

Je beste tijd is nu!

28 augustus - 3 september 2020
Adviesprijs Benelux € 5,90

Margriet 35

Annemarie Oster
*'Ik word razend om
vreemdgaan. Maar
ik deed er zelf aan mee'*

Alles wat je wilt weten over
GORDELROOS

*Minder
moeten,
meer
plezier*

Afkicken van de to-dolijstjes

Lekkere broodjes
voor luie vrienden

Deslede: 'Het verdriet
om mijn stilgeboren
kindjes draag ik altijd
met me mee'

De vitaliteit-
schijf van 5
**ZO BLIJF JE
FIT EN SCHERP**

Ontdek
Zwitsers
Ticino met z'n
Italiaanse
flair

Vestjes, jasjes, truitjes

Welkom in het
laagjeseizoen

IN THERAPIE
Geert: 'Ze denkt
bij alles: zie je
wel, hij houdt
niet van mij'





14
Het laagjes-
seizoen is
geopend!



58 Afkicken van de
to-dolijstjes



90
Het taboe
rond baby-
sterfte

24

Annemarie
Oster

36

Zondag,
'lekkere
broodjes'-dag



Desirée (55) is moeder van drie sterrenkinderen

‘Als mensen vroegen of ik kinderen had, *wist ik niet wat ik moest zeggen*’

Door haar eigen ervaringen ontdekte Desirée van Nieuwenhoven dat veel vrouwen worstelen met babyverlies, soms hun leven lang. Haar missie is om lotgenoten te helpen en babyverlies bespreekbaar te maken.





meer dan twintig weken. Vanwege het HELLP-syndroom kon ik ze niet voldragen en werden ze stilgeboren."

Toekomstdromen

"Ik wist al jong dat ik moeder wilde worden. Mijn moeder gaf me de tip om een opleiding te volgen bij Schoevers, want als directiesecretaresse kon ik volgens haar later goed mijn werk met mijn gezin combineren. Dat mijn man en ik later een gezin zouden hebben, leek vanzelfsprekend.

Op het moment dat ik in 2005 zwanger raakte, begon ik met het uitstippelen van de toekomst van ons kind. Ik was 33 en zag ons kindje al haar eerste stapjes zetten, eerste woordjes brabbelen en naar de lagere school gaan. Gevoelsmatig was het een meisje dat ik Jasmijn zou noemen. Op mijn roze wolk zat ik heerlijk te fantaseren. Dit is de laatste vakantie met ons tweeën, dacht ik toen ik met mijn man in de auto stapte naar Tsjechië. Een aantal dagen later had ik opeens vreselijke buikkrampen en voor ik besepte wat er gebeurde, kreeg ik een miskraam op de wc. Terwijl de zwangerschapshormonen nog door mijn lichaam glerden, donderde ik keihard van mijn roze wolk. Ik had amper tijd om het verlies van Jasmijn te verwerken, want kort daarna raakte ik weer zwanger. Nu was ik iets voorzichtiger met toekomstdromen. Toen het na acht weken nog steeds goed ging, kreeg ik er steeds meer vertrouwen in en begon de roze wolk weer te groeien. Bij de twintigwekenecho bleek mijn bloeddruk iets te hoog. Ik maakte me geen zorgen en was verheugd te horen dat het een jongetje was. We noemden hem Tom. Tijdens onze vakantie in Frankrijk werd ik opeens heel erg ziek. Ik had vreselijke buikpijn, bleef maar overgeven en voelde een trekkende band om mijn buik. Halsoverkop reden we terug naar Nederland. Ik bleek een zware aanval te hebben van het HELLP-syndroom, een vorm van zwangerschapsvergiftiging. Mijn bloeddruk was ontzettend hoog en mijn lever en nieren functioneerden niet goed. De artsen vreesden voor het leven van mij en mijn kind. Ik zie mijn man, ouders en zus nog met angst in hun ogen aan mijn ziekenhuisbed staan.

