



Stichting Hanne

Informatieboekje

Een leven zonder je kindje, alsof er nooit meer een morgen zal zijn, nog voordat jouw kindje geboren was had je al zoveel toekomstdromen, hoe moet je nu “verder”? Jouw leven zal hierna nooit meer hetzelfde zijn. Hoewel iedereen hier op zijn eigen manier mee omgaat en wij niet kunnen zeggen wat de beste is, willen wij je wel graag helpen. Helpen door te laten zien wat er mogelijk is, nu er zoveel op je afkomt en hoe je zoveel mogelijk tastbare herinneringen kunt creëren met je kindje. Hiervoor willen we je een memorybox aanbieden. Verderop in dit boekje vind je hierover meer informatie. Je kunt aan de zorgverlener aangeven of en wanneer je de box wilt ontvangen.

Stichting Hanne

In oktober 2017 hebben wij Stichting Hanne opgericht ter nagedachtenis aan onze dochter Hanne, voor ouders die hun baby verliezen tijdens de zwangerschap, tijdens de geboorte of kort na de geboorte.

Waarom stichting Hanne

Op 10 mei 2017 werd na ruim 41 weken zwangerschap onze mooie dochter Hanne geboren. Wij en onze hele familie hadden hier enorm naar uitgekeken. Tegelijk het meest bijzondere en verdrietige moment in ons leven, want onze dochter was prachtig maar stil. Ik had er heel erg behoefte aan om mijn gevoelens hierover op papier te zetten en de ervaringen van anderen in deze situatie te lezen. Alle informatie die ik vond heb ik als heel waardevol ervaren. Ook de herinneringen aan de korte tijd dat Hanne bij ons mocht zijn, zijn ons erg dierbaar. Met deze stichting hoop ik, in naam van ons meisje, andere ouders te helpen deze tijd met hun kindje zo goed mogelijk te kunnen benutten en daarmee haar korte leven in mijn buik ook voor anderen van waarde te laten zijn.

Wanneer je mijn persoonlijke verhaal wilt lezen dan kan dit op: www.mijnmeisjehanne.wordpress.com

Voor wie zijn we er

Elke ouder die zijn of haar baby verliest krijgt met een onmenselijk gemis te maken. Of het nu plaatsvindt tijdens de zwangerschap, tijdens de geboorte of kort daarna. Alle toekomstdromen vallen ineens in duigen. Alle zekerheden vallen weg. Ineens moet je nadenken over allerlei zaken waar je hoofd nu helemaal niet naar staat. Op dit moment is het zo fijn als er hulp is, zodat je niet hoeft te zoeken naar informatie, zodat je er niet helemaal alleen voor staat. Aan die ouders wil Stichting Hanne hulp en informatie bieden.

Ons doel

Met Stichting Hanne willen wij hulp bieden aan ouders die hun baby verliezen. We doen dit d.m.v.:

- ★ Een website waarop veel nuttige informatie te vinden is.
- ★ Dit informatieboekje, wat ouders krijgen in de ziekenhuizen waar wij mee samenwerken.
- ★ Tips en informatie die te vinden zijn op de website en in het boekje, over zaken waarover je als ouders ongewenst moet nadenken.
- ★ Tips en informatie die kunnen helpen om keuzes weloverwogen te maken. Ouders moeten hierdoor minder lang naar informatie zoeken en zullen hierdoor minder kostbare tijd met hun kindje verliezen.
- ★ Een memorybox die ouders, in de ziekenhuizen waar we mee samenwerken, kosteloos krijgen aangeboden. Met daarin spulletjes om ouders te helpen zoveel mogelijk tastbare herinneringen te creëren met hun baby.

Contact:

Email: marlieke@stichtinghanne.nl

Website: www.stichtinghanne.nl

Op onze website vind je wederom de info uit dit boekje, maar ook ons bestuur en onze sponsors. Daarnaast vind je op de website ook informatie voor de omgeving van de ouders, links naar verschillende websites voor bv. herinneringsgeschenken, fotografie enz., een vlindertuin waarin je jouw kindje een plekje kunt geven en ook het laatste nieuws over onze stichting.

Facebook: www.facebook.com/stichtinghanne

Op onze facebookpagina houden we ieder die onze stichting een warm hart toedraagt op de hoogte van het laatste nieuws omtrent Stichting Hanne.

Instagram: www.instagram.com/stichtinghanne

Op ons Instagramaccount delen we foto's van alle mooie spulletjes

die we dankzij de vele donaties kunnen schenken aan de ouders die onze hulp hard kunnen gebruiken.

Pinterest: www.pinterest.com/stichtinghanne

Op onze Pinterestpagina vindt je o.a. inspirerende quotes, een bord om je op weg te helpen bij het maken van foto's van je kindje en een aantal borden om inspiratie op te doen wat betreft de mogelijkheden van herinneringsgeschenken.

