van vrouw tot vrouw

Stil verdriet

Herlinde De Vriese

Stil verdriet
Het rouwproces na miskraam

Wij willen het leven als een bijzonder avontuur beleven. Maar soms leidt dit avontuur ons naar plaatsen waar wij niet willen komen. Gevaarlijke stroomversnellingen benemen ons de adem, terwijl wij ons krampachtig vasthouden aan dromen en verwachtingen die in gevaar werden gebracht. Wij klampen ons vast aan de hoop die ons rest en bidden dat wij veilig de haven bereiken op zoek naar vrede en rust.

In onze praktijk van pastorale hulpverlening praten wij met mensen die op een of andere manier met verdriet te maken hebben. Oorzaken zijn velerlei, en temidden van deze brede groep van rouwenden bevinden zich mannen en vrouwen die een stil verdriet met zich meedragen. Vaders en moeders maakten plannen, keken uit naar een kindje en hebben er voor gebeden. Maar de baby stierf voor de geboorte, tijdens of even nadien. Deze ouders komen terecht in de donkerheid van het rouwproces om dit dierbare kindje. Hun verlangen eindigt in gemis. Angst en eenzaamheid houden hun hart gevangen. Gisteren hebben zij zich nog zo verheugd. Nu bevinden zij zich plotseling op een pad waarvan zij niet weten waarheen het leidt. Zij voelen zich verlamd in lichaam en ziel.

Ik wil me in dit artikel richten tot de ouder wiens hart gebroken werd door verlies van een ongeboren baby, jouw baby. Het is mijn gebed dat je, doorheen wat je leest, troost en kracht vindt om verder te gaan.

Ik bid dat je de zekerheid mag grijpen dat je ondanks het verlies niet alleen bent. Je hebt een Vriend die steeds bij je is. Jouw stil verdriet wordt door Hem gehoord omdat Hij voor je zorgt.

Ik richt mij eveneens tot ieder van ons die op één of andere manier met deze vorm van verlies in aanraking komt. In de gemeente is het goed om voor elkaar te zorgen en oog te hebben voor elkanders noden en verdriet. Wij hebben de hoop van Christus in onze harten nodig wanneer belangrijke vragen komen: Was mijn baby een jongetje of een meisje? Heeft mijn kindje, na vier maanden zwangerschap, een ziel? Wat voor een persoon zou het geworden zijn? Zal ik dit kindje ooit zien? Hoe zal ik het herkennen wanneer ik in de hemel kom? Mag ik het daar dan in mijn armen sluiten?

In het oorspronkelijke plan dat God met Zijn schepping had, is het nooit de bedoeling geweest dat deze kinderen voortijdig zouden sterven. Toch is dit gebeurd. De gevolgen van de zondeval wegen zwaar op de schepping. Dit nieuwe leven, met gaven en mogelijkheden, met een bepaald doel en een plan, is plotseling weggegaan.

Het leven in de moederschoot

De Bijbel spreekt niet enkel over leven in de moederschoot, maar ook over het belang en de geestelijke waarde van het ongeboren leven, in elk stadium van de zwangerschap. David schrijft hierover wanneer hij God looft voor de manier waarop Hij het ongeboren kind beschermt:

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

"*Want Gij hebt mijn nieren gevormd, mij in de schoot van mijn moeder geweven…Mijn gebeente was voor U niet verholen, toen ik in het verborgene gemaakt werd,… uw ogen zagen mijn vormeloos begin;"(Psalm 139: 13,15,16)*

In het Oude Testament verwijzen de nieren naar het innerlijke van de mens, naar zijn diepste wezen. Door deze uitdrukking in de context van het ongeboren kind te gebruiken, wijst David op het lichamelijke én op het geestelijke aspect van dit kind. God is betrokken bij het vormen van deze nieuwe mens. Hij is bij dit kind aanwezig. Hij ziet en schept.

