



„
Alsof verdriet heftiger is
als het omreist

Naam Rimke van der Geest
FOTO PATRICE BÖRGER

BABYVERLIES EEN INDRUKWEKKEND MONUMENT

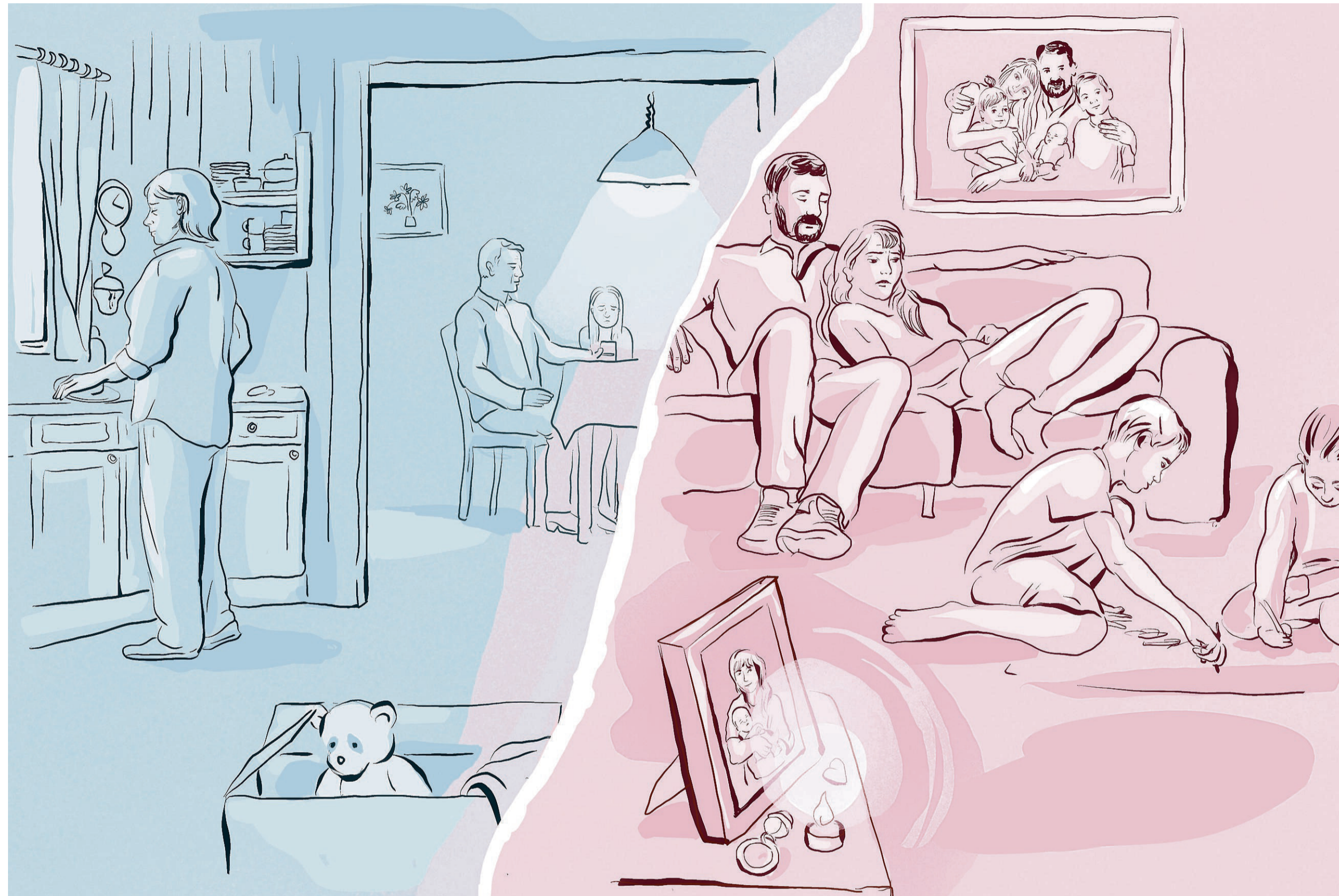
Overleden maar altijd in het leven

Jelte Krijnsen en Rimke van der Geest schreven beiden een boek over babysterfte. Hun verhalen staan in schril contrast met elkaar. Bij het gezin waarin Jelte opgroeide, werd het overlijden van zijn broertje doodgezwegen. Van Rimke en haar partner mag hun overleden oudste zontje er altijd zijn. Welke keuzes ook worden gemaakt; de liefde voor de baby die nooit ouder wordt, houdt niet op te bestaan.

