

Sterren- kindjes



Sterrenkindjes

Het kindje dat groeide in mama haar buik zal toch niet komen

Hoe graag we als ouders intens verdriet bij onze kinderen willen vermijden, kruisen situaties van groot verlies op de meest onverwachte momenten het leven. We kunnen onze kinderen in dat geval de pijn niet besparen en midden in ons eigen verdriet willen we weten hoe we op de vragen en gevoelens van onze kinderen kunnen ingaan.

Wanneer een baby in de buik of bij de geboorte sterft, is het vaak een extra uitdaging om dit verlies een plek te geven, omdat broertjes en zusjes afscheid moeten nemen van iemand die eigenlijk nog niet echt deel uitmaakte van hun dagelijks leven. Toch is het ook dan belangrijk om kinderen actief bij het afscheidproces te betrekken, en is het goed om te weten dat zelfs jonge kinderen mogelijkheden hebben om met die realiteit om te gaan.

Via deze brochure willen we gezinnen bijstaan die een baby verliezen tijdens de zwangerschap of bij de geboorte, en ook nog andere kinderen hebben. We geven hierbij tips die kunnen helpen bij het vertellen van het slechte nieuws aan (jonge) kinderen en enkele adviezen rond afscheid nemen en verliesverwerking.

Hoe vertelt u het slechte nieuws aan de kinderen?

Voorbereiding

Breng het nieuws samen, als partners, of probeer een vertrouwenspersoon van de kinderen aanwezig te laten zijn bij de slechtnieuwsboodschap. Zo hebt u iemand die het even kan overnemen wanneer het u als ouder niet lukt om te spreken. Dit kan oma of opa zijn, meter of peter van een van de kinderen, een tante of oom, of een goede vriend(in) aan huis. Dit kan ook een hulpverlener binnen het ziekenhuis zijn die jullie als gezin bijstaat wanneer jullie de boodschap aan de kinderen overbrengen.



Neem de kinderen dicht bij jullie wanneer jullie de boodschap vertellen, op een manier die voor jullie goed voelt. Fysieke nabijheid is heel belangrijk bij het meedelen van slecht nieuws. Een veilig gevoel helpt kinderen om de moeilijke boodschap op te nemen en te verwerken en kan ook u als ouder steun geven.

Probeer er voor te zorgen dat de kinderen **gericht zijn op wat u gaat vertellen**. Laat jonge kinderen bv. een knuffel meebrengen naar het ziekenhuis als houvast, maar laat speelgoed of schermen even achterwege op het moment dat u het nieuws wil vertellen. Zet de tv of radio uit en zet uw eigen telefoon ook even op stille modus.

Weet dat u uw **eigen emoties mag tonen** aan uw kind bij het vertellen van het slechte nieuws. Zo zien en leren kinderen dat verdriet mag bestaan en zullen ze zelf mogelijk ook gemakkelijker hun gevoelens durven uiten.

Het slechte nieuws vertellen

Vertel **eerlijk en duidelijk** wat er gebeurd is. Tracht de kinderen hierbij niet te overspoelen met informatie, maar geef de essentie weer. Probeer concreet te zijn in de taal die u gebruikt: "Ik heb verdrietig nieuws voor jou, babybroer of -zus is gestorven", "het hartje klopt niet meer", "het lukte niet meer voor de baby om verder te groeien". Probeer vergelijkingen met "voor altijd slapen" of "heel ziek zijn" te vermijden, dit kan angst opwekken bij jonge kinderen om zelf te gaan slapen of om ziek te worden. Ook verwijzingen naar "een verre reis maken" kunnen verwarrend zijn voor jonge kinderen.

Geef uw kind even de tijd. Sommige kinderen stellen na het nieuws heel snel vragen, andere kinderen niet. Heel jonge kinderen hernemen vaak onmiddellijk hun spel, anderen zoeken de nabijheid van hun ouders nog meer op. Elk kind is anders en er is niet één juiste manier om dit aan te pakken. Volg jullie eigen gevoel als ouders, want jullie kennen jullie kind het best. Door eerlijke communicatie, dicht samenzijn en het creëren van ruimte om vragen te stellen of om gewoon stil te zijn komt u vanzelf tot verbondenheid die zowel voor jullie als ouders als voor uw kind troostend is.

Na het brengen van het nieuws

Kinderen zijn **concrete denkers**, waarbij de tastbaarheid van dingen die gebeuren kan helpen om tot een beter begrip te komen van wat zich afspeelt. Dit is ook zo bij een situatie van verlies: vaak is een ontmoeting met de overleden broer of zus een manier om beter te begrijpen wat dood zijn echt betekent. Bespreek samen met de vroedvrouw of de psycholoog op de dienst of en hoe jullie dit ontmoetingsmoment met de andere kinderen in jullie gezin zullen organiseren. Vraag hierbij op voorhand aan de kinderen of ze babybroer of -zus eventjes willen zien om samen afscheid te nemen, maar respecteer hun keuze als ze dit niet willen of durven.

