

**Als een vlinder
vloog je weg...**



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Praktische zaken	5
2. Emotionele verwerking	9
3. Nuttige adressen	12
4. Literatuur voor kinderen en volwassenen	14
5. Toekomstperspectieven	15
Contact	15



Nu jij
geruisloos als een vlinder
bent weggevlogen,
zullen we jou bewaren
op de zachtste plek
van ons bestaan.

naar Kris Gelaude

Beste

Wat u overkomt, is onwezenlijk en pijnlijk. Het liefst wilt u wakker worden uit deze nare droom en de draad van het leven stevig terug oppakken.

De realiteit is echter anders. Geboorte en dood, het begin en het einde van het leven, beroeren ons altijd. Wanneer deze nu samenvallen, is dit een zeer ingrijpend gebeuren met vele nieuwe emoties en gevoelens.

U bevindt zich in een onbekende situatie waarbij veel vragen rijzen en beslissingen zich opdringen. Uw toekomstdromen worden aan diggelen geslagen.

Met deze brochure willen we u helpen om de eerste moeilijke periode door te komen.

Het eerste deel van de brochure bevat praktische informatie die u wil helpen bij de belangrijke en moeilijke beslissingen die in deze cruciale periode moeten worden genomen.

Het tweede deel bevat informatie rond het verwerken van het verlies. Dit tweede deel kan u gerust nog even terzijde leggen, en terug ter hand nemen als u daar zelf klaar voor bent. Rouwen vraagt tijd en energie. Ieder doet het op een eigen tempo en eigen wijze.

Het team van de kraamafdeling

**Rouw heeft stilte nodig, rust en tijd.
En laat er vaak genoeg een ander zijn
om naar jullie verdriet te luisteren.**

Kris Gelaude

Met het team van de kraamafdeling willen we u bijstaan op de wijze die u verlangt. Wij proberen samen met u de focus te leggen op het afscheid nemen en de start van het rouwproces.

Wij bieden u **hulp en mogelijkheden** aan, waarbij u telkens uw eigen keuze kunt maken. Deze brochure is een leidraad vol mogelijkheden, geen handleiding die strikt gevolgd moet worden.

Wanneer wij u in deze brochure met 'u' aanspreken, denken en bedoelen wij hierbij zeker ook uw eventuele partner en andere kinderen, uw familie en omgeving.

1

Praktische zaken

Op dit bijzonder moeilijke moment waarbij u wellicht overmand wordt door heel wat gewaarwordingen, gedachten en gevoelens, wordt u geconfronteerd met **ongekende vragen** en moeten er praktische beslissingen genomen worden. Wij staan ten dienste om u te helpen en zullen iedere keuze respecteren.

Geeft u uw kindje een naam?

Welke naam hebt u voor uw kindje bedacht? Of was u nog zoekend naar de passende naam? De ervaring leert dat een naam geven heel belangrijk is. Zo kunt u praten over **'uw kindje'**, eerder dan over 'het vruchtje' of 'de baby'. Een naam geven zorgt voor de verpersoonlijking, geeft extra erkenning en benadrukt de hechting of band. Tevens blijkt dat een 'naam geven' het ook makkelijker maakt om uw kind **een blijvende plaats** te geven in uw gezin. Als er andere kinderen zijn, kan de naamgeving een hulp zijn om het kindje tot 'hun' broer of zus te maken. Ook voor mensen uit uw ruimere omgeving wordt het kindje gemakkelijker als uw zontje of dochttertje erkend, en bij naam genoemd.

Kiest u voor een rouwkaartje?

Samen met u keken wellicht heel wat familieleden en vrienden uit naar de geboorte van uw kindje. Om hen het droevige nieuws mee te delen, kan het een hulp zijn om via een kaartje te laten weten dat uw kindje overleden of levenloos geboren is. Het maken van een rouwkaartje is **een persoonlijke keuze** die kan helpen om iedereen op de hoogte te brengen zonder ettelijke keren hetzelfde verhaal te moeten vertellen of onaangename ervaringen te beleven. U kunt, als u dit wenst, enkele voorbeelden inkijken van geboortekaartjes die rouwkaartjes werden.