De memorybox

Onze memorybox bestaat uit:

★ Een dagboekje:

Waarin je je gedachten kunt opschrijven. Waarin je herinneringen kunt opschrijven en later kunt teruglezen en waarmee je misschien wel wat orde kunt scheppen in alle chaos.

★ Een dekentje:

Om je kindje in te wikkelen of mee toe te dekken. Je kunt het dekentje bij je kindje laten wanneer je afscheid neemt of mee naar huis nemen als tastbare herinnering aan je kindje.

★ 2 knuffeltjes:

Zo kun je er één bij je kindje laten en één mee naar huis nemen.

★ 2 armbandjes:

Één voor een volwassene en één voor je kindje. Het kleinste armbandje is door aan de touwtjes te trekken makkelijk te verkleinen tot zo'n 2 cm doorsnee. Wanneer je kindje te klein of te fragiel is voor het armbandje dan kun je het bv. ook bewaren voor een broertje of zusje van hem of haar. Of je kunt het bij hem of haar neerleggen in het bedje en later eventueel mee naar huis nemen. Wanneer je twijfelt of je je kindje een armbandje aan kunt doen dan kun je dit natuurlijk overleggen met de zorgverlener.

★ Een waxinelichthouder:

Om een kaarsje te kunnen branden voor je kindje. Het kan fijn zijn om dit later nog vaker te doen ter nagedachtenis aan je kindje.

Wanneer zich in de memorybox artikelen bevinden die je liever niet wilt ontvangen of die je niet wilt gebruiken, dan kan je dit aan de zorgverlener aangeven. Zij zullen deze dan aan ons terugschikken.

Hulp bij het verlies van een kind

Wanneer je dit leest is je kindje overleden of zal het komen te overlijden. We willen je allereerst heel veel kracht toewensen met dit vreselijke verlies. We zullen de lezer in dit boekje aanspreken met je en jij, omdat ons niet bekend is hoe jullie gezinssamenstelling is. Elk stukje informatie wat je hier vindt is bedoeld om jou te helpen weloverwogen beslissingen te kunnen nemen. Je hoeft helemaal niks, we willen je graag helpen zodat jij de beste keuzes voor jou persoonlijk kunt maken over wat je wel en niet aanspreekt. Als je bepaalde zaken graag wilt of juist niet, maar de kracht ontbreekt je om dit te vragen of te zeggen, vraag dan een familielid of goede vriend of vriendin of ze dit voor je willen doen.

Iedereen gaat anders om met het verlies van een kind. Er is niet één juiste manier, doe wat voor jou fijn voelt, laat anderen niet vertellen waar je aan toe bent of wat je moet doen en wanneer, neem de tijd die je nodig hebt en weet dat het niet gek is dat je altijd verdriet zult houden.

Probeer om te blijven praten met de mensen in je omgeving en aan te geven hoe je je voelt. Voor buitenstaanders is het lastig om te weten hoe jij je voelt, dat weet je immers pas wanneer je je kind verliest. Wel kunnen ze het beste rekening houden met jouw gevoelens als je ze hier ook deelgenoot van maakt. Geef aan wat je fijn vindt en waardeert, maar geef ook aan wat jou pijn doet of heeft gedaan of wat je heeft teleurgesteld. Blijf praten met elkaar! Bij elk onderwerp in dit boekje zal ik een aantal punten noemen waar je over na zou kunnen denken tijdens de tijd met je kindje. Het kan je op weg helpen, maar onthoud dat je niks moet. Daaronder zal ik sommige onderwerpen verder toelichten, zodat je zoveel mogelijk informatie hebt om je keuzes weloverwogen te maken.

Na het slechte nieuws

Wanneer je het nieuws hebt gekregen dat je kindje is overleden of zal komen te overlijden staat je wereld stil. Het slechte nieuws komt altijd hard aan want tot er de zekerheid is dat je kindje dood is of dood gaat kun je je dat niet voorstellen. Vooral je gevoel kan zich hier geen voorstelling van maken. En ineens moet je dan leven met dit feit, het liefst zou je willen doen alsof het niet waar is, maar die keus heb je niet wanneer dit juist de tijd is om je kindje nog even bij je te hebben. Er komt van alles op je af terwijl jij je juist zo machteloos kunt voelen. Hieronder een aantal zaken waar je over na kunt denken.

Om over na te denken:

★ Wil je graag bepaalde mensen inlichten? Wil je dit graag zelf doen of is er misschien iemand die je kunt vragen dit voor jou te doen? Ook kun je evt. iemand anders vragen mensen voor jou op de hoogte te houden wanneer je dat zelf niet ziet zitten.