De vroedvrouw bereidt het bezoek samen met jullie voor, zodat jullie als gezin in liefdevolle omstandigheden wat tijd kunnen doorbrengen met de overleden baby. Dit moment hoeft niet lang te duren, probeer hierbij het tempo van uw kind te volgen. Als jullie meerdere kinderen hebben die het elk op een andere manier aanvoelen, spreek dan op voorhand af wie als eerste met een van de kinderen naar buiten zal gaan en wie bij de andere kinderen en de baby zal blijven.

Probeer kinderen zo goed mogelijk voor te bereiden op dit ontmoetingsmoment. Ga vooraf zelf eerst kijken om kinderen goed te kunnen informeren over wat ze precies zullen zien. Informatie en duidelijkheid werkt voor kinderen geruststellend in een situatie die emotioneel beladen is. Probeer hen op voorhand te vertellen in wat voor bedje het kindje ligt, welke kleertjes het aan heeft, hoe de ruimte er uit zal zien en wie er bij de ontmoeting aanwezig zal zijn.

Door datzelfde concrete denkniveau stellen kinderen ook vaak heel concrete vragen. Soms komen die bij ouders hard binnen en hebben kinderen geen besef van de impact van hun vraag. Tracht ook op die momenten rustig en zo correct mogelijk te antwoorden of vraag hulp aan de psycholoog om de juiste woorden te vinden. Deze vragen gaan vaak over zintuiglijke zaken zoals: "kan de baby nu niet koud hebben?", "wanneer moet de baby eten?", of "zal er geen zand in zijn oogjes komen als de baby begraven wordt"?

Kinderen zijn van nature ook **actiegericht**. Een moment van ontmoeting en afscheid nemen, verloopt voor hen vaak het meest spontaan wanneer ze tijdens dit moment ook echt iets kunnen doen: bloemblaadjes op het dekentje leggen, een tekening maken en bij het bedje hangen, iets meebrengen van thuis dat ze aan de baby willen geven ... Kinderen zijn op dat vlak vaak spiritueler dan we denken en zijn in staat om in beelden te denken en te praten over de

dood. Een eigen symbool (een schelp, een steen, een lichtje) meebrengen, sluit dicht aan bij de belevingswereld van het kind en helpt om betekenis te geven aan wat er rondom hem gebeurt. Dit symbolisch afscheid nemen kan ook voor kinderen die geen bezoekje wensen te brengen een manier zijn om toch vanop afstand actief betrokken te worden bij het afscheidproces.



Wat nadien?

Terug naar huis

Thuiskomen zonder baby is emotioneel erg moeilijk. Het is het moment waarop het gezin terug herenigd wordt, maar waarbij er één persooentje ontbreekt. Mogelijk stonden er al spullen klaar voor de komst van de baby en was de babykamer al ingericht. Het is dus zonder twijfel een moment waarop verdriet erg oplaait en ook de kinderen duiding nodig hebben.

Verberg uw verdriet niet voor hen, maar leg uit waarom u verdriet hebt. Kinderen die hun ouders zien lijden maar geen verklaring krijgen, beginnen vaak ongewenst of net zeer wenselijk gedrag te stellen in een poging het verdriet te doen ophouden. Wanneer hen echter uitgelegd wordt waarom het thuiskomen voor mama en papa zo lastig is, krijgen ze een kader en zullen ze de oorzaak niet bij zichzelf leggen ("mama en papa zijn niet meer blij om thuis te zijn met mij"). Vooral voor jonge kinderen is die duiding vaak bij thuiskomst nog eens extra nodig, gezien hun geheugen nog veel minder sterk ontwikkeld is en ze

de gebeurtenis omtrent de baby wel nog linken aan het ziekenhuis, maar niet aan de thuiscontext waarin alles voor hen gewoon zijn gangetje gaat.

Laat de babyspullen nog even staan, als dat voor jullie goed voelt; of berg ze op wanneer dit voor jullie draaglijker is. Ook bij dit laatste kunnen jullie de andere kinderen betrekken, door bv. samen een mooie doos uit te kiezen waarin zaken worden opgeborgen. Een tastbare herinnering voor later kan erg waardevol zijn.

