

# ALS NA REGEN ZONNESCHIJN KOMT

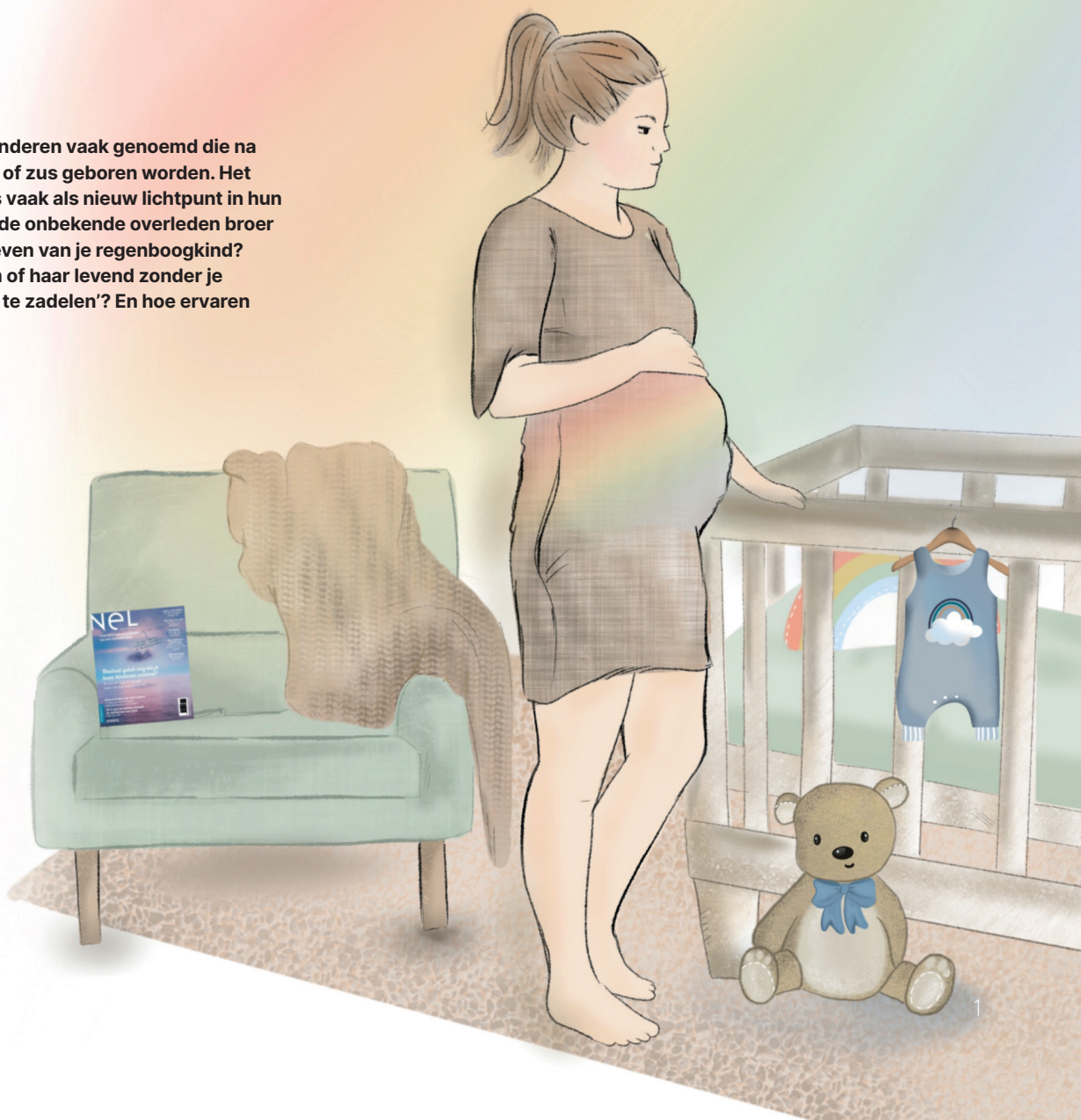
DOSSIER • BROERS & ZUSSEN

‘Mijn regenboogkind zorgt weer voor licht  
in het donker van mijn verdriet’