★ Zou je graag met een professional willen praten over wat er allemaal gebeurt? Je kunt dit aangeven in het ziekenhuis of bij de huisarts, zij kunnen je dan doorverwijzen naar een psycholoog of maatschappelijk werker, die kan ook in het ziekenhuis bij je langskomen. Je kunt met hen over je gevoelens praten, maar ook praktische zaken bespreken.

★ Wil je graag contact met een geestelijke dan kun je dit aangeven in het ziekenhuis, ze kunnen hier dan contact mee opnemen.

“Wij hadden veel steun aan onze familie na het slechte nieuws, emotionele steun, praktische steun, zonder hen was het ons niet op deze manier gelukt. Wij hadden dan ook geen behoefte aan professionele steun op dat moment, al had ik die zeker gezocht als het nodig was geweest, maar het ongeloof, het verdriet en de leegte die wij op dat moment hebben ervaren waren totaal normale gevoelens.”

Voor de geboorte

Waarschijnlijk had je heel erg uitgekeken naar het moment waarop je baby'tje in je armen ligt. Nu weet je misschien niet meer hoe je, je moet voelen. Misschien zie je er tegenop maar weet dat het ook nu enorm bijzonder zal zijn als je kindje straks in je armen ligt. Het is belangrijk om straks beelden en herinneringen op te bouwen. Waar kun je over nadenken voordat je kindje geboren is:

Om over na te denken:

- ★ Als je wensen hebt t.a.v. de bevalling dan kun je deze nog steeds aangeven.
- ★ Heb je nog vragen over hoe alles zal gaan verlopen, de bevalling of de tijd erna. Ook wanneer je twijfels hebt over het oordeel van de arts dan kun je dit zeker aangeven.
- ★ Komt je kindje te vroeg of heeft het een uiterlijke afwijking dan kan het fijn zijn om vooraf te vragen hoe groot je kindje is of hoe het eruit zal zien. Wanneer je tegen de eerste confrontatie met je kindje opziet kun je dit overleggen met de zorgverlener en afspreken wanneer en hoe de eerste ontmoeting zal zijn. Toch ervaren ouders die het in eerste instantie eng vinden het contact naarmate ze het kindje langer hebben gezien als steeds positiever.
- ★ Je kunt aangeven of je de navelstreng zelf wilt doorknippen of dat iemand anders dit moet doen. Ook kun je aangeven of je je kindje graag gelijk wilt vasthouden na de geboorte.
- ★ Welke spulletjes wil je graag meenemen naar het ziekenhuis. Zijn er spulletjes die je straks graag bij je kindje wilt aandoen of bij je kindje wilt leggen? Kleertjes, een knuffeltje, een sieraad. Of misschien wil je je kindje graag met iets insmeren. Ben je iets vergeten aarzel dan niet om iemand te vragen het voor je te halen. Is je kindje nog te klein om er kleertjes voor te kopen, maar wil je wel graag kleertjes aandoen, vraag dan welke mogelijkheden het ziekenhuis heeft. Hier kun je ook terecht wanneer je twijfelt of iets wel of niet kan.

- ★ Had je al een naam gekozen voor je kindje? Wanneer je dit nog niet gedaan had kan het fijn zijn hier over na te denken voordat je kindje geboren is.
- ★ Heb je een foto van je zwangere buik of zou je deze graag nog willen maken?
- ★ Wil je graag bepaalde muziek afspelen bij de geboorte, wanneer je kindje bijna gaat overlijden, wanneer je kindje bij je is of misschien wanneer je afscheid moet nemen?
- ★ Wanneer je graag foto's wilt van je kindje na de geboorte dan kun je deze zelf maken, maar je kunt hier ook een stichting voor inschakelen. In Nederland zijn er twee stichtingen die dit kosteloos voor je kunnen doen. Informatie hierover vind je op de website. Het ziekenhuis kan contact opnemen met de stichting.
- ★ Soms is het mogelijk om een voet- en/of handafdrukje, in gips of met inkt, van je kindje te maken. Wanneer je dit wilt kun je alvast informeren of dit kan bij jouw kindje en of er hiervoor mogelijkheden zijn in het ziekenhuis. Wanneer dit in het ziekenhuis niet kan, wil iemand anders misschien zorgen voor deze spulletjes. De afdrukjes kun je later ook gebruiken in herinneringsgeschenken, informatie hierover vind je op de website.