God wil persoonlijk betrokken zijn bij het ontstaan van elk individu. Jezus bevestigt deze zorg voor ons in het Nieuwe Testament. De zorg van God gaat uit naar elk schepsel, en indien Hij voor de mussen zorgt, hoeveel te meer niet voor elke baby, elk kind, elke persoon? (Matteüs 10:29-30). Psalm 139 geeft een belangrijk inzicht over het leven in de moederschoot: God ziet het ongeboren kind als een levende persoon met eeuwigheidswaarde, een persoon waarnaar Hij verlangt en die Hij wil beschermen.

De Bijbel gaat ervan uit dat het leven vanaf de conceptie aanwezig is in de moederschoot. Dit impliceert dat dit leven permanent is ongeacht miskraam, dood geboorte, abortus of wiegedood. Het kind leeft nog steeds. Het heeft niet enkel een waardevol leven gekend in de moederschoot, vanaf het begin, maar ouders mogen troost vinden dat hun kind bij de hemelse Schepper gekend is. Hun baby die in de moederschoot is overleden, verdween niet zomaar als een klomp weefsel. Het was de woonplaats van een levende ziel en het heeft deze aardse woning geruild voor een plekje dat door God is bepaald. God is in zijn goedheid en rechtvaardigheid met dit leven omgegaan. Voor ouders is dat een bron van troost.

Pijn om het afscheid

Wanneer je een kind in een miskraam verliest, is het net alsof een deel van jezelf mee sterft. Vele vrienden voelen zich terughoudend om langs te komen. Sommigen zijn zelfs bang om telkens opnieuw het pijnlijke verhaal van het afscheid te aanhoren en de ouders blijven achter met enkel de stilte op de plaats waar er leven was. Een stil verdriet begint.

Tegenwoordig is het taboe geworden om over verdriet te praten. Wij gaan ervan uit dat alles in ons leven verloopt zoals wij dat verwachten. Prenatale verzorging zal ons een gezonde baby geven. Autogordels beschermen ons tegen dodelijke ongevallen. Chirurgen redden onze levens. De dood klopt enkel bij anderen aan en wanneer het ons overkomt, is ons leven totaal ontwricht, helemaal uit balans gebracht. Wij verwachten niet dat een baby overlijdt. Wij verwachten niet dat ónze baby overlijdt.

De meeste mensen begrijpen niet dat er na een miskraam verdriet volgt. Emotionele pijn kan tot bitterheid worden wanneer ouders hier onvoldoende zorg aan besteden. Vaders en moeders vertellen dat er, kort na de conceptie, een diepe liefde voor dit nieuwe leven groeit in hun harten. Tijdens de eerste weken van de zwangerschap is de tastbare aanwezigheid van de baby anders dan aan het einde, maar wanneer de baby sterft, is de pijn om het afscheid realiteit geworden en kan dit verdriet plotseling toeslaan. Zwangere vrouwen, etalages van baby artikelen of de inrichting van een babykamer herinneren aan het verlies.

Deze emotionele pijn gaat hand in hand met lichamelijke pijn. De hormonale veranderingen kunnen spierpijnen veroorzaken en een algemene oververmoeidheid geeft vaak aanleiding tot een gevoel van zinloosheid. Het rouwproces wordt ingezet. Het is goed om te rouwen. Dit vraagt tijd. Het rouwproces verandert je en kan een begin zijn om het groter plan dat God met jouw leven heeft te kunnen begrijpen.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

Wanneer wij in ons verdriet Jezus Christus ontmoeten, geeft Hij ons nieuwe kracht om verder te gaan. De tranen zijn niet weg, maar Hij zal ze drogen en ons laten weten dat Hij heel dichtbij wil zijn.

