

Ik wens jullie alle geluk van de wereld. Liefde wint **ALTIJD** en zeker over de regenboog.  Geniet! Je kindje nog steeds zoveel pijn, durf gelukkig zijn met je wondertje.  Wat voor mij het moeilijkste was en steeds Zo werd ik heel goed opgevolgd! Dat stelde me heel erg gerust.  Vraag hulp aan vrienden of familie Ga niet met twijfels een nacht in.  Laat je omringen door goede begeleiding! Een lieve vroedvrouw die

Bij het maken van dit boek vroegen we aan honderden ouders die jou zijn voorgedaan in dit avontuur om hun goede raad, gouden tip of mantra te delen. We verzamelden ze op deze pagina's. Zo kan jij op elk moment dat je daar nood aan hebt met je ogen dicht je vinger één zinnetje laten kiezen. Dat is dan de **tip van de dag** die hopelijk wat steun of troost kan geven. En mocht de zin niet passen bij je gemoed, probeer dan gewoon nog eens, hé. We zullen het aan niemand vertellen. ;) Achteraan is er plaats waar je je persoonlijk zinnetje kan schrijven, dat helpt vast altijd!

voelbaar
geluksbrenger. 
vinden. 
is de

dichter bij je regenboog.  Erken dat het niet een eerste maar een tweede (of volgende) zwangerschap is. Besef dat het verdriet sterker kan worden nu je opnieuw zwanger bent.  Het schuldgevoel dat je nu wel het nieuwe wondertje dat groeit in het huisje van je sterretje.  Verdriet en gemis mogen samengaan met verdriet, omarm samen nieuw geluk.  Klaar zijn voor een kind en klaar zijn voor een zwangerschap zijn regenboog.  Doe waar jij je het best bij voelt, wees egoïstisch.  Omarm, wees lief voor de angst die je voelt toch te genieten van de zwangerschap.  Never stop believing.  Durf te graag als je sterretje. Beide zijn even welkom.  Elke dag, stap voor stap, is weer een dag dichterbij tot als een nieuw hoofdstuk te zien.  Dag per dag, ook al zijn het verdriet en de angst immens groot, Dat hielp mij enorm.  Verplicht jezelf niet om te 'genieten' van je zwangerschap.  Zoek een overheerst waarschijnlijk deze periode. Maar geloof mij: het is het allemaal waard!  Blijf vertrouwen, zekerder voelt, doen!  Voel je **NOOIT** schuldig om te voelen wat jij voelt!  Be scared and do op je moedergevoel, twijfel niet.  Het is oké als je bang bent, het is oké om niet (alleen maar) blij te zijn met

verdient het. Maar laat ook je verdriet toe, daar doe je je kindje geen kwaad mee.  Ook al doet je hart

onverwacht was de vraag: het hoeveelste kindje is dit?  Ik ging om de twee weken naar de gynaecoloog.

wanneer je merkt dat het moeilijk is of wordt.  Vraag, hoe vaak ook, een gesprek of echo.

je mee opvolgt is goud waard!  Praat met de baby, vertel wat moeilijk is of waar je bang voor bent, elk

schopje geeft kracht.  Wij wachten nog op een regenboogje! Ik kreeg regenboogoorbelletjes en draag ze als

 Ga af en toe eens langs in een Koesterhuis van het Berrefonds. Je kan er rust, warmte en tonnen erkenning

Genieten van het leven is enorm belangrijk, omdat onze dochter het nooit heeft mogen meemaken.  Het



moeite meer dan waard.  Bang zijn mag. Zwanger zijn na verlies is doodeng, maar elke dag brengt je

 Luister naar jezelf, waar jij behoefte aan hebt in deze bijzondere zwangerschap, beleef het samen.

een babyuitzet kan kopen, kan heel erg aanwezig zijn.  Laat je goed omringen.  Geniet zo van

hoop en geluk tijdens een regenboogzwangerschap.  Spreek, lach, huil samen & repeat... deel in elkaars

twee verschillende dingen.  Alleen wanneer het regent én de zon schijnt, verschijnt er een magische

jezelf en blijf vooral ademen.  There will be sunshine after the rain.  Probeer ondanks

genieten van alle kleine dingen en maak van in het begin kostbare herinneringen.  Zie je regenboog even

die regenboog, een nieuwe overwinning.  Ik denk dat je vooral moet genieten. Probeer elke zwangerschap

elke dag is er één dichter bij je droom.  Durf extra controles vragen wanneer je hier nood aan hebt.

gynaecoloog die jouw tempo volgt: meer controles, een andere verloskamer, vroeger bevallen.  Angst

blijf erin geloven, want hoop doet leven. Volg je hart en gevoel. Wil je honderd extra controles? Als je je daardoor

it anyway.  De kleine regenboog is gewoon een wonder na het verlies van sterretjes!  Vertrouw

de nieuwe zwangerschap.  Blijf praten over wat zich afspeelt in je hoofd met iedereen in je naaste omgeving.