“Nadat we hadden gehoord dat het hartje van Hanne niet meer klopte, werden we naar huis gestuurd om onze naasten in te lichten en de volgende dag terug te komen voor de inleiding van de bevalling. De dag van de bevalling heb ik thuis opnieuw de tas van Hanne ingepakt. Ik heb een mooi dekentje ingepakt voor ons meisje, een knuffeltje uit de box en 2 kledingsetjes. Maandagavond werd gestart met de inleiding en woensdag om 12.36 uur was ons meisje daar. Ik heb de tijd voor haar geboorte als fijn ervaren. Tijd om te wennen aan het feit dat ons meisje dood geboren zou worden. Tijd om al over een aantal dingen na te denken. Tijd om mijn gevoelens op te schrijven in mijn dagboek. Toen het zover was, was ik ook zover. Ik wilde ons meisje graag vasthouden na de geboorte en dat is dus ook vrijwel gelijk na de geboorte gebeurd.”

Na de geboorte

Kennismaken en afscheid nemen zo kort achter elkaar lijkt onmogelijk. De tijd met je kindje is kort, te kort, en het zal nooit lang genoeg zijn. Schrik er niet voor terug om contact met je kindje te maken en herinneringen te maken, later zal je hier fijn aan terugdenken. Het kan later fijn zijn om zoveel mogelijk tastbare herinneringen aan je kindje te hebben, dus bewaar spulletjes en maak foto's.

Er komen zoveel dingen op je af en juist nu moet je keuzes maken. Keuzes voor altijd want je kunt ze niet meer over doen. Neem de tijd die je daar voor nodig hebt. Volg daarom vooral je eigen gevoel, praat met de mensen om je heen, maar geef ook duidelijk aan wat jij belangrijk vindt. Laat het weten als je je ergens niet fijn bij voelt en geef aan wat je graag zou willen dan hoor je vanzelf wel of het ook mogelijk is.

Vraag mensen om hulp als je iets nodig hebt, als er thuis nog iets gehaald moet worden. Vaak willen mensen in je omgeving graag helpen en dan zullen ze met liefde iets voor je willen afgeven bij het ziekenhuis of ergens anders. Neem zelf zoveel mogelijk tijd met je kindje.

Om over na te denken:

De tijd dat je samen bent met je kindje kun je er over nadenken of je onderstaande dingen wilt en wanneer:

- ★ Familie of vrienden die langskomen.
- ★ Familie of vrienden die je kindje willen vasthouden.
- ★ Een briefje of kaartje aan je kindje schrijven.
- ★ Familie of vrienden die een kaartje of briefje willen schrijven of een tekening willen maken voor je kindje.
- ★ Je kindje vasthouden, knuffelen, handjes vasthouden, een kus geven, van top tot teen bekijken.

- ★ Iets tegen je kindje zeggen of zingen.
- ★ Wanneer je naar huis mag kun je je kindje meenemen naar huis of laten opbaren in het mortuarium van het ziekenhuis of het uitvaartcentrum. Wanneer je je kindje meeneemt naar huis kan de uitvaartverzorger vaak zorgen voor een gekoeld wiegje.
- ★ Wil je graag alleen zijn bij thuiskomt of wil je dat er familie of vrienden komen?
- ★ Wanneer de arts obductie zinvol vindt zal deze informeren of je hiermee akkoord gaat. Wanneer je het moeilijk vindt om hierover een beslissing te maken bespreek dit dan met je behandelend arts of de maatschappelijk werker. Zij kunnen je ook uitleg geven over de procedure om eventuele angst misschien te verminderen.

Afhankelijk van de zwangerschapsduur zijn onderstaande dingen soms ook mogelijk:

- ★ Hand en/of voetafdrukjes van je kindje in gips of met inkt.
- ★ Een haarlokje van je kindje afknippen.
- ★ Je kindje wassen, insmeren, masseren, aankleden, sieraden omdoen. Je kunt hier ook alleen bij aanwezig zijn als je bv. liever wilt dat de zorgverlener je kindje wast.

Bij twijfel kun je het altijd aan de zorgverlener vragen.

“De tijd met ons meisje was zo bijzonder, daar was ze dan, ons kindje waar we 9 maanden naar hadden uitgekeken, ze was prachtig, het was echt zo bijzonder als wanneer andere mensen de ontmoeting met hun kindje omschreven. Familie kwam langs en bewonderden haar en de gelijkenissen die er waren met ons. Ook namen we genoeg tijd om alleen te zijn met ons meisje en om mooie herinneringen te maken.”

Foto's nemen van je kindje

Met foto's kun je alle dierbare momenten vastleggen. Wees niet bang om foto's te maken, je kunt ze terugkijken als jij daar klaar voor bent. Teveel foto's kun je niet nemen; je kunt ze altijd verwijderen of laten bewerken wanneer je dit wilt. Mijn ervaring was dat ik blij was met alle foto's, je kindje is zo kort bij je en elke foto is een tastbare waardevolle herinnering. Daarom zou ik adviseren zoveel mogelijk herinneringen vast te leggen. Op onze Pinterestpagina vind je een inspiratiepagina met fotoideeën.

