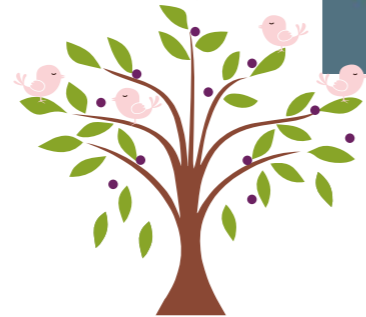


Steunpunt Nova, verloren verwachting



ELKE DAG OVERLIJDEN ER 3 À 4 BABY'S TIJDENS DE ZWANGERSCHAP OF RONDOM DE GEBORTE. STEUNPUNT NOVA ONDERSTEUNT OUDERS DIE HIERMEE TE MAKEN KRIJGEN.

EVEN VOORSTELLEN

Ruth van den IJssel is voorzitter van Steunpunt Nova. In 2010 overleed zoon Roman in haar buik na een zwangerschap van 32 weken. Ruth: "Ik voelde me intens verdrietig, maar ook trots op onze zoon waarvan ik moeder was geworden. Ik wist meteen dat we meer gingen doen dan 'alleen' afscheid nemen. We wilden hem eerst welkom heten en leren kennen. Pas daarna waren we in staat om afscheid van hem te nemen. Toen deed ik dat intuïtief. Nu weet ik dat ook uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken hoe belangrijk dat is."

HET ONTSTAAN

Begin 2019 richtte Ruth samen met Francien Bisschop Steunpunt Nova, verloren verwachting, op. Een landelijk, onafhankelijk steunpunt voor ouders die hun baby('s) verliezen op het moment dat welkom heten en afscheid nemen samenkomt. Om hen te helpen richting te geven in een verwarrende en emotionele tijd van verlies. Met passend advies voor iedere situatie en praktische informatie over de dagen tot de uitvaart, de wet- en regelgeving, de uitvaart, boeken, muziek, rouw- en nazorg, broer(s) en zus(sen) en weer aan het werk gaan. Daarnaast organiseren ze lotgenotencontact.

Ruth vertelt: "De dood is wat ons betreft echt ondergeschikt aan het vader en moeder worden. We proberen de liefde voor het overleden kindje centraal te stellen, iets waar de reguliere uitvaartzorg vaak aan voorbij gaat. Naast de begeleiding van ouders organiseren we activiteiten zoals de 'Babyloss awarenessweek' in oktober. En onlangs hebben we de Verlieskalender uitgebracht met voor elke week in het eerste jaar na het verlies van je kindje(s) een tip, quote, gedicht of mooie foto. Ook hopen we met ons steunpunt de zorgverleners te bereiken die deze ouders begeleiden. Dat doen we met informatie over perinatale sterfte, trainingen

en symposia, ondersteuning in de vorm van do's en don't s, tips voor de fysieke verzorging van de baby en checklists."

MEERLINGZWANGERSCHAP

Zwanger zijn is bijzonder, zwanger zijn van een meerling is voor de meesten extra bijzonder. Vanaf het moment dat je weet dat je meerdere kindjes draagt, ben je er ook van bewust dat goede controle essentieel is om je kindjes en het verloop van de zwangerschap goed in de gaten te houden. De kans dat het met één of meerdere kindjes plotseling niet goed gaat, is groter dan bij een eenling-zwangerschap. Elk extra kindje brengt meer risico's met zich mee.

Ruth: "Je meerling verliezen betekent verdriet om twee of meer afzonderlijke kindjes, elk met een eigen persoonlijkheid en een leven wat had kunnen zijn. Er zijn meerdere situaties denkbaar waarin je voor korte of langere tijd nog de hoop kunt hebben één of meer kindjes van je meerling bij je te kunnen houden. Als je weet dat je er één gaat verliezen is dat al een klap, maar als dan ook blijkt dat je ze allebei of allemaal gaat verliezen is dat vaak weer een nieuwe klap."

VERWACHTINGEN

Dat slaapgebrek waar iedereen het over had, gaat nooit komen. Over borstvoeding of flesvoeding hoef je geen beslissing meer te nemen. Thuis is de tijd vaak stil blijven staan bij de pas aangeschafte bedjes of misschien wel een nieuwe, grotere auto. Misschien had je de hele kinderkamer met alles 'keer twee' al klaar. Je hoeft niet meer te beslissen of ze nou wel of niet bij elkaar in de klas moeten zitten. Een meerling verliezen betekent meerdere kindjes kwijt zijn, maar daarnaast zelf ook een bijzonder leven verliezen.

