

UIT ELKAAR NA HET VERLIES VAN EEN KIND?

‘De meeste stellen komen er juist sterker uit!’

TEKST: RENEE BROUWER **BEELD:** UNSPLASH

Hoe het ook gebeurt en hoe oud hij of zij ook was: als je je kind verliest, staat je wereld volledig op zijn kop. Het besef dat je kind er niet meer is en dat je zijn of haar dood niet kan terugdraaien, is zoiets onbegrijpelijks en pijnlijk. Vaak voelt het voor de ouders alsof er ook een deel van hen is gestorven. Je doet je best om uiteindelijk verder te gaan en je leven weer op te pakken, maar hoe zit het eigenlijk met de relatie met je partner? Hoe gaan jullie, samen en apart, om met de rouw om jullie kind? En hoe zorg je ervoor dat je elkaar niet verliest in het grote verdriet dat jullie samen voelen, maar dat jullie ook uit elkaar kan drijven?

Tekst: Renée Brouwer **Beeld:** Unsplash

Toen mijn vriend en ik vorig jaar zomer na vijf maanden zwangerschap onze tweelingdochters verloren, kregen we al snel van verschillende deskundigen te horen dat iedereen op zijn eigen manier rouwt en dat wij er allebei waarschijnlijk ook heel anders mee om zouden gaan. Toen dacht ik nog: dat zal wel meevallen, we komen samen uit dit 'oorlogsfront', we zijn allebei net zo gebroken, dit gaan we samen doen...

Helaas bleek al snel dat we er inderdaad allebei anders mee omgingen. Ik wilde veel over onze meisjes praten, mijn vriend niet. Hij vond zijn rust in weer snel aan het werk gaan en lekker veel sporten, ik moest er niet aan denken om weer naar kantoor te moeten gaan of mezelf helemaal uit te putten op de loopband...

Soms was ik bang dat we allebei een totaal andere kant op gingen en elkaar zouden verliezen in ons onmenselijke verdriet, maar inmiddels is die angst omgeslagen in een gevoel van overwinning. Want een jaar later zijn we er nog steeds, samen. En we hebben elkaar niet verloren. Ook dit hebben we samen overleefd en dat doen we nog steeds.

‘Rouwen is een individueel proces. Elkaar daarin accepteren en zelfs loslaten lijkt een soort sleutel tot kans van slagen.’

Verschil in rouwen

Maar toch... In het afgelopen jaar heb ik veel lotgenoten leren kennen die net als ons een of meerdere kinderen hebben verloren. Het viel me op dat we vaak veel raakvlakken hadden wat betreft het omgaan met rouw. Zo vonden de meeste mannen het, net als mijn vriend, moeilijk om over hun overleden kind(eren) te praten. Hoewel ze allemaal een immens verdriet voelden, wisten ze gewoon niet wat ze ermee aan moesten en stopten het het liefst ergens ver weg.

De meeste vrouwen die ik leerde kennen, vonden het daarentegen juist fijn om te praten over hun overleden kind(eren) en benoemden daarbij ook altijd hoe trots ze op ze op hem/haar/ze waren.

Gun elkaar een eigen rouwproces

Een groot verschil dus, maar op zich prima volgens rouw- en verliesdeskundige Susan van praktijk Nine2Five. Zo zegt zij: ‘Rouwen is een individueel proces. Elkaar daarin accepteren en zelfs loslaten lijkt een soort sleutel tot kans van slagen. Daarom bied ik in mijn praktijk ook alleen 1 op 1 coaching aan, man of vrouw maakt niet uit. Het gaat om hun unieke verhaal en beleving. Dat is voor vaders en moeders vaak anders. Kijk bijvoorbeeld naar het overlijden van een baby tijdens de zwangerschap of rondom de geboorte. Alleen al het verschil dat moeders hun kindje hebben gedragen en vaders vaker het ‘stond erbij en keek er naar’-gevoel hebben, zorgt voor een ander soort rouw. In mijn praktijk

kan ik een (voorzichtige) conclusie trekken dat vrouwen echt bezig zijn met verdriet rondom het verlies. Het loslaten (dus ook uit de buik) ook bewust zo ervaren. Vaders hebben vaker een groter gevoel van machteloosheid of angst en koppelen dat aan hun verdriet. Het is denk ik erg belangrijk dat je elkaar loslaat en elkaar een eigen rouwproces gunt. Dat kan natuurlijk erg moeilijk zijn, juist omdat je elkaar ook heel hard nodig hebt. Zelf ben ik samen met mijn man ook twee kinderen verloren. Een moeilijke tijd, maar gelukkig zijn we er samen doorheen gekomen. De boosheid die wij voelden, hebben we altijd naar elkaar geuit. We maakten het nooit persoonlijk en koppelden het elke keer aan ‘de situatie’. Daardoor gaf het geschreeuw lucht en heelden de knuffel en tranen daarna de heftigheid.’

