

BABY LOSS AWARENESS WEEK HERDENKINGSDIENST IN OOSTERHOUT GEEFT OUDERS KRACHT

‘Ik was nog zwanger, maar ik was ook weer iets kwijt’

Mieke en Anja (beiden 42) verloren hun kinderen tijdens of kort na de zwangerschap, maar houden hen op hun eigen manier toch levend. Vanavond staat een bijeenkomst in de basiliek in Oosterhout in het teken van erkenning, steun van lotgenoten en het hardop noemen van de namen van deze verloren kinderen. „Een manier om het onzichtbare verdriet, zichtbaar te maken.”

Fleur Weterings

Oosterhout

Mieke Advocaat (42) was moeder van twee jongens van acht en tien jaar en besloot samen met haar man nog één keer te proberen om zwanger te worden. „Mijn spiraal ging eruit en ik was meteen zwanger,” vertelt ze. „Maar ik had veel complicaties en een enorm kort lontje.”

Op een nacht werd ze wakker in een nat bed. „Ik dacht dat ik incontinent was, maar het bleek bloed te zijn. Ik ging naar het toilet en daar voelde ik iets uit me vallen. Het was mijn kindje nog omhuld in een vruchtzakje. Mijn man was volledig in tranen. Ik wist niet goed wat er gebeurde, ik had geen pijn.”

De volgende dag zag het stel tot hun verbazing op de echo een kindje bewegen met een kloppend hartje. Ze bleek niet alleen een miskraam te hebben gehad, er zat dus nog een levend kindje in haar buik. „Ik dacht dat ik niet meer zwanger was, en nu leek ik toch weer zwanger te zijn. Mijn hoofd kon het niet bijbenen.”

In de zestiende week van haar zwangerschap verloor ze vruchtwater. Verwarring sloeg snel om in rouw toen uit de echo bleek dat ze nog een kindje vroegtijdig in haar zwangerschap was verloren. Zonder dat ze het wist, bleek ze zwanger van een drieling. „Ik was nog zwanger, maar ik was ook weer iets kwijt.”

Ze wilde erover praten maar had het gevoel dat ze niet terecht kon bij de mensen waarbij ze normaal gesproken haar hart luchtte. Een zus was net bevallen, een andere zus was zwanger en weer een an-

“Mijn hele lichaam was klaar om voor de baby te zorgen, maar dan moet je haar loslaten

– Anja van Beek



▲ Anja van Beek in de Sint-Jansbasiliek in Oosterhout, waar woensdagavond een herdenkingsmoment wordt gehouden als onderdeel van de internationale Wave of Light. FOTO RENÉ SCHOTANUS/PIX4PROFS

dere zus had een miskraam gehad. „In mijn directe omgeving voelde het belastend om mijn zorgen te delen. Mijn rouw werd niet erkend.”

Wave of Light

Van 9 tot en met 15 oktober is het wereldwijd *Baby Loss Awareness Week*, een week van aandacht, herkenning en verbinding voor ouders die een kindje verloren kort na of tijdens de zwangerschap, zoals bij Advocaat. Op de afsluitende dag, woensdag 15 oktober, is Advocaat mede-organisator van een herdenkingsmoment in de Basiliek in Oosterhout, onderdeel van de internationale *Wave of Light*.

Advocaat had destijds iemand nodig die haar verhaal aan wilde horen. „Ik moest ergens mijn verhaal doen maar ik kon nergens terecht.” Uiteindelijk vond ze hulp bij de bedrijfspsycholoog. Ook is ze zelf in gesprek gegaan met alleengeboren meerlingen en lotgenoten. „Daar kon ik alles delen en kreeg ik wel herkennen en erkenning.” Doel van de avond in Oosterhout is om ouders de ondersteuning te bieden in hun rouwproces die zijzelf destijds zo miste.

Advocaat is uiteindelijk zelf een opleiding tot miskraambegeleider gaan volgen. Hier leerde ze Marije Cox (43) kennen, die de avond mee organiseert. Cox werkte jarenlang op de verloskamers en later als jeugdverpleegkundige. „Ik zag hoe goed de medische hulpverlening geregeld is, maar het emotionele herstel kreeg nauwelijks aandacht,” zegt ze. „Terwijl dat het moment is waarop je als

ouder het meest kwetsbaar bent. Je moet alleen door rouw heen, maar je hoeft het niet alleen te dragen.”