Tekst Nancy Ubert
Illustraties Rosanne van Leusden

Dat een overleden baby er even is maar voor altijd blijft, zoals Rimke van der Geest dat zo treffend omschrijft, werd lange tijd collectief veronachtzaamd. Tot in de jaren negentig werd, met dank aan artsen, psychologen, geestelijken en andere mensen die het konden weten, geloofd dat zwijgen de beste aanpak was. Niet zelden werd de ouders geadviseerd dat ze het maar snel opnieuw moesten proberen. Was het weer een jongen of weer een meisje, dan kreeg de baby al snel de naam van het overleden broertje of zusje.

Het is Blaw, *Baby Loss Awareness Week*. Wereldwijd wordt elk jaar van 9 tot 15 oktober een campagne gemaakt om extra aandacht te vragen voor het verlies van baby's tijdens de zwangerschap of kort na hun geboorte. De week, die in 2002 voor het eerst werd gehouden in het Verenigd Koninkrijk, heeft in de loop der tijd geholpen om het taboe rond miskramen, doodgeboorten en neonatale sterfgevallen te doorbreken. Compassie en begrip zijn merkbaar gegroeid. Dat medeleven was eind jaren zeventig, toen het broertje van Jelte Krijnsen werd geboren, nog ver te zoeken. Jelte was twee en een half en zijn broer Theo vier toen Peter werd geboren. Hun ouders spraken er niet over. In zijn boek 'Broertje Dood' lees je over de negatieve impact op een gezin als een kind wordt doodgezwegen. Uit het boek: 'De eerste acht jaar van mijn leven wist ik niets van zijn



bestaan. Pas in 1984, toen ik in een la van het dressoir in de woonkamer een foto van een pasgeboren baby vond, zag ik voor het eerst zijn lichaamje en gezicht. Bij de foto lag een brief van het Antropogenetisch Instituut Groningen, met datumstempel 8 februari 1980. Hij bevatte moeilijke woorden: 'chromosomenafwijking', 'cyclopie' en 'geen anencefalie'. Ik begreep er helemaal niets van. Zijn moeder schrok zich rot toen ze haar jongen met brief en foto op de grond zag zitten. Ze vertelde nog wel dat het jongere broertje op 15 januari 1979 was geboren en een paar uur later was overleden. Toen Jelte de volgende ochtend aan de ontbijt tafel durfde te vragen wat al die moeilijke woorden in die brief betekenden, volgde een korte reactie. 'Het was maar goed dat hij niet is blijven leven, want dan zou hij een kasplantje zijn geworden. Voor eeuwig aan het infuus', aldus zijn ouders. En daarmee was de kous af.

Heftigste emoties

Zo'n veertig jaar later verliest Rimke van der Geest na een voldragen zwangerschap haar zontje. Ook zij schreef een indringend boek over babyverlies, maar

anders. In 'Sigur' word je als lezer meegenomen in de heftigste emoties die je als jonge ouders in korte tijd te verwerken kunt krijgen. Wat ze met haar boek laat zien? 'Dat het verlies van een kind in een context van liefde en openheid niet hoeft te betekenen dat een gezin levenslang ontwricht blijft.' De twee boeken 'Broertje Dood' en 'Sigur' vormen samen een indrukwekkend monument voor de manier waarop we met babysterfte omgingen en -gaan. Als hij terugblijkt op zijn jeugd, krijgt Jelte's gezicht een trieste uitdrukking. 'Ik vind het moeilijk om er helemaal open over te praten, vooral omdat ik begrijp dat mijn ouders toentertijd dachten dat ze voor een goede aanpak kozen. Ik wil hun privacy beschermen. Je kunt je wel voorstellen dat we geen gezin vormden dat opti-



Jelte Krijnsen.