In het Johannes evangelie kunnen wij lezen hoe Jezus het belangrijk vindt dat wij de belofte van Zijn nabijheid vasthouden. Wanneer Hij ons de Trooster belooft, zegt Hij: *"En nu ga Ik heen tot Hem, die Mij gezonden heeft, en niemand van u vraagt Mij: Waar gaat Gij heen? Maar omdat Ik dit tot u gesproken heb, heeft droefheid uw hart vervuld. Doch Ik zeg u de waarheid: Het is beter voor u, dat Ik heenga. Want indien Ik niet heenga, kan de Trooster niet tot u komen, maar indien Ik heenga, zal Ik Hem tot u zenden." (Johannes 16:5-7)*

Zoals Jezus de nabijheid van de Heilige Geest belooft aan zijn discipelen, zo mogen wij er eveneens van uitgaan dat Hij ons diezelfde Geest geeft wanneer wij rouwen. Jezus komt tot ons in pijn, eenzaamheid en verbrokenheid en raakt ons aan met zijn troostende aanwezigheid. Wat verder in dit evangelie komt Jezus Maria van Magdala tegemoet in haar verdriet wanneer zij geconfronteerd wordt met Zijn dood en de uitzichtloosheid die daarmee gepaard gaat (Johannes 20:11-18). Zij weent, want men heeft haar Heer weggenomen. Waar is Hij nu? Jezus komt bij haar staan en noemt haar naam. Hij legt uit dat Zijn dood noodzakelijk was en dat Hij terug moet gaan naar de Vader. Haar verdriet is oké. Haar verdriet maakt deel uit van een groter plan. Het Heilsplan van God voor deze wereld begint zich af te tekenen en zij krijgt het voorrecht om Jezus als verheerlijkte Heer te zien en de opstanding aan zijn broeders te vertellen. Ondanks haar verdriet merkt Maria van Magdala dat er een groter plan is waarvan zij deel mag uitmaken. Wat een voorrecht. Haar ervaring van verdriet herinnert ons aan dat moment waarop ook wij doorheen de pijn van een afscheid zijn gegaan. Net zoals haar leven maakt ook ons leven deel uit van een groter geheel. Vele vragen blijven, maar wij weten dat Hij troost.

Tijd en duur van het rouwproces

De eerste dagen en weken na een miskraam worden door vele vrouwen beleefd als in een waas. Zij voelen zich verdoofd en gevoelens worden niet echt beleefd. Dit is een reflex die vrijwel iedereen heeft wanneer een crisis te dichtbij komt. Omdat wij de neiging hebben om de pijn te vermijden willen wij druk zijn met de dagelijkse taken. Het huis moet gepoetst worden, de kinderen moeten naar school gebracht worden, maaltijden moeten klaargemaakt worden. Het leven gaat toch gewoon verder. Wanneer dan nadien de pijn toeslaat en het rouwproces goed op gang komt, kunnen wij er niet meer om heen. Dan is het goed om stil te worden en tijd te nemen om te rouwen. Het rouwproces verloopt in een golfbeweging. Aanvankelijk worden de maanden van de zwangerschap verder geteld, alsof je nog steeds zwanger bent. De vooropgestelde geboortedag of maand is een moeilijke tijd. Onze maatschappij heeft hier geen oog voor. Dit plaatst de rouwende ouders opnieuw in een isolement waarvoor zij niet zelf gekozen hebben. Het verdriet om het sterven van de baby in de moederschoot of een doodgeboren kindje kan heel lang duren, in ieder geval een aantal maanden, maar bij sommigen zelfs jaren. Je moet niet verbaasd zijn als zich opeens een terugval manifesteert, hoewel je de indruk had dat het met de ouders veel beter ging. Ook dat hoort bij een normaal rouwproces. Wanneer voor mensen uit de omgeving alles al weer lang achter de rug is, is dit voor ouders nog niet het geval. Het is daarom belangrijk dat ouders kunnen praten en verdriet *mogen* hebben. Veel ouders hebben behoefte om alles te vertellen, steeds opnieuw. Het helpt hen als hiervoor, ook na maanden, een luisterend oor beschikbaar is.

Waar zijn onze vrienden nu?