Hard werken

Helaas lukt het niet elk koppel om door het verdriet en de boosheid heen te kijken en er voor elkaar te zijn. Toen Aletta en haar man in 2015 hun tweede zoon Destin vlak na de geboorte verloren, raakten ze elkaar compleet kwijt en besloten ze in 2017 te scheiden. ‘Het ging gewoon niet meer. De koek was op. Maar... Toen we een paar maanden uit elkaar waren, kwamen we er achter dat we toch niet zonder elkaar konden. We kwamen opnieuw nader tot elkaar en uiteindelijk zijn we weer bij elkaar gekomen en konden we samen verder. Ik geloof echt dat sommige dingen moet gebeuren om er vervolgens beter uit te komen...’

‘Van alle stellen die ik heb begeleid, komen de meeste er samen sterker uit.’

Ook Arianne merkte al snel na het overlijden van haar dochter dat zij en haar man een heel verschillend rouwproces hadden. ‘Aimée overleed in januari 2018, vier weken na de bevalling. Tijdens de zwangerschap kwamen we al voor de keuze of we het niet of wel wilden afbreken. In eerste instantie stonden we daar verschillend in. We hadden heftige gesprekken, maar uiteindelijk hoefden we gelukkig niet te kiezen, omdat er toch nog hoop bleef. Op dat moment realiseerden we ons wel dat dit een breekpunt in onze relatie kon zijn. We hebben toen heel duidelijk naar elkaar uitgesproken dat ons belangrijkste doel was om er samen doorheen te komen, wat de toekomst ook zou zijn. Hoewel we goed kunnen praten met elkaar, rouwden we allebei anders en hadden we ook verdriet op andere momenten en om andere dingen. Elkaar daarin vrijlaten was voor ons erg belangrijk. Onze focus ligt nog steeds op thuis en ons gezin. Juist omdat we hier samen doorheen willen komen, de rest wacht maar even. Maar het is wel hard werken, al voelt het niet als een opgave. Toch begrijp ik heel goed dat je door het overlijden van een kind uit elkaar kunt groeien...’

Verontrustend artikel

Precies dat waar ik zelf ook zo bang voor was. Toen onze eerste dochter Joëlle plotseling in mijn buik op 28 juni 2018 overleed, wist ik niet wat me overkwam. Ja, onze meisjes hadden het Tweeling Transfusie Syndroom (hierbij is de gedeelde bloedsomloop tussen de tweelingbaby's niet in evenwicht; de één geeft alles weg en de ander krijgt veel te veel), maar dat was toch verholpen met een ingewikkelde laseroperatie? Onze arts had zelf een paar weken daarna gezegd dat alles er

goed uitzag en dat we eigenlijk wel konden stellen dat de operatie geslaagd was. Beide dochters deden het prima en alles zag er goed uit. De klap was dan ook groot toen Joëlles hartje live tijdens de echo stopte met kloppen. Het bleek dat een stukje van haar vlies door de operatie was losgekomen en strak om haar navelstreng was gaan draaien. Hierdoor kreeg ze geen bloedtoevoer meer en stikte ze als het ware. Het is een heel verhaal, maar omdat we die nacht op vakantie zouden gaan, begon onze arts al snel over onze vakantie. Het klonk wellicht raar, maar misschien was het wel goed om gewoon te gaan. Om even tot rust te komen. De nog levende baby in mijn buik zat veilig in haar vlies en het was niet gevaarlijk voor haar dat onze overleden Joëlle in mijn buik zou blijven tot de bevalling vier maanden later. En dus gingen we, compleet in de rouw. Ik weet nog goed dat we de volgende dag in onze huurauto langs de Spaanse Costa reden. Ontredderd en nog steeds in shock zat ik op mijn telefoon te googlen op ‘overleden baby’ in de hoop dat ik me een beetje kon voorbereiden op alles wat nog zou komen. Al snel stuitte ik op een verontrustend artikel waarin met grote letters stond: ‘85% van de stellen overleeft het verlies van een kind niet!’ Ik schrok me kapot. Niet alleen waren mijn vriend en ik net onze dochter verloren, er was dus ook nog een grote kans dat we elkaar zouden verliezen! Misselijk klikte ik het artikel weer weg en probeerde me te focussen op onze andere dochter. Met haar ging alles goed, zij zou in ieder geval wel leven... Helaas ging het ook bij haar mis en werd ze vijf dagen later net zo plotseling als Joëlles overlijden geboren in een bloedhete caravan. Te vroeg, want ze was 21 weken en 3 dagen...

