

Geboren
in stilte

Geboren in stilte



17 verhalen over
liefde voor het leven

Voorwoord

Wanneer ik iemand vertel over Stichting Nooit Voorbij, krijg ik vaak een reactie terug. Bijna altijd begint die met een verhaal van iemand anders.

'De zus van mijn moeder heeft ook een kind verloren.'

'Ze is er nooit echt overheen gekomen.'

'Ze heeft het er nog steeds over.'

Het wordt meestal zacht gezegd.

Voorzichtig.

Alsof rouw iets is wat eigenlijk had moeten slijten.

Alsof het blijven noemen van een kind betekent dat je bent blijven hangen.

Wat me daarin altijd raakt, is niet de bedoeling van de woorden.

Die is zelden hard of afwijzend.

Wat me raakt, is wat er onbedoeld wordt blootgelegd:

dat dit verlies er nog steeds is.

Dat het kind er nog steeds is.

Ook na jaren. Soms na decennia.

Bij stilgeboorte speelt het leven zich in korte tijd af.

Een zwangerschap.

Een bevalling.

Een ontmoeting.

Een afscheid.

Er zijn herinneringen.

Aan het voelen van beweging.

Aan het moment waarop je je kind ziet.

Aan handen, voeten, een gezicht.

Aan keuzes die je maakt als ouder, in omstandigheden die niemand zich van tevoren kan voorstellen.

Wat vaak ontbreekt, is ruimte.

Omdat de wereld moeite heeft met verlies zonder toekomst.

Omdat er geen vanzelfsprekende momenten zijn om bij stil te staan.

Geen verjaardagen, geen schoolfoto's, geen verhalen die meegroeien.

En toch groeien deze kinderen mee.
In herinnering.
In taal.
In het leven van hun ouders.

In dit boek delen zeventien ouders hun verhaal over het
verlies van hun kind in de buik.
Ieder verhaal is anders.
In duur, in omstandigheden, in woorden.
Wat ze delen, is de liefde voor een kind dat er wél was.

Deze verhalen zijn niet bedoeld om iets af te ronden.
Niet om te verklaren hoe rouw werkt.
En niet om gerust te stellen.

Ze zijn er om te laten zien wat vaak ongezien blijft.
Om woorden te geven aan ervaringen die zelden
hardop worden uitgesproken.
En om ruimte te maken voor ouders die merken dat
hun verlies niet verdwijnt met de tijd.

Dat iemand het er 'nog steeds over heeft', zegt niets
over vastzitten.
Het zegt iets over verbondenheid.
Over ouderschap dat een andere vorm kreeg,
maar niet ophield te bestaan.

Dit boek is er omdat deze verhalen verteld mochten
worden.
Omdat deze kinderen een plek hebben.
En omdat zwijgen nooit de bedoeling is geweest.

Liefs, Mirjam Louwen-van Bakkum
Oprichter Stichting Nooit Voorbij





Inhoud

Inleiding	9
<i>Hannah</i>	12
<i>Lucas</i>	30
<i>Senna</i>	46
<i>Noor</i>	64
<i>Mats</i>	82
<i>Nathan</i>	98
<i>Suze</i>	116
<i>Jalou</i>	130
<i>Fé</i>	146
<i>Calen</i>	160
<i>Luca</i>	176
<i>Sem</i>	192
<i>Anna Lotte</i>	208
<i>Vincent & Maurits</i>	224
<i>Henry</i>	242
<i>Morgan</i>	258
<i>Rixt</i>	274
De rol van verloskundige	290
Begeleiding van een stilgeboorte	292
Stichting Still	297
Nawoord	299
Dankwoord	301



Een briefje naar de hemel
geadresseerd aan jou
gewoon om even te vertellen
hoeveel ik van je hou

Inleiding

'Alles klopte, behalve haar hartje.'

Die ene zin. Die alles verandert. Die je wereld op zijn kop zet en je met lege handen achterlaat, terwijl je buik nog vol is. Die zin die je hoort op een moment dat je juist vol verwachting bent (letterlijk en figuurlijk), vol plannen, vol liefde voor het kindje dat je al maanden voelt bewegen.

En dan ... stilte.

Stilgeboorte. Het woord alleen al. Alsof de stilte het ergst is. Maar dat is het niet. Het ergst is dat je kind er wel is, maar tegelijkertijd ook niet. Dat je moet bevallen, terwijl je weet dat er geen eerste kreet komt. Dat je een kindje in je armen houdt dat je niet kunt vasthouden zoals je had gedroomd. Dat je afscheid moet nemen terwijl je net hallo wilde zeggen.

Dit boek gaat over dat onmogelijke. Over ouders die hun kind verloren voordat ze het konden leren kennen. Over de pijn die volgt, over de leegte, over het gemis dat zo groot is dat het soms lijkt alsof je er zelf in verdwijnt.

Maar dit boek gaat ook over iets anders. Over de liefde die blijft, ook als je kindje er niet meer is. Over de kracht die je vindt, ook al dacht je dat je was gebroken. Over hoe je verdergaat, niet omdat het moet, maar omdat je geen andere keuze hebt.

Wat stilgeboorte doet met ouders

Als je een kind verliest tijdens de zwangerschap of kort na de geboorte, verlies je niet alleen dat kindje. Je verliest ook het vertrouwen in je eigen lichaam. In de voorspelbaarheid van het leven. In de gedachte dat als je maar goed oplet, alles wel goed komt.

Ouders die een stilgeboorte meemaken, worden op slag kwetsbaar op een manier die ze zelf niet hadden kunnen voorspellen. Alles wordt bedreigend. Elk volgend gesprek met een verloskundige of gynaecoloog roept angst op. Elke volgende zwangerschap (als die er komt) is doordrenkt met een angst die niet weg te redeneren is. Want hoe kun je nog vertrouwen op een goed einde als je hebt meegemaakt dat het ook heel anders kan gaan?

Die gevoeligheid, die angst, het zijn geen tekenen dat het niet goed met je gaat, of dat je 'het' niet 'verwerkt' hebt. Het zijn tekenen dat je brein keihard aan het werk is om te begrijpen wat er is gebeurd. Om nieuwe routes te vinden in een werkelijkheid die totaal is veranderd. Je brein probeert je te beschermen door overal gevaar te zien, omdat het heeft geleerd dat zelfs het mooiste en meest natuurlijke proces een zwangerschap kan eindigen in verlies. Hoe goed je ook je best doet om dat niet te laten gebeuren.