Maak samen met de kinderen ergens een klein hoekje in huis waar jullie baby aanwezig is. Een plantje of bloemen, een kaarsje, papieren vlindertjes, een foto van de laatste echo of een foto die jullie eventueel namen na de geboorte en voor jullie mooi weergeeft wie jullie baby was ... allemaal elementen die deel kunnen uitmaken van het hoekje dat doorheen de tijd kan aangroeien. Vertel aan uw kinderen dat ze in dat hoekje spulletjes kunnen leggen als ze dat willen, of er gewoon even kunnen gaan staan als ze wat aan de baby willen denken of een verdrietig moment hebben.

Vraag aan iemand uit jullie netwerk om in die eerste periode de kinderen in het weekend of na school eens te komen ophalen om samen iets te doen dat hen even uit de context haalt. Zo kunnen ze wat mentale energie opbouwen en kunnen ook jullie als ouders even focussen op jullie eigen verwerking en praktische voorbereidingen voor de uitvaart of het afscheidsmoment. Het is daarnaast ook goed om zoveel mogelijk de dagelijkse routine als gezin te behouden (eetmomenten, uur van slapengaan voor de kinderen, naar school of de kinderopvang gaan).

(Voorbereiding van) het afscheidsmoment

Vaak denken ouders dat afscheidsmomenten voor kinderen té emotioneel zijn, maar dat is eigenlijk niet zo. Kinderen kunnen er net heel veel aan hebben, ook al is er veel verdriet. Het samen beleven van een afscheidsmoment zorgt bovendien voor een gevoel van verbondenheid, het gevoel dat het verdriet gedeeld kan worden met anderen. Het kind leert zo dat verdriet en rituelen bij het leven horen. Het betrokken worden bij het moment van afscheid nemen kan ook helpen bij het besef dat het gaat om een afscheid voor altijd, zodat het onwezenlijke een groter gevoel van realiteit krijgt.

Tijdens de voorbereiding van het afscheid is het daarom een goed idee om de kinderen te vragen of ze ook iets willen zeggen of doen op de uitvaart. Afhankelijk van hun leeftijd kunnen de kinderen bijvoorbeeld bloempjes dragen, theelichtjes rond het kistje aansteken, tekeningen ophangen, een zelf geschreven tekstje voorlezen of laten voorlezen, ballonnen op het eind van de dienst loslaten, of elk een betekenisvol

voorwerp bij het kistje leggen. Ze hoeven dit niet alleen te doen, iemand anders van de familie of vriendenkring kan hen tijdens dit momentje bijstaan als hen dat een groter gevoel van veiligheid geeft.

Soms kan er beslist worden om heel jonge kinderen pas te laten aansluiten na de dienst of ceremonie. Enkele overwegingen die kunnen helpen bij de beslissing om dit al of niet zo te organiseren zijn bijvoorbeeld: Zal uw kind zo lang stil kunnen blijven zitten tijdens de dienst? Hebt u dan zelf voldoende ruimte voor uw verdriet? Is er iemand aanwezig die het kind kan ondersteunen of wat kan afleiden tijdens de dienst als hij/zij onrustig is? Ook wanneer uw kind pas achteraf aansluit, is het belangrijk om concreet te tonen waar de gedenkplaats voor de baby is (op een begraafplaats, of een andere symbolische plek) en het kind een kleine rol te geven in het gebeuren.

Probeer op voorhand ook al even stil te staan bij het moment van thuiskomen na de dienst of uitvaart. Wat zouden jullie als gezin dan nodig hebben? Iemand die nog even met jullie meegaat en de kinderen opvangt of kiezen jullie liever voor een moment alleen als gezin? Zal er iemand eten klaarmaken voor na de dienst zodat jullie daar niet hoeven aan te denken, vangt er even iemand wat huishoudelijke taken op zodat jullie wat energie kunnen sparen voor de dingen die jullie op dat moment belangrijk vinden?



Na het afscheid

Soms beginnen kinderen pas enkele weken of maanden na het verlies echt te rouwen. Ze schuiven het rouwen voor zich uit tot ze voelen dat er voldoende veiligheid is. Vaak is dat wanneer er terug wat meer rust in huis is. Het is goed uw kind te laten weten dat hij/zij ook dan nog altijd vragen mag stellen en over de baby mag praten. Vertel uw kind dat zijn gevoelens normaal zijn en dat die mogen getoond worden. Dat ook jullie nog verdriet hebben en veel aan de baby denken, maar heel blij zijn dat jullie nog steeds de mama en/of papa zijn van hen.