Angst

Eenmaal ‘veilig’ thuis van onze vreselijke hel in Spanje belandden we in een nieuw drama. Onze dochters waren nog in Spanje, we konden niet anders, en het enige wat we wilden, was hen zo snel mogelijk naar Nederland krijgen. Met behulp van onze familie én meerdere stripjes Oxazepam lukte het me om de dagen door te komen, maar die 85% bleef maar door mijn hoofd spoken. Gek eigenlijk, want er moest ondertussen zoveel geregeld worden, maar zodra ik naar mijn vriend keek, dacht ik alleen maar: dit gaan wij toch wel overleven samen? Wij horen toch niet bij die 85%? Maar wat nou als ik hem ook nog verlies? Wat moet ik dan?

Er is nooit onderzoek gedaan

Terechte vragen volgens relatietherapeute Brenda van praktijk Elk Kind Doet Ertoe. Ze is gespecialiseerd in coaching op het gebied van rouw en verlies rondom de zwangerschap en weet uit ervaring dat er vaak snel andere angsten bij komen als je je kind verliest. ‘De meeste stellen die ik begeleid, vragen bij onze kennismaking meestal hetzelfde: hoe zorgen we ervoor dat we elkaar ook niet nog verliezen? Het is een logische vraag als je kijkt naar wat voor vreselijks ze hebben meegemaakt. Zelf heb ik dat hoge percentage van stellen die na het overlijden van een kind uit elkaar gaan ook wel eens gezien en daar kan ik zo kwaad om worden. Deze cijfers zijn namelijk nergens op gebaseerd! Sterker nog: er is nog nooit goed onderzoek gedaan naar de gevolgen in een relatie na het overlijden van een kind. Ik vraag me ook af of dit überhaupt goed te meten is, want elke relatie is anders en bij een breuk spelen er vaak meerdere aspecten die daar invloed op kunnen hebben. Toch is het wel zo dat het verlies van een kind een relatie flink op de proef kan stellen. Dit komt meestal doordat het rouwproces onderling zo verschillend kan zijn. En dat niet alleen, want je hebt als partners zowel een individueel als gezamenlijk rouwproces. En dat verloopt vaak allemaal kriskras door elkaar heen. Ter illustratie: in de negen jaar dat ik mijn praktijk run, ben ik nog maar één stel tegen gekomen dat helemaal gelijk liep wat betreft hun rouwproces. Bij de rest van de 60 à 70 koppels verliep het allemaal anders.

Een ander ding wat ik heb gemerkt, is dat mannen en vrouwen vaak anders rouwen. Even heel plat gezegd: de meeste mannen zijn praktischer en willen regelen en doen en de meeste vrouwen emotioneler en willen het verdriet bespreken en verwerken. Hierdoor kun je soms tegenstrijdige situaties krijgen. Een vrouw kan bijvoorbeeld denken dat haar man minder verdriet heeft om hun overleden kind(eren), omdat hij nooit huult of er niet over wil praten, maar de man in kwestie laat misschien expres zijn tranen niet zien, omdat hij haar wil beschermen voor nog meer verdriet. Want geloof mij: beide ouders hebben evenveel verdriet. De één uit het meestal alleen wat moeilijker dan de ander. De belangrijkste valkuil is denk ik als je niet meer luistert naar je partner en alles voor de ander invult. Probeer elkaar daarom volledig te accepteren en te respecteren in elkaars verdriet en vergeet niet dat jullie dit samen hebben meegemaakt. Hoe verdrietig het verlies ook is, jullie zijn wel samen ouders geworden van een kindje waar jullie heel veel van houden en dat bindt jullie voor altijd.’

