

BABY LOSS AWARENESS WEEK BEGELEIDING BIJ STILGEBORTE; HOE VERWERK JE VERLIES VAN JE KIND

Hoe moet je verder als je baby'tje is overleden?

Hoe verwerk je het verlies van een kind? Er komt ontzettend veel op je af als je baby tijdens de zwangerschap of de bevalling overlijdt. Je moet door, maar hoe? Er zijn professionals in Overijssel die steun bieden aan ouders bij de rouwverwerking en hen begeleiden in het verwerken van een stilgeboorte.

Rebecca de Graaf
Nijverdal/Enschede

Een stilgeboorte is een ingrijpende en verdrietige gebeurtenis voor de ouders en betrokkenen. Rouwverwerking en emotionele ondersteuning zijn vaak essentieel in de nasleep hiervan. Hoewel een moeder en een vader hetzelfde verlies meemaken, kan hun manier van rouwverwerking uiteenlopen. Het verlies bespreekbaar maken, is een goede eerste stap in de rouwverwerking. Ook kan het helpen om met andere lotgenoten in contact te komen en ervaringen uit te wisselen. Bovendien is het ook altijd mogelijk om professionele hulp in te schakelen. Je hoeft er niet alleen doorheen te gaan.

Waar kun je in Overijssel terecht voor professionele begeleiding bij een stilgeboorte? In de meeste gevallen wordt er vanuit het ziekenhuis met een verloskundeafdeling nazorg aangeboden. Dit gebeurt in de vorm van maatschappelijk werk of een medisch psycholoog met affiniteit voor babysterfte. Informeer bij het MST, het ZGT, Isala en het Deventer Ziekenhuis naar de mogelijkheden.

Miskraambegeleiding

Daarnaast kun je de hulp inschakelen van rouwtherapeuten of rouwcoaches die gespecialiseerd zijn in zwangerschapsverlies, zoals Mieke Advocaat-Hegeman van Miskraambegeleiding Twente. Zij begeleidt vrouwen en stellen en heeft praktijklocaties in Nijverdal en Enschede. Mieke richt zich niet alleen op miskramen, maar ook op de impact van stilgeboortes, buitenbaarmoederlijke zwangerschappen en het verlies van embryo's tijdens vruchtbaarheidstrajecten.

Met een persoonlijke coachingsdag kom je al tot nieuwe inzichten en kun je met praktische handvatten aan de slag gaan. Mieke Advocaat-Hegeman: „In de maatschappij weten we niet goed hoe we moeten omgaan met zwangerschapsverlies. Je voelt veel pijn, maar je weet er geen raad mee. Wat zal de buitenwereld daarvan vinden? Ook denk ik dat er veel schaamte is voor het feit dat je zo intens kunt rouwen om een kindje dat er maar zo kort is geweest. Hier rust nog een taboe op. Samen kijken we naar je overtuigingen. Door nieuwe inzichten ontstaat er ruimte en opluchting. Dit zorgt voor meer rust om het verlies op een goede manier in je leven te verweven.”

Agnes Boer

Een andere zorgprofessional die werkzaam is in Overijssel, is Agnes



Boer uit Rheezeveen. Zij is uitvaart- en verliesbegeleider en biedt onder andere ondersteuning bij rouw- en verliesverwerking met betrekking tot een kind.

„Tijdens mijn begeleidingsgesprekken kijken we eerst samen hoe we jouw verlies een plek kunnen geven in jouw leven. Met de volgende stap focussen we op de toekomst. Hoe wil je verder en hoe kun je verder?”

Stille levens

Naast regionale rouwtherapeuten zijn er ook landelijke stichtingen die zich bezighouden met het verlies van een kind. Een van die instanties is Stille Levens. Deze stichting ondersteunt ouders die nu of in het verleden te maken krijgen met het overlijden van hun baby. Voor veel situaties en problemen waar je als ouder tegenaan loopt, hebben zij brochures gemaakt. Denk aan vraagstukken zoals hoe je afscheid neemt van je baby en hoe jij en jouw partner dit samen gaan redenen. Daarnaast delen zij informatie

over alles wat met babysterfte te maken heeft.

Stichting Rouwkost

Een andere instantie die zich specifiek met het verlies van een kind bezighoudt is Stichting Rouwkost. Die concentreert zich niet alleen op stilgeboorte, maar richt zich op het brede verlies van een kind. Van het moment van conceptie tot de leeftijd van 18 jaar. Deze stichting biedt praktische en emotionele ondersteuning. Zo vind je op haar website een overzicht van zorgprofessionals bij jou in de buurt die gespecialiseerd zijn in miskraambegeleiding, stilgeboorte of uitvaartzorg van kinderen.

Bovendien biedt Stichting Rouwkost het maatjesproject aan. Dit houdt in dat je via Rouwkost in contact kunt komen met andere ouders die hetzelfde hebben meegemaakt. Directeur Bjorn Visser: „De stap naar professionele hulpverlening is voor sommigen te hoog. Zij willen eigenlijk alleen maar antwoord op twee vragen: rouw ik goed en ben ik

▲ Een vader en een moeder houden nog even de voetjes vast van hun baby. FOTO GETTY IMAGES

“
De stap naar professionele hulpverlening is voor sommigen te hoog

– Bjorn Visser, Stichting Rouwkost

gek dat ik dit op deze manier ervaar? Het geeft al zoveel ademruimte om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten, waardoor professionele hulp meestal niet nodig is.”

Steunpunt Nova

Ook bij Steunpunt Nova vind je veel praktische informatie voor ouders en voor zorgverleners. Denk aan informatie over zwangerschap na verlies, verdriet van lang geleden of wat te doen als je voor de tweede keer een miskraam krijgt. Of je nu op zoek bent naar troostcadeaus, boeken en films over babysterfte, geboortrouwkaartjes of gespecialiseerde babyuitvaartzorg: je vindt het op de website van Steunpunt Nova.

■ Van 9 oktober tot en met 15 oktober 2024 is de Baby Loss Awareness Week. Een week waarin wereldwijd jaarlijks aandacht wordt gevraagd voor babysterfte en zo ook aandacht te geven aan alle baby's die zo gemist worden.