Wanneer je het lastig vindt om foto's te maken en/of te bekijken, is het vaak ook mogelijk dat de zorgverlener foto's maakt en deze voor jou bewaart. Als je er later aan toe bent kun je de foto's dan altijd nog ophalen.

Om over na te denken:

Waar kun je allemaal foto's van maken?

Hieronder heb ik een lijstje gemaakt waarvan je evt. allemaal foto's zou kunnen maken. Ook kun je natuurlijk filmpjes maken.

- ★ Wanneer je je baby vasthoudt.
- ★ Van jullie gezin. Volledig of bv. alleen jullie handen.
- ★ Wanneer evt. familie je kindje vasthoudt.
- ★ Je kindje zonder kleertjes.
- ★ Je kindje met kleertjes.
- ★ Je kindje in een dekentje gewikkeld.
- ★ Je kindje in het wiegje.
- ★ Voetjes, handjes, het gezichtje van je baby, eigenlijk alles. Ook kleine details kunnen later een waardevolle herinnering zijn.
- ★ Wanneer je je baby bv. knuffelt, wast, afdroogt, insmeert, aankleedt, kust.
- ★ Wanneer je kindje iets vasthoudt bv. jullie trouwringen of een speciaal knuffeltje.
- ★ Jullie handen samen wanneer je bv. allebei hetzelfde sieraad draagt.
- ★ Wanneer je baby's handje of voetje in jouw hand ligt.

“Gedurende de tijd met Hanne hebben we vooral foto's van haar gemaakt, de mooiste foto is die van onze 3 handen samen, vereeuwigd voor altijd. Ook zijn de foto's waarbij Hanne en ik hetzelfde armbandje dragen me heel dierbaar, in het bijzonder omdat we de armbandjes nu beide thuis op haar kamertje hebben liggen”

Afscheid nemen

Dit is het moment waarover je na de geboorte van je kindje helemaal niet meer na wilt denken. Je kunt niks moeilijker dan dit bedenken. Je kindje waarmee je nog maar net hebt kennism gemaakt moet je nu alweer afgeven. Spreek van te voren af wie er afscheid willen nemen en wanneer, zodat je hier op het moment van afscheid niet over na hoeft te denken.

Om over na te denken:

- ★ Wie wil je dat er bij zijn?
- ★ Wil je dit thuis of in het ziekenhuis doen of wil je graag een afscheidsdienst?
- ★ Wil je graag dat er gesproken wordt?
- ★ Wil je bepaalde muziek afspelen. Op onze website vind je verschillende afscheidsliedjes?
- ★ Wil je hier foto's van?
- ★ Wil je je kindje laten begraven, cremieren of in het ziekenhuis achterlaten?
- ★ Wat wil je aan je kindje meegeven en wat wil je juist bewaren ter nagedachtenis? Het kan erg fijn zijn om iets te bewaren waarmee je kindje in aanraking is geweest. Kleertjes, een armbandje, een knuffeltje, een dekentje of iets anders. Wanneer het om spulletjes van het ziekenhuis gaat kun je ook vragen of je deze mee zou mogen nemen.
- ★ Waarin wil je je kindje begraven of cremieren? Je kunt kiezen voor een kistje, maar ook een mandje of bv. doek kan een mogelijkheid zijn. Je kunt deze ergens compleet aanschaffen, maar natuurlijk ook zelf maken. Op onze Pinterestpagina vind je hier voorbeelden van. Ook vind je links voor uitvaartproducten op onze website.

Het moment van afscheid

Luister hierbij ook weer naar wat je zelf fijn vind. Wil je graag veel familie en vrienden om je heen of wil je het liever intiem houden, kies waar jij je prettig bij voelt en voel je niet verplicht om iets te doen wat de omgeving wil. Een uitvaartondernemer kan je veel informatie geven over de mogelijkheden die er zijn. Wil je graag dat een professionele fotograaf foto's neemt, dan kun je contact opnemen met een uitvaartfotograaf.

Meer informatie vindt je bv. op www.afscheidsmomenten.nl of kun je opvragen bij de uitvaartondernemer.

Wetgeving:

De wetgeving omtrent het afscheid van je kindje tijdens de zwangerschap verschilt per zwangerschapsduur. De actuele rechten, plichten en verschillen kan het ziekenhuis aan je uitleggen.

Begraven of cremeren:

De keuze voor begraven of cremeren is natuurlijk heel persoonlijk. Wat je gevoel zegt is voor iedereen verschillend. Hieronder zal ik vooral de verschillen benoemen zodat je een weloverwogen beslissing kunt nemen.