Colofon

www.lannoo.com

www.berrefonds.be

www.eenregenbooginjou.be

© Berrefonds vzw en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/88

ISBN: 978 94 014 8343 8

NUR: 790/450

Tekstredactie: Liesbeth Talboom, Studio Maria

Illustraties en vormgeving: Liesbeth Haesevoets, Studio Maria

www.studiomaria.be

We dragen dit boek met veel liefde op aan alle gezinnen die elke dag opnieuw een of meer kindjes meedragen in hun hart en aan de warme, lieve mensen in hun omgeving die blijvend oog hebben voor dit verdriet en gemis.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toelating van de uitgever.

Dit boek is geen medische handleiding. De ideeën in dit boek dienen als inspiratiebron. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook. Dit boek heeft ook niet de bedoeling om een bezoek aan een arts te vervangen. Raadpleeg altijd je arts voor je een behandeling start. Alle informatie in dit boek is zo goed mogelijk onderzocht en weergegeven, maar wij verstrekken geen garanties over de juistheid of volledigheid. Fouten kunnen niet altijd voorkomen worden. Daarom wordt de nadrukkelijke raad gegeven om contact op te nemen met een arts bij een individuele medische klacht.

Een regenboog in jou



Heb je nog maar net je kindje verloren? Lees dan misschien eerst *Het rouwt in jou*, het eerlijke hulpboek na het verlies van een kind.

Een regenboog in jou

De emotionele rollercoaster van
een zwangerschap na verlies

Christine Vandenhole



Lannoo



re-gen-boog

(*de; m; meervoud: regenbogen*)

Cirkelvormige zevenkleurige boog aan de hemel wanneer de zon schijnt op vallende regen.

In de volksmond heeft men het soms over regenboogbaby's.

→ Lees hier meer
over op pagina 103.

Welkom in dit boek

Al vrij snel na het schrijven van mijn eerste boek *Het rouwt in jou* groeide het idee dat ik eigenlijk nog een boek wilde schrijven. Want er is één vraag die bijna elk gezin dat een kind verliest zich vroeg of laat stelt: Hoe gaan we verder met onze kinderswangerschap? Willen we opnieuw zwanger worden? Willen we nog een kind? Willen we nog een broertje of zusje om voor te zorgen?

Het antwoord op die vraag is verschrikkelijk moeilijk. Het feit dat jij dit boek in handen hebt, betekent waarschijnlijk dat je jezelf die vraag stelt of gesteld hebt. Het betekent dat je beweegt in je rouw en het verdriet om het kind dat je verloor. Je worstelt wellicht met vragen, twijfels, hoop en wanhoop. Als het antwoord op de vraag 'Gaan we nog voor een broer of zus?' bij jou 'ja' wordt of is geworden, dan is dat vaak de allereerste stap in een intens proces dat ik graag beschrijf als een heuse rollercoaster.

Dit boek is allesbehalve een medisch handboek over zwanger willen worden of zwanger zijn. Verwacht dus geen *fruitvergelijkingen* of wekelijks lijstjes. Ondanks mijn achtergrond als vroedvrouw zijn er heel wat mensen die zo'n boek beter kunnen schrijven dan ik. Maar het beleven van een zwangerschap na verlies verdient volgens mij wel een eigen boek. Want elke zwangerschap is een onzekere periode. Elk gezin waar er een kindje op komst is, doorstaat twijfels, moeilijke momenten en veranderingen. Maar een gezin dat eerder een verlieservaring had, beleeft zo'n zwangerschap helemaal anders. Want je moet tegelijkertijd rouwen en hopen op nieuw leven. En net over dat hele scala aan emoties, aan verwarde gevoelens, aan (wan)hoop wilde ik vertellen. Om te tonen dat je niet alleen bent met het *survivalen*. Met je zoektocht naar houvast, controle en veiligheid.

Daarom schreef ik *Een regenboog in jou*. Die regenboog is uiteraard een knipoog naar de term 'regenboogbaby', die in onze maatschappij almaar vaker gebruikt wordt voor broertjes en zusjes die geboren worden na het overlijden van een kind. Maar ik wil daar meteen een kanttekening bij plaatsen, want sommige mensen gebruiken die term net niet graag of storen zich er zelfs aan. Daar heb ik alle begrip voor. Beschouw de regenboog vooral als een symbool van hoop vol verschillende kleurschakeringen. Donkere kleuren van rouw, verdriet en gemis die afwisselen met vrolijke kleuren vol schittering en warme liefde.

Want dat raakt de kern van dit boek.