Wil u tastbare herinneringen bewaren?

Lang voor uw kindjes geboren wordt, hebt u al een duidelijke band met uw baby. De herinneringen aan uw kindje zijn heel pril en volop in ontwikkeling. Er zijn niet zoveel tastbare zaken voor handen.

We kunnen u helpen bij het realiseren van tastbare herinneringen.

Vanuit het ziekenhuis wordt **een herinneringsdoosje** aangeboden voor - zo mogelijk:

- een foto van het kindje
- een naamkaartje met een haarlokje
- een hand- en/ of voetafdrukje
- een echo van uw kindje

De fotografen van de organisatie **'Boven De Wolken'** (zie achteraan) komen, als u dit wenst - vrijwillig - naar de kraamafdeling om uw baby op een professionele manier te fotograferen.

Andere mogelijkheden van **tastbare herinneringen** kunnen ook zijn:

- het quiltje waarin uw kindje wordt gewikkeld
- tekeningen van de andere kinderen
- dagboek over uw gevoelens en ervaringen
- ontvangen steunbetuigingen, brieven en kaartjes

Spreek ons gerust aan indien u hierbij hulp verlangt.

**Als een vlinder vloog je weg
in de nacht, heel zacht.
Nu kleur je hemelhoog
voor iedereen een regenboog...**
bron ons onbekend

Verlangt u een afscheidsritueel?

Welke wijze van begraven ook, u kunt altijd kiezen voor een afscheidsritueel, een bezinnend samenzijn of gebedsmoment in overeenstemming met uw levensbeschouwing.

U bepaalt zelf hoe u dit afscheid vorm wil geven. Afscheid nemen op welke manier of in welke vorm ook, gedragen door de mensen die u zelf kiest, blijkt meestal helend te werken. Als u binnen het ziekenhuis uiting wil geven aan het afscheid in een ritueel kan de dienst spirituele zorg u hierbij helpen. Buiten het ziekenhuis zijn er verschillende mogelijkheden. We geven u graag de nodige informatie.

Welke mogelijkheden zijn er tot begraven?

De mogelijkheden zijn verschillend van gemeente tot gemeente en afhankelijk van de duur van de zwangerschap. Meestal kan:

- anoniem begraven op de foetusweide
- een kindergraf of urnekelder
- uitstrooien van de as
- de urne thuis bewaren of in een juweel verwerken

Zwangerschapsduur minder dan 180 dagen: geen aangifte

Menen: op de begraafplaats is een **'vlinderstruik'** aanwezig waar - indien gewenst - de naam van het kindje op een vlinder gegraveerd kan worden.

Roeselare: de foetus wordt, in een wit doosje en volgens het protocol van het ziekenhuis naar de stedelijke begraafplaats (Groenestraat, Roeselare) gebracht en anoniem begraven op de bloemenrijke **foetusweide**.

Er kan ook gekozen worden voor de kinderbegraafplaats. Dan weet u de precieze plaats van begraven en kunt u een zerkje of een ander symbool (knuffel, beeldje, ...) aanbrengen.

Daarnaast bestaat de mogelijkheid tot **crematie**.

Zowel bij begraven als bij crematie is er geen tussenkomst van een uitvaartbegeleider nodig. Wij kunnen u helpen om dit met de bevoegde diensten te regelen.

Zwangerschapsduur meer dan 180 dagen: aangifte

De aangifte van geboorte en overlijden gebeurt op de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar de bevalling plaatsvindt. U kunt kiezen om u hiervoor te laten bijstaan door een uitvaartbegeleider die samen met u alle regelingen treft.