Wanneer je geen uitvaartverzekering hebt afgesloten die de kosten van een uitvaart vergoedt kunnen alle kosten je afschrikken. Weet dat ook hier veel mogelijkheden zijn. De kosten hoeven niet altijd een reden te zijn om bepaalde zaken achterwege te laten. Uitvaartondernemers leveren vaak een compleet pakket, maar hier zijn dan ook gelijk hoge kosten aan verbonden. Bespreek evt. welke zaken jij belangrijk vindt en welke je achterwege wilt laten. Wanneer je bv. niet kiest voor een dienst in het uitvaartcentrum, dan zegt dit niet dat je deze niet ergens anders kunt organiseren, bv. bij je thuis of in de tuin van opa en oma. Je kunt dan vragen of de uitvaartondernemer na afloop komt om het kistje op te halen. Natuurlijk kun je hier op allerlei verschillende manieren invulling aan geven. Ook kun je er voor kiezen geen uitvaartondernemer te contacteren, maar zelf de beheerder van de begraafplaats of crematorium te contacteren. Wanneer je zelf de kracht niet hebt

om hier allemaal naar te informeren, vraag dan of een familielid of een goede vriend dit voor je wil doen. Kosten voor het cremeren of de wachttijd op een urn kunnen verschillen in Nederland en België. Bij een zwangerschap korter dan 24 weken biedt het ziekenhuis soms de mogelijkheid tot het kosteloos cremeren van je kindje tezamen met andere kindjes.

Om over na te denken:

★ Bij begraven hebben jij en je familie een plekje om naar toe te gaan, dit plekje wil je waarschijnlijk wel netjes houden. Vind je het een fijn idee als je regelmatig naar het grafje moet om dit te doen?

★ Bij een crematie kun je verschillende keuzes maken over de asbestemming. Je kunt de urn thuis bewaren of de as verstrooien. Ook is er een mogelijkheid om de urn in een urnenmuur of urnentuin te plaatsen of te begraven in bv. een urnengraf of familiegraf. Aan de urnenmuur, urnentuin of het begraven zijn extra kosten verbonden.

★ Wanneer je kiest voor begraven of het bijzetten van de urn in een urnenmuur of urnentuin dan betaal je hier grafrechten voor. Waarschijnlijk wil je voor lange tijd de mogelijkheid hebben om je kindje te kunnen bezoeken en zal je deze kosten dus ook voor langere tijd hebben.

★ Wanneer je kiest voor een crematie kun je de as verwerken in bv. een sieraad of een tatoeage. Ook kun je de as verdelen over verschillende kleine urntjes. Je kunt dan bv. een mini-urntje in de woonkamer zetten of bij familie in huis. Informatie over urnen en grafstenen vind je op de website.

★ Bij een zwangerschapsduur korter dan 24 weken heb je ook de mogelijkheid je kindje in de tuin of bv. het bos te begraven. Houdt er hierbij rekening mee dat je in de toekomst misschien zou kunnen gaan verhuizen.

“Ons afscheid van Hanne was in het ziekenhuis, waar ik op dat moment nog moest blijven. Je wilt het niet, maar het moet. Persoonlijk hadden wij een fijn gevoel bij het afscheid van Hanne. We hadden afscheid van ons meisje genomen; het moeilijkste wat ik ooit heb moeten doen, maar het was mooi, een mooi afscheid, met de mensen die wij erbij wilden hebben. Het was gegaan zoals wij het hadden gewild. Na het afscheid heeft de zuster Hanne naar het mortuarium gebracht, waar ze de volgende dag door de begrafenisondernemer is opgehaald en naar België is gebracht om gecremeerd te worden. De urn is daarna mee terug genomen door de begrafenisondernemer, wij hebben deze later opgehaald.”

Na het afscheid

Na het afscheid gaat de wereld pas weer echt doordraaien. Nadat alle praktische zaken zijn geregeld dringt de werkelijkheid des te meer door.

Het kan goed zijn om op een officiële manier aan de omgeving te laten weten dat jullie kindje is overleden. Hiermee voorkom je pijnlijke confrontaties en vervelende vragen. Het zorgt er voor dat mensen op de hoogte zijn van jullie verlies en ook de mogelijkheid hebben om hun medeleven te tonen.

Je kunt het overlijden bekend maken door bv. een geboortekaartje te sturen of een advertentie in de krant te plaatsen, maar ook kun je het bv. bekend maken via Facebook. Vaak krijg je na dit bericht ook reacties van onbekenden die hetzelfde hebben meegemaakt en hun medeleven willen tonen en soms een luisterend oor aanbieden.

Je kunt bv. een persoonlijke tekst, een gedicht of songtekst gebruiken voor het bericht. Kijk voor inspiratie op de website. Wanneer je het lastig vindt kun je altijd om hulp vragen bij de maatschappelijk werker van het ziekenhuis, een drukkerij of de uitvaartverzorger. Soms zijn er in het ziekenhuis kaartjes van lotgenoten aanwezig.