TEKST: Renée Brouwer

ILLUSTRATIES: Stars & Rainbow

Regenboogkindjes: zo worden de kinderen vaak genoemd die na het overlijden van een oudere broer of zus geboren worden. Het nieuwe kindje wordt door de ouders vaak als nieuw lichtpunt in hun leven gezien. Maar hoe integreer je de onbekende overleden broer of zus op een goede manier in het leven van je regenboogkind? Hoe houd je de herinnering aan hem of haar levend zonder je andere kind(eren) er teveel mee ‘op te zadelen’? En hoe ervaren regenboogkinderen het zelf?



Om eerlijk te zijn had ik nog nooit gehoord van de term 'regenboogkind'. Had het mij twee jaar geleden gevraagd en ik had wellicht gegokt dat het iets met de gay community te maken had... Maar dat geldt eigenlijk voor alles wat over kindersterfte gaat. Ik was er verder niet mee bezig, simpelweg omdat ik er nog nooit mee te maken had gehad. En toen overleden in de zomer van 2018 onze tweelingmeiden na 21 weken zwangerschap. Plotseling bevonden we ons in de hel waar alleen maar plaats was voor verdriet, ongeloof en dat vreselijke rauwe gevoel van rouw. Het liefst wilde ik zo snel mogelijk weer zwanger worden, maar mijn lichaam (en misschien ook ons nieuwe kindje?) had even de tijd nodig. Gelukkig bleken we negen maanden later alsnog gezegend met een vijfde kindje (voordat we in verwachting waren van de tweeling hadden we al twee zoons) en op moment van schrijven ben ik dus hoogzwanger van een meisje. Ons wonderdje, zoals ik haar vaak noem, wordt eind januari 2020 verwacht en ik kan niet wachten totdat we haar levend en wel in onze armen kunnen sluiten.

Toch denk ik ook vaak aan de toekomst als ik haar over haar oudere zussen ga vertellen. Als ze wil, kan ik haar de foto's laten zien die het ziekenhuispersoneel van hen gemaakt heeft. Ook zal ik haar alles vertellen over de zwangerschap en waarom het helaas misging. En hoeveel we van hen houden en hoe ze voor altijd een belangrijk deel van ons gezin zullen zijn. Ja, ik heb haar genoeg te vertellen, maar hoe zorg ik er voor dat het geen 'overkill' voor haar wordt? Wat ik namelijk absoluut wil voorkomen, is dat ze misschien gaat denken dat zij een vervanging van onze andere meisjes is. Want dat is ze niet. Ze is ons vijfde kind, onze derde dochter, en ons extra mooie geschenk dat ons weer licht in het donker van ons verdriet geeft. Met onze zoons praat ik ook regelmatig over hun tweelingzusjes. Omdat ik ze er niet teveel mee wil belasten vanuit mijn kant heb ik met ze afgesproken dat zij mij alles over hen mogen vragen, wanneer dan ook. En ik merk dat dat voor de jongens heel fijn is. Hun zusjes zitten in hun hart, ze horen bij hen en door over ze te blijven praten, zullen ze op die manier ook altijd blijven bestaan...

*'Dat we voor de tweede keer ouders mochten worden, is een enorme rijkdom waar wij elke dag dankbaar voor zijn.'*



### Een balans in de weegschaal van het leven

Ik denk dat elke sterrenouder er wel mee bezig is: hoe geef je je overleden kind een mooie plek naast je regenboogkind? Thea ziet haar regenboogzoon Nael als een mooie balans in de weegschaal van haar leven.