Als je opnieuw een zwangerschapswens hebt na het verlies van een kind, dan sta je vaak aan het begin van een intens en onzeker verhaal. Net zoals elke zwangerschap anders is, is ook elk verhaal anders. Dit boek probeert er voor je te zijn als je een kind verloor tijdens de vorige zwangerschap, als je te maken kreeg met een zwangerschapsafbreking of het overlijden van een opgroeiend kind. Het maakt ook niet uit of dit je eerste zwangerschap is na verlies of niet. Ik hoop dat dit boek een

↓
'Verloskundige'
voor onze
noorderburen.

houvast mag zijn. Lees het zoals je het nodig hebt: in één ruk, per hoofdstuk of in kleine stukjes. Jij bepaalt het tempo! → Niet alleen baas in eigen buik, maar ook baas in eigen boek!

Dit boek is er uiteraard ook voor jou, zorgverlener. Ik hoop van harte je te kunnen inspireren met alle inzichten en getuigenissen. Want zeker bij een zwangerschap na verlies is het begrip van zorgverleners voor deze bijzondere situatie cruciaal. Deze gezinnen hebben warmte en aandacht nodig, niet alleen van hun omgeving maar ook van professionals. *Tender, Love & Care* zouden echt sleutelwoorden moeten zijn bij alle controles en contacten met een gezin na een eerdere verlieservaring.

Dit boek kreeg als titel *Een regenboog in jou*. Maar wie die 'jou' precies is, laat ik graag open. Ik schrijf in de je-vorm en richt me vooral rechtstreeks tot ouders die opnieuw zwanger zijn of het willen worden. Maar ook voor *family*, familie en vrienden van zo'n gezin, hoop ik dat dit boek veel inzichten kan bieden. Want een zorgende en warme omgeving is broodnodig om een gezin te helpen de hele rollercoaster aan emoties te doorstaan.

Ik schrijf voor jou, maar vanuit een 'we'. Want ook voor dit boek was mijn ervaring als oprichter en directeur van het Berrefonds uiteraard van onschatbare waarde. De dagelijkse ontmoetingen en gesprekken met gezinnen vormden mijn grootste inspiratie en droegen stuk voor stuk bij tot dit boek. Ik ben daar heel erg dankbaar voor, want ik zou zelf niet geworden zijn tot wie ik nu ben zonder al die mooie ontmoetingen, troostende omhelzingen, diepe gesprekken en warme mensen om me heen. Net zoals bij *Het rouwt in jou* staan er heel wat getuigenissen in dit boek, recht uit het hart. Ik koos er bewust voor om enkele gezinnen opnieuw aan het woord te laten. In het vorige boek ondertekenden ze soms alleen met een kind*, nu staan er regelmatig extra namen van broers of zusjes te blinken. Want velen van hen hadden dit boek de afgelopen twee jaar echt kunnen gebruiken.

Wat er ook gebeurt tijdens jouw zoektocht naar een of andere regenboog: ik ben trots op jou.

Veel liefs,

Christine



Elk verhaal van een zwangerschap na verlies is even uniek als een regenboog. Daarom staan in dit boek heel vaak de woorden *als, misschien, hopelijk, mogelijk, kan, vaak, meestal, soms...* Dat is onze manier om te proberen een boek te schrijven waarin iedereen een stukje van zichzelf kan vinden.

We hopen
dat die missie
misschien,
mogelijk,
meestal,
vaak
of toch soms
geslaagd is.



Heel veel lieve ouders hebben persoonlijke getuigenissen gedeeld voor dit boek. Een aantal mama's was op dat moment zwanger. Dus als je getuigenissen leest van Naomi, Jen, Sofie en Veerle, hou dan hun regenboogbaby mee in gedachten.

Inhoud

1. Doen we het of doen we het niet?	14
2. Een trage boemeltrein of snelle tgv?	28
3. OMG! Zwanger! En nu?	40
4. Is het verwachting of afwachting?	52
5. En nu genieten, zeggen ze dan!	72
6. De eindmeet in zicht	94
7. D-day	111
8. De kraamtijd waar je zo naar verlangde	120
9. Gezin 2.0	128
10. Het Berrefonds	136

DOEN WE HET OF DOEN WE HET NIET?

Bijna altijd na het verlies van een baby of jong kind komt vroeg of laat de vraag: willen we opnieuw zwanger worden? Willen we nog een broer of zus toevoegen aan ons gezin? Soms komt die vraag in een flits en is ze even snel weer weg. Soms blijft ze hangen en wordt het een zeurend stemmetje op je schouder. Even vaak is het al meteen een uitgemaakte zaak. Wij horen van koppels die binnen tien minuten na verschrikkelijk nieuws al de vraag stellen aan hun arts: 'Mogen we opnieuw proberen?' En dan vooral: 'Wanneer?' Bij anderen duurt het veel langer om erover na te denken, laat staan om er hardop over te durven praten met elkaar of met zorgverleners. Je voelt het meteen, er bestaan hier geen pasklare antwoorden of een *one size fits all* oplossing. Al meteen bij deze eerste belangrijke vraag zien we alle kleuren van de regenboog. Want elk gezin is anders. En elk verlies is anders.