Na het afscheid komen bij kinderen soms ook andere gevoelens naar boven. Kinderen kunnen hierbij vaak last hebben van schuldgevoelens, waarbij ze kleine gebeurtenissen uit het verleden (bv. "mama vroeg me eens iets op te ruimen omdat het niet goed lukte met haar dikke buik en ik wou niet") plots als een oorzaak gaan zien van

de dood van de baby. Probeer deze gevoelens als ouders niet te minimaliseren. Erken ze door erover te praten en tracht de gedachte bij te sturen. Zo kunnen schuldgevoelens doorgewerkt worden en wordt het kind geholpen in de aanvaarding van het verlies van het broertje of zusje.

Kinderen kunnen ook plots angst beginnen ervaren om zelf te sterven. De dood is immers zo nabij gekomen en dit kan als heel onveilig aanvoelen. Het is belangrijk dat er open over deze angsten kan worden gesproken, waarbij de eindigheid van het leven eerlijk erkend wordt. Tegelijkertijd moet ook de kracht van het leven voldoende worden beklemtoond, waarbij de kans om te sterven in perspectief wordt gezet, zodat de angst afneemt.

Er kunnen ook vragen rijzen rond de specifieke oorzaak van de dood van de baby. Informatie op maat geven is hierbij noodzakelijk. Bij gebrek aan informatie gaan kinderen immers invulling geven aan de oorzaak van het overlijden op basis van fantasie, die maar al te vaak bijdraagt aan het ontstaan van irreële angsten. Bij het geven van deze informatie is het voor kinderen makkelijker om tot inzicht te komen aan de hand van een tekening of visuele uitleg bij het gebeuren (bv. bij een navelstrengomstrengeling).

Tot slot, vraag de kinderen af en toe eens mee te gaan naar de begraafplaats of de herinneringsplek van jullie baby. Geef je kind op die momenten een actieve rol, zoals de herinneringssteen afborstelen, iets planten in de aarde rondom de gedenkplek, schelpjes leggen, een windmolentje in de grond stoppen ... Het zijn kleine dingen die uw kind oprecht een goed gevoel zullen geven en die ook voor jullie als ouders hartverwarmend zijn.

We wensen jullie alle moed toe voor elk moeilijk moment waarop jullie kindje gemist wordt.

Boekentips

Prentenboeken voor (jonge) kinderen:

- Kindje in de wolken
Wanda Ottens en Inge Adema
- In de zee van mama's buik
Leen van den Berg en Femke Gerestein
- Vallende veertjes
Monique Hurkmans en Brigida Almeida
- Dag Manon, daaaag
Ellen Beukema

Specifieke boeken over de uitvaart en begrafenis of crematie van een stil geboren baby

- Anders
Elsemiek Corvers en Marleen Oud
- Mijn kleine grote broer / Mijn kleine grote zus
Sofie Fuydens en Sanne Ovaere
- Mama had een baby in haar buik
Femke van Midden
- Ono, een bijzonder broertje
Hannelore Waeles en Sara Gerard
- Bedje in de wolken
Birgit Vandermeulen en Iris Boter

Een (ver)werkboek voor ouders:

- Als je je kindje verliest in de zwangerschap
Miriam van Kreij

Steun, hulp en herinneringsplekjes

Op de website www.altijdwij.be staat een overzicht van het volledige gratis en laagdrempelige aanbod van organisaties die jonge ouders en andere kinderen in het gezin helpen hun weg te vinden na het verlies van een (on)geboren baby.

In het geboortebos van de stad Gent kunt u als Gentenaar ook voor uw kindje dat tijdens de zwangerschap of bij de geboorte overleden is een boompje planten of de naam van uw kindje laten vermelden op het geboortemonument. De plantdag is elk jaar in oktober. Bijkomende info kunt u vinden op groendienst@stad.gent

Daarnaast heeft de stad Gent ook een sterretjesweide op de Westerbegraafplaats waar u als ouder uw stil geboren kindje of uw sterrenkindje kunt herdenken. Op deze herdenkingsplek staat er ook een grote Japanse Esdoorn waarin ouders of broertjes/zusjes een lint kunnen hangen. Stad Gent stelt deze katoenen linten ter beschikking (te verkrijgen in de stadswinkel, in een GentinfoPunt of in het poortgebouw van de Westbegraafplaats), die u kunt ophangen in de boom. Op deze linten kunt u vooraf iets borduren, schrijven of tekenen.

Contact

Zijn deze tips en ondersteuning niet voldoende voor jullie?

Contacteer ons voor specifieke zorgvragen rond kinderen die het verlies van een broertje of zusje tijdens de zwangerschap of bij de geboorte moeilijk kunnen verwerken.

Dienst kinderziekten

Straat 63

Barbara De Clercq

Katrijn Brenning

T 09 224 58 65

ma-di-do voormiddag (8u-12u)

of vrijdag (8.30u-16.30u)

artikel 26.658 | Laatste update: mei 2022

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opge maakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.