Meestal komt er de eerste weken na het miskraam veel aandacht vanuit de vriendenkring. Nadien komt iedereen in de dagelijkse drukte terecht en wordt er eveneens van de ouders verwacht dat ook voor hen alles bij het oude is gebleven.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

De meeste vrienden kunnen zich deze baby moeilijk voorstellen. Zij hebben de baby nooit gezien. Het verlies van dit kindje kan voor hen niet zwaar doorwegen, want zij hebben het niet zien spelen in de tuin en zagen het niet als een tastbaar onderdeel van het gezin. De omgeving reageert meestal op twee manieren. Omdat verdriet in onze maatschappij taboe is, weten mensen niet wat zij kunnen doen voor ouders die rouwen. Vanuit die onzekerheid wordt er minder contact gezocht. Vrienden zijn niet plotseling onverschillig geworden, maar zij begrijpen het verdriet niet en voelen zich onbeholpen om op een fijngevoelige manier te reageren. Anderen die wel contact houden, praten nog enkel over oppervlakkige dingen. Een moeder vertelde mij dat zij acht jaar geleden een doodgeboren zoontje kreeg en zij af en toe nood heeft om hierover te praten. Nog steeds. "Maar," zegt zij, "mensen willen niet naar mij luisteren. Telkens wanneer ik iets over hem zeg, of maar een kleine allusie maak, kijken mensen een andere kant op en valt er een lange stilte." Deze vrouw wilde enkel iemand die even tijd nam en naar haar luisterde. Onze samenleving leert ons deze vaardigheid niet meer. Bitterheid en boosheid omdat mensen weinig begrip tonen, helpt niet. Deze vrouw mocht stap voor stap leren om vanuit een houding van vergeving deze vrienden nieuwe kansen te geven.

Vaak is het echter zo dat er aan vrienden niet wordt verteld dat er een miskraam is geweest. Vele echtparen wachten tot aan het einde van het eerste trimester van de zwangerschap om hun vrienden van de baby te vertellen en in geval van miskraam weet hun omgeving niets. Deze ouders isoleren zich van bij het begin, zodat het rouwproces nauwelijks een kans krijgt. Het zal een belemmering vormen voor de persoonlijk emotionele ontwikkeling en de kans bestaat dat het aanleiding geeft tot depressie of psychosomatische klachten. Man en vrouw zijn enkel op elkaar aangewezen om het verdriet te verwerken. Het zet hun relatie onder druk en zij sluiten hulp van buitenaf bij voorbaat uit.

Mannen rouwen anders dan vrouwen

Als het gaat over het zélf voelen van verdriet en het aandacht hebben voor emoties van anderen, zijn er weinig verschillen tussen mannen en vrouwen. Soms verwacht men dat het verwerken van dit verdriet in dezelfde intensiteit en hetzelfde tempo zal verlopen, maar dat is niet zo. Er zijn geen twee personen die op een identieke manier met hun emoties omgaan, ook niet wanneer zij een hechte band met elkaar hebben. Man en vrouw zijn immers verschillende individuen, elk met hun eigen temperament. Op grond van hun eigen karakter, opvoeding en specifieke levenservaringen gaan zij op een andere manier en in een eigen tempo om met situaties, met problemen en dus ook met verdriet. Bovendien verwacht onze samenleving nog vaak dat mannen 'sterk' zijn en snel verdriet kunnen verwerken. Veel mannen willen, bewust of onbewust, ook aan deze verwachtingen beantwoorden.

Het verschil (in aard, intensiteit en duur) tussen de reacties van man en vrouw kunnen de oorzaak zijn van onbegrip voor elkaars emoties, en mogelijk zelfs tot relatieproblemen leiden. Twee mensen die het in het alledaagse leven goed met elkaar kunnen vinden, kunnen toch een compleet ander verwachtings- en reactiepatroon hebben tijdens crisissen in het leven, en de beleving van het verdriet daarbij. Het is daarom van groot belang dat beiden oog hebben voor elkaars emoties en deze respecteren. Zij moeten niet verwachten dat die gevoelens bij hen allebei even intensief zijn of even lang duren. Als ze samen praten over de eigen gedachten, persoonlijke emoties en elkaar de ruimte geven om er op een eigen manier mee om te gaan, kan dat veel wederzijds onbegrip voorkomen.