Ja, we doen het! Wanneer dan?

Nee, we doen het (nog) niet...

Hoe het bij jou ook voelt, het is oké. Als je dit boek in handen hebt in de hoop het antwoord te vinden op de vraag: 'Moet ik het opnieuw proberen? Moet ik opnieuw zwanger worden?', dan moeten we je al meteen teleurstellen, want we kunnen je uiteraard geen antwoord geven op die vraag. Om de eenvoudige reden dat het antwoord al ergens diep binnen in jou zit. We schetsen je in dit hoofdstuk wel graag een beeld van het scala aan emoties, aan pro's en contra's, aan twijfels die je zal doormaken in de zoektocht naar jouw persoonlijke antwoord op de vraag: Doen we het of doen we het niet?

WANNEER IS HET EEN GOED IDEE OM OPNIEUW ZWANGER TE WORDEN?

Ook hier moeten we het antwoord schuldig blijven. In de afgelopen dertien jaar vonden duizenden ouders steun en troost bij het Berrefonds en we kunnen op basis van al die gesprekken alleen maar zeggen: dat is voor iedereen anders. Veel hangt bijvoorbeeld af van het moment waarop je je kind verloor. Was dit een verlies tijdens de zwangerschap of van een opgroeiend kind? Zijn er ziektes of erfelijke kwesties waar je rekening mee moet houden? Heb je al andere levende kinderen of niet? Droom je van een groot gezin? Hoe ben je er lichamelijk aan toe? Moeten jullie in een fertiliteitstraject stappen? Hoe stevig is je relatie en hoe sterk voel je je mentaal? Er is geen juist of fout. Er is alleen één vaststaand feit: als je nog een eigen biologisch kind op de wereld wilt zetten, zal je opnieuw zwanger moeten worden. Hoe akelig en beangstigend die gedachte op dit moment misschien ook is.

Het is heel normaal dat je waanzinnig veel energie verliest aan piekeren. Dit kan al snel dé vraag worden waar je mee opstaat en waar je mee gaat slapen. Het kan heel verwarrend zijn dat intens verdriet en diepe rouw om het kind dat er niet meer is, worden afgewisseld door sprankels hoop als je nadenkt over de mogelijkheid van nieuw leven. Een zwangerschap is altijd en voor iedereen een tijd van onzekerheid en afwachten. Maar voor mensen zonder verlieservaring is het gelukkig vaak een kwestie van verlangend uitkijken naar.

Voor iedereen die eerder een kind verloor, is de realiteit vaak een pak ingewikkelder. Net daarom schreven we dit boek. Want een zwangerschap na verlies kan je heel erg bang en onzeker maken. Je ervaart angst en stress over het verloop en de uitkomst van je zwangerschap, je lichaam, de bijbehorende emoties, de reacties van je omgeving...

Die
mensen
op die
roze
wolk
daar!



Toen we net na het overlijden van Leon* enkele dagen naar zee gingen, zaten we in een restaurant naast een koppel met een rotverwend, enig kind. We keken naar elkaar, naar Morris en zeiden: 'Dit zal ons niet overkomen, wanneer beginnen we eraan?'

Kim, mama van Morris & Leon*, Odette en Josse

De angst om hetzelfde mee te maken, leek soms de wens te overspoelen.

Chani, mama van Eleonore* en Annelou

Ik ben een *Bewust Alleenstaande Mama*. Toen mijn dochtertje van 16 maanden totaal onverwacht overleed, werd ik in de hel gesmeten. Ondanks alle heftige emoties en ontroostbare verdriet begon ik rationeel te denken of op zoek te gaan naar een oplossing. Ik had nog drie embryootjes, die ik onmogelijk verloren kon laten gaan. Reeds na twee weken stond mijn besluit vast: ik zou voor een derde kindje gaan. Ik kon mijn dochter niet meer terugkrijgen, maar ik kon mijn zoontje misschien weer een grote broer maken. Ik wilde niet afsluiten met de dood maar wel met nieuw leven...