Samen besloten ze het anders te doen. Ze richtten EmpowerHer Coaching op, waarbij ze vrouwen begeleiden na een zwangerschapsverlies. „Niet iedereen begrijpt wat vrouwen doormaken. We leggen geen meetlat op verdriet.”

Vrouwen uit het hele land komen samen bij de coaching. „Ze hebben aan een half woord genoeg om elkaar te kunnen begrijpen. Ze zitten in dezelfde bubbel. Ze ontdekken dat het niet ‘beter’ hoeft te gaan, maar dat het lichter mag

voelen. Het onzichtbare verlies wordt zichtbaar gemaakt.”

Niet zelfstandig ademen

Anja van Beek (42) is woensdag met haar hele gezin aanwezig tijdens het herdenkingsmoment in de Basiliek. Voor haar betekent dat veel. Tien jaar geleden verloor ze haar eerste kindje Josephine, na 33 weken zwangerschap. „Josephine was een drukke baby en ineens voelde ik haar minder bewegen. Ze kwam met een spoedkeizersnede levend ter wereld. Ze was helemaal af, woog twee kilo en zag er perfect uit. Maar ze kon niet zelfstandig ademen. Mijn moede-

rinstinct voelde dat ik haar kwijt ging raken.”

Josephine werd in leven gehouden. „Ze werd met zoveel zorg omringd. Zelfs toen de artsen wisten dat ze het niet zou halen, kreeg ze pijnstilling, warmte, aandacht. Dat vergeet ik nooit.” Josephine overleed na vier dagen in de armen van haar ouders.

„Ik wilde haar mee naar huis nemen. Mijn hele lichaam was klaar om voor de baby te zorgen, maar dan moet je haar loslaten. Nog steeds, jaren later, kan ik niet omschrijven wat dat met je doet.”

Van Beek kreeg nog twee kinderen. Na een tijd in Zwitserland te hebben gewoond, begon ze met haar toenmalige man in Oosterhout een horecazaak: ‘Brasserie Josephine’. Hier bleef haar naam levend. „We zagen haar naam elke dag op de gevel staan en mensen vroegen naar haar bestaan. Het is voor ons heel belangrijk dat haar naam genoemd blijft worden.”

„Het is tien jaar geleden, maar het verdriet overvalt me nog elk jaar tijdens haar geboortedag. Zo’n herdenkingsavond helpt om haar naam hardop te zeggen, samen met anderen die dat gevoel kennen”, zegt Van Beek.

Dat is precies wat Mieke Cox en Marije Advocaat beogen met EmpowerHer Coaching. „We willen dat vrouwen zich gezien voelen,” zegt Cox. „Dat er ruimte is voor verhalen die vaak in stilte blijven.” Advocaat: „Door hun verhaal te delen, houden ze hun kind levend.”

■ De herdenkingsavond voor overleden kinderen vindt woensdag om 19.00 uur plaats in de Sint-Jan de Doperkerk in Oosterhout. Tijdens de ceremonie worden de namen van de kindjes voorgelezen en kaarsen aangestoken. Ook de kindjes zonder naam worden benoemd.

www.horstenmeubelen.nl



bezoek onze website!

HORSTEN
zit & relax comfort
Al 40 jaar een begrip in Waspik!

40 jaar ervaring!

Laagste prijzen!

Gratis levering!



Een relaxfauteuil moet u zelf ervaren. Daarom vindt u bij Horsten Meubelen meer dan 100 modellen om rustig uit te proberen. Ga zitten, voel het verschil en ontdek welke fauteuil bij u past. Met ons eerlijke en persoonlijke advies vindt u altijd de juiste keuze – zonder haast, gewoon in Waspik.

Horsten
meubelen

tel. 0416 - 31 19 45
Kerkvaartsstraat 1
5165 VL Waspik

Horsten
Slaapcomfort

tel. 0416 - 31 22 25
t vaartje 9
5165 na waspik