EIGEN FOTO

maal functioneerde. De geboorte en het overlijden van hun jongste is een krankzinnig trauma voor

mijn ouders geweest. Onmenselijk.' Denk je eens in: thuis beval je van de derde. Jouw twee gezonde knulletjes liggen lekker te slapen als de weeën zijn begonnen. Het kind moet eruit getrokken worden. En dan blijkt de boring slechts één oog in het midden van zijn voorhoofd te hebben. Cyclopie. Meestal sterft een baby met deze zeldzame afwijking al voor de geboorte. Dan is de zwangerschap voortijdig geëindigd. Wordt het toch een voldragen de zwangerschap, dan leeft zo'n kindje hoogstens een paar uur. 'Later heb ik gehoord hoe dat allemaal is gegaan. Verschrikkelijk.' Hij schrijft daarover in zijn boek: 'Toen mijn moeder bijkwam, zag ze aan haar voetenend haar baby liggen. Hij was als een mummie verpakt in een groot wit laken.

Mijn vader en de doktersassistente huilden. De huisarts zat te trillen op het bed en zei direct tegen mijn moeder dat het beter was als ze zijn zwaar misvormde gezichtje niet zou zien.' Een horrorscenario. De huisarts belt een taxi. Alsof het om een postpakketje gaat, geeft de dokter de chauffeur de opdracht om de baby naar het ziekenhuis te brengen. Peter (de naam die het kindje na jaren pas officieel krijgt) is waarschijnlijk op de achterbank van de taxi overleden. Zie na dit ongelooflijke leed je leven maar weer normaal op te pakken. 'Pas na een jaar of vijf werd de thuissituatie redelijk stabiel. Dat veranderde toen ik zeventien was. Mijn oudere broer ging op kamers. Dat was heftig voor mijn moeder. Weer een kind kwijt. Het werd crisis. Voor ons allemaal. Ook omdat we tot dat moment, ik praat nu over 1994, het verdriet rondom het verlies van de baby compleet hadden genegeerd. Het boemerangeffect. Zo'n baby'tje komt hoe dan ook terug. Het is al erg als een familielid op leeftijd overlijdt, bij zo'n baby is het dubbel zwaar. Omdat het zo tegennatuurlijk is.' Niet alleen de ouders torsten dat bijna ondraaglijke verdriet van babysterfte mee, ook de rest van het gezin

„
Boemerangeffect.
Zo'n baby'tje
komt hoe dan
ook terug

en de familie. Jelte: 'Daarom had er bij mij thuis over gepraat moeten worden, maar dat gebeurde niet. Mijn ouders wilden ons niet met hun grote verdriet belasten. Terwijl ik ergens altijd voelde dat het er was. Uiteindelijk zijn we daardoor nog zwaar belast.'

Familiesysteem

'Wat dat betreft heb ik superveel respect voor Rimke, die zo goed inziet dat het niet alleen haar verlies is. Niet alleen haar wanhoop en haar verdriet. Nee, het hele familiesysteem is slachtoffer. Daar mag wat mij betreft veel meer aandacht voor zijn. Nog te vaak wordt die babydood benaderd vanuit het perspectief van de moeder of ouders. Het hele gezin is de klos. De woorden 'in verwachting' geven dat aan. De hele familie kijkt uit naar de komst van een nieuw gezinslid en dan is er geen nieuw geluk.' Rimke van der Geest schrijft over de pijn van haar naaste familie in haar boek. Dat raakt haar diep, lees je: 'Alsof verdriet heftiger binnenkomt als het via een omweg reist; als het zich via de ziel van anderen aan me openbaart.' Rimke's zontje Sigur heeft zestien dagen geleefd. Ongeveer een jaar later werd Jukka geboren. Van de nu zesjarige jongen mag je niet denken dat hij enig kind is. Dan krijg je meteen van hem te horen dat hij toch echt een broer heeft. 'Eentje die dood is'. In het huis van Jukka, Rimke en vader Gerben is in een hoekje van de vensterbank een gedenkplekje

→ Lees verder op de volgende pagina

„
Nog te vaak
wordt babydood
benaderd vanuit
het perspectief
van de moeder
of ouders

HUIZENJACHT

Wat vind je nog onder de drie ton?