Het kan zijn dat je het overlijden niet aan iedereen bekend wilt maken omdat er bv. nog maar weinig mensen op de hoogte waren

van de zwangerschap. Denk er wel over na dat mensen die niet op de hoogte zijn ook geen medeleven kunnen tonen.

“Zelf hebben wij een berichtje op Facebook geplaatst om de geboorte en het overlijden van onze dochter aan te kondigen. Hierin verwerkte ik een voetafdrukje van onze dochter, een stukje tekst wat eigenlijk in haar geboortekaartje had moeten staan en een gedichtje uit het boekje wat het ziekenhuis ons mee naar huis gaf.”

Vaak gaan de dagen met je kindje als in een roes voorbij. Wanneer je weer voor het eerst zonder je kindje bent dringt door dat er eigenlijk niks veranderd is, maar het leven tegelijkertijd nooit meer hetzelfde zal zijn. Een lege wieg, een lege box, babyspulletjes en geen babygehuil. Alles herinnert je er aan dat er iets vreselijks is gebeurd. Het kan dan fijn zijn om ervaringen van anderen te lezen. Om te lezen hoe zij deze tijd door zijn gekomen. Om erkenning en herkenning te vinden en te zien dat iedereen hier op zijn eigen manier mee omgaat. Kijk op de website voor boeken of persoonlijke verhalen. Ook kun je je eigen gevoelens op papier zetten, want het kan fijn zijn om je gevoelens later terug te lezen om orde te scheppen in alle chaos en inzicht te geven in jouw gevoel.

“Tijdens de zwangerschap hield ik al een dagboek bij, na het overlijden van Hanne ben ik doorggegaan met schrijven. Het was fijn om mijn gevoel op papier te zetten en terug te kunnen lezen. Later heb ik de website “Mijn meisje Hanne” gemaakt met behulp van mijn dagboek.”

Er is niet één goede manier. Doe waar jij je goed bij voelt en wanneer je daar aan toe bent. Je gevoelens kunnen heel uiteenlopend zijn. Het is normaal om wisselend enorm verdrietig, boos, wanhopig, verward of juist emotioneel te zijn, maar aarzel ook niet om hulp te accepteren wanneer je niet meer weet wat je moet doen.

Deze hulp kan geboden worden door je omgeving, maar ook door een professional. Je kindje blijft voor altijd jouw kindje. Jouw kindje is niet te vervangen en zal voor altijd gemist worden. Het kan lastig zijn dat niet iedereen in je omgeving dit altijd zal begrijpen, wanneer jij verder gaat met leven zijn er mensen die denken dat het verdriet over is of dat je er niet meer over wilt praten. Probeer om ook nu weer duidelijk aan te geven wat je fijn of juist pijnlijk vindt. Zo kan je omgeving beter rekening houden met jouw gevoelens.

Ook wanneer je kindje is overleden heb je recht op kraamzorg. Je bent immers wel bevallen. Wanneer de kraamzorg nog niet was aangevraagd kan de maatschappelijk werker van het ziekenhuis dit voor je regelen. Vaak zal de kraamzorg een ervaren kraamverzorgster sturen. De kraamverzorgster kan praktische hulp bieden bij bv. het huishouden of persoonlijke verzorging, maar ze kan ook een luisterend oor zijn. Zij kan de visite binnenlaten, maar ook aangeven wanneer je rust nodig hebt. Ook kan zij de zorg voor andere kinderen in het gezin op zich nemen.

“Toen de vraag werd gesteld of wij gebruik wilden maken van kraamzorg was mijn eerste gedachte ‘wat moet ik daar nu nog mee’. Uiteindelijk ben ik heel blij dat we hier toch voor gekozen hebben. Iemand om mee te praten, iemand om je op gang te helpen, iemand die er voor je is. Je bent tenslotte bevallen en daarnaast ook nog je dierbaarste bezit kwijtgeraakt, het is niet gek om dan hulp te accepteren.”

Omdat iedereen op een andere manier met het verlies omgaat kan er ook verschil zijn tussen jou en je eventuele partner of omgeving. Probeer begrip te hebben voor de manier waarop de ander hier mee omgaat. Praat er met elkaar over en geef elkaar de ruimte om hier op je eigen manier mee om te gaan.

Om de informatie in dit boekje overzichtelijk te houden heb ik er voor gekozen om de meest belangrijke zaken te bespreken. Wanneer je behoefte hebt aan nog meer informatie over

voorgaande onderwerpen dan is het fijn om het boek “Stille baby’s “ te lezen. Je vindt een link naar een Pdf-bestand op de website. Ook vind je op de website nog meer informatie over spulletjes ter nagedachtenis aan je kindje, mogelijkheden voor uitvaartproducten en herinneringsgeschenken.

