

Oog hebben voor verloren verwachting

Een baby verliezen tijdens de zwangerschap of vlak na de geboorte. Veel vrouwen maken het mee. “Zij belanden vervolgens van de euforie van het zwanger zijn in een voor hen totaal onbekende wereld”, vertelt Ruth van den IJssel. “Op heel korte termijn moeten er allerlei beslissingen worden genomen en de aanstaande ouders komen op emotioneel gebied in een roller coaster terecht. Met de juiste aandacht kunnen professionals veel voor deze ouders betekenen.”

Louise van den Broek

Ruth van den IJssel is één van de oprichters van Steunpunt NOVA. Het steunpunt heeft zich de afgelopen jaren ontpopt tot steun en toeverlaat van ouders van baby's die rondom de geboorte zijn overleden. Helaas een grote doelgroep: vele duizenden vaders en moeders hebben jaarlijks met het verlies van een kindje te maken. “1250 baby's overlijden in Nederland per jaar bij een zwangerschapsduur van 22 weken tot 28 dagen na de geboorte. Dat zijn zo'n drie tot vier kinderen per dag! En nog veel meer ouders verliezen hun kindje voor die 22 weken. Daar komt bij dat het iedere keer een andere groep ouders overkomt.”

Ruth maakte het zelf mee en startte enkele jaren later met een uitvaartorganisatie IMA afscheidszorg, specifiek gericht op overleden baby's. Ze kwam erachter dat er op zich wel veel informatie voor deze ouders bestond, maar vooral her en der over het internet verspreid. “Als je baby net is overleden, ben je niet in staat om allerlei websites te bekijken. Daarom richtten we steunpunt NOVA op, de paraplu waaronder al die initiatieven vallen en waar je alle informatie kunt vinden.”



Ondersteuningsapp

Een grote wens binnen het steunpunt was om een app te ontwikkelen. “Een app is makkelijk te downloaden en de informatie is vervolgens overal te raadplegen.” Recent is haar droom uitgekomen in de vorm van de ‘Loss app’.

“Deze bouwt voort op een bestaande app, maar dan met veel toevoegingen en geschikt voor de telefoon.”

De app – inmiddels ook in het Frans en het Engels beschikbaar – biedt informatie op alle terreinen waar ouders mee te maken krijgen als hun baby is overleden. Zo is er een uitgebreide bibliotheek. “Hierin staan korte artike-

len, bijvoorbeeld over wat je kunt verwachten als je nog moet gaan bevallen van een stilgeboren kindje of bij een miskraam betreffende de mate van bloedverlies. Ook vindt men tips over hoe je je kindje eventueel kan opvangen als het nog onder de 12 weken is, zodat je het toch nog even kan zien.” Behalve de medische informatie staan er ook suggesties rond boeken over rouw die je kunt raadplegen voor jezelf of de andere kinderen in het gezin en muziek die je kunt beluisteren. Verder bevat de app allerlei oefeningen.

Lotgenotencontact

Een heel bijzondere oefening vindt Ruth ‘Weg ermee’. “Dan type je iets in wat je weg wilt hebben, druk je op de knop en is het letterlijk weg.” Een dankbaar onderdeel betreft de mogelijkheid om contact te krijgen met lotgenoten.

“Vrouwen kunnen lotgenoten op veel verschillende manieren vinden. Zo kunnen ze een match zoeken op zwangerschapstermijn, op de taal die ze spreken en nog meer. We horen terug dat moeders het heel fijn vinden dat er aandacht voor is. En vooral dat ze mensen kunnen vinden die hetzelfde hebben meegemaakt. Verdriet maakt vaak heel eenzaam en dan is het fijn dat je merkt dat je niet de enige bent.”

Nuttig voor professionals

De app is er in eerste instantie voor ouders, toch hoort Ruth regelmatig van professionals dat ze hem ook op hun telefoon hebben staan. “Om ouders hierover te vertellen of om zelf de informatie te lezen. Sommige professionals komen namelijk maar weinig tegen dat een kindje tijdens de zwangerschap overlijdt. Dan is het fijn als je de informatie kunt raadplegen. Of neem kraamverzorgenden die moeten kramen bij een gezin waar het kindje is overleden.” Speciaal voor professionals is op de site van NOVA een knop met op hen toegesneden informatie.



De oudste dochter van Ruth, toen 8 jaar, aait haar broertje over z'n neusje

Schreeuwen naar de hemel

Gedichten kunnen heel helpend zijn, is de ervaring van Ruth. Regels die ouders raken zijn bijvoorbeeld: 'Ik wil schreeuwen naar de hemel, ik wil stampen op de grond en de wereld laten weten dat jij ooit in mij bestond'. Deze zinnen uit een gedicht van Jentl van Wijk komen zo binnen bij ouders. Het kindje bestond immers al in de buik en als trotse ouder wil je dat aan de wereld laten weten."

trots dat ze een kindje hebben gekregen." Dit laatste is iets wat Ruth niet genoeg kan benadrukken. "Verdriet en trots spelen naast elkaar een rol."

Verweven in het leven

Enmaal thuis na alle hectiek kan het stilvallen. Ook dan is tijd en aandacht voor de ouders en het overleden kindje van groot belang. De buitenwereld praat dan al snel over 'verwerken' en 'het een plekje geven'. Ruth citeert een paar regels uit een gedicht van Anja Dalhuisen dat vaak tijdens een uitvaart wordt gebruikt: '... we gaan het niet verwerken, we gaan het ook geen plekje geven, maar we gaan het verweven in ons leven'. "Want natuurlijk neem je het mee, het blijft één van je kinderen en ondanks dat het is overleden, wil je er toch af en toe wat over zeggen. 'O ja dat had ik ook in de zwangerschap van - en dan de naam van de overleden baby. Dus zonder dat de huiskamer direct in de stress schiet en denkt 'ojee ze praat over de overleden baby' en er tissues aan te pas moeten komen. Nee, ze willen het verweven in hun leven." ●

Hulpkaarten

Steunpunt Nova - dat gedragen wordt door vrijwilligers - heeft naast de app ook vier hulpkaarten ontwikkeld. "Deze bieden de eerste week na het slechte nieuws puntsgewijs ondersteuning. Ze gaan achtereenvolgens over de bevaling, het maken van herinneringen, de dagen voor de uitvaart en de uitvaart zelf. Die hulpkaarten liggen inmiddels in bijna alle ziekenhuizen zodat men letterlijk iets in handen heeft om aan ouders te geven." De kaarten zijn er in elf talen en zitten in een mooie doos. "Daar hoort dan een mooi vormgegeven mapje bij, zodat ouders niet een witte multimap op schoot krijgen zoals voorheen wel eens het geval was."

Trots en verdrietig

Een wens van Ruth is dat alle ouders die een baby verliezen tijdens of vlak na de zwangerschap, naar het steunpunt worden verwezen. "Daar vinden zij, alle informatie om in eigen tempo tot zich te nemen." Aanvullend hoopt zij, dat professionals steeds beter weten hoe te handelen in dergelijke situatie. "Het

'App maakt het mogelijk om contact te krijgen met lotgenoten'

toverwoord is 'tijd'. We horen soms heel mooie dingen over gynaecologen of verloskundigen die met volle aandacht de overleden baby bewonderen. De ouders zijn naast verdrietig immers ook