U kunt kiezen om het kindje te begraven op de kinderbegraafplaats van de gemeente waar u woont of het kindje laten cremieren. Dan kan u de urne thuis of op de kinderbegraafplaats een plaats geven, de as laten uitstrooien of verwerken in een juweel.

De mogelijkheden van een kinderbegraafplaats, en de kostprijs ervan, verschillen nogal van gemeente tot gemeente.

We helpen u graag aan de correcte informatie.

Ons kindje kwam,
maar het zweeg...
Het is geboren zo stil
nooit zullen we het horen.
Er was een heel teer afscheid.
Onze armen zijn zo leeg.
Bron ons onbekend.



Emotionele verwerking

Het lichamelijk proces

Uw lichaam vertoont na de bevalling de normale reacties van borststuwung, naweeën, bloedverlies, misschien ook pijn van hechtingen. Dit is vaak een **pijnlijke ervaring** omdat u hierdoor het gemis des te meer voelt.

Praat over deze ongemakken. Uw arts en verpleegkundigen kunnen u hierin helpen en goede adviezen geven.

Het rouwproces

Het is niet de bedoeling om hier volledig te zijn. Met volgende opsomming willen we enkele items aanraken die u in meerdere of mindere mate zal ervaren.

Het allerbelangrijkste is dat u **op uw eigen manier** en **op uw eigen tempo** kunt rouwen. We hopen en wensen dat u hierbij door uw omgeving gesteund zal worden.

Het verlies van een kind is **een abnormale situatie** waarin u tal van gevoelens kunt ervaren. Wat u ook voelt, welke emotie ook naar boven komt, vaak gaat het om normale gevoelens gezien deze abnormale situatie.

- Het verdriet om het verlies van een ongeboren kind wordt niet door iedereen begrepen en wordt wel eens geminimaliseerd. **Gun uzelf de ruimte** om te rouwen, weet

dat dit verdriet zeer intens is en veel energie vraagt.

- Emoties en rouwprocessen kennen **geen afgebakende fasen** of handleidingen. Emoties komen in pieken en dalen en duren een leven lang.
- U kunt **levenslang** geraakt worden. Hierdoor kan het rouwproces terug op de voorgrond treden of opnieuw geactiveerd worden. Het verdriet zal levenslang blijven, zal doorheen de tijd **andere vormen** krijgen. Het verdriet wordt normaliter minder intens en laat opnieuw geluk toe.
- Neem **uw tijd** in het rouwen (vaak komt die niet overeen met de tijd die u daartoe ‘krijgt’).
- Rouw is **niet te vergelijken** en over rouw valt **niet te oordelen**.
- Een rouwproces is vaak een proces van ‘zing’eving en ‘betekenis zoeken’. Er kunnen heel wat **zingevingsvragen** naar bovenkomen alsook het zoeken naar een ‘schuldige’. **‘Waarom’-vragen** zijn de moeilijkste vragen in een mensenleven.
- Vele vragen, gevoelens en gedachten zijn **normaal** en horen bij het rouwproces. Voelt het echter niet goed en verlangt u hulp in uw rouwproces, dan kunnen we u op weg zetten naar de **nodige hulpverlening**.
- Rouwen doet u nooit alleen. De omgeving, familie, vrienden rouwen vaak op één of andere manier met u mee. Ook hier doet ieder dit **op een eigen manier**. Heb respect voor de verscheidenheid aan rouwreacties, zelfs al zijn die niet gelijkaardig aan de uwe. **Ondersteuning** vanuit de omgeving kunnen tijdens een rouwproces verzachtend werken. Probeer deze steun toe te laten. Indien de omgeving niet goed weet hoe te reageren, probeer ze dan zelf te betrekken in het verliesproces. Durf hen in te schakelen of om **hulp te vragen**, indien u dit verlangt. Kies zelf de mensen bij wie u met welke zaken terecht kan.

Het kan zijn dat u en uw partner op een andere manier of moment rouwt, terwijl u toch beiden uw kind verloren bent. Heel normaal. **Blijf communiceren** met elkaar, hoe moeilijk ook!