Ouders vertellen me regelmatig dat ze zichzelf niet meer herkennen. Dat ze altijd sterk waren, nuchter, dat ze dachten dat ze wel tegen een stootje konden. En nu? Nu schrikken ze van hun eigen emoties. Van de hevigheid van hun verdriet. Van hoelang het duurt. Van hoe alles wat vanzelfsprekend leek, nu voelt als lopen op dun ijs.

Dat is niet raar. Dat is rouw na een verlies dat zo fundamenteel is dat het je identiteit raakt. Je was zwanger, je zou ouder worden, en nu ben je dat wel en niet tegelijk. Je hebt een kind gebaard, maar je hebt geen kind om voor te zorgen. Je bent moeder, vader, maar van een kindje dat er niet is. Je bent mama en papa met lege armen.

De betekenis van acceptatie

Acceptatie. Wat een verschrikkelijk woord in dit verband. Want hoe kun je ooit accepteren dat je kind is gestorven? Hoe kun je ooit accepteren dat het leven zo onrechtvaardig kan zijn? Toch zul je als ouder merken dat mensen om je heen dit woord gebruiken. 'Je moet het accepteren.' 'Het is nu eenmaal gebeurd.' 'Je kunt er toch niets meer aan veranderen.'

Maar accepteren betekent niet dat je het goed vindt. Accepteren betekent niet dat je er vrede mee hebt. Accepteren betekent niet dat je niet meer verdrietig mag zijn of dat je moet stoppen met missen.

Accepteren betekent: erkennen dat het gebeurd is. Dat je kind is gestorven en dat je daar niets aan kunt veranderen, hoe graag je dat ook zou willen. Het betekent dat je op een gegeven moment en dat kan maanden of jaren duren de harde werkelijkheid onder ogen ziet zonder dat je brein nog probeert ontsnappingsroutes te vinden.

Want dat doet je brein in het begin. Het zoekt naar manieren om het ongedaan te maken. Had ik maar ... Als ik nou ... Wat als ik toen ... Dat zijn geen nutteloze gedachten. Dat is je brein dat probeert grip te krijgen op iets wat niet te bevatten is. Dat probeert te begrijpen hoe dit heeft kunnen gebeuren, zodat het de volgende keer kan voorkomen dat het weer gebeurt. Die fase is zwaar. Omdat je telkens weer tegen dezelfde muur aanloopt: het is gebeurd en je kunt het niet meer veranderen.

Langzaam maar zeker zul je merken dat die gedachten minder worden. Dat je meer en meer in staat bent om te erkennen dat het is zoals het is. Dat betekent niet dat je het goed vindt. Het betekent dat je leert leven met een werkelijkheid die je nooit had willen kennen.

De angst voor een volgende zwangerschap

En dan is er die andere vraag. Die vraag die soms al komt voordat je überhaupt toe bent aan een volgende zwangerschap: durf ik het nog een keer? Voor sommige ouders is het antwoord meteen helder. Voor anderen duurt het jaren voordat ze er klaar voor zijn. En weer anderen besluiten dat ze het niet meer aandurven. Dat het te eng is, te risicovol voor hun hart, dat al zo kapot is geweest.

Heel begrijpelijk. Want een volgende zwangerschap na een stilgeboorte is geen 'gewone' zwangerschap meer. Het is een zwangerschap waarin elke echo spannend is. Waarin je niet durft te geloven dat het goed gaat tot je je kindje in je armen hebt. Waarin je misschien niet durft te vertellen dat je zwanger bent, uit angst dat je het weer moet vertellen als het misgaat. Waarin je de babykamer misschien niet durft in te richten, uit angst voor een lege kamer.

Die angst is zo logisch. Je hebt immers meegemaakt dat zwangerschappen niet altijd goed aflopen. Je brein weet dat nu. En je brein wil je beschermen door je te waarschuwen: pas op, dit kan weer gebeuren.

Tegelijkertijd is er vaak ook die diepe wens. Die wens om toch nóg een kindje te krijgen. Om te mogen ervaren hoe het is om een kindje in je armen te houden dat ademt, dat huilt, dat leeft. Om te mogen zijn wie je had willen zijn: ouder van een levend kind.

Die twee – de angst en de wens – kunnen naast elkaar bestaan. Sterker nog, ze zullen vaak tegelijkertijd aanwezig zijn. En dat maakt het zo zwaar. Je wilt en je durft niet. Je hoopt en je bent bang. Je droomt en je houdt jezelf tegen.

In dit boek lees je verhalen van ouders die deze weg hebben bewandeld. Die de angst hebben gevoeld en toch de stap hebben gezet. Of juist niet. Die een regenboogkindje hebben gekregen of hebben besloten dat hun gezin compleet is zoals het is. Die nog steeds worstelen met de vraag of ze het durven, of die relatieve vrede of rust hebben gevonden met hun keuze.

Er is geen goed of fout. Er is alleen jouw verhaal, jouw keuze, jouw weg.

Over dit boek

Dit boek is een verzameling van verhalen. Verhalen van ouders die hun kind hebben verloren door stilgeboorte. Elk verhaal is uniek, want elk kind is uniek en elk verlies is uniek. Toch zul je herkenning vinden. In de pijn, in de leegte, in de vragen die blijven hangen. In de manier waarop de wereld om je heen soms niet begrijpt wat je doormaakt. In de kracht die je vindt op momenten dat je dacht dat je was gebroken.

De ouders in dit boek delen wat er is gebeurd. Hoe ze het hoorden. Hoe de bevalling was. Hoe het voelde om afscheid te nemen. Maar ze delen ook wat hen hielp. En wat juist niet hielp. Welke woorden troost boden en welke woorden pijn deden. Hoe ze verder zijn gegaan, niet omdat ze dat wilden, maar omdat het leven doorging terwijl zij het liefst de tijd hadden stilgezet.

Dit boek is ook een monument. Voor alle kinderen die te vroeg zijn gestorven. Voor alle kinderen die nooit de kans hebben gekregen om te leven zoals hun ouders hadden gedroomd. Voor alle kinderen die worden gemist, elke dag opnieuw.

Als je dit boek leest omdat je zelf een kind hebt verloren, dan hoop ik dat je herkenning vindt. Dat je je minder alleen voelt. Dat je merkt dat wat jij voelt, hoe heftig ook, bij rouw hoort. Dat je niet gek wordt, maar dat je rouwt. En dat rouwen na zo'n verlies zwaar is, onvoorspelbaar, en lang kan duren.