"We denken niet dat je kindje het gaat redden," zei ►

In de zomer ontbijt ik graag in mijn achtertuin, waar ik word omringd door uitbundige borders vol bloemen. Vanochtend landden er drie vlinders met gespreide vleugels op de mouw van mijn ochtendjas. Dagpauwogen. Voor mij geen toevallige voorbijgangers. Ik associeer ze met mijn drie sterrenkinderen met wie ik even heb mogen kennismaken in mijn leven. Jasmijn droeg ik twee maanden bij me voordat ze mijn lichaam weer verliet. Tom en Tim waren er beiden

‘Elke nieuwe levensfase van de kinderen en vriendinnen *herinnert mij*

de arts op een gegeven moment. Ik keek naar het infuus in mijn arm. De medicatie die ik toegediend kreeg, kon mijn leven misschien redden, maar was gevaarlijk voor de baby. Zo kon het toch niet eindigen, dacht ik in paniek. Ik was in verwachting van een prachtige jongen die ik nog steeds voelde bewegen in mijn buik. Tot het laatste moment bleef ik hoop houden op een goede afloop. Die nacht bleef mijn vader bij mij slapen, mijn leven hing aan een zijden draadje. Midden in die nacht voelde ik dat alles tot stilstand kwam in mijn buik. Mijn vader zat die ochtend naast me toen op de echo te zien was dat het hartje van Tom niet meer klopte. Hij pakte mijn hand en samen huilden we om het verlies van mijn zoon en zijn kleinzoon. De baby moest via het geboortekanaal ter wereld komen, omdat ik te ziek was om een keizersnee te ondergaan. Op het moment dat Tom op mijn borst werd gelegd, voelde ik alleen maar liefde voor mijn kind. Het was de mooiste baby die ik ooit had gezien. Hij voelde nog warm en het was net alsof hij sliep. Een verpleegster maakte foto's van ons samen. En later maakten ze afdrukken van de voetjes en het handje van Tom. Dat die foto's mijn dierbaarste bezit zouden worden, besepte ik

toen nog niet. De begrafenisondernemer bracht mij terug in de realiteit. In plaats van dat we konden genieten van het begin van de kraamtijd, werd ons gevraagd op wat voor manier we afscheid wilden nemen van Tom. Geboortekaartjes maakten plaats voor rouwkaartjes. De crematie beleefde ik in een waas.”

Laatste kans

“Ondanks het heftige verlies van Tom had ik nog steeds een sterke kinderwens. In 2007 raakte ik weer zwanger. Het was vanaf het begin geen roze wolk, want vanwege mijn voorgeschiedenis werd het meteen een intensief ziekenhuistraject, waarbij mijn gezondheid nauwlettend in de gaten werd gehouden. Er groeide een jongetje in mijn buik, dat we Tim noemden. Een hele tijd ging het goed, totdat ik in de vijfde maand wakker werd van een trekkend gevoel bij mijn lever. Ik wist meteen dat het niet goed was. Door rust te nemen, ging het nog een

tijdje goed, totdat mijn bloedwaardes weer zó uit balans waren, dat ik werd opgenomen in het ziekenhuis. Tim had een grote groeiachterstand en ik was zó ziek, dat mij werd aangeraden om de zwangerschap te beëindigen.

Deze keer wist ik wat mij te wachten stond. Ik wist dat ik Tim maar heel kort bij me kon houden en wilde alles uit dat kostbare moment halen. Ik ben zo dankbaar dat het ziekenhuispersoneel mij daarin de ruimte gaf en zo liefdevol met mij en Tim omging. Weer werden er foto's en hand- en voetafdrukken gemaakt. Het zijn de enige tastbare herinneringen die ik aan mijn kinderen heb. De arts in het ziekenhuis raadde mij af om nog een keer zwanger te raken, maar liet de keus wel aan mij. Ik besloot dat ik de risico's die ook mijn eigen leven liep, niet meer aandurfde. Ondanks de lieve mensen om me heen, met wie ik over het verlies en het verdriet kon praten, voelde ik me eenzaam en leeg. Mijn omgeving had alleen mijn buik zien groeien, terwijl ik bezig was met het opbouwen van een liefdesband met mijn kinderen. Terwijl iedereen om mij heen verder ging met leven, worstelde ik met het vinden van zingeving. Als mensen aan mij vroegen of ik kinderen had, wist ik niet wat ik moest zeggen. De keren dat ik zei dat ik geen kinderen had, voelde ik me dagen rot. Ondanks dat mijn kinderen niet bij me waren, voelde ik me toch moeder. Ik worstelde er erg mee. Ook in mijn relatie voelde ik mij niet gelukkig. We zaten niet meer op één lijn. Mijn man ging door met leven en werkte veel. Het lukte mij niet om het leven zo snel weer op te pakken. We raakten steeds verder van elkaar verwijderd. Het was geen gemakkelijke beslissing, maar in 2018 besloot ik alleen verder te gaan.”

