

Nathalie startte een lotgenotengroep na het overlijden van haar baby

‘NU KRIJGT HAAR DOOD TOCH BETEKENIS’

Na een zware zwangerschap met flinke complicaties verloor Nathalie (40) vier jaar geleden haar dochtertje Juul bij de geboorte. Ze vertelt over dat enorme verdriet en hoe ze toch probeert om er een beetje betekenis aan te geven door bijeenkomsten te organiseren voor andere moeders die hetzelfde hebben moeten meemaken. “Juuls dood was zinloos, maar laat ik er dan in elk geval iets goeds mee doen.”

Tekst: Frieda Zieleman – Foto's: iStock/privébezit



“Het zijn de ergste woorden die ik ooit heb gehoord, het ergste nieuws dat je kunt krijgen: ‘Ze heeft het niet gered!’ Néé! schreeuwde ik vanbinnen, of was het hardop? Ik weet het niet. Nog verwaasd van de narcose zakte ik weer weg. Het volgende wat ik me kan herinneren, is dat ik op een kraamkamer lag en onze Juul op mijn blote borst werd gelegd. Ze was zo klein en zo perfect. Zoals ze daar lag, dacht ik dat ze ieder moment haar oogjes kon openen. Maar dat kon niet. Haar oogjes zouden voor altijd gesloten blijven. Ze had het niet gered.”

Zwanger

“Het was een zwangerschap vol zorgen geweest. Heel anders dan mijn eerste twee zwangerschappen. Samen met mijn ex had ik twee tieners: Danny en Nikky, die nu negentien en zeventien zijn. Toen ik vlak na mijn scheiding een relatie kreeg met Ewout, dacht ik eigenlijk dat ik geen kinderen meer wilde. Maar naarmate onze relatie vorderde en ik zag hoe goed Ewout ‘vaderde’ over Danny en Nikky, groeide toch de wens om samen een baby te krijgen. Het lukte niet heel snel. Acht maanden later dacht ik dat ik weer ongesteld was geworden. Maar het bleef bij een beetje bloedverlies, de menstruatie kwam niet echt op gang. Zou

het...? Ik deed een test en ja hoor: een extra streepje. Vanwege het bloedverlies durfde ik nog niet echt blij te zijn. Maar volgens de test was ik toch heus zwanger! Een paar weken later verloor ik weer wat bloed. Ik vreesde voor een miskraam en we lieten een echo maken. Intense teleurstelling sloeg om in euforie: er klopte een hartje! Ik was nog steeds zwanger. De bloeding was waarschijnlijk veroorzaakt door een gesprongen ader. Niets om ons zorgen over te maken. Toen ik rond de twaalf weken zwanger was, kregen we weer een echo. De placenta bleek voor de uitgang te liggen. Maar ook daar hoefden we ons niet druk om te maken, want het gebeurt maar zelden dat dat zo blijft.”

Volledige rust

“Met zeventien weken kreeg ik weer een behoorlijke bloeding. Opnieuw werd er een echo gemaakt, waarop te zien was dat de placenta nog steeds volledig voor de uitgang lag. Dat was de oorzaak van de bloeding. De arts vertelde dat de kans groot was dat ik nog veel meer bloedingen zou krijgen. En dat bracht risico's met zich mee. Niet alleen kon een bloeding weeën opwekken, ook was het mogelijk dat de placenta zou loslaten. Ik moest het rustig aan doen en mocht geen zware dingen meer tillen. Gelukkig mocht

ik mijn werk als juf voorlopig blijven doen, maar wel op een laag pitje. Maar anderhalve week later was het weer raak: de volgende bloeding. De verloskundige raadde me nu aan om volledige rust te nemen. Werken was geen optie meer en

CTG. Af en toe was er een kleine afwijking te zien, maar volgens de artsen hoefden we ons daar geen zorgen om te maken. Toch deed ik dat wel. Voor mijn gevoel zag ik te veel dipjes in haar hartslag. Was dit alles niet te zwaar voor

‘Ineens ontstond er paniek. Het ging niet goed met de baby, ze moest eruit, en wel nú!’