Als je dit boek leest omdat je iemand kent die een kind heeft verloren, dan hoop ik dat het je helpt om te begrijpen wat zij doormaken. Dat je leert wat helpend kan zijn en wat beter niet gezegd kan worden. Dat je de moed krijgt om het gesprek aan te gaan, om de naam van het overleden kindje te noemen, om te vragen hoe het echt gaat.

Want dat is wat ouders nodig hebben. Geen oplossingen, geen adviezen over hoe ze 'erdoorheen' moeten komen. Maar erkenning. Ruimte voor hun verdriet. Iemand die naast hen blijft staan. Ook als het lang duurt, ook als het zwaar is, ook als ze voor de zoveelste keer hetzelfde verhaal vertellen.

Verdergaan

Rouw na een stilgeboorte eindigt niet. Het verandert, het wordt anders, maar het verdwijnt niet. Je kind blijft deel uitmaken van je leven, van je gezin, van wie je bent. Ook al is je kind er niet, toch is het er. In je gedachten, in je hart, in de ruimte die het heeft achtergelaten.

Langzaam maar zeker zul je merken dat je weer kunt ademen. Dat er momenten zijn waarop je niet aan je kind denkt zonder dat het meteen pijn doet. Dat je weer kunt lachen zonder schuldgevoel. Dat je weer plannen kunt maken voor de toekomst, ook al weet je nu dat niet alles voorspelbaar is. Dat is geen verraad aan je kind. Dat is leven. Leven met verlies. Leven met gemis. Maar toch leven.

Dit boek is geschreven door ouders die die weg hebben bewandeld. Die nog steeds op die weg zijn. Die hun verhaal delen, zodat jij weet: je bent niet alleen. Wat je voelt, is normaal. En er is hoop, ook al voelt het nu misschien nog niet zo.

Leoniek van der Maarel
(Rouw)psycholoog



Hannah

01/06/2009

Even voorstellen

Ruim zeventien jaar geleden kwam er, op 1 juni 2009, een ieniminiemeisje ter wereld. Ze woog iets zwaarder dan een pond suiker en had dezelfde lengte als een BABY born pop, namelijk 37 centimeter. Omdat ze geen vet onder haar huid had, was ze donkerrood van kleur. Korte haartjes op haar mooie hoofdje. Ze zag er anders uit dan ik me had voorgesteld. Ik schrok zelfs een beetje van haar toen ze, nadat ze al drie dagen overleden in mijn buik zat, ter wereld kwam. Ondanks dat ze met 28 weken zwangerschap te vroeg geboren werd, had ik misschien toch een 'gewone' baby verwacht. Ze vloog echter mijn hart in. Ik bewonderde haar kleine neus, haar mond, haar vingers en haar teentjes. Zij was zo helemaal van ons.

Dit is een eerbetoon aan haar. Een gedeelte van haar en daarmee ons verhaal. Eigenlijk zou ik jullie álles over haar willen vertellen, maar ik besef dat dit komt vanuit een trotse moeder die haar dochter met de wereld wil delen. Mijn naam is Annemieke, moeder van Hannah. Ons derde kindje. Onze eerste dochter. Ook zonder dat ze ooit heeft geademd, is er heel veel te vertellen. Maar zoveel ruimte heb ik niet. Daarom heb ik gekozen jullie mee te nemen in een aantal kortere verhalen. Soms rauw. Soms diep. Soms luchtig. Soms zelfs grappig. Verhalen van en over rouw. Van toen en van nu. Want ook na al die jaren is mijn verweven rouw af en toe nog heel erg rauw.



Onze rouwreis begint

'I'm sorry, your baby died.' De Franse verpleegkundige kijkt me aan, terwijl ze deze Engelse zin met een zwaar accent uitspreekt. Mijn hand grijpt naar die van mijn man Mark. Dit is dan het einde van de weg waarop we al deze maanden liepen. Dit is dan het einde van mijn droom. Terwijl mijn ogen de blik van mijn man vangen en we in elkaars handen knijpen, zeggen we tegen elkaar: 'Wij kunnen dit! Wij gaan elkaar, ook door dit alles heen, vasthouden.' Het voelt als een 'ja' aan het begin van een huwelijk. Je zegt vol overtuiging 'ja', terwijl je geen idee hebt waar de reis je brengen zal.

Zo beginnen we aan onze reis van rouw in het academisch ziekenhuis van Cergy-Pontoise in Frankrijk. Ons Frans is op middelbareschoolniveau. We wonen er nog maar net twee maanden.

Zomer 2004

In deze zomer mag Mark, na jaren op zoek te zijn geweest naar een baan, eindelijk als piloot bij easyJet aan de slag. Binnen drie maanden verhuizen we met onze acht maanden oude zoon van ons keurige tussenwoning op de Veluwe naar een dorpje ten noorden van Londen. Ruim vier jaar later krijgt Mark te horen dat hij vanaf februari 2009 vanuit Parijs zal gaan werken. Een beetje in shock haal ik vijf minuten later een zwangerschapstest uit de kast. De wens voor een derde kindje is er bij mij al een poos. Maar met een internationale verhuizing voor de boeg is het misschien toch niet zo'n goed plan. Beter even testen, denk ik.

Beter even testen, denk ik

Terwijl onze zoons, van bijna vijf en tweeëneenhalf in de woonkamer met hun autootjes spelen, zie ik langzaam twee streepjes op de test verschijnen. Help! Wat staat ons te wachten? Ons leven komt in een stroomversnelling. Ik spuug en pak dozen in. Ik voel me hondsmoe, maar ga door. Ik huil, omdat het me allemaal echt niet lukt en raap mezelf weer bij elkaar wanneer Mark opnieuw voor een lange werkdag de deur uit stapt.

Ik probeer te slapen wanneer het kan. Ondanks de vermoeidheid en het vele zien van de spuugbak ben ik heel dankbaar voor dat kleine mensje dat in mij groeit. Want ik droom ervan ook moeder te mogen worden van een meisje.

Mijn buik groeit. Ons kindje schopt goed. Als ik terugblik op mijn andere zwangerschappen, is dit kindje het actiefst. Terwijl de verhuizing – ik ben veertien weken zwanger – in volle gang is, zet een verhuizer me op een stoel op de veranda van ons nieuwe huis in Frankrijk. *'You have to look after your baby'*, zegt de man. *'You're right, it would be sad if I would lose it.'* Het is een gekke, losse opmerking, die me altijd is bijgebleven.