De huizenprijzen blijven stijgen. Het wordt voor woningzoekers met een kleinere portemonnee steeds lastiger een betaalbare woning te vinden. Zijn er überhaupt woningen te vinden onder de drie ton? Dat aanbod blijkt groter en diverser dan gedacht, al verschilt de grootte flink per woonplaats.



We doen een rondje Funda en beginnen linksboven met de klok mee. Neem de hoekwoning van 96 vierkante meter in de Anemonenstraat in Volendam: 298.000 euro. Of het rijtjeshuis aan de Jacob van Heemskerckstraat in Den Helder, een ruime 129 vierkante meter en een vraagprijs van

250.000 euro. In Bergen vind je voor rond de drie ton momenteel geen rijtjeswoning, maar wel een appartement. Bijvoorbeeld aan De Rekere, voor 249.000 euro. In Leiden kwamen we onder meer deze woning in het centrum aan de Borgerstraat tegen van 67 vierkante meter voor 299.950 euro. In Lisse is weinig te vinden,

maar wordt onder meer een appartement aangeboden van 38 vierkante meter voor 230.000 euro. Liever wonen bij het strand? Aan het Schelpenplein in Zandvoort staat nu een woning van 54 vierkante meter te koop, met een vraagprijs van 295.000 euro. Al deze woningen zijn zonder eventuele overbiedingen.

Draag vandaag geen bh, fotografeer en deel hem

Vandaag is het 'Géén BH Dag'. Het doel van deze dag is: vrouwen vertellen dat borstkanker de meest voorkomende vorm van kanker is bij vrouwen. Wat 'moeten' vrouwen doen?

1. Altijd: Zorg dat je de symptomen van borstkanker herkent. Zie: kwf.nl/pink-ribbon/borstkanker/symptomen-van-borstkanker. Onderzoek je borsten regelmatig. Doe mee aan de screening.

2. Vandaag: Vestig de aandacht op borstkanker. Hang je bh aan de kapstok en maak er een foto van. Deel deze op sociale media met de hashtags #geenbhdag en #hangjehaandekapstok.

Onderzoek gevolgen herrie op werkvloer

Wat zijn de gevolgen van herrie op de werkvloer voor personeel en werkprocessen? Dit gaat Amsterdam UMC onderzoeken. Ook het slecht kunnen verstaan van anderen, door bijvoorbeeld slecht werkende portofoons of krakende radio's, zal worden onderzocht. Door lawaai in fabrieken, kantoorruimten en op scholen moeten werknemers extra inspanningen leveren om anderen te verstaan. Dit kan leiden tot stress, vermoeidheid en zelfs geestelijke gezondheidsproblemen, met als gevolg productiviteitsverlies en ziekteverzuim. Denk daarnaast aan fouten en onveilige situaties. Het UMC gaat ook oplossingen zoeken.

→ Vervolg van vorige pagina

ingericht.

„Daar mag Jukka gewoon mee rommelen, dus soms verandert er iets”, vertelt Rimke, die overigens niet van uitbundigheid houdt. „Een foto van een meter breed van mijn overleden kind aan de muur, wat je ook wel eens ziet, past niet bij me. Elk gezin gaat er uiteraard anders mee om. Als je er maar voor waakt dat je er niet in blijft hangen. Wij zoeken het graag in details. In een fotootje met een bloemetje ernaast dat je af en toe ververst, een kaarsje dat je aansteekt of een dekbed met de print van een astronautje, zoals we Sigur graag noemen.”