Redding

Hoewel Shelly en haar ex ook voor altijd met elkaar verbonden zijn na het overlijden van hun dochtertje Cindy, ziet Shelly hun relatiebreuk vooral als een redding. ‘De vader van mijn dochter verliet mij vijf weken na haar overlijden. Niemand mocht dat weten van hem. Het was sowieso een aparte situatie aangezien ik in een relatie zat met een narcist en er achteraf achter kwam dat hij al vreemd ging tijdens mijn zwangerschap. Ik had het toen zelf niet door, maar ik heb er gelukkig de juiste therapie voor gehad om zowel de dood van Cindy als het einde van mijn relatie een plekje te geven. Het is eigenlijk heel dubbel, want de dood van mijn dochter heeft mij op de een of andere manier uit een zeer toxische situatie gered.’

Samen sterker geworden

Gelukkig voor Tjitske liep het voor haar relatie na het overlijden van haar tweelingzoontjes beter af. ‘Wij zijn in 2014 sterrenouders geworden van Fedde en Tycho. Dit waren voor ons de eerste kindjes. Ons werd ook verteld

dat veel mensen of uit elkaar gaan of sterker worden samen. Ik kon me niet voorstellen dat ik ooit weer normaal zou functioneren, maar dat bleek toch mee te vallen. Ik vind dat ik kan zeggen dat wij zeker sterker samen zijn geworden. We zijn nog steeds samen en hebben na Fedde en Tycho twee gezonde kinderen gekregen. Het eerste jaar na hun overlijden hebben we regelmatig samen gehuild, maar toch hadden we allebei een eigen manier om met het verlies om te gaan. Wij waren een beetje eigenwijs en wilden geen professionele hulp. Ik heb er veel over gesproken in mijn omgeving wat mij veel geholpen heeft.'

Eerder niet dan wel

Het is gek, maar terwijl ik dit artikel schrijf, voel ik een grote opluchting. De meeste stellen die ik heb gesproken en die ook op social media op mijn vraag gereageerd hadden of ze na het verlies van hun kind(eren) wel of niet bij elkaar zijn gebleven, zijn dus nog steeds bij elkaar. Iets wat relatietherapeut Brenda in haar praktijk ook merkt. 'Van alle stellen die ik heb begeleid, komen de meeste er samen sterker uit. In tegenstelling tot wat mensen vaak denken, blijven mensen na het verlies van een kind dus eerder wel dan niet bij elkaar.'

En dat vind ik mooi, heel mooi. Op de een of andere manier vinden de stellen dus samen een weg in het grootste verlies wat je als ouders kunt meemaken. Grote kans dat niet alles van een leien dakje gaat, maar het is hen wel gelukt om er samen doorheen te gaan en samen te overleven. Want ook al moeten ze nu leven met het feit dat hun gezin nooit meer compleet is en dat er altijd verdriet zal zijn om hun kind(eren) die er niet meer is(/zijn), ze hebben in ieder geval elkaar nog en geven samen invulling aan de rest van hun leven...



Journaliste Renée Brouwer schreef na het verlies van haar tweelingdochters Joëlle en Féliz het boek *Alles komt goed*, gebaseerd op haar eigen ervaringen. Het bestaat uit twee tijdslijnen en gaat over journaliste Robin die samen met haar grote liefde Roël voor een derde kindje besluit te gaan. Terwijl ze een aantal maanden later vanaf hun vakantieadres in Spanje compleet in de rouw op het strand ligt, blikt ze terug naar de dag dat ze erachter kwam dat ze zwanger was. Het was direct raak en het bleek zelfs een eeneiige tweeling te zijn. Robin kon haar geluk niet op! Dat beloofde een grote, maar gezellige chaos te worden. Tenminste, zo zag ze het ongeveer voor zich, maar dat niks gaat zoals gepland, kwam ze al snel achter. Helaas weet ze in Spanje dan nog niet dat haar nog veel meer te wachten staat...

Alles komt goed

Kijk voor meer informatie op
www.prachtigverhaal.nl of volg
 Alles komt goed op Facebook en Instagram
 via @alleskomtgoed_boek.