- **Ouders** die een rouwproces om een overleden kind meemaken kunnen het in de relatie heel moeilijk hebben. Praat erover!
- Ook **de seksuele relatie** met uw partner is niet evident. Aandacht, liefde en begrip zijn meestal sterker geactiveerd in een rouwproces dan de seksuele relatie. Openheid en eerlijkheid zijn het meest efficiënt en ondersteunend. Maak het jullie zelf niet te moeilijk.
- **Kinderen rouwen mee**. Volwassenen willen hun kinderen vaak sparen voor pijn en verdriet. Meestal hebben broertjes en zusjes meegeleefd met de zwangerschap, hebben ze uitgekeken naar het nieuwe kindje en merken ze uw verdriet op. Het is belangrijk om hen bij het afscheid te betrekken, afhankelijk van de leeftijd en het begripsvermogen van het desbetreffende kind. Indien gewenst kunnen we u hierbij behulpzaam zijn.
- Belangrijk voor de kinderen is dat hun **normale structuur** zo goed als mogelijk behouden blijft. Dat ze tegelijkertijd de geborgenheid en openheid voelen om met hun emoties, vragen, reacties ergens terecht te kunnen.
- Mocht u nood hebben aan specifiek advies of extra begeleiding voor de kinderen, dan kunt u in het ziekenhuis bij **'Het Vlinderhuis'** (zie achteraan) terecht.
- Sommige ouders vinden het belangrijk om **lotgenoten** te ontmoeten, om van hen te leren, om elkaars verhaal te beluisteren. Hierna vindt u enkele mogelijkheden van zelfhulpgroepen.

**Zo klein, zo kwetsbaar,
zo van ons
niet sterk genoeg
voor een aards bestaan
maar wel uit liefde geboren
en in liefde heengegaan.**
bron onbekend

3

Nuttige adressen

Boven De Wolken, fotografie van overleden baby's

De professionele fotografen van Boven De Wolken helpen u graag aan een blijvende herinnering die nooit zal vervagen. Ze doen dit met hart en ziel, met liefde voor kostbare herinneringen en met respect voor u en uw kersverse baby. Zodra u hebt besloten uw baby('s) te laten fotograferen mag u hen contacteren (bij voorkeur via het contactformulier op de website). Na de mail wordt u opgebeld om verder af te spreken. De fotografen werken vrijwillig. De fotografen zijn ervaren en hebben de juiste handeling om uw baby te fotograferen.

www.bovendewolken.be

'Het Vlinderhuis', begeleidingsruimte voor kinderen en jongeren

Elke woensdagnamiddag kunnen kinderen en jongeren - zonder afspraak - terecht in Het Vlinderhuis van AZ Delta op campus Wilgenstraat. Via woorden, spel of creativiteit wordt met hun verhalen en emoties omgegaan. Daarnaast kan er - op afspraak - bij de psychologe een beroep gedaan worden op individuele ondersteuning voor kinderen en (groot)ouders. Alle begeleidingen in Het Vlinderhuis worden kosteloos aangeboden.

www.azdelta.be/vlinderhuis

Met Lege Handen, zelfhulpgroep ouders van een overleden baby

Met Lege Handen is een zelfhulpgroep van en voor ouders van een overleden baby, ontstaan vanuit de behoefte om te praten met ouders die ook een baby verloren voor, tijdens of na de geboorte. De zelfhulpgroep MLH organiseert praatgroepen, o.a. in Roeselare. De vereniging heeft een gesloten digitaal forum voor lotgenoten, een facebookpagina en een driemaandelijks tijdschrift.