„Jukka is niet overdreven veel met Sigur bezig. Al kan hij uit het niets wel plots een intrigerende vraag stellen: 'Van wie houd je meer, mama? Van mij of Sigur?' Eigenlijk een vraag die alle kinderen wel eens stellen.”

En haar antwoord? „Op deze aarde hou ik het meest van jou. Jij bent mijn kindje op deze aarde. Van Sigur hou ik op een andere manier. Dat heb ik gezegd. Verder hoop ik dat ik het goed doe.”

Jelte hierop: „Ik wil je eerlijk zeggen dat ik tegenwoordig veel meer mededogen met mijn moeder heb dan in het verleden. Ik zie steeds meer in dat ze niet anders kon en haar best heeft gedaan. Zij kreeg ook geen hulp. Eerder het tegenovergestelde: haar verdriet werd afgewezen, daar mocht niet over gesproken worden. Hoe eenzaam heeft zij zich wel niet gevoeld. En dan wel voor twee kleine kinderen moeten zorgen. Dat is toch bijna niet te doen. Met een enkele vriendin heeft ze wat meer van haar leed kunnen delen. Ik hoorde haar een keer zachtjes vertellen dat ze Peter had laten bijschrijven in het trouwboekje. Een hele stap. Maar daarmee bestond hij nog niet voor de wet.”

Sinds februari 2019 is het mogelijk om levenloos geboren kinderen in de basisregistratie op te nemen. Zo blijft het kind altijd zichtbaar bij de gezinssamenstelling in officiële documenten en krijgt het op die manier bestaansrecht. „De ontwikkelingen rondom deze nieuwe wet, volgde ik op de voet”, aldus Jelte. „Ik deelde de krantenknipsels met mijn ouders, die daar aanvankelijk niets mee konden doen.”

Zo'n 25 jaar eerder was al wettelijk vastgelegd dat baby's die na minimaal 24 weken zwangerschap worden geboren en eenmaal buiten de baarmoeder hebben geademd, eerst een geboorteteakte en daarna een overlijdensakte krijgen. Maar levenloos geboren kinderen kregen één document en werden niet opgenomen in de Basisregistratie Personen. Dankzij de petitie van Natasja Geytman-Bos uit Katwijk, die erkenning wilde voor haar doodgeboren dochtertje Jolie, is



„Het verleden heeft me te lang in zijn greep gehouden”

na Sigur helemaal suf gegoogeld naar wetenschappelijke artikelen. Je wilt weten waarom en waardoor. Toch lost het antwoord niets op. Ook dat schuldgevoel waarmee je als moeder kunt kampen, helpt je geen zier verder. Accepteer dat je domme pech hebt gehad. En zoek hulp. Tegenwoordig zijn er coaches die gespecialiseerd zijn in babyverlies.”

En vergeet daarbij de rest van het gezin niet, benadrukt Jelte nog een keer. „Dat is zo belangrijk, ik kan het niet vaak genoeg zeggen.”

Voor hulp en steun

Een kleine bloemlezing van hulpadressen, er zijn er meer. www.stillelevens.nl
Deze organisatie ondersteunt ouders van een recent of in het verleden overleden baby. steunpuntnova.nl
Landelijk Steunpunt lieve-engeltjes.nl
Online gemeenschap voor ouders en families die een kind hebben verloren. oudersoverledenkind.nl
De vereniging Ouders van een Overleden Kind (OOK). rouwkost.nl
Voor praktische en emotionele ondersteuning van ouders die een kind hebben verloren. rouwchat.nl
Hier zitten chatvrijwilligers voor je klaar. stichtingbroederziel.nl
Voor mensen die een broer of zus hebben verloren

„Dat het verlies van een baby in een gezin een ander kind zo kan raken”

Naam Brigit Nieuwenstein
FOTO LENKA DE HOOGH

'Ik kom je wel proosten, mama'

Niet de dood van mijn broertje Serge was mijn trauma, mama. Maar wel jouw intense verdriet. Die boodschap komt ruim twintig jaar na de geboorte en het verlies van haar tweede kind keihard binnen bij Brigit Nieuwenstein.

