

LOTGENOOT OP FORUM



Marlies van Stuijvenberg (35, kraamverzorgster) vierde vorige week de zevende verjaardag van haar dochter Eline. David, Elines tweelingbroer, overleed een dag na zijn geboorte. Haar omgeving begrijpt weinig van haar verdriet.

“Davids longen waren niet rijp genoeg om zuurstof op te nemen, er was niets aan te doen. Mijn beste vriendinnen reageerden natuurlijk geschokt. Behalve één, zij kon er totaal niet mee omgaan. Toen ik in het ziekenhuis lag omdat ik net een kindje had verloren, vertelde ze opgewekt dat ze zwanger was. Nadat ik even moest slikken, feliciteerde ik haar. Nu zijn we geen vrienden meer. We komen elkaar nog regelmatig tegen, maar het wordt nooit meer zoals vroeger.

De steun van andere vrienden hield me op de been. Ze reageerden meelevend, maar zeiden ook: ‘Gelukkig heb je Eline nog’ of ‘Je bent nog jong, je kunt wel weer zwanger worden.’ Dat laatste gebeurde uiteindelijk ook, mede door het gebruik van hormonen. Na twintig weken zwanger te zijn van de tweeling Marieke en Floris, kreeg ik een dijk van een infectie. Mijn leven hing ineens aan een zijden draadje. De bevalling kwam vroegtijdig op gang, maar Marieke en Floris waren nog niet levensvatbaar. Mijn omgeving dacht dat het de tweede keer makkelijker voor me was om een kindje te verliezen. ‘Je hebt het de eerste keer ook gered,’ hoorde ik om me heen. Maar ik moest deze keer wel afscheid nemen van twee kinderen die ik had willen zien opgroeien en bovendien was ik zelf bijna dood geweest. Mijn verdriet werd totaal

niet begrepen. Soms klap ik dicht na domme opmerkingen, andere keren spring ik uit mijn vel: ‘Verdiep je er maar eens in. Je hebt geen flauw idee waar je het over hebt,’ roep ik dan. Daar schrikken mensen van. Of ze noemen me labiel en depressief. **Van opmerkingen als: ‘Ach het is al zo lang geleden’ of ‘Je moet het een plekje geven’ kijk ik al lang niet meer op.** Ja, denk ik dan, een begonia geef je een plekje in de vensterbank. Het gemis zal altijd blijven. Dat ik in mijn omgeving vooral word geconfronteerd met onbegrip, betekent overigens niet dat ik over niets anders dan mijn verliezen wil praten. Praten is niet altijd nodig, laten weten dat je aan me denkt, bijvoorbeeld op de verjaardag van Eline, is soms al genoeg. Mijn verdriet erkennen. Via een lotgenotengroep op internet, de Stichting Lieve Engeltjes, heb ik uiteindelijk Mieke ontmoet. We bellen, mailen en sms'en elke dag. Niet alleen over onze verliezen, ook over de kinderen naar school brengen, werk en wat we die dag gaan eten. Ze heeft aan een half woord genoeg. Als ik zeg dat ik mijn dag niet heb, zegt ze: ‘Nee! Dat snap ik.’ >

‘Toen ik net mijn kindje had verloren, vertelde een vriendin opgewekt dat ze zwanger was’

WAT KUN JE ZEGGEN?

De steun van vrienden bij een rouwproces is volgens Henk Schut ‘verdomde belangrijk’. Hij is hoofddocent van de afdeling klinische en gezondheidspsychologie aan de Universiteit Utrecht en doet veel onderzoek naar verliesverwerking.

Een verlies verwerken is volgens Schut ontzettend zwaar en vermoeiend. Ook is er geen vast patroon voor rouwen. “Op het verlies van een dierbare reageert juist iedereen anders.” Als je een vriendin wilt helpen bij haar verlies, kun je opmerkingen als ‘Je bent nog jong, je kunt wel weer zwanger worden’ of ‘Jij redt je wel, je bent zo sterk,’ beter achterwege laten. Het is misschien goed bedoeld, maar volgens Henriëtte Doosje, rouw- en verliesbegeleider in haar Zwolse praktijk Buro Nazorg, allerm minst succesvol. “Je geeft daarmee aan dat je het verlies niet serieus neemt en dat je vriendin niet bij je terecht kan als ze wil uithuilen of wil praten. Zeg ook nooit: ‘Het is al een jaar geleden.’ Voor iemand die een dierbare heeft

verloren, voelt dat soms als gisteren. Ook kreten als: ‘Mijn oma is ook net overleden,’ kun je beter vermijden. Leedconcurrentie noem ik dat, omdat er altijd wel iemand is met een erger verhaal.” Waarom je ineens de domste dingen uitkraamt tegen een vriendin, weet Henk Schut wel: “Mensen denken dat troosten geen nut heeft. Ze zijn bang voor emoties. En het is natuurlijk ook geen gezellig onderwerp. Voor iemand die midden in het leven staat, is een gesprek over de dood behoorlijk confronterend.” **Als je niet weet wat je moet zeggen, kun je volgens Schut het beste dát zeggen.** Ook is het belangrijk dat je geen beloftes maakt die je niet zult nakomen. “Als je zegt dat iemand je altijd kan bellen, kun je dus niet zeggen: ‘Sorry, nu niet, ik ben even aan het eten.’” Henriëtte Doosje vult aan: “Luister gewoon en wees bereid dit voor langere tijd te doen. Vraag wat je vriendin wil en waar ze op dat moment behoefte aan heeft.”