De donkere wolk

Zestien weken zwanger

Ik lig op een ietwat ongemakkelijk bed in een donkere echokamer in het ziekenhuis van Senlis. De echoscopist spreekt alleen Frans. Ons Frans is 'in ontwikkeling'. Zij doet haar taak. Hier blijkt dat vooral zakelijk te zijn. Even gezellig naar je baby kijken is er niet bij. Ik kijk mee op het scherm, waar hier en daar wat metingen staan. Haar gezicht wordt steeds iets zorgelijker. *'C'est une fille'*, zegt ze, terwijl ze de kamer uitloopt. Voor deze zin is ons Frans toereikend. Een stille traan loopt over mijn linkerwang. 'Het is gelukt!' Blij kijk ik Mark aan. Het blijkt het laatste moment van ons 'normale' leven te zijn.

Enkele minuten later staat de kamer vol met een batterij aan dokters in witte jassen. Ze verdringen zich rondom het scherm. Wat vertwijfeld kijken we elkaar aan. Hier en daar vangen we een woordje op, maar we hebben nog steeds geen idee wat er precies aan de hand is. Een Duitse gynaecoloog, die erbij is gehaald, legt ons in het Engels uit dat ons kindje veel te klein is. Ik mag vanaf nu alleen nog bedrust houden. Een ónmogelijke opgave voor een moeder van twee jonge kinderen. Volgende week zal ik opgeroepen worden voor een vruchtwaterpunctie en daarna gaan we verder zien.

Het is alsof er een dikke donkere wolk op ons leven neerdaalt



In mijn hoofd lopen alle talen door elkaar. Mijn hersenen kunnen al deze informatie niet verwerken. De kamer voelt donkerder dan deze al was. Het is alsof er een dikke donkere wolk op ons leven neerdaalt.

Bijna zeven maanden zwanger

Vier dagen voor de geboorte

Dit zegt de Heer, die jou schiep:

Wees niet bang!

Ik heb je bij je naam geroepen. Je bent van Mij!

Moet je door het water gaan, Ik ben bij je!

Of door rivieren, je zal niet worden meegesleurd.

Moet je door het vuur gaan, het zal je niet verteren.

Want Ik, de HEER, ben jouw God.

Zie, Ik ga iets nieuws verrichten.

Heb je het nog niet gemerkt?

Ik baan een weg door de woestijn.

Jesaja 43: 1-3 en 19 (NBV21,-vrije vertaling)

Nee, Heer, ik zie het niet. Ik zie geen weg in de woestijn! Met een klap doe ik mijn Bijbel dicht.

Deze zwangerschap duurt eindeloos. Eerst vijf weken bedrust thuis. Daarna door een hoge bloedruk en eiwit in mijn urine een opname in het streekziekenhuis van Senlis om vervolgens, een dikke week later, per ambulance naar het academisch ziekenhuis 45 minuten verderop te worden gebracht.

Mijn pre-eclampsie (zwangerschapsvergiftiging) is moeilijk onder controle te krijgen. De papieren waarin staat dat ze mij moeten redden in plaats van onze dochter, zijn getekend. We weten dat dit de juiste keus is. Onze twee zoons hebben ook hun moeder nodig. Maar stiekem denk ik: dit gaat ons toch niet gebeuren? Wij zullen die papieren vast niet nodig hebben.

Ik ben bijna zeven maanden zwanger. Ik weet dat iedere dag extra in mijn buik een cadeau is. Maar ik ben bang. Bang dat ze er in mijn buik tussenuit piept. Bang dat ik haar nooit hier op aarde zal zien opgroeien. Bang dat ...

Met wie kan ik hier beter over praten dan de God die mij maakte, maar ook het kleine leventje van onze dochter in Zijn handen houdt? Tegelijkertijd ben ik er klaar mee hier in mijn eentje te liggen. Ik ben alleen. De communicatie is ingewikkeld. Zelfs in het academisch ziekenhuis lijkt niemand Engels te spreken. Mijn Frans is de laatste weken echt wel vooruitgegaan, maar is nog steeds op houtje-touwtjeniveau. Dus gooi ik mijn verdriet, mijn hoop, mijn angst en mijn verlangen in een gebed omhoog.

Opeens is daar de weg uit de woestijn

Een klop op de deur. In het Engels vraagt een arts of ik meekom voor een echo. 'Dank u, Heer', fluister ik zacht. Wat is het fijn om iemand te kunnen vertellen wat ik denk en voel. Deze arts snapt me en geeft gehoor aan mijn verhaal. 'Eet morgenochtend maar niet. Ik ga namelijk heel hard mijn best voor je doen om een keizersnede voor je te regelen.' Opeens is daar de weg uit de woestijn. Met een dankbaar hart val ik later die avond in slaap.

Hannahs bloemetje

Drie dagen voor de geboorte

'You're going to have a caesarean but you're not an emergency, so it will be around lunchtime.'

Mijn blik vliegt naar de klok aan de muur van mijn ziekenhuiskamer. Mijn hart juicht! Vandaag is de dag. Vandaag is de dag dat ik onze dochter in mijn handen mag gaan houden. Tenminste ... dat hoop ik.

Ik zie dat het net 8.00 uur is. Nog een uur of vier te gaan. Even later komt Mark binnenlopen. Sinds deze week hebben we een au-pair in huis die voor onze jongens zorgt. Hierdoor kon hij snel naar me toekomen. Ik mis hem nu we elkaar niet meer dagelijks zien. Daar kan geen telefoongesprek tegenop. 'Je mag het document met het geboortekaartje openen. Sluit die met de overlijdenskaart maar gauw. Die hebben we niet meer nodig', zeg ik blij. Het vrolijke geboortekaartje – in drie talen – met het bloemetje van papier dat ik heb gemaakt, danst het beeldscherm af. Dit

bloemetje zal voor altijd belangrijk worden in ons leven. Hannahs bloemetje met zes bloemblaadjes. Ons symbool voor haar.

Dit bloemetje zal voor altijd belangrijk worden in ons leven

Weken later figuurzagen we samen met onze zoons de dansende rij bloemen die op de voorkant van haar kaartje staat en geven we deze een plek in ons huis. Vanaf nu staat er altijd een bloemetje op onze gezinsfoto, omdat het dan net meer compleet voelt. Vanaf nu spot ik haar symbool overal waar ik kom. In een glas-in-loodraam hoog boven in een kerk op vakantie. In een gietijzeren hek langs de weg. Op een putdeksel in een klein dorpje. Wanneer ik goed kijk, vind ik haar overal.