Het was de aanleiding voor een boek over de impact van babysterfte op de andere kinderen van een gezin. 'Mama, ik kom jou wel troosten', verschijnt eind november. Ze weet nog zo goed hoe Lenka haar kwam opbeuren zodra het verdriet de overhand nam. Het meisje had een staartje als een klein palmboompje op het hoofd. „Dan keek ze mij met grote ogen diep bezorgd aan. 'Ik kom je wel proosten', zei ze. Zo klein als ze was wilde ze haar vader en mij opvrolijken. Een veel te grote ver-

Huite heeft altijd het gevoel gehad dat hij er eigenlijk niet mocht zijn

antwoordelijkheid voor zo'n uk van twee en een half jaar oud.” „Lenka was 25 toen we samen een systeemtherapeut bezochten. Ze had zo'n ondefinieerbare spanning in haar lijf. Terwijl ze best veel aan bewustwording had gedaan.” Brigit Nieuwenstein is zelf psychosynthesetherapeut. „Ik had zoiets van 'het kan niet anders dan dit met het verlies van Serge heeft te maken'. Ik stelde voor een systeemtherapeut te bezoeken en Lenka vroeg me om met haar mee te gaan. Dat het verlies van een baby in het gezin een kind zo diep kan raken dat het al die jaren dat trauma met zich meedraagt, maakte diepe indruk op me. Daarom wilde ik met dit onderwerp aan de slag. Ook omdat er nog zo weinig bekend is over dit thema.” De laatste jaren zijn er meerdere boeken verschenen over wat het verlies van een baby met de ouders doet. Maar wat perinatale sterfte voor de kinderen in het gezin betekent, is tot nu toe te weinig onderbelicht gebleven. „Ik probeer dat in mijn boek op meerdere manieren te belichten. Ook je plek binnen de familie is van invloed op het trauma. Als je na de overleden baby wordt gebo-

ren, heeft dat weer meer impact dan wanneer je het derde of vierde kind bent.” „Je kunt je wel voorstellen dat zo'n zwangerschap na een overleden baby heel spannend is. Ondertussen wordt het de wetenschappers steeds duidelijker dat de prenatale fase ook grote invloed heeft op de emotionele ontwikkeling van een kind. Of er wordt gesproken over de baby die voor altijd wordt gemist, speelt weer een andere rol. Wordt er gezweven, dan hangt in het gezin altijd een soort spanning. Denk maar aan het verhaal van Jelte Krijnsen.”

„Huite - mijn huidige partner dus niet de vader van mijn kinderen - is vernoemd naar het overleden broertje boven hem. Ik weet nog hoe we op de begraafplaats samen naar het kindgraf keken. De doopnamen van zijn broertje stonden in de steen gebeiteld. Exact dezelfde doopnamen als die van mijn lief. Zo heftig. Als je ook nog eens dezelfde naam moet dragen als je oudere broer of zus heeft dat volgens mij een extra diepe impact op existentieel niveau. Huite heeft altijd het gevoel gehad dat hij er eigenlijk niet mocht zijn.”

Er gloort hoop, zegt deze therapeut die aanvankelijk in de re-integratie werkte maar na een aantal leven veranderende gebeurtenissen, zoals het overlijden van haar tweede kindje, een vijfjarige opleiding aan de Psychosynthese Academie volgde. „Er is steeds meer bekend over de impact van perinatale sterfte en daarmee ook steeds betere hulp. Zoals effectieve mindfulness training.” Haar advies is dan ook: zoek hulp. Of je nu vader, moeder, broer, zus of een ander familielid van het 'sterrenkindje' bent.

Meer over het werk van Brigit Nieuwenstein, waaronder de podcasts die ze maakt en het boek dat over een paar weken verschijnt, vind je op www.lichtval.nl.

Meer Brigit

Meer over het werk, waaronder de podcasts die ze maakt, en het boek dat over een paar weken verschijnt, vind je op www.lichtval.nl.