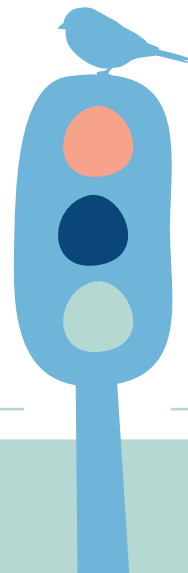
Jolien, mama van Lander, Isalie* en Lowie

Ik wilde van kleins af aan altijd al twee kinderen. Maar omdat onze teller op -1 stond, kreeg ik de drang om drie levende kinderen te hebben. Niet om de plek van ons overleden zoontje in te vullen, maar om twee kinderen over te houden als er nog eens zo een drama zou gebeuren.

Anoniem

Het moment dat we groen licht kregen, was fantastisch, het voelde alsof ik weer op play mocht duwen na een pauze die veel te lang leek te duren.

Hanne, mama van Roos* en Daan



OVER VERGETEN EN SCHULDGEVOELENS

Als je de keuze maakt om opnieuw zwanger te worden – of dat alleszins te proberen – is dat nooit ofte nimmer een teken dat je je overleden kind daarmee onrecht aandoet. Elk kind dat geboren wordt, krijgt een plek binnen het gezin. Een overleden kind dus ook! Het is zelfs vaak zo dat een kind dat er niet meer is, een extra grote kamer krijgt in je hart. Een vol warme dekentjes en gezellige kussentjes om in te wonen en je dagelijks de weg te wijzen. Een kindje vergeten kan gewoon niet. Nooit!

Integendeel, vaak wordt de liefde alleen maar intenser. Veel ouders vertellen ons dat ze net dankzij een nieuwe zwangerschap opnieuw kracht en energie vonden. En hoop. Hoop om door te gaan, ook met het koesteren van herinneringen en het vertellen van verhalen. Op die manier kan een broertje of zusje er paradoxaal genoeg voor zorgen dat het kind, dat in je hart de meest knusse kamer heeft, meer aanwezig is. Meer in plaats van minder. Meer omdat het de liefde welig laat tieren in alle kamers van je hart. En je hart is net het huis van je hele gezin.

Dat mag je echt van ons aannemen, als ouder en op basis van ontelbaar veel gesprekken met lotgenoten bij het Berrefonds: **niemand** is zijn kind vergeten wanneer er een broertje of zusje geboren werd! Natuurlijk zal het overleden kindje voortaan de aandacht moeten delen met een aankomend broertje of zusje. Dat is zeker niet altijd eenvoudig om mee om te gaan, maar dat is bij gezinnen zonder verlieservaring niet anders. Een nieuw broertje of zusje zorgt er altijd voor dat iedereen binnen het gezin weer even op zoek moet naar zijn of haar eigen plekje.

En dan die schuldgevoelens...

Het woord zegt het eigenlijk al zelf, het zijn schuld**gevoelens**. Gevoelens zijn dus geen feiten, het is geen absolute waarheid. Gevoelens zijn per definitie heel persoonlijk, niemand voelt wat jij voelt. Schuldgevoelens kunnen heel sterk aanwezig zijn, maar ze vormen nooit een objectief bewijs van wat is of wat zal zijn. Gevoelens zijn nooit helemaal gelijk aan de realiteit.

→ Kan je nog volgen?

Jammer genoeg horen schuldgevoelens tegenover het kind dat er niet meer is heel vaak bij een nieuwe zwangerschap. Heel veel ouders worstelen hiermee en hebben het moeilijk om tegelijkertijd te rouwen en hoopvol naar de toekomst te kijken. Je wilt als ouder namelijk het beste voor al je kinderen, maar hoe doe je dat als je niet de kans hebt gekregen om voor elk kind op dezelfde manier te zorgen?

Veel hangt af van je eigen persoonlijkheid en de manier waarop je ook in andere aspecten van je leven omgaat met (onterechte) schuldgevoelens. Het grootste probleem met gevoelens is en blijft dat ze helemaal alleen van jou zijn; de manier waarop je ermee omgaat dus ook.

Weet sowieso dat je niet alleen bent en dat de kans heel groot is dat je bij lotgenoten die eerder zwanger waren na verlies, wellicht heel veel (h)erkenning zal kunnen vinden. Gesprekken met lotgenoten kunnen in deze onzekere periode heel inspirerend en geruststellend zijn. Dat kan in *real life*, maar soms is het zien van een eventuele dikke buik gewoon nog even niet wat je nodig hebt. Weet dan dat er ook online voldoende alternatieven zijn waar je in alle veiligheid in gesprek kan gaan met anderen. Je kan bijvoorbeeld bij het Berrefonds altijd een luisterend oor vinden of je kan terecht op ons eigen online platform voor lotgenotencontact, Glinsterhulp.

Heel snel na de stille geboorte van Liv* verlangden we al naar een nieuwe baby. Met Liv in mijn armen voelde ik voor het eerst die zalige en onvoorwaardelijke liefde van een mama voor haar kind. Als een verslavende drug deed het me verlangen naar meer. Naar nog meer moederliefde, die ik niet alleen zou voelen in mijn hart maar ook met duizend kusjes en knuffels kon delen.