*'Aan de ene kant van de weegschaal is er het enorme verdriet en gemis wat er altijd zal zijn om het verlies van onze eerst geboren zoon Silvan. Wat niet in gewicht zal afnemen. Silvan overleed een dag na zijn geboorte na een voldragen zwangerschap ten gevolge van GBS (streptokokken-bacterie). Aan de andere kant van de weegschaal zorgt ons regenboogkind Nael voor een stuk nieuw geluk en vreugde. Elke dag is een feestje met hem en we genieten dubbel zo hard. Dat we voor de tweede keer ouders mochten worden, is een enorme rijkdom waar wij elke dag dankbaar voor zijn.'*

Ook Marjolein ziet haar regenboogdochter Evi als een prachtig geschenk na het overlijden van haar zoontje Ilja na 30 weken zwangerschap.

*'Evi is nu een maand bij ons. Ze vult een grote leegte en brengt heel veel nieuw geluk. Vaak is het ook extra verdrietig om te zien wat haar broer Ilja nooit heeft mogen worden. We vinden het wel fijn dat we nu een meisje hebben, zodat we haar echt als een nieuw persoon kunnen zien. Ik zie Ilja vaak terug in Evi en dat vind ik heel mooi. Ook draagt ze veel van zijn kleren en gebruiken we bijna alle spullen voor haar die we met liefde voor Ilja hadden uitgezocht. Zo is hij er altijd een beetje bij.'*

## 'Ik was ontzettend bang dat de herinneringen aan Fender zouden vervagen.'

### Erg beschermend

Dat een regenboogkind zijn of haar ouders dus weer veel geluk en liefde geeft, is meer dan duidelijk. Toch verandert er vaak ook iets bij de ouders hoe ze na het overlijden van een eerder kind naar hun andere kinderen kijken. Zo vertelt Ellen:

*Onze eerste dochter is stil geboren in 1992. Gelukkig kregen we hierna snel nog een gezonde dochter en zoon. Het verlies, verdriet en mijn moedergevoelens waar ik nergens mee terecht kon, maakten de volgende zwangerschappen behoorlijk gespannen. Ik heb heel wat echo's gehad omdat ik bang was dat er weer iets niet goed zou zijn. Pas toen onze regenboogkinderen geboren waren, was ik gerust. Al van kleins af aan gingen ze mee naar de begraafplaats van hun oudere zus en mijn tweede dochter vernoemde haar pop naar haar. Het besef dat de jongste twee regenboogkinderen zijn, hebben ze niet echt. Hiermee bedoel ik dat ze zich niet anders voelen. Het hoort gewoon bij hun leven en we kunnen er altijd over praten. Toch heeft het mij als moeder wel erg veranderd. Ik werd super beschermend over mijn kinderen en ik wilde alles van hen vastleggen met foto's, nog steeds! Mijn kinderen staan bovenaan. Ik zal alles voor ze doen en er altijd voor ze zijn.'*



### Iedereen aandacht geven

Een kind verliezen is het ergste wat je als ouder kan overkomen, ongeacht hoe oud ze zijn.

Annemieke verloor in februari 2018 haar zoon Fender toen hij vier maanden oud was. Haar regenboogbaby Thijmen werd in oktober 2019 geboren.

*'Na de geboorte van Thijmen kreeg ik veel verwarrende gevoelens. Ik was ontzettend bang dat de herinneringen aan Fender zouden vervagen. En die herinneringen zijn één van de weinige dingen die we nog van hem hebben. Van de oudste twee weet ik natuurlijk ook niet meer alles van de eerste babytijd, maar daar komen iedere dag nog veel mooie herinneringen bij. Nu heb ik heel erg het gevoel dat ik iedereen zoveel mogelijk aandacht moet geven, vooral Fender en Thijmen. Ik wil Fender niet tekort doen. Dat ik in de kraamweek van Thijmen niet naar zijn grafje kon, vond ik bijvoorbeeld heel moeilijk. Onze oudste twee zijn nu 5 en 7 en zij hebben de geboorte van Fender, zijn verblijf in het ziekenhuis en zijn overlijden heel bewust meegemaakt. Voor hen hoort hij helemaal bij ons gezin en ze praten veel over hem. Fender is echt hun broertje en we geloven dat hij in de wolken is. Als het onweert dan zeggen ze dat Fender hard staat te stampen in de wolken. Ze hebben allebei een foto van zichzelf met Fender. Thijmen vertellen we nu ook al over Fender. Dat hij zijn grote dappere broer is die in de wolken is...'*