Na een miskraam ondergaat een vrouw emotionele en lichamelijke veranderingen. Zij mist de verbondenheid met het kindje in haar buik. De hormonenspiegel in haar bloed verandert plotseling. Stemmingsveranderingen komen en gaan. Zij kan zonder aanleiding elk ogenblik in tranen uitbarsten.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

Zij kan zich schuldig voelen of boos worden, omdat haar lichaam heeft gefaald. Haar man hoeft nu even niet dichtbij te komen. Zij wil liever niet aangeraakt worden. Nu nog niet. Deze gevoelens zijn normaal, maar blijven niet duren. Indien haar man dit niet weet kan hij deze houding verkeerd interpreteren, terwijl zijn vrouw tijd nodig heeft om zich aan te passen aan deze rouwperiode.

Een man echter zal zich over het algemeen afzonderen en zijn ware gevoelens niet uiten. Mannen kunnen zich verward voelen omdat zij de lichamelijke verbondenheid met het kindje niet op dezelfde manier hebben ervaren zoals hun vrouw dat deed. Maar zij missen hun baby ook. Mannen huilen niet. Indien hij hieraan zou toegeven, zou hij zich nog zwakker voelen. Hij zal zijn gevoelens ontwijken door zich op zijn werk te storten. Een man voelt zich soms machteloos bij het intense verdriet van zijn vrouw. Dat kan bij haar zelfs tot boze reacties van onbegrip leiden. Het gevoel dat hij als man de sterke moet zijn, kan de wil om emotionele steun te bieden aan zijn vrouw in de weg staan: 'Als ik samen met haar huil, maakt dat alles voor haar nóg moeilijker…' Tegelijkertijd heeft hij behoefte aan veiligheid en de lichamelijke aanwezigheid van zijn vrouw. Indien zijn rouwende vrouw dit niet begrijpt, zal zij het gedrag van haar man verkeerd interpreteren. Het gebrek aan duidelijkheid in de communicatie tijdens deze rouwperiode zal hun verdriet vergroten.

Een vrouw vertelde mij dat zij aanvankelijk niet begreep waarom haar man zich bleek af te sluiten na het verlies van één van hun kinderen. Hij leek onbereikbaar voor haar en zij was bang dat zij van elkaar zouden vervreemden. Voor haar was de pijn ondraaglijk geworden en zij wilde praten. Hij echter wilde verder gaan met zijn leven, en praten over gevoelens was voor hem te confronterend. Hij wilde beschermen, oplossingen aanbieden. Tranen zouden hem enkel hulpeloos maken en dit wilde hij niet toelaten. Toen zij dit onvermogen bij haar man zag, zocht zij hulp bij God in gebed.

Hoe kon zij haar man helpen om zijn verdriet te uiten? Op het aanrecht in de keuken heeft zij een foto van haar man toen hij nog klein was neergezet. Dit hielp haar om zijn kwetsbaarheid te zien. Hij had zorg en liefde nodig en zij was degene die hem dit kon geven. Zonder dat zij het wist heeft haar man een dagboek bijgehouden waarin hij zijn gevoelens van machteloosheid, boosheid en verdriet heeft opgeschreven. Hij las psalmen van David waarin deze zijn verdriet en onmacht bekend maakt bij God. Hij bestudeerde het boek Job en heeft God leren kennen als Hij die luistert, ondanks moeilijke vragen. Stilaan werd het hem duidelijk dat het goed is om over gevoelens te praten, en was hij in staat om te luisteren naar zijn vrouw wanneer zij verdrietig was.

Mannen en vrouwen verschillen van elkaar op vele manieren. Dit wordt duidelijk tijdens een rouwproces. Het verdriet bij de ene is niet minder, de pijn is bij de andere even scherp aanwezig. Boosheid doet niemand goed, er is tijd en ruimte nodig om boosheid een plaats te geven. Man en vrouw hebben elkaar nodig om hier samen doorheen te gaan. Samen nemen zij afscheid van hun kind. Samen rouwen zij. Samen bidden zij. Zij zijn gevoelig voor elkanders noden en behoeften. Wanneer de ene zich stilaan wat beter voelt, hoeft deze zich niet schuldig te voelen. Neem de ander dan mee voor een wandeling en loop hand in hand. Praat over de vele zegeningen die God jullie gaf. Praat over de toekomst. Droog elkanders tranen. In deze tijd is het gevaar groot dat man en vrouw zich afsluiten van elkaar om de ander te beschermen, alsof intimiteit met elkaar het rouwproces zou tegengaan. Dit is niet zo, integendeel. God heeft man en vrouw als eenheid geschapen en vooral in een tijd van pijn en verdriet is het goed om voor elkaar te zorgen en dicht bij elkaar te zijn.