Maar deze morgen is het bloemetje alleen nog in het document te vinden. Mark doet de computer net dicht wanneer de verpleegkundige met de doppler binnenkomt om het hartje te checken. Nog geen kwartier later klinken de woorden: *'I'm sorry, your baby died.'*

Ons meisje

1 juni 2009

In mijn handen houd ik ons meisje. Ik wil haar mooi vinden. Maar om heel eerlijk te zijn, dat vind ik niet. Ze ziet er anders uit dan ik dacht. Omdat ze al drie dagen overleden in mijn buik zat, is er door de zwaartekracht heel veel bloed naar haar buikje gestroomd. Daardoor staat het bol en strak. 'Is het erg dat ik het naar vind haar aan te raken?' Wat hulpeloos kijk ik Mark aan.

Ik weet dat het niet kan, maar ik ben bang haar pijn te doen. Er is me verteld dat haar huidje dun zou zijn. Maar ze hebben me niet verteld dat haar huidje zo dun en kwetsbaar is dat als mijn nagel eroverheen gaat, ze enigszins bloedt. Dat voelt naar. Ik wil haar zo graag aankleden. Maar ik durf niet. Een reddende engel met maar één tand in haar mond helpt me. Heel liefdevol wast ze onze dochter en moedigt ze me met handen en voeten aan haar toch aan te kleden. Het helpt dat zij het rompertje aandoet. Dan zie ik haar bolle buik niet meer.

Op mijn vraag wat we Hannah naar haar geboorte moeten aantrekken, kregen we eerder te horen dat we maar naar de speelgoedwinkel moesten gaan om daar kleding voor onze dochter te kopen. Het bizarre van dit antwoord en de verontwaardiging daarover kan ik nu nog voelen. 'Sérieus ...?', mopper ik tegen Mark. 'Ik ga toch zeker niet tussen alle poppen, kindwagentjes en Barbies, waar onze dochter nóóit mee zal spelen, kleertjes in plastic verpakking voor haar zoeken?' Opnieuw kwam er een reddende engel. Een voor ons onbekende vrouw hoorde ons verhaal en maakte met heel veel liefde drie jurkjes, waarvan we er een mochten uitkiezen. Op het aankleedkussen ligt het mooiste jurkje nu voor haar klaar.

Voorzichtig til ik haar op. Doordat ze geen spierspanning heeft, floppen haar armpjes en beentjes alle kanten op. Een baby aankleden is sowieso best ingewikkeld, maar een leven-loos geboren baby is weer van een andere categorie, merk ik.

En dan opeens voel ik het, ik ben weer mama geworden

Met de zelfontspanner op de digitale camera maken we foto's. Gewoon rauw, zoals het is. Zonder filters. Zonder gedoe. We maken foto's van al haar details. Van haar neus en mond. Van haar oren. Van haar voetjes en handjes. Van alles wat haar tot onze Hannah maakt.

En dan opeens voel ik het, ik ben weer mama geworden. Trots kijk ik naar onze dochter. Het is midden in de nacht. Een stoot adrenaline vliegt door mijn lijf. Dit is ons kindje. Iedereen mag haar zien. Maar er is niemand. Geen stichtingen die foto's komen maken. Geen familie die haar komt bewonderen. Geen broers, omdat die liggen te slapen. Niemand. Na de oorverdovende stilte van een stille bevallingskamer is nu de eenzaamheid van het alleen in het buitenland wonen, tastbaar aanwezig. Wij samen. Wij. Alleen.



Kostbare foto

Het is de dag na haar geboorte. Onder een boom, vlak bij het mortuarium, vertel ik onze zoons over hun zusje. 'Mama heeft een baby gekregen. Ze kan niet huilen, lachen, kijken of bewegen.' Tegen onze oudste zeg ik: 'Haar vingers lijken op die van jou.' En onze jongste vertel ik: 'En haar neusje is precies als die van jou.'

Vanuit mijn ooghoek zie ik dat mijn vriendin, die speciaal is overgekomen, de tranen van haar wangen veegt. 'Kom, we gaan bij haar kijken', zeg ik tegen onze jongens, terwijl ik Marks hand grijp. Ik zeg het luchtiger dan ik het voel.

Terwijl ik haar oppak, voel ik dat ze koud is. Ze is nog kleiner dan ik me haar herinnerde van nog geen veertien uur geleden. Samen met onze jongens bekijken we haar opnieuw. Nu door de ogen van een vijf- en driejarige. De één wijst. De ander kijkt wat afwachtend.

Flits. Dit heel kostbare, bijzondere moment uit ons leven wordt door mijn vriendin voor eeuwig vastgelegd. Onze enige gezinsfoto met haar.

'Mama, mag ik nu gaan voetballen?' 'Tuurlijk jongen', antwoord ik. We zijn nog geen vijf minuten binnen geweest.

Nul euro

De eerste week na de geboorte

'Wie gaat dat betalen?' Ik hoor mezelf de vraag aan de verzekeraar stellen. Mijn doodgeboren kind ligt 45 minuten verderop in het mortuarium. Ik heb haar al dagen niet gezien. We zijn te moe om ernaartoe te rijden. Thuis opbaren is in Frankrijk geen optie. Een kind dat direct uit de koelkast komt, vasthouden is helemaal niet prettig. Wat ga ik daar dan doen?

Iedere morgen loop ik naar beneden. Ik pak het lijstje met gips vast, waarin de afdruk van haar handjes en voetjes staan, en aai er zachtjes over. Ik heb iets tastbaars nodig om me te realiseren dat dit allemaal geen droom is. Mijn lijf doet pijn van gemis. Mijn armen voelen als boomstammen. Ze

hebben niets om vast te houden. Mijn buik voelt letterlijk leeg. Ik wist niet dat leeg een gevoel had. De watten in mijn hoofd lijken met het uur groter te worden. De to-dolijst overigens ook.