Nieuw levenspad

“De eerste maanden in mijn nieuwe huis heb ik heel veel gehuild. Dat luchtte ontzettend op. Het

van mijn zus eraan dat ik dat mis'



voelde als een nieuw begin. Ik besloot mezelf voortaan te zien als moeder van drie kinderen. Dat deel van mezelf zou ik nooit meer ontkennen. Het litteken zou altijd blijven, maar ik vond weer energie om door te gaan. Op de vraag of ik kinderen had, antwoorde ik voortaan: 'Ja, ik heb drie sterrenkinderen, van wie er twee zijn stilgeboren. Fysiek zijn ze niet bij mij, maar ik voel hun aanwezigheid elke dag.'

De eerste jaren stond ik in mijn eentje stil bij de 'jaardagen' (de dag waarop ze werden geboren) van mijn kinderen. Ik wilde geen andere mensen om me heen. Terwijl ik de muziek luisterde die tijdens het afscheid werd gedraaid, voelde ik de liefde die mij nog steeds met hen

verbond. Tegenwoordig komen mijn ouders langs en eten we samen een gebakje. We vieren dat ik mijn kinderen heb mogen ontmoeten en dat ze voor altijd in mijn hart zijn.

Een aantal jaar geleden besloot ik mijn ervaringen met de miskraam en de stilgeboortes op te schrijven. Met grote interesse lazen mijn vriendinnen de tekst. Ze moedigden mij aan om het uit te geven. 'Hier hebben ouders die hetzelfde mee hebben gemaakt vast veel aan,' zeiden ze geraakt. Het eerste exemplaar van mijn boek *Stilgeboren* gaf ik op Vaderdag aan mijn vader.

Het krijgen van een stilgeboren kindje is een verdriet dat sommige vrouwen hun hele leven in stilte met zich meedragen. Mijn oma vertelde pas in de laatste jaren van haar leven dat ze eigenlijk vier kinderen had in plaats van twee. Twee van haar kinderen bleken stilgeboren. Men dacht vroeger waarschijnlijk dat het minder pijnlijk zou zijn om er zo weinig mogelijk aandacht aan te geven. Sommige vrouwen mochten hun stilgeboren kindje niet eens aanraken of zien na de geboorte. Terwijl het mij juist zo veel liefde heeft gegeven dat ik mijn kinderen nog even kon vasthouden. In die tijd kreeg je geen tastbare herinnering in de vorm van een foto en er was ook geen hulp bij de rouwverwerking. Ook deze vrouwen hebben er veel aan om hier alsnog over te praten. Om met terugwerkende kracht hun kinderen de aandacht te geven die ze verdienen."

Klein geluk

"Ondanks dat ik weer van het leven geniet, heb ik nu, bijna twintig jaar later, nog steeds momenten van verdriet. Elke nieuwe levensfase die de kinderen van mijn zus en vriendinnen doormaken, herinnert mij eraan dat ik dat mis. Gelukkig krijg ik van al die kinderen om mij heen ook veel liefde. Sommige noemen mij hun bonusmoeder en geven mij cadeautjes met Moederdag. Daarnaast heb ik alle vrijheid om van andere dingen in het leven te genieten. Zoals reizen, wandelen, koken en tuinieren. Ik vind geluk in kleine dingen, zoals jam maken van de frambozen uit mijn tuin of theedrinken met een goede vriendin. Mijn sterrenkinderen reizen met mij mee. De foto's van Tom en Tim staan op mijn nachtkastje. Zij zijn het eerste wat ik zie als ik wakker word en het laatste als ik ga slapen. Het voelt fijn om ze zo dicht bij me te hebben." ■