Herstel van een miskraam

Het ligt voor de hand dat het rouwproces na een miskraam parallel loopt met andere vormen van rouwen.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

Deze cyclus zal men op één of andere manier doorlopen, en om tot herstel te komen is het nodig om dit te aanvaarden en er doorheen te gaan. Gewoonlijk worden er vijf stadia van het rouwproces onderscheiden: shock en ontkenning, boosheid, depressie en isolement, onderhandelen en tenslotte aanvaarding. Deze stadia verlopen meestal niet lineair maar eerder in golfbewegingen totdat het verdriet verwerkt is. Het is noodzakelijk om aan dit proces voldoende aandacht te geven, zoniet is het gevaar groot dat men vast blijft zitten in één van de stadia, wat het geestelijke en emotionele leven niet ten goede komt.

Tijdens de herstelperiode is er nood aan iemand die luistert. Hierbij is het goed om meer belevingsgericht te zijn dan oplossingsgericht. Er is behoefte aan een sfeer van openheid en rust om te praten over het verdriet, de onzekerheden, angsten en de vele vragen die rijzen.

Het helpt om te weten dat anderen voor je bidden. Wanneer men vragen stelt naar specifieke noden, weten ouders dat mensen die bidden ook met hen verbonden zijn.
Een persoonlijk briefje of kaart met een kort bericht: "Ik bid voor jullie" is voldoende om te troosten. Het isolement wordt hierdoor wat minder scherp ervaren. Een gezin dat rouwt, kan hulp gebruiken in het huishouden. Er kunnen boodschappen gedaan worden, en zelfs een kort telefoontje of e-mail kan het scherpe verdriet even wegnemen. Een klein aandenken dat namens de gemeente gegeven wordt, laat het gezin zien dat het in dit rouwproces deel uitmaakt van een groter geheel, waar Gods liefde tastbaar aanwezig is. Wanneer verdriet jouw stem heeft verlamd, mag je weten dat broeders en zusters je voor Gods troon brengen. Het verdriet om het afscheid is veilig bij Hem. Een brief of een bloem op de vermoedelijke geboortedatum is een gebaar dat troost. Dit is een moment dat het verdriet opnieuw aanwezig zal zijn en het helpt wanneer je weet dat er iemand is die je baby niet is vergeten.

Afsluiten van het rouwproces

Het is goed om zoveel mogelijk tastbare herinneringen te verzamelen omdat dit zal helpen het rouwproces af te sluiten. Het helpt om het kindje aan God toe te vertrouwen, terwijl je het nog even kan vasthouden door een gebed, een bloem of iets anders als teken van herinnering. Het aanvaarden van het verlies komt niet vanzelf. Het is het laatste stadium van het rouwproces waarin men opnieuw durft te hopen. Men is in staat om het verdriet stilaan los te laten en verder te gaan. De tijd is gekomen om het rouwproces af te sluiten. Volgende elementen kunnen helpen:

Dankbaar zijn: Dank God voor de baby. Dank Hem dat Hij je doorheen dit proces heeft geholpen. Jouw baby is onder de heerschappij van God. Deze gedachte geeft vrede en rust.
Bidden: Gebed is een belangrijk onderdeel tijdens het rouwproces. Wanneer wij onze gevoelens met God delen, komt Hij ons in onze ervaringswereld tegemoet. Hij troost ons met zijn aanwezigheid in de gemeente, in Zijn Woord, in Zijn schepping. Tijdens een moment van afsluiting is het goed om de baby in Gods armen te leggen zodat je het zelf kan loslaten. Je vertrouwt op dat moment dat God in de eeuwigheid Zich over dit kind zal ontfermen. Het is goed om dit gebed op te schrijven en het te bewaren.