Lise, mama van Liv*, Jules en Nel

Toen we besloten om voor een derde kindje te gaan, schreef ik mijn zontje* een brief. Ik heb hem uitgelegd dat mijn hart in drie even grote stukjes verdeeld zou worden: één voor elk van mijn kinderen. Hem zwart op wit kunnen verzekeren dat een derde kind nooit ofte nimmer zijn plaats zou innemen, of ons verdriet om hem zou doen vervagen, heeft me heel veel gemoedsrust gegeven.

Jen, mama van een prachtige dochter en zoon*

Die kinderwens was er vrijwel meteen. Dat lichtpuntje hadden we nodig om te kunnen doorgaan. Niet dat het ons verdriet minder zwaar maakte, maar het bracht uitzicht op de toekomst, hoop. En ja, ik voelde me er toch ook zó schuldig over.

Catherine, mama van Tess, Arthur* en Arno

We moesten minstens één jaar wachten aangezien ik met een spoedkeizersnede was bevallen van Mercedes* en er nadien nog veel medische complicaties optraden. Er ging een heel jaar aan operaties en opvolggesprekken met zorgverleners aan vooraf voordat we uiteindelijk een 'go' kregen.

Joyce, mama van Samuel, Mercedes* en Elektra

SAMEN BESLISSEN

Soms is het niet zo eenvoudig om samen een keuze te maken en te voelen of jullie als partners op dezelfde lijn zitten. Je wilt elkaar niet onder druk zetten, je durft het gesprek misschien niet altijd starten, je weet niet wat het goede moment is om erover te praten. De ene dag ben jij misschien heel overtuigd om ervoor te gaan en twijfelt je partner, de volgende dag is het misschien omgekeerd.

We geven je hier dan ook graag een aantal gespreksstarters om met elkaar te blijven praten. Wie weet helpt het jullie.

Wat houdt jou tegen om voor een nieuwe zwangerschap te gaan?

Hoe denk jij over onze toekomst?

Wat als het opnieuw misloopt?

Welke angsten voel jij als je nadenkt over een nieuwe zwangerschap?

Kan iemand ons helpen om meer inzicht te krijgen?

Wat doen we als zwanger worden niet meer lukt?

Tot hoever wil jij gaan om onze kindervens in te vullen?

IS HET BETER OM NOG EVEN TE WACHTEN?

We zijn er zeker van dat er altijd mensen in je omgeving klaarstaan met 'goede raad' als ze weten dat deze keuze speelt in je hoofd. Sommige ouders krijgen zelfs van zorgverleners of *family* de raad om minstens een half jaar tot een jaar te wachten na hun verlieservaring, zodat ze die eerst kunnen 'verwerken'. Dan denken wij – en excuseer ons taalgebruik – *WTF!*



En dan hebben we het hier niet over wachten om medische redenen, hé!

Want er zijn nu eenmaal zeer veel ouders die kort na het overlijden van hun kind een sterke drang voelen om opnieuw zwanger te worden. En volgens sommigen zou dit dan *tegen de natuur* zijn? Natuurlijk niet! Laat je vooral empoweren door het feit dat je lichaam en geest meestal zelf heel goed aangeven wat het juiste moment is. Want in de diepste en donkerste rouw is een hoopvol lichtpuntje zo verdomd welkom en soms broodnodig om verder te kunnen gaan.

Waar die *goede raad* natuurlijk ook op een bizarre manier van uitgaat, is de illusie om te denken dat binnen een half jaar alles opgelost zal zijn. Dat je dan niet meer verdrietig zal zijn en klaar bent voor een nieuwe zwangerschap. Maar hallo, rouw en verdriet om een kind is niet iets wat je zomaar even kan oplossen. Natuurlijk niet. Mocht dat wel kunnen... geef ons dan alsjeblieft het adres van de producent van de magische toverstaf: **die moeten we hebben!!!**

Als er medisch gezien geen redenen zijn om te wachten, dan is er uiteraard nog wel een cruciale vraag: hoe sterk voel je je mentaal? Want elke zwangerschap vraagt fysiek en mentaal heel wat van aanstaande ouders, maar een zwangerschap na verlies vraagt nog veel meer. Het is ook best mogelijk dat je geest en je lijf op totaal verschillende snelheden zitten. Misschien schreeuwt je geest om een nieuwe zwangerschap, maar is je lijf er nog helemaal niet klaar voor. Of andersom, je voelt de hormonen gieren door je lijf, maar mentaal sta je nog heel wankel.