'Begrijp ik het goed dat ik zelf een overlijdensverzekering had moeten hebben en omdat ik die niet heb, er nu niemand is die de kosten van de begrafenis van ons kindje gaat dekken?' De watten in mijn hoofd proberen te begrijpen wat er aan de andere kant van de lijn gezegd wordt. Mijn man en ik zijn 30 en 28. Er is letterlijk geen seconde in mijn leven geweest dat ik eraan heb gedacht een overlijdensverzekering af te sluiten. 'Dus een stilgeboren baby, die ik verplicht moet begraven of cremeren omdat het boven de 24 weken zwangerschap geboren is, is niet verzekerd?' Heel langzaam dringt de situatie tot me door. Vanwege de economische crisis van vorig jaar zijn we met om en nabij de nul euro op onze bankrekening verhuisd. Hoe duur is begraven? Wat kost de rest? Hoe gaan we dat regelen? Het bakken van een ei voelt al als 'het beklimmen van de Mount Everest'. Op dit gedoe zit ik zó niet te wachten.

Er is letterlijk geen seconde in mijn leven geweest dat ik eraan heb gedacht een overlijdensverzekering af te sluiten

De 'nul euro' op de bankrekening voelt zwaar. Instinctief weet ik dat ik Hannah wil begraven. Ik wil een plekje hebben waar we naartoe kunnen. Ik wil een moment om samen met vrienden en familie stil te staan bij Hannah en het verlies van onze dochter. Frankrijk is voor ons een tijdelijk woonland. Nederland zal altijd ons thuisland zijn. Daar moet ze begraven worden.

We bellen de begraafplaats van het dorp waarin we zijn opgegroeid. Daar moeten we echter een graf kopen. Aan kindergraven doen ze niet. Kosten: € 2.500. In gedachten zie ik de 'nul euro' op onze bankrekening. Alles is opgegaan aan de zakkende koers, de dagelijkse kosten en de verhuizing.



Dit bedrag kunnen we nergens vandaan halen. We bellen de begraafplaats van de stad naast het dorp waarin we zijn opgegroeid. 'Wat een nare situatie voor u, mevrouw. Wij begrijpen dat u geen ruimte heeft om hier allemaal over na te denken. Wij geven ouders van stilgeboren baby's altijd een plek op de begraafplaats. Daarna heeft u een jaar om na te denken of u het graf uiteindelijk wilt kopen. De kosten voor een kindergrafje zijn om en nabij € 600.' We slaken een zucht van verlichting. Wat is het prettig om in deze situatie meedenkende mensen te ontmoeten. Wat een zegen dat er voor onze Hannah een plek is.

Ondertussen kiezen we een kistje voor haar uit. Eigenlijk is er geen keus. Er is één kinderkist. Een grenen houten kist met het formaat voor een kleuter. Veel te groot voor ons kleine poppetje. Mijn moederhart wil haar beschermen. Van onze 'nul euro' kopen we zachte binnenbekleding voor de kist. Als ze dan 'rolt' tijdens het rijden, 'rolt' ze in elk geval tegen iets zachts aan.

Heel veel telefoontjes, geregeld en vooral gedoe later wordt ze na tien dagen, door de politie, vrijgegeven uit het mortuarium. De kist is dichtgedraaid met schroeven. Op de schroeven zit rode zegellak met het stempel van de Franse politie. Er is geen kans op ontsnapping mogelijk. Hannah zelf vervoeren naar Nederland was onmogelijk. Ondanks dat er in de Europese wetgeving staat dat je een overledene mag vervoeren als het niet aanstootgevend is, zeggen de Fransen dat dit inderdaad Europees is, maar dat dit Frankrijk is. De logica daarvan ontgaat ons geheel. Wel weet ik dat er van mijn 'nul euro' op de bankrekening weer een bedrag van € 1.850 vervoerskosten naar Nederland afgetrokken gaat worden voor de professionele Franse lijkvervoerder, die we moeten inhuren.

Soms komt hulp uit onverwachte hoek. Een lieve oom biedt aan deze kosten voor ons te betalen. Met een beetje ongemak nemen we dat aanbod aan. Lieve vrienden geven ons later € 1.500, waarvan we de glazen grafplaat laten maken. Ook nu, al die jaren later, ben ik voor deze beide giften eindeloos dankbaar. Het maakte dat wij afscheid

konden nemen op de manier die goed voor ons voelde. De 'nul euro' op onze bankrekening ten spijt.

Een dag die moet

Tien dagen na de geboorte

Huilend zit ik naast haar kist op bed. De paniek lijkt mijn lijf over te nemen. Hoe in de wereld kan ik vandaag mijn kind in de grond stoppen? Hoe kan ik haar achterlaten? Dit is onmenselijk! De tranen druppen op mijn kleren. Vandaag is stom. Vandaag wil ik niet doen. Kan ik vandaag niet overslaan?

In het kistje ligt een knuffeltje en een brief van mij aan haar. Alles wat ik haar nog wilde vertellen, al mijn verlangens, teleurstellingen en dromen heb ik haar geschreven. Het gaat samen met haar de grond in.

Opnieuw voel ik paniek wanneer Mark het kistje het graf in tilt. Het voelt zo ... Ik weet het niet. Dit woord is nog niet uitgevonden. Alles in mijn lijf en brein wil dit anders. Alles weet dat het niet anders kan.

'Het was mooi, leuk en verdrietig tegelijk'

We vroegen onze vrienden hun kinderen mee te nemen naar de begrafenis, omdat het fijn is voor onze jongens. Maar ook omdat we een speelmoment voor de kinderen willen creëren. Via de korte trap in het graf legt onze oudste zoon alle meegenomen bloempjes op de deksel van de kist. Daarna is het tijd voor onze zoons om samen met de andere kinderen te scheppen. Met rode en oranje plastic zandbakscheppen scheppen ze zand in het graf. De enorme stapel zand achter het graf slinkt langzaam. Het scheppen zorgt voor plezier. Het zorgt voor een andere focus. Het zorgt voor een onbetaalbare herinnering voor de kinderen. Ook nu weten alle kinderen die daar waren, dit nog heel goed. Want zoals onze oudste zoon later zei: 'Het was mooi, leuk en verdrietig tegelijk.' Dat waren precies alles emoties die we wilden overbrengen. Zo was het precies goed.

Gedachten

Juli 2009

Ik ben iets kwijt. Ik moet het zoeken. De drang van onrust zit in mij. Misschien als ik nou gewoon een schep pak? Als ik nu gewoon naar de begraafplaats ga en haar grafje openmaak? Misschien als ik haar nog even kan vasthouden? Zou dan de onrust over zijn? Als ik nou? Hoe zou ze er nu uitzien? Wat doet het met mijn baby als ze drie weken in de koude grond ligt? Zouden er beestjes zijn? Zou ik haar nog herkennen? Wil ik het wel zien?