Betekenis geven

Het leven van het ongeboren kind is even waardevol geweest als het leven van iemand anders. Omdat het leven kostbaar is, hoe kortstondig het ook was, is het belangrijk om de herinnering aan jouw baby vast te leggen in iets tastbaars. Zelfs indien het geslacht van de ongeboren baby niet gekend was, is het zinvol en gepast om een naam te geven zodat de baby in jouw herinnering verder leeft. Wanneer mensen je vragen naar de samenstelling van jouw gezin, kan je dit kindje eveneens vermelden: " Ik heb drie kinderen. Twee zijn in leven, één is overleden."

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

In een doos kan je de foto van de echo bewaren, samen met kaartjes en kleine attenties die je kreeg, of bloemen die je droogde. Dit zal je helpen om tijdens het rouwproces een vaste plek op te zoeken waar je even kan stilstaan bij het gemis en de pijn om het afscheid. Je kunt een boom planten of een gift geven aan een organisatie die opkomt voor het ongeboren kind.

Een vrouw vertelde dat zij als tiener onder druk van haar omgeving abortus pleegde. Reeds twintig jaar leefde zij met schuldgevoelens, ook al wist zij dat God haar vergeving schonk. Al die jaren rouwde zij om haar baby. Om het rouwproces af te sluiten, heeft zij de baby een naam gegeven en plaatste zij een foto van een ongeboren baby naast de foto's van haar kinderen. Zij kon haar kindje bij God achterlaten. De schuld was vergeven en het verdriet had een plekje gekregen.

Praktische adviezen voor troosters

Zeg niet:

Je bent nog jong. Je hebt nog een heel leven voor je. Dit mag dan waar zijn, het verliest de waarde van de baby uit het oog. Ook al zullen andere kinderen komen, zij zullen nooit dit bijzondere kindje kunnen vervangen.

Ik weet het – ik maak op dit moment ook een moeilijke tijd mee. Ouders kunnen nu geen problemen van anderen aanhoren, behalve wanneer ook jij rouwt om een dierbare persoon die overleden is.

Het kindje zou allicht misvormd zijn geweest. Het is goed dat het overleed. Dit is *geen* troostende opmerking, hoe goed jouw motieven ook bedoeld zijn. Het laat een bedrieglijke opvatting zien namelijk dat het leven enkel waarde heeft wanneer het in een 'perfecte verpakking' komt.

Het was geen voldragen baby. De menselijke ziel heeft geen 'afmetingen'. Ieder mens is geschapen naar Gods beeld en naar zijn gelijkenis. Dit is waar vanaf de conceptie ongeacht het stadium van ontwikkeling van wat eens een volwassen persoon zal zijn.

Laat mij weten of ik iets kan doen. Dit klinkt mooi, maar het legt een last op de diepbedroefde persoon. Hij of zij dient aan iets te denken en daarna om hulp te vragen.

God heeft voor alles een doel. Hoezeer je hier ook de Schrift kan citeren, de waarde van de baby wordt herleid tot een willekeurige zet op een schaakbord. Het maakt van God de 'slechterik' in deze situatie. Dit is Hij niet.

Wat helpt:

Bid voor de rouwende ouders. Vraag: "Hoe kan ik op dit moment voor jou bidden?" Denk er aan om dit te doen en hou de gebedslijst bij door deze vraag regelmatig te stellen, vooral de eerste maanden na het miskraam.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25
© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.

Stuur een kaartje. Vermijd om te preken of een oorzaak aan te duiden voor het miskraam. Wanneer je tijdens de zwangerschap zelf een kindje hebt verloren, kan je hierover wat vermelden en krijgt de boodschap, 'Ik begrijp je, je bent niet alleen', een troostende dimensie.