Misschien ben jij wel iemand die graag met lijstjes werkt. We hebben het hier dan niet over een to-dolijstje, maar een pro- en contralijstje. Het zou kunnen dat het voor jou verhelderend is om te ontdekken welke argumenten andere ouders afwegen in hun keuze en beslissing. Wellicht zijn er voor jouw specifieke verhaal nog tientallen andere argumenten te formuleren, doe dat dan vooral! Het is ook heel normaal dat op een hoopvolle, optimistische dag het lijstje 'pro' je heel overtuigend in de oren klinkt, terwijl twee dagen later alles van de kolom 'contra' helemaal bij jou past. Maak je vooral geen zorgen. Dat proces is helemaal normaal.



Mogelijk maakt het je alleen een beetje gek. :)

VRAAG

Ik denk dat we beter nog even wachten
met een nieuwe zwangerschap:

ja

- Dan staan we al wat verder in onze rouw en ons verdriet.
- Dan hebben we zeker alle resultaten van onderzoeken.
- Dan is broer of zus zeker niet jarig op dezelfde dag of in dezelfde periode.
- We denken er als partners niet hetzelfde over, dus ik ga niets forceren.
- ...

nee

- Stilstaan is zo vermoeiend, ik wil vooruit en een nieuwe zwangerschap kan me daar misschien bij helpen.
- Het leeftijdsverschil met ons eerste kind wordt anders te groot (of met neefjes en nichtjes).
- Mijn biologische klok tikt genadeloos.
- Ik kan al die aangekondigde zwangerschappen in mijn omgeving anders niet aan.
- ...



NOG EFKES NI!

Wij horen regelmatig ouders die ons zeggen: ik durf het nu nog niet, maar binnen enkele maanden zal ik er wel klaar voor zijn. En een half jaar later zeggen ze hetzelfde, zowel tegen ons als tegen zichzelf. Wij begrijpen dat. Het idee om opnieuw zwanger te worden kan je heel bang maken.

Ook andere gedachten kunnen je heel sterk doen twijfelen. Wat als ik het niet aankan? Wat als ik dit kindje nooit zo graag zal zien als het kind dat ik verloren ben? Verdien ik het wel? Is het eerlijk tegenover mijn kind dat gestorven is? Wat als het ons nog eens overkomt? Wat zal onze omgeving zeggen?

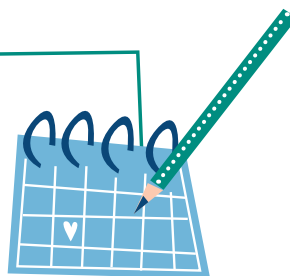
Herkenbaar?

Als dit soort gevoelens en muizenissen in je hoofd voor jou aanvoelen als de voornaamste reden om nog niet opnieuw zwanger te willen worden, dan moet je er misschien wel rekening mee houden dat het goed mogelijk is dat deze argumenten alleen maar sterker zullen worden in plaats van zwakker. Het wordt dus misschien elke maand een beetje moeilijker om de sprong te wagen in plaats van eenvoudiger.

Soms kan het nodig zijn om je te laten begeleiden door een psycholoog of therapeut. Want als je voelt dat je geest in cirkeltjes draait en je angsten heel sterk worden, kan zo'n therapie helpen om de mist in je hoofd te laten opklaren en een duidelijker zicht te krijgen op je denkpatronen.

Als je kinderwens groter is en blijft dan je angsten... dan moet je soms gewoon je ogen sluiten en springen. Het juiste moment bestaat immers niet. Te lang twijfelen en dan te laat zijn, kan jammer genoeg wel. Twijfel er vooral nooit aan of je het wel 'waard' bent om ouder te worden van een levend en gezond kindje. Want ja, natuurlijk ben jij dat waard!

Als vroedvrouw geef ik de mensen altijd de raad om even na te denken over wanneer de uitgerekende datum zou zijn, en of ze dat wel of niet leuk zouden vinden als het in de buurt valt van de sterfdag van hun sterrenkind.
Hannelore, mama van Ilo, Ono*, Otis en Silas



Als er een kleine kans is op een baby, is mijn raad: gewoon springen.

Anna, mama van Elisio* en Fabian

Het was geen weloverwogen beslissing waar pro's en contra's tegenover elkaar werden afgewogen; mijn lijf schreeuwde om een kind, het moest!

Britt, mama van Marcel*, Charlotte en Jules

Ik zie een tweede kind als een manier om Ezra* extra levend te houden. De buitenwereld gaat zo stroef om met verlies, zeker als het om een baby of kind gaat... Het onderwerp wordt al snel erg beladen. Dit terwijl kinderen er soms luchtiger mee omgaan. Ik kijk ernaar uit om Ezra's levensverhaal een plaatsje te geven binnen het gezin. Om hem op te nemen in het leven van ons allemaal zonder dat het steeds triest of zwaar moet aanvoelen.