Ik word knettergek van mezelf. De watten in mijn hoofd zijn oneindig. De zwaarte in mijn lijf lijkt nooit af te nemen. Ik ben alleen maar moe. Hoeveel ik ook slaap, het is nooit genoeg. Maar ik slaap. Dat ene momentje, die halve seconde voordat ik echt wakker word, die halve seconde waarop mijn brein nog niet beseft dat dit geen droom is, die halve seconde waarin de wereld gewoon nog goed is. Die is zó waardevol. Maar dan begint de dag. Dan is de onrust terug. Dan moet ik zoeken. Een zoektocht naar wat ik nooit meer vinden zal.

De eerste lach

Opeens schater ik. Het is ongeveer twee maanden na het overlijden van Hannah. Samen met de jongens kijken we naar iets doms op televisie. De schaterlach die uit mijn mond komt, klinkt oorverdovend in mijn oren. Ik schrik van mezelf. Het duurt maar één seconde. Ik ben totaal van slag. Hoe kan het dat ik lach? Mag ik ooit nog lachen? Zou ik ooit nog kunnen lachen, diep vanuit mijn tenen?

Rauwe rouw

Eind 2009

Na het eerste jaar – als je alles een keer hebt gehad – dan wordt het anders, hoor ik om me heen. Wordt het dan beter?, vraag ik me in stilte af. Iedere morgen wordt het weer licht, maar in mijn hart blijft het donker. De diepe blijdschap die ik ooit in me had, is weg.

In gedachten ga ik terug naar het moment waarop Mark en ik in elkaars handen knepen en tegen elkaar zeiden: 'Wij kunnen dit!' In de praktijk is het echter zo anders. Ergens in deze maanden zijn onze handen

uit elkaar gegleden. Ergens lijken we elkaar toch kwijtgeraakt te zijn. Wanneer hij niet thuiskomt op het 'afgesproken' tijdstip, komt er een knoop in mijn maag. Natuurlijk weet ik als vrouw van een piloot dat er altijd van alles en nog wat kan gebeuren waardoor het later wordt. Maar in mijn lijf zit die diepe onzekerheid dat alles zomaar, opeens voorbij kan zijn. Ik probeer door te gaan. Ik probeer me niet te laten leiden door angst. Maar de angst leidt mij.

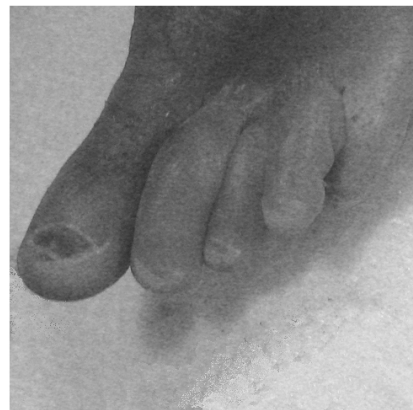
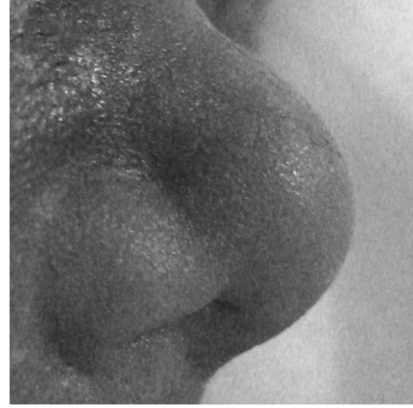
We maken ruzie. We snappen elkaar niet. We rouwen onze rauwe rouw, zo anders. Hij vliegt iedereen naar overal, terwijl ik vergeet onze zoon van school te halen. Hij regelt van alles en nog wat, terwijl ik geen was in de wasmachine krijg. Zijn Frans vliegt vooruit. Het mijne is, samen met de toenemende watten in mijn hoofd, compleet verdwenen. Hij lijkt niet te worden gehinderd in zijn leven door het overlijden van onze dochter. Ik voel me compleet verlamd. Hoe gaan we verder?

Iedere morgen komt de zon weer op. Iedere morgen hebben we een kans om het anders te doen. Rouwen is keuzes maken. Keuzes maken in het rouwen. Ja, de angst leidt mij, maar als ik eerlijk ben, wil ik dat niet. Wanneer mijn jongens op een dag aan een drukke straat staan, terwijl een automatisch schuifhek hen langzaam aan mijn blik onttrekt, voel ik de paniek vanaf mijn tenen opkomen. Ik wil gaan gillen en gaan rennen. Ik wil ze vasthouden en nooit meer loslaten. Bang om ook te verliezen wat ik nu nog heb.

Daar, op dat moment verandert er wat in mijn rouw. Ik maak een keuze om het anders te doen

Maar ik wil ook dat mijn jongens zelfstandige mannen worden, die hun eigen keuzes mogen maken. Met hun eigen fouten. Daar, op dat moment besluit ik mijn angst niet de overhand te laten nemen. Daar, op dat moment verandert er wat in mijn rouw. Ik maak een keuze om het anders te doen.

Dat is ook de reden waarom we een aantal weken later bij een psycholoog zitten. Mark en ik blijken



even 'vertaling' naar elkaar nodig te hebben. We stellen ons kwetsbaar op en schakelen hulp in, omdat we elkaar willen vasthouden. Nu, op dit moment. Maar ook ons verdere leven. Dit was wat de 'ja' in onze huwelijksbelofte inhield. In ziekte en gezondheid. Tot de dood ons scheidt. Maar de dood van onze dochter zal ons niet scheiden.

De rouw van onze jongens

Het eerste jaar

'Mama, we hebben allang geen baby'tje gehad. Wanneer krijgen we die?' De vraag van onze jongste zoon maakt dat ik snel mijn kop koffie naar mijn mond breng. Ik heb even tijd nodig om een passend antwoord te verzinnen. Want ja, baby'tjes haal je niet zomaar bij de supermarkt.

Vanaf moment een na het overlijden is Hannahs naam in ons huis genoemd. Te pas en te onpas. Onze jongste brengt al het speelgoed waar hij zichzelf te oud voor vindt, naar Hannahs kamertje. Daar ligt een bonte verzameling aan knuffels, kindermenucadeautjes, tekeningen en allerlei andere dingetjes. Eindbestemming: Hannah in de hemel.

Allebei onze knullen praten graag en veel over haar. Vooral onze oudste van zes stelt veel vragen. Bijvoorbeeld: 'Hoe kan je zomaar doodgaan?' of 'Hoe komt er een baby in je buik?' Naast de vragen merken we bij hem angst. 'Papa, kom je echt weer terug vanavond?' Ook zij hebben de ervaring dat de wereld zomaar kan veranderen.

