

Een stilgeboren baby in jouw omgeving?

DOEN ÉN NIET DOEN!



www.stilgeborenbaby.nl



Een stilgeboren baby in jouw omgeving?

DOEN ÉN NIET DOEN!

DOEN

- Feliciteren met het moederschap
- Vragen: hoe gaat het nu met jou?
- Vragen: kan ik iets voor je doen?
- Aangeven: je mag je verhaal zo vaak als je wilt vertellen
- Vragen: wat is er gebeurd?
- Zeggen: ik weet niet wat ik moet zeggen, als je niet weet wat je moet zeggen
- Noem de naam van de baby en onthoud de geboorte- en/of sterfdatum
- Attent zijn op bijzondere data als geboorte- en sterfdag van het stilgeboren kind en Moeder- of Vaderdag

NIET DOEN

- Kwetsende dingen zeggen als: je bent nog jong, er komt vast wel een andere baby of nieuwe zwangerschap
- Dooddoeners zeggen: gelukkig heeft het niet geleden, wees blij dat je het niet hebt gekend, het kan erger...
- Over zichzelf beginnen: ik ken iemand die...
- Onzinnige opmerkingen zeggen als: het is beter zo..., wat als.... ze zijn op een betere plek
- Speciale dagen, belangrijk voor de moeder, stilzwijgend voorbij laten gaan.

DOEN

Feliciteren met het moederschap: Door de stilgeboorte is jouw dochter, schoondochter, zus of schoonzus, vriendin of vriend etc. moeder geworden. Door daarin mee te leven komt daar erkenning voor.

Zeggen: ik weet niet wat ik moet zeggen. Het is helemaal niet erg als je niet weet wat je moet zeggen. Dat is eerlijker en fijn dit te zeggen, dan wanneer je maar iets zegt om iets te zeggen. Door te zeggen dat je niet weet wat je moet zeggen, creëer je een opening om een gesprek aan te gaan. Weet je niet hoe je liefdevol of warm moet reageren? Zeg dat dan gewoon. Dat is in elk geval beter dan te zwijgen.

Vragen: hoe gaat het nu met jou?

Dat is een oprechte vraag. Zeg niet: alles goed? Daaruit blijkt niet echt interesse.

Vragen: kan ik iets voor je doen?

Als moeder met een stilgeboren baby of miskraam bevind je je in een achtbaan van emoties. Je hebt het gevoel dat je de hoofdrol in een nachtmerrie speelt. Dat werkt verlamdend. Daarom is hulp welkom. Dat kan van alles zijn. Biedt concrete hulp aan zoals: boodschappen doen, iets te eten maken en dat langs komen brengen, kinderen uit school halen, was doen etc. verzin iets wat past.

Aangeven: je mag je verhaal zo vaak als je wilt vertellen

Omdat er een taboe ligt op stilgeboorte en miskramen wordt er liever gezwegen over dit onderwerp. Terwijl het juist heel erg nodig is dat er over gepraat wordt. Dus luister. Je hoeft niet met oplossingen te komen. Alleen al luisteren is fijn voor de moeder die haar zwangerschap is verloren.

Vragen: wat is er gebeurd?

Dat is een oprecht geïnteresseerd vraag. Het geeft een opening om in gesprek te komen.

Noem de naam van de baby

Door de naam van de baby te zeggen geef je de moeder en ook vader erkenning dat de baby er is. Dat is voor de ouders fijn. Want zij zijn ouders geworden ondanks dat hun kindje niet leeft.

Attent zijn op bijzondere data (sterfdag, Moeder- en Vaderdag). Het is fijn en waardevol als je als moeder van een stilgeboren baby op bijzondere dagen een appje, kaartje of cadeautje krijgt. Dat geeft de erkenning dat de omgeving niet vergeten is wat er gebeurt is.



NIET DOEN

Kwetsende dingen zeggen als: je bent nog jong, er komt vast wel een andere baby of nieuwe zwangerschap

Deze baby bestaat en wordt gemist. Deze baby kan niet vervangen worden. Je doet de moeder die net haar kindje verloren pijn met dit soort opmerkingen.

Dooddoeners zeggen als:

Gelukkig heeft de baby niet geleden

Goedbedoeld, maar niet altijd waar. Je weet niet of de baby niet heeft geleden. En zelfs als het waar is: het maakt het verdriet er niet minder op. Het raakt de moeder diep in haar hart, want het laatste wat ze wil is dat haar baby geleden heeft en dat weet ze niet.