### Was hij er anders niet geweest?

Alexandra en Leon verloren in 2001 hun driejarige dochter Laura aan een hersentumor. Hoewel ze in eerste instantie hadden afgesproken dat ze het bij één kind zouden laten in verband met zware bekkeninstabiliteit, werd Alexandra al snel na Laura's overlijden weer zwanger. Helaas resulteerde dit in een miskraam, maar uiteindelijk werden Alexandra en haar man 14 maanden na het overlijden van Laura alsnog ouders van een gezonde zoon, Lars (inmiddels bijna 17 jaar).

*'Het is gek, maar als onze Laura niet was overleden, was onze Lars er ook niet geweest. Iets wat ik me nu absoluut niet meer kan voorstellen. Ik weet nog wel hoe blij we waren dat hij een jongetje bleek te zijn. Dat maakte hem veel meer een eigen persoon. En uiteindelijk leek hij qua uiterlijk alsnog veel op zijn grote zus. We hebben Lars al heel jong verteld over zijn grote zus en hem ook altijd foto's van haar laten zien. Toen hij klein was, stelde hij heel veel vragen over waar Laura na haar dood woonde, waar hij was toen zij er was, waarom hij niet op de foto's erbij stond, wat er met hem gebeurde als wij dood gingen, enzovoort. Op de basisschool vroeg hij ook regelmatig waarom alle andere kindjes één of meerdere broertjes en zusjes hadden en hij niet. Nu hij een puber is, is hij er minder mee bezig, maar Laura blijft altijd een onderdeel van ons gezin.'*

### Een kopie van haar zus

Jantina bleek zeven maanden na het overlijden van haar dochter Evi weer zwanger te zijn van een meisje.

*'De wens om zwanger te worden was groter dan ooit. Blijdschap en dankbaarheid overheersten de eerste weken. Gelijk daarna kwam ook de angst. Evi is geboren met een hartafwijking. Ik was dus erg bang dat ons derde kindje ook een hartafwijking zou hebben. Iedere dag zwanger was er één! Na 39 weken zwangerschap was het 'klaar' en na een snelle bevalling werd Lenthe geboren, een kopie van haar overleden zusje. Vanaf dag één hebben we haar verteld over Evi. Wie ze was, waarom ze er niet meer is en als ze er naar vraagt, bekijken we foto's. Nu ze ouder is, stelt ze steeds meer vragen. Bijvoorbeeld: "Hoe oud is Evi nu? Viert Evi ook Sinterklaas? Waarom was haar hart ziek?" Voor haar hoort Evi erbij. In een vriendenboekje moeten we altijd opschrijven dat ze twee zussen heeft.'*



*'Het is gek, maar als onze Laura niet was overleden, was onze Lars er ook niet geweest.'*

*'Vorig jaar ben ik zelf namelijk ook een zoon verloren... en heb ik alsnog ontzettend veel over dit onderwerp gepraat met mijn ouders.'*

### 'Een engeltje op mijn schouder'

Soms denk ik wel eens: was er maar een handboek met regels waar je na het overlijden van je kind aan kan vasthouden. Maar helaas, die is er niet... Elke sterrenouder doet het op zijn of haar eigen manier, ook wat betreft de herinnering aan het overleden kind. Maar hoe ervaren regenboogkinderen het eigenlijk zelf dat ze na een oudere, overleden broer of zus geboren zijn? Wat kregen zij over hem of haar tijdens hun jeugd mee van hun ouders? En hebben ze misschien nog tips?