www.metlegehanden.be

COZAPO, contactgroep zwangerschapsafbreking na prenataal onderzoek

Cozapo is een contactgroep voor ouders die een gewenste zwangerschap hebben beëindigd omdat prenatale diagnostiek ernstige afwijkingen bij het kind aan het licht bracht. Twijfels, verdriet, schuldgevoelens en zoveel meer kunnen soms makkelijker gedeeld worden met lotgenoten, alleen al omdat zij deze (h)erkennen. Tegelijk reikt Cozapo ouders een perspectief aan, op verder leven na een verscheurende beslissing.

www.cozapo.org/welkom/welkom

Fara vzw luistert, informeert en begeleidt bij zwangerschapskeuzes

Fara vzw begeleidt vrouwen, koppels en hun omgeving bij zwangerschapskeuzes. Voor heel wat mensen betekent de keuze voor zwangerschapsafbreking al of niet om medische redenen de start van een rouwproces. Fara biedt een luisterend oor en professionele begeleiding. Fara organiseert ook lotgenotencontact.

www.faranet.be

4

Literatuur voor kinderen en volwassenen

**In de zee van mama's buik,
Leen van den Berg en Femke Gerestein**

Een aangrijpend en teder verhaal over een miskraam.
Uitgeverij De Eenhoorn, ISBN 90 5838 381 4, 2006

**Bedje in de wolken,
Birgit Vandermeulen en Iris Boter**

Een rijk geïllustreerd prentenboek dat hulp wil bieden bij het verwerken van de dood van een pasgeboren broertje of zusje.
Uitgeverij Christoffor, ISBN 90 6038 620 0, 2009

**Ono, een bijzonder broertje,
Hannelore Waeles en Sara Gerard**

Een warm prentenboek dat de dood van een broertje waar zo naar verlangd werd, bespreekbaar maakt.
Uitgeverij Casa Littera cvba, ISBN 94 915 3807 0, 2015

**Dag Manon, dàààg,
Ellen Beukema en Erika Cottelaer**

Een waar gebeurd verhaal voor jonge kinderen over het sterven van een zusje, kort na de geboorte.
Uitgeverij Callenbach, ISBN 90 266 1342 3, 2005

**Stille baby's,
Christine Geerinck-Vercammen**

'Stille baby's' biedt hulp bij het rouwproces na doodgeboorte en zwangerschapsafbreking. Ze gaat in op de theoretische en medische aspecten, maar bespreekt vooral de psychosociale verwerking van het verlies, de bevalling en het afscheid nemen.
Uitgeverij Archipel, ISBN 978 90 6305 539 4, 2009

Geen blote voetjes in het zand, Stichting Lieve Engeltjes

Een mooi gebonden boek met 48 verhalen waarin ouders en overige betrokkenen eenieder laten meekijken in hun wereld, de wereld waarin zij een kind moeten missen.
Uitgeverij Wedding Nederland B.V., ISBN 978 90 7624 970 4, 2005

Als je een prille zwangerschap verliest, Annemie Vandermeulen, Manu Kerise, Bernard Spitz

Een vrouwenarts, klinisch psycholoog en sociaal verpleegkundige beantwoorden uiteenlopende vragen in verband met het verlies van een ongeboren kind.
Uitgeverij Lannoo, ISBN 978 90 2098 841 3, 2010

Literatuurlijst

Op de website van 'Met Lege Handen' vindt u een uitgebreide literatuurlijst met boeken en boekjes voor volwassenen, jongeren, kinderen.
www.metlegehanden.be/edocman/mlh_literatuurlijst.pdf

5

Toekomstperspectieven

Uw verblijf in het ziekenhuis zal zo kort mogelijk zijn. Ook als u al weer thuis bent, kunt u nog steeds een beroep op ons doen voor verdere begeleiding en ondersteuning.

Contact

Uw vaste vertrouwenspersonen zijn :
t
e

Contact

Kraamafdeling Roeselare

t 051 23 61 71

e afd.kraam@azdelta.be

liesbeth.devrome@azdelta.be

Kraamafdeling Menen

t 056 52 24 95

e heidi.loyson@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dienst kraamafdeling, 7 juni 2018