Wees blij dat je het niet hebt gekend

Geen tastbare herinneringen kunnen maken is ontzettend verdrietig en moeilijk. Naar jezelf en aan de buitenwereld kenbaar te maken dat de baby heeft bestaan geeft erkenning. Door de stilgeboorte laat het kindje een leegte achter. De moeder zou er juist alles voor over hebben om haar baby juist wél te leren kennen.

Ze zijn op een betere plek.

Hoezo een betere plek? De enige juiste plek voor de baby is in de armen van hun moeder en vader en nergens anders.



Jouw toekomst werd
verleden
Heel dierbaar en speciaal
Gedragen door liefde
van het heden
Vertelt het jouw korte
maar onuitwisbare verhaal

Het kan erger...

Er zullen vast en zeker mensen zijn die nog meer verdriet en leed hebben meegemaakt. Alleen hoeft je dat niet op dat moment te zeggen. Het is voor de moeder die haar kindje heeft verloren vreselijk dat ze haar kindje niet bij zich kan hebben. Dat ze het niet kan vasthouden, niet kan zien opgroeien. Haar verdriet en pijn is voor haar echt erg genoeg. Hoe andere mensen het nog erger hebben meegemaakt helpt haar niet.

NIET DOEN

Het verhaal naar je toetrekken: ik ken iemand die...

Denk je nu echt dat een moeder die net haar baby heeft verloren zit te wachten op verhalen over andere mensen? Nee! Zij wil haar eigen verhaal vertellen. Ze wil ruimte om haar verhaal te mogen vertellen. Verhalen over andere mensen komen later wel. Nu is het haar tijd om haar verhaal te mogen vertellen.

Het is beter zo...

Dit zeggen mensen vast en zeker goedbedoeld. Ze proberen op deze wijze last en verdriet weg te nemen. Als je als moeder met een overleden baby zo'n opmerking krijgt voelt dat echt verschrikkelijk. Er is op dat moment niets anders dat slechter of oneerlijker was dan het overlijden van haar baby. Dus het is echt niet beter zo.

Wat als...

Het stilgeboren baby'tje een jongen was geweest in plaats van een meisje of andersom... Dit soort opmerkingen doen pijn. Als ouder kun je er niets mee. Moeders die een stilgeboren baby hebben voelen zich vaak al schuldig genoeg en missen hun baby. Dit soort opmerkingen voegen niets toe.

Niet attent zijn op bijzondere dagen

Denk hierbij aan de geboorte- en/of sterfdag of Moeder- en Vaderdag. Een moeder van een stilgeboren baby voelt zich vaak alleen met wat ze heeft meegemaakt. Bij een stilgeboorte zijn er geen slingers, taart, cadeautjes en een kamer vol visite. Ook de daaropvolgende jaren niet. Het is die dagen stil. Op die dagen is het extra stil als de moeder van het stilgeboren kindje geen teken van medeleven krijgt. Ze heeft juist warmte en aandacht nodig op voor haar speciale dagen. Een telefoontje, appje of kaartje is vaak al genoeg. Eén zin met: ik denk aan jou. Dat is al voldoende. Kleine moeite toch?

Dag jongen, vlinderjongen
Vlieg met je
Doorzichtige vleugels
Naar omhoog
Neem onze tranen
En sprenkel ze over de
wolken
Dan zie wij
De regenboog...



WIE IS DESIRÉE

Als ik 22 weken zwanger ben word ik plotseling heel erg ziek. Al snel wordt geconstateerd dat ik lijd aan het HELLP-syndroom, een ernstige vergiftiging van de zwangere moeder. We belanden in een nachtmerrie als we te horen krijgen dat de zwangerschap afgebroken moet worden. Tom wordt levenloos geboren als hij 23 weken en 5 dagen oud is. Ruim een jaar later slaat het noodlot wederom toe. Voor een tweede keer wordt er HELLP geconstateerd en na 25 weken en 1 dag beval ik van mijn stilgeboren zoon Tim.



‘Stilgeboren’ is uit liefde geschreven voor mijn beide zonen Tom en Tim. Met mijn boek wil ik de lezer laten inzien en ervaren dat je na het verliezen van je kindje ook weer gelukkig kunt worden. Dat dat soms lang kan duren, maar dat het uiteindelijk weer kan.

Je kunt het verhaal lezen in mijn boek dat ik als eerbetoon aan mijn zoontjes Tom en Tim heb geschreven. Zo blijven herinneringen aan hen altijd tastbaar.

Het boek is te bestellen via de website www.stilgeborenbaby.nl.

Mijn grote wens is het taboe op het zwijgen over het verdriet en verlies te doorbreken. Ouders van een stilgeboren baby of ouders die een miskraam hebben gehad hebben warmte, begrip en een luisterend oor nodig.