**Vincent (21) werd in 1999, anderhalf jaar na zijn stil geboren zus Fleur, geboren.**

*'Ik moet zeggen dat ik er nooit last van heb gehad en dat het nooit raar is geweest ofzo. Dus dat was heel fijn. Ik heb me ook nooit een vervanging van Fleur gevoeld. Af en toe vond ik het wel eens jammer dat ik de enige kleine etterbak thuis was en niet nog een broer of zus had waarmee ik kon spelen. Ik vond het wel leuk om verhalen van mijn ouders te horen over hoe blij ze waren met het feit dat ik zoveel van me liet horen tijdens de zwangerschap en net na de geboorte. Ze hebben mij altijd gevoel gegeven dat ze evenveel van mij als van Fleur hielden. Wij waren gewoon gelijk in hun ogen. Daarnaast denk ik ook altijd dat als iets mee zit of als ik geluk heb dat het Fleurtje is die als engeltje meekijkt over mijn schouder. Mijn tips voor andere ouders van een regenboogkind: Praat over de overleden broer of zus. Het is denk ik erg belangrijk dat er ten alle tijden over gepraat kan worden. Ik heb het daarom altijd als heel normaal ervaren dat ik nog een oudere zus heb die helaas overleden is.'*



### 'Er werd niet over gesproken'

**Ook Rianne (34) is een regenboogkind. Ze werd een jaar na het overlijden van haar stil geboren broer geboren.**

*'Vroeger werd er niet over stilgeboortes gesproken. Zeker niet als het kindje nog niet levensvatbaar was, zoals in het geval van mijn broer die na 22 weken zwangerschap stil geboren werd. Mijn twee zussen en ik hebben wel altijd geweten dat er nog een broer tussen ons zat, maar mijn ouders spraken er nooit over. Hij heeft ook geen naam gekregen. (Het voelt ook best raar om hem 'broer' te noemen, want ik heb hem nooit gekend, maar hij is natuurlijk wel mijn broer.) Vaak kreeg ik de vraag of ik een nakomertje was. Mijn zussen schelen twee jaar en tussen mij en mijn jongste zus zit vijftienhalf jaar. Niet bewust dus, want er zat nog een jongen tussen, maar dat wist bijna niemand. Wat mij het meest is bijgebleven en enorm indruk op mij heeft gemaakt, is dat mijn ouders kort na mijn geboorte regelmatig de opmerking kregen: "He wat jammer, weer een meisje..." Dat mensen echt zo denken, kun je je dus gewoon bijna niet voorstellen als je vlak daarvoor een baby bent verloren. Gelukkig heb ik me nooit een vervanging gevoeld van het kindje dat mijn ouders verloren zijn. Misschien juist omdat ze er niet echt over praatten, maar achteraf gezien had ik dat wel meer gewild. Vorig jaar ben ik zelf namelijk ook een zoon verloren, na ruim 30 weken zwangerschap. Joep heeft één dag geleefd. Pas toen kwamen er bij mij veel vragen en heb ik alsnog ontzettend veel over dit onderwerp gepraat met mijn ouders. Ergens ook fijn voor hen, omdat het voor hen altijd letterlijk een weggeschoven kindje is geweest, maar ook immens pijnlijk omdat hun dochter nu ook een kindje was verloren. De band met mijn ouders was altijd al heel sterk, maar na Joep is het nog intenser geworden. Het is zo belangrijk om erover te praten!'*

## Openheid is heel belangrijk

Hoe kun je volgens een deskundige het beste omgaan met een regenboogkind? Zijn er dingen die je beter wel of juist niet kunt doen als ouder? En zijn er misschien nog andere tips? Rouwcoach Brenda Tiggeler van praktijk Elk Kind Doet Ertoe is gespecialiseerd in coaching op het gebied van rouw en verlies rondom de zwangerschap en wil er graag iets over vertellen.