het huishouden moest ik aan Ewout overlaten. Ik wist dat ik er zelf niets aan kon doen, maar voelde me toch schuldig. Het stilzitten was ik snel zat. En ik moest nog zo lang! De bloedingen bleven komen en ik werd een paar keer opgenomen in het ziekenhuis. Ze bereidden me erop voor dat de baby misschien eerder gehaald zou moeten worden. Met een keizersnede, want de placenta lag nog steeds verkeerd. Toen ik dertig weken zwanger was, braken opeens mijn vliezen. Ik werd naar het academisch ziekenhuis in Leiden gebracht en kreeg weeënremmers. Twee keer per dag werd de hartslag van de baby gecontroleerd met een

ons kindje? Hoelang kon ze nog blijven vechten? Twee weken later, in de nacht voor Pasen, werd ik een paar keer wakker van gevoelige harde buiken. 's Ochtends maakte de gynaecoloog weer een CTG en ineens ontstond er paniek. Het ging niet goed met de baby, alle alarmbellen gingen af. Ze moest er nú uit! Ik werd meteen naar de operatiekamer gereden. Toen ik wakker werd uit de narcose, hoorde ik dus die vreselijke woorden: ‘Ze heeft het niet gered.’ Op 31 maart 2013, Eerste Paasdag, is onze Juul levenloos geboren. Naast het intense verdriet dat ik voelde, schoot er ook meteen van alles door me heen. Waarom hadden ►

ze haar niet eerder gehaald? Wat er precies was misgegaan, hoorden we pas veel later. Als gevolg van de verkeerde ligging van de placenta is uiteindelijk de navelstreng afgestorven. Een complicatie die echt heel zeldzaam is. Ik hoef me niet schuldig te voelen, het is pas die ochtend fout gegaan. Dit had niemand kunnen voorzien.”

Verdriet

“Juuls dood is nu vier jaar geleden. In het begin denk je dat je nooit meer ergens van zult kunnen genieten. Het verdriet was zo groot. Ik had niet alleen mijn eigen verdriet, maar zag ook Ewout, Danny en Nikky worstelen met hun emoties. Dat

vasthouden aan toen, alsof ik bang ben dat ik Juul anders vergeet. Ewout heeft daar minder behoefte aan, die staat liever wat meer in het nu. Dat heeft gelukkig nooit voor problemen tussen ons gezorgd. We waren ons ervan bewust dat iedereen nu eenmaal anders omgaat met zijn verdriet. We zijn elkaar daarin nooit uit het oog verloren. Want dat lijkt me zo erg, dat je elkaar dan ook nog kwijtraakt! Ook met familie en vrienden heb ik het nog vaak over Juul. Soms moet ik wel even een drempel over om haar naam te noemen. Ik ben weleens bang dat mensen denken dat ik in mijn verdriet blijf hangen. Maar

‘Het verdriet was zo groot. Ik dacht dat ik nooit meer ergens van zou kunnen genieten’

deed extra veel pijn. Je wilt hen troosten, maar kunt het niet. Het was denk ik een maand of vijf na Juuls dood dat ik opeens dacht: hé, ik heb vandaag nog niet gehuild. Daarvoor gebeurde dat elke dag wel één of meerdere keren. Prompt voelde ik me daar schuldig over en barstte ik alsnog in tranen uit. Al snel kwam ik erachter dat schrijven een uitlaatklep voor me was. Ik heb een boek geschreven en ben een blog gaan bijhouden. Het was voor mij een manier om mijn liefde voor Juul te blijven uiten. Ik ben ook altijd veel over haar blijven praten. Ik wil

dat is echt niet zo. Ik draag haar gewoon heel bewust met me mee en praat graag over mijn kind. Net als andere moeders eigenlijk. Vanaf het begin zijn we ontzettend goed gesteund door onze familie en vrienden. En nog steeds krijgen we op Juuls geboortedag veel kaartjes en berichtjes. Het wordt wel minder, en dat is denk ik ook wel logisch. Ik merk dat mensen na een tijdje zelf wat onzeker raken, zo van: moeten we dit jaar ook weer iets van ons laten horen? Ik zou dan wel willen roepen: ja, graag! Ik vergeet de verjaardag van jouw kind toch

ook niet? Ik kan me niets ergers voorstellen dan dat mensen Juul zouden vergeten. Dat zou echt ontzettend veel pijn doen.”

Blijdschap

“Al vrij snel na Juuls geboorte hebben Ewout en ik naar elkaar toe uitgesproken dat we toch wel heel graag samen een kindje wilden grootbrengen. Natuurlijk voelden we ons schuldig ten opzichte van Juul. Toch besloot ik de pil te laten liggen. Het duurde even voordat ik weer zwanger raakte, maar uiteindelijk lukte het. De zwangerschap werd echter één grote hel. Alle controles waren steeds goed: de placenta lag op een goede plek en de baby deed het prima. Maar de angst en de onzekerheid waren zo groot dat die controles me niet geruststelden. Steeds wanneer ik naar het toilet ging, was ik bang om bloed aan te treffen. En als ik even geen beweging had gevoeld, had ik de neiging om hard in mijn buik te gaan porren. Ik heb regelmatig gedacht: waarom hebben we onszelf dit aangedaan? Gelukkig werden we goed begeleid door het ziekenhuis. Ik mocht zo vaak op controle komen als ik wilde. Op het laatst zat ik er om de dag, gewoon om even naar het hartje te luisteren. De artsen zeiden: ‘Als jij zegt dat het klaar is, gaan we haar halen.’ Ik heb het tot zevenendertig weken kunnen volhouden. Eind september 2015 werd onze dochter Puk met een keizersnede geboren. Ze begon vrijwel meteen te huilen. Wat er toen door me heen ging, is eigenlijk niet te beschrijven. Zo’n enorme opluchting en blijdschap! Om vervolgens meteen terug te vallen in angst. De eerste nacht hebben Ewout