"Als blijkt dat één kindje in je buik is overleden, breekt er een verwarrende tijd aan. Twee totaal verschillende emoties overmeesteren je: verdriet om het kindje dat je niet kunt

steunpunt NOVA

Missie

Een landelijk, onafhankelijk steunpunt voor ouders die hun baby verliezen op het moment dat welkom heten en afscheid nemen samenkomt. En voor de zorgprofessionals die deze ouders begeleiden.

Visie

Alle ouders die met perinatale sterfte te maken krijgen worden door de zorgverlener direct gewezen op Steunpunt Nova, zodat ze snel toegankelijke, laagdrempelige en makkelijk te vinden informatie krijgen en niet hoeven te dolen in het woud van versnipperde informatie.

zien opgroeien en vreugde om de baby('s) die je straks in je armen kunt sluiten. Maar het is ook normaal om bang te zijn voor wat de komende weken of maanden je gaan brengen. Als steunpunt proberen wij ouders hierin te begeleiden. We maken de dingen die we doen niet te zwaar beladen. We hebben aandacht voor het verdriet maar we staan als steunpunt ook positief in het leven en merken dat ouders dat vaak als prettig ervaren." aldus Ruth.

ANGST EN VRAGEN

Kun je de zwangerschap uitdragen en hoe zal je overleden kindje er dan uitzien? Hoe zal de bevalling dan gaan? Soms zal er voor gekozen worden de zwangerschap iets eerder in te leiden om de risico's voor het nog levende kindje zo veel mogelijk te beperken. Maar soms komt de bevalling ook voor het levende kindje te vroeg en dit zorg voor een extra spannende tijd. Ook al ben je 'voorbereid' op dat je kindje niet meer leeft, je weet niet wat je kan verwachten. Je gaat op het moment dat je het weet ook nog niet gelijk het afscheid plannen. Veel ouders denken: "Zolang je nog in de buik zit ben je nog van ons en kan niemand je nog wegnemen."

'Het belangrijkste verschil bij verlies van een meerling waarbij één kindje blijft leven is dat er eigenlijk bijna geen ruimte is voor rouw voor de overleden baby('s). Er is een baby (soms zelfs meerdere) die aandacht nodig heeft en leeft. Daar gaat je energie naar toe en dat vraagt enorm veel balans zoeken van ouders. Een moeder heeft dat vaak nog sterker omdat zij al haar energie nodig heeft voor de levende baby maar ook zelf aan het herstellen is van de bevalling.'

Ruth benadrukt: "Dan is het belangrijk dat je tóch heel bewust met je overleden kindje bezig bent tijdens die kostbare dagen na de geboorte. Dat is best lastig want je bent zo gefocust op het nog levende kindje dat soms nog vecht voor zijn leven. Maar het overleden kindje heb je maar zo kort om van te 'genieten'."

ZIEK

Het kan ook dat je tijdens de zwangerschap te horen krijgt dat één van je kindjes ziek is. Vaak verkeren ouders vanaf dat moment in een staat van een-alles-omvattende-levensdrang voor beide kindjes. Alle gevaren en risico's worden uitvoerig en herhaaldelijk besproken maar vaak hebben ouders het gevoel dat ze moeten strijden voor twee en soms zelfs] meer levens. Veel ouders hebben heel sterk het gevoel dat hun kindjes samen moeten zijn en blijven.

Na de geboorte hebben ouders vervolgens weinig tijd meer om ergens bij stil te staan, je zit als ouder in een achtbaan en je hebt het gevoel dat je soms nog maar net je hoofd boven water houdt. Ook al is er voortdurend angst: de realiteit, het geloof in je kind en zijn herstel houdt je als gezin vaak nog op de been en daar klamp je je aan vast. En dan houdt het ineens op.

Ruth: "Die routine waar je al dagen, weken of zelfs maanden in hebt gezeten. Niet meer naar het ziekenhuis, geen onderzoeken en geen hoop meer. Voor die ouders, en alle anderen die hun kindje(s) hebben verloren hopen we met Steunpunt Nova een lichtpuntje in het donker te kunnen zijn. Voor herkenning, erkenning en praktische ondersteuning. Om hun verloren verwachting, een plekje te kunnen geven."

De Verlieskalender kunnen ouders in de eerste maand na het verlies van hun kindje(s) gratis bestellen door een mail te sturen naar info@steunpuntnova.nl. Deze kalender is ook te koop voor €16,95 en verkrijgbaar via de website van de stichting.

Wil jij Steunpunt Nova, verloren verwachtingen steunen met een donatie? Dat kan op NL93 INGB 0008 9991 70 t.n.v. Steunpunt Nova. De stichting is ook te vinden op Facebook, Instagram en LinkedIn. Of neem een kijkje op hun prachtig geïllustreerde website www.steunpuntnova.nl.

Ruth van den Dool