'Het is heel belangrijk dat je er als ouders open over bent. Ja, een oudere broer of zus is overleden en nee, je regenboogkind kent hem of haar helaas niet, maar hij of zij was er wel en daardoor ook erg belangrijk voor jullie allemaal. Elk kind heeft warmte en veiligheid nodig en voelt alles vlijmscherp aan. Dus ook al praat je er misschien uit bescherming voor je regenkind liever niet over, het verdriet en alle emoties die daarbij horen zitten er wel en dat voelt je kind ook. De dood is niet eng, maar als er geheimzinnig over wordt gedaan, dan kan een kind dat wel gaan denken. Leg daarom uit wat er gebeurd is. Sta open voor vragen en laat zien dat alle emoties er mogen zijn. Ook verdriet. Het geeft niet als je kind je een keer ziet huilen om je andere overleden kind(eren). Als alle tranen er eenmaal uit zijn en jij je hopelijk een stukje opgeluchter voelt, ziet hij of zij namelijk ook dat je daarna misschien weer moet lachen of in ieder geval doorgaat. Zo leert je kind dat het niet erg is om verdriet te hebben. Om eerlijk te zijn heb ik nog nooit meegemaakt dat een regenboogkind het als negatief ervaart als zijn of haar ouders over een eerder overleden broer of zus vertelt. Kinderen passen zich heel snel aan en het is voor hen dan ook meer een gegeven dan een last dat er voor hen nog een ander kindje was dat helaas niet meer leeft.

Wat ook kan helpen, is rituelen toepassen. Eet bijvoorbeeld samen met je regenboogkind een taartje ter ere van de jaardag van je overleden kind. Of lees voor uit boekjes die speciaal op dit onderwerp gericht zijn, zoals 'Kindje in de Wolken'. Ik denk niet dat je als ouder teveel aandacht aan je sterrenkind kunt geven, maar er is wel een verschil tussen kinderen die tijdens de zwangerschap of rondom de geboorte zijn overleden en kinderen die op latere leeftijd overleden zijn. Allebei is het voor ouders natuurlijk een verschrikkelijk groot verlies, maar vooral in de gevallen waarbij het overleden kind al een broer(tje) of zus(je) had, kan het bij het nog levende kind als 'teveel' overkomen. Stel bijvoorbeeld dat je je overleden kind tegenover je nog levende kind teveel idealiseert ("Hij was altijd lief" of "Zij speelde als een voorbeeldig kind") dan kan dat bij je andere zoon of dochter ook een soort aversie oproepen als het even wat minder gaat. Kinderen blijven kinderen, dus ook zij worden af en toe boos om niks of doen iets stouts. Maar als je als ouder dan boos wordt, dan kan je nog levende kind bijvoorbeeld ook denken: "Papa en mama zijn alleen maar boos op mij en nooit op -vul de naam maar in-, want hij/zij was perfect en ik niet. Dat is natuurlijk niet zo, maar een kind kan dat wel zo voelen. Daarom is het vaak fijn om de aandacht goed te verdelen. Laat ook je levende kind regelmatig weten hoe blij je met hem of haar bent, naast al het verdriet dat je hebt om je andere overleden kind.'



## Renée Brouwer

**Volg Renée Brouwer op Instagram**

Journalist Renée Brouwer is moeder van vijf kinderen, drie aan haar hand en twee in haar hart.

**@reenebrouwer\_prachtigverhaal.**

## Star&Rainbow

De prachtige illustraties bij dit artikel zijn gemaakt door Melanie van Star & Rainbow. Melanie en haar man zijn de ouders van een dochttertje Evy, stilgeboren op 24 oktober 2013. En van haar broertje, Noah geboren op 22 april 2015.

Ze maakt (ook op bestelling) portretillustraties, herinneringsillustraties en rouwkaartjes.

**[www.starandrainbow.nl](http://www.starandrainbow.nl)**