Nathalie en Ewout nemen afscheid van Juul.

en ik niet geslapen. We wilden steeds controleren of ze nog wel ademde. Puk was prachtig, ze leek op Juul. De angst om Puk kwijt te raken, heeft nog wel een tijdje aangehouden, maar langzaam konden we ook steeds meer genieten van onze kleine meid. Toch denk ik bij elke mijlpaal ook meteen aan Juul, die dat allemaal niet heeft mogen meemaken. En dan vraag ik me af hoe het zou zijn geweest als ze samen waren opgegroeid. Maar dat weet je gewoon niet. Misschien was Puk er niet eens geweest en hadden we alleen Juul gehad. Het heeft niet veel zin om zo te denken. Het is zoals het is. Juul hoort nog steeds bij ons gezin. We vertellen Puk al sinds het begin over haar grote zus. Natuurlijk begrijpt ze er nu nog niets van, maar dat komt vanzelf. Soms wijst ze naar Juuls foto: ‘Baby!’”

Lotgenoten

“Toen Puk geboren was, kwam een lezeres van mijn blog een cadeautje brengen. Ze had zelf ook een kindje verloren. Ik nodigde haar uit voor koffie en al snel zaten we gezellig te kletsen. Ik dacht: waarom

is er eigenlijk geen plek voor ouders van overleden kinderen? Gewoon een gezellig café of zo, waar je lotgenoten kunt ontmoeten, zonder dat het meteen heel zwaar is? Ik besloot dit zelf te gaan organiseren. Vorig jaar vonden de eerste twee Vlinderkindcafés plaats. En die middagen waren precies zoals ik ze voor ogen had gehad, met veel geklets en gelach en af en toe een traan. De aanwezigen vonden het fijn om ervaringen uit te wisselen. Hoe is het bijvoorbeeld om voor het eerst weer naar de supermarkt te gaan? Hoe geef je je overleden kindje een plek in je huis en in je leven? Hoe reageer je op ondoordachte opmerkingen uit je omgeving?”

Eerbetoon

“Ook online heb ik regelmatig contact met moeders die een kindje hebben verloren. Ik merk dat ze veel hebben aan mijn tips. Ik zeg er wel altijd bij: ‘Dit werkt voor mij, ik weet niet of het voor jou ook werkt.’ Zo hebben wij de urn met Juuls as in de woonkamer staan, maar dat vindt niet iedereen fijn. Ik volg nu

een cursus voor wat meer theoretische onderbouwing. Als ik die heb afgerond, wil ik me gaan inzetten als coach voor vrouwen die een kindje hebben verloren of vruchtbaarheidsproblemen hebben. Ik merk dat veel vrouwen het fijn vinden dat ik ervaringsdeskundige ben. Niet iedereen, hoor. Sommigen hebben juist behoefte aan een hulpverlener die wat meer afstand bewaart. Dat is ook prima. Maar omdat ik zelf weet hoe het is, herken ik de emoties. Ook als iemand haar gevoelens niet onder woorden kan brengen, weet ik toch wat ze bedoelt. Tijdens dit soort gesprekken en ook bij de Vlinderkindcafés komen mijn eigen emoties natuurlijk naar boven. Dat mag. Maar het maakt het wel intensief. Na zo’n middag Vlinderkindcafé ben ik kapot en moet ik echt bijkomen. Toch vind ik het fijn. Ewout zei het zo mooi bij het eerste Vlinderkindcafé: ‘Juuls dood was zinloos. Maar nu heeft haar overlijden toch betekenis gekregen.’ Zo zie ik het ook. Haar dood was inderdaad zinloos, maar laat ik er dan in elk geval iets goeds mee doen. Als erbetoon aan Juul en al die andere vlinderkindjes.” ■

Nathalies boek *Lieve Juul, of Juultje zoals wij graag zeggen* is onder andere te koop via bol.com. Haar blog vind je hier: mylifeblogs.nl/ nathalievastijn. Op deze pagina vind je ook informatie over de Vlinderkindcafés. Nathalie is van plan om ook in 2017 weer twee keer een Vlinderkindcafé te organiseren.

Meepraten en je ervaringen delen over dit onderwerp? Ga naar www.mijngeheim.nl