Andere kinderen in het gezin

Meestal hebben eventuele andere kinderen in het gezin uitgekeken naar de komst van een broertje of zusje. Kinderen merken dat hun ouders verdriet hebben, het is belangrijk om ze eerlijk te vertellen over de dood van de baby en ze zo veel mogelijk te betrekken bij het afscheid nemen. Ook wanneer het kindje ernstig ziek is of was is het belangrijk om dit eerlijk aan een broertje of zusje uit te leggen. Laat weten dat het kindje niet zomaar een griepje had, maar bv. geen kans had om net zoals zij zelf te kunnen bewegen, eten, drinken of slapen. Laat kinderen hun broertje of zusje zien en evt. ook vasthouden, dat maakt het makkelijker om te begrijpen. Ook wanneer kinderen vragen stellen is het belangrijk zo eerlijk mogelijk te antwoorden, ook bij vragen waarop je het antwoord niet weet kun je dit eerlijk zeggen. Voorkom verwarring en onduidelijkheid door bv. te zeggen dat het kindje slaapt. De onduidelijkheid kan ervoor zorgen dat kinderen angstig worden voor bv. naar bed gaan. Ook is het raadzaam om andere kinderen uit het gezin bij het afscheid aanwezig te laten zijn, zodat ze dit bewust meemaken en als een werkelijkheid beleven.

Andere kinderen in huis kunnen voor afleiding zorgen, maar het kan ook lastig zijn om hen de aandacht te geven die je wilt. Probeer uit te leggen aan je kind dat je soms verdrietig of snel geïrriteerd bent.

Ieder kind gaat anders om met het verlies van een broertje of zusje. Ook is er verschil in rouwverwerking, afhankelijk van de leeftijd. Heel jonge kinderen hebben vooral moeite met de verandering in het gezin. De onrust en het verdriet van de ouders brengt hen meer van slag dan de dood van een broertje of zusje dat ze nooit echt goed hebben leren kennen. Kinderen leren hoe

ze met het verlies moeten omgaan door hun ouders te observeren. Wees dus niet bang om je emoties te laten zien, dan weet je kind ook dat die er mogen zijn. Wanneer kinderen zich schuldig voelen over de dood van hun broertje of zusje is het belangrijk om hier over te praten en het niet weg te wuiven.

Geef kinderen de mogelijkheid om het kindje te bekijken of na het afscheid bv. het graf te bezoeken. Het is belangrijk om kinderen daarin nooit te dwingen; ze geven zelf vaak aan waar ze behoefte aan hebben.

Ook voor kindjes die na het overleden broertje of zusje worden geboren is het belangrijk om ze bij het herdenken te betrekken. Ze weten dan waarom mamma of pappa soms verdrietig zijn. Links naar websites die hulp bieden aan broertjes of zusjes van een overleden kindje vind je op onze website.

Lieve ouder,

Met dit boekje en onze website heb ik geprobeerd je een beetje op weg te helpen. Ik ben geen professional en ben bij het schrijven van de tekst dus vooral uitgegaan van mijn eigen ervaring. Ook hebben het boek "Stille baby's" en de "handvaten" uit het boek "Lieve Boris" mij erg geholpen." op de website www.hetallermooist.nl mij erg geholpen bij het schrijven. Hoewel ieder verhaal uniek is hoop ik dat mijn woorden jou tot steun kunnen zijn.

Marlieke de Steur
Mamma van Hanne en voorzitter van Stichting Hanne.

Zonder jou

Zo stil, zo leeg, zonder jou
Zo alleen, zonder jou
Zo gemeen, zo zonder jou
Zon of regen, zonder jou
Zo eenzaam, zonder jou

Zo pijnlijk, zonder jou
Opstaan, zonder jou
Slapen, zonder jou
Nachten wakker, zonder jou
Toekomst, zonder jou

Leven zonder jou
In rouw

Nooit voelden jouw voetjes waarvoor gras is bedoeld
de warmte van de zon heb jij nog nooit gevoeld

je haartjes hebben nooit gewapperd in de wind
en ik heb geen idee welke liedjes jij leuk vindt

Je handjes hebben nooit kunnen spelen
je beentjes hebben nooit op de wereld gestaan

Toch hoor jij...
er altijd bij...

Nooit voelde ik jouw liefde, zo sterk als dit moment
een voortdurend warme gloed, waar jij de bron van bent

Ik draag je in mijn hart, mijn kindje voor altijd
en op die manier raak ik jou nooit kwijt

Liefde geven is jou nu los te laten
terug te geven aan vanwaar jij ook komt

Toch hoor jij...
...er altijd bij...

Paul de Leeuw - Toch hoor jij er altijd bij