Denk na over wat je daadwerkelijk kan doen. Breng een maaltijd langs, nodig de kinderen uit om te spelen met jouw kinderen, zorg voor de boodschappen, knap de tuin op, maak een telefonische afspraak wanneer je één van deze dingen kan doen.

Maak tijd om te luisteren. Ga er niet van uit dat je moet praten, of onderwijs dient te geven over de zin van het lijden. Neem tijd om te luisteren, tranen te delen of even te omhelzen. Dit communiceert meer dan veelheid van woorden.

Stuur een brief of bloemen op de dag dat het kindje zou geboren worden. Hieraan wordt zelden gedacht. Het kan voor de ouders een herinnering zijn dat je hen niet vergeten bent.

Verantwoordelijken van de gemeente kunnen op een gepaste manier aandacht geven aan de rouwende ouders door een attentie te vermelden in het gemeenteblad en in naam van de gemeente bloemen of een kaart te sturen.

De hoop vasthouden

Het accepteren van de vele emoties en het stimuleren van de ouders om die te uiten, zal een veilige omgeving creëren en een positieve rouwverwerking in de hand werken. Aan het einde van dit proces zullen de ouders in staat zijn om hun kind los te laten. Dit betekent niet dat ouders hun kind zullen vergeten of eenvoudig zullen verder gaan met hun leven. Loslaten betekent dat zij het kind in de handen van de hemelse Vader leggen. Loslaten betekent eveneens dat zij het verdriet om het afscheid kunnen achterlaten in de handen van God. Hij vraagt voortdurend dat wij onze kinderen loslaten. Dit loslaten gebeurt gradueel: de eerste stapjes, de kleuterschool, de universiteit, het huwelijk. Maar wanneer de baby sterft moet dit loslaten plotseling gebeuren. Het is nauwelijks een proces en het wordt tot een keuze van de wil herleid. Deze keuze maken de ouders niet enkel met hun verstand. Het is goed om in dit moeilijke proces ervoor te kiezen God te betrekken bij deze ervaring. Hij zal de leegte van dit plotse verlies vullen met zijn aanwezigheid. Hij belooft ons dat Hij de verbrokenen van hart geneest en zo kunnen wij er in dit verdriet op vertrouwen dat Hij onze pijn verzacht (Psalm 147:3).

Gebruikte literatuur:

Focus on the Family, *Permission to Grieve. Finding Healing and Hope After Miscarriage.* Colorado Springs: Focus on the Family, 2001.

Fackler,T., *Threads of Hope, Pieces of Joy.* A Pregnacy Loss Bible Study. Madisonville: Benjamin Books, 1999.

Geerlinck-Vercammen, *Stille Baby's. Rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking.* Amsterdam-Antwerpen: Archipel, 2000.

Hayford, J., *I' ll Hold You in Heaven. Healing and Hope for the Parent who has lost a Child through Miscarriage, Stillbirth, Abortion or Early Infant Death.* Ventura: Regal Books, 1990.

Hinton, C., *Silent Grief, Miscarriage and Child loss. Finding your way through the darkness*. Green Forest: New Leaf Press, 1998. Ventura: Regal Books, 1986.

Lemmens, D., *Moeder tegen wil en dank. Bijbels helpen bij abortus en ongewenste zwangerschap*. Heverlee: Centrum voor Pastorale Counseling, 2000.

Oorspronkelijk verschenen in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling
12de jaargang, 4de kwartaal 2002/03, nr 56, p 21-25

© Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.
U kunt dit artikel voor persoonlijk gebruik downloaden en printen in de layout waarin het zich bevindt. Kopiëren voor gebruik in eigen gemeente, bijbelstudiegroep, etc., is toegestaan. Kopieën mogen niet verkocht worden voor een bedrag dat hoger is dan de werkelijke kopiekosten. Het is niet toegestaan in de tekst wijzigingen aan te brengen of delen van de tekst afzonderlijk te publiceren. Voor overname van de tekst via een tijdschrift, nieuwsbrief, reader, cursus, website, digitale drager of enige andere publicatie is toestemming vereist. Mail: info@devriese.eu. Website: www.devriese.eu.