'Mama, huil jij maar, dan ga ik weer lekker spelen'

De eerste week na het overlijden kocht ik het boek Jong verlies van Riet Fiddelaers-Jaspers. Ik wilde in staat zijn de rouw van onze jongens op een manier te begeleiden die hen niet zou tekenen voor het leven. Onze manier van opvoeden is transparant en open. Dat maakt dat alles bespreekbaar is. Ik kan me nog goed herinneren dat ik tegen de schouder van Mark stond te huilen. Onze oudste vroeg: 'Mama, huil je om Hannah?' Toen ik daar

bevestigend op antwoordde, zei hij: 'Huil jij maar, dan ga ik weer lekker spelen.'

Mijn rouw, onze rouw, was in ons gezin aanwezig. We hebben het niet verstoort. Toch is het gelukt onze kinderen er niet mee te belasten. Wanneer je aan hen vraagt wat hun moeilijkste ervaringen uit hun jeugd zijn geweest, wordt het overlijden van hun zusje niet genoemd. Dat klinkt pijnlijk, maar ik ben daar uitermate trots op.

Verweven

De uren na haar overlijden glijden over in dagen, weken en daarna in maanden. Dan breekt de eerste 'Hannah-week' aan. De week waarin ze is overleden en drie dagen later is geboren. Het eerste volledige jaar dat we haar missen, is voorbij. We krijgen de kans om op haar overlijdensdatum een nachtje samen weg te gaan.

Wat is het fijn om alleen maar even op onszelf te hoeven letten. We huilen samen. Diep vanuit onze tenen. Met onze handen in elkaar wachten we tot het 22.51 uur is. Het tijdstip van haar geboorte. Pas dan kan ik gaan slapen. Over de jaren heen zal dit een jaarlijks iets worden. Op 1 juni slaap ik nooit voor 23.00 uur. Ik zie de klok altijd op het moment van haar geboorte.

Op 2 juni 2010 schrik ik wakker. Dit is dus jaar twee, denk ik. Het hele afgelopen jaar ben ik 'druk' geweest met het eerste jaar te overleven. Niet een van de grijze haren die het afgelopen jaar op mijn hoofd zijn ontstaan, heeft bedacht dat ik ook nog een tweede jaar moet doen. Toch merk ik dat ik langzamerhand weer wat 'grip' op mijn leven krijg. De watten verdwijnen geleidelijk uit mijn hoofd. De dagelijkse dingen gaan me iets makkelijker af. Mijn concentratie- en energievermogen zijn echter nooit meer op het oude niveau gekomen.

Samen met ons gezin bouwen we rituelen rondom Hannah. We maken een taart in de vorm van haar bloemetje in Hannahs week. Toen de kinderen klein waren, versierden we die samen. Nu doe ik dat vaak zelf. Op de dag van of het weekend rondom haar geboorte doen we altijd iets leuks. De Apenheul, slapen in een boomhut, een pretpark of het bezoek

aan een kasteel. We vierden Hannah ieder jaar. Ik kies ervoor om haar centraal te stellen in haar week. Alles gaat daarvoor aan de kant.

Door de jaren heen veranderde mijn rauwe rouw in verweven rouw

Één jaar heb ik het laten gaan, wegens omstandigheden van een van onze kinderen. Ik was het hele weekend aan het taxiën van hier naar daar, terwijl de rouw me overspoelde. Ik had geen tijd me eraan over te geven. Dat voelde zó naar! Datzelfde weekend boekte ik het weekend weg voor het jaar erna. Dat ging ons niet nog een keer gebeuren.

Zo was er een derde, een vierde, een tiende, een zestiende jaar. Door de jaren heen veranderde mijn rauwe rouw in verweven rouw. Door de tijd heen werd Hannah deel van mij. Eerst in mijn verdriet. Daarna in mijn vreugde. Ik denk dat er geen dag in het jaar is dat ik niet even aan haar denk. Maar nu is de gedachte meer vanuit dankbaarheid dan vanuit verdriet.

Rouwen in veiligheid

De eerste weken en misschien wel maanden na een overlijden is er aandacht genoeg. Daarna wordt het langzaam stiller, tot het stil blijft. Ook bij ons.

Ik huil wanneer we de eerste kerst zonder haar doorbrengen en onze familie haar naam niet noemt. Mijn hart knijpt samen wanneer de vraag gesteld wordt hoeveel kinderen wij hebben en ik daar het antwoord niet op weet.

Ik huil en leer. Ik zoek mensen bij wie ik mijn tranen veilig kan laten gaan. Met wie ik mijn gedachten en gevoelens kan delen. Voor een groot deel kan ik dat bij Mark. En bij mijn vriendinnen, bij wie ik vaak niets hoeft uit te leggen. Ik leer dat mijn gedachten, gevoelens en tranen andere mensen vaak ongemakkelijk maken. Ik leer situaties lezen en kiezen wanneer ik wat vertel. Maar ik blijf altijd Hannahs naam noemen, hoe ongemakkelijk het voor anderen soms ook is.

Nu ben ik degene die juist een kaartje stuurt, maanden na het overlijden. Ben ik degene die andere mama's een vraag over hun overleden kindje durft te stellen. Ben ik degene die de naam van het overleden kind noemt in een gesprek.

Wanneer me nu de vraag gesteld wordt hoeveel kinderen we hebben, noem ik meestal geen aantal. Ik noem hun namen en leeftijden. Soms noem ik Hannah wel, soms niet. Eerst voelde dat als verraad aan haar. Maar in de loop van de jaren heb ik geleerd dat dat niet zo is. Soms is de situatie er gewoon niet naar om haar naam alleen te noemen, zonder haar verhaal. Zij is meer waard dan dat. Dan noem ik haar zachtjes in mijn hoofd. Omdat ze altijd bij ons hoort.

Diepe blijdschap

Ruim drie jaar na de geboorte van onze Hannah klinkt er gehuil in een bevallingskamer in het ziekenhuis van Senlis. Een mengeling van angst en opluchting drupt langs mijn wangen. Na een gevoelsmatig eindeloze zwangerschap, waarbij de angst altijd aanwezig was, ligt onze levende dochter op mijn borst. Ons cadeau. Diepe blijdschap overspoelt me. Mijn droom is werkelijkheid geworden. Deze dochter mogen we houden.