Chana, mama van Ezra*

Ik was zeven weken zwanger toen Leonie* – bijna 2 jaar – stierf. Na haar dood heb ik het kindje in mijn buik, dat heel gewenst was, lang niet aanvaard. Ik wou geen nieuwe baby, ik wou alleen Leonie* terug. Hoe kon ik nu een ander kindje graag zien? Allerlei doemscenario's zijn door mijn hoofd gegaan. Wat als deze baby dood geboren wordt, dan heb ik hem negen maanden geen liefde gegeven. Aan dat idee kon ik ook niet wennen. Pas nadat ik de baby goed voelde bewegen, heb ik hem beginnen aandacht te geven en aan te raken. De nieuwe zwangerschap maakt het rouwen zeker niet makkelijk. Ik word constant tussen twee uiterste gevoelens geslingerd. De omgeving ziet je buik groeien en denkt dat het gemis dan minder wordt. Integendeel! Het gemis wordt juist erger.

Sofie, mama van Leonie*

Opnieuw zwanger worden, dat was iets van Sander en mij, we hoefden daar niemands oordeel of mening over. Het was een opluchting voor ons beiden dat wij er exact hetzelfde over dachten, ik ben Sander dankbaar dat hij er al in het ziekenhuis bij de bevalling van Cas* over sprak met mij.

Carla, mama van Cas*, Sep, Liv en Nel

Een jaar geleden besloten we om weer voor een kindje te gaan. Als ik toen had geweten wat ik nu weet, was die keuze minder twijfelachtig geweest. Als ik nu ons dochtertje in mijn armen heb, terwijl ze vrolijk naar me lacht, haar handje op mijn borst legt tijdens het drinken of verwonderd naar haar teentjes ligt te kijken, dan weet ik dat ons gezin nu compleet is. Zij is uniek, ons verhaal ook. Het liep anders dan we ooit gedacht hadden, maar het heeft ons ook veel geleerd. We beseffen nu veel beter hoe fragiel het leven kan zijn, maar ook hoe gelukkig dat kleine meisje ons elke dag maakt.

Vicky, mama van Adam* en Elise

WAT ALS NEE DE ENIGE OF JUISTE KEUZE BLIJKT?

Er zijn heel wat ouders die na een verlieservaring nog een duidelijke kinderwens hebben, maar voor wie om een of andere reden blijkt dat een nieuwe zwangerschap geen optie meer is. Dat kan lichamelijke oorzaken hebben: je leeftijd is een spelbreker of je hebt een medische voorgeschiedenis met bijvoorbeeld twee keizersnedes en een te dun litteken om opnieuw zwanger te worden. Bij sommige gezinnen betekent het overlijden van een kind dan weer de start van een intensieve en tijdrovende zoektocht naar genetische afwijkingen of erfelijke ziektes.

Het zou ook kunnen dat het pad naar de vervulling van je kinderwens al absoluut niet over rozen liep, misschien heb je al een heel intensief fertiliteitstraject achter de rug en is het gewoon te zwaar om hier helemaal opnieuw aan te beginnen. Er zijn ook koppels die niet alleen hun kind, maar ook elkaar hebben verloren in hun verdriet. Het kan heel zwaar zijn om te beseffen dat samen met je relatie de kans op een snel vervulde kinderwens stukloopt.

Maar het kan ook een heel bewuste en duidelijke keuze zijn om niet opnieuw zwanger te worden. Zeker voor gezinnen die een opgroeiend kind verliezen, kan het antwoord op de vraag 'Doen we het of doen we het niet?' heel erg complex zijn. Bij het Berrefonds kennen wij prachtige gezinnen die in zo'n situatie heel bewust wel of niet voor een nieuwe zwangerschap hebben gekozen. Het is ontzettend mooi om te zien dat, welke keuze een gezin ook maakt, ze allemaal op een of andere manier de (veer)kracht vinden om door te gaan en de herinnering aan hun prachtige zoon of dochter door hun leven te weven.

Door het verlies van een kind besef je als gezin nog veel beter hoe kostbaar een leven is en hoeveel kinderen er nog zijn die nood hebben aan een warm nest en heel veel liefde. Pleegzorg of adoptie worden dan heel mooie en zingevende alternatieven na een verlieservaring.

We hopen dat het heel duidelijk is: het is absoluut niet dat je het overlijden van een kind alleen maar te boven komt door opnieuw zwanger te worden. Iedereen voelt voor zichzelf welke weg het best aanvoelt om te bewandelen. We hopen dat iedereen de moed vindt om die weg te vinden en in te slaan. Als die weg voor jou leidt naar een nieuwe zwangerschap, dan hopen we dat dit boek je mag helpen om elke dag een beetje verder te wandelen.

