

Hoi allemaal. Ik ben Annemiek, op moment van schrijven (maart 2021) 37 jaar, getrouwd met Dennis en moeder van biologische dochter Lina (5), adoptie dochter Marijke (net 2) en stil geboren zoon Senn (geboren en gestorven 1 mei 2020).

Ik schrijf dit verhaal omdat ik uiteindelijk anderen hiermee hoop te kunnen ondersteunen en omdat ik mezelf nogal eenzaam heb gevoeld het afgelopen jaar met betrekking tot het verlies van onze zoon. Ik kende niemand die het meegemaakt had en voelde me niet altijd gehoord, gezien en gesteund door mijn omgeving. Daarnaast heb ik heel veel spijt van dingen die ik niet heb gedaan of had kunnen doen, gewoonweg omdat ik het of niet wist of mezelf te veel rationeel heb laten leiden en mijn gevoel lang afgeblokt heb. Hierdoor heb ik veel schuldgevoelens naar Senn toe. Op deze manier hoop ik andere vrouwen in een soortgelijke situatie te kunnen steunen en wellicht helpen. Mijn gegevens zijn bij Luna bekend. Als je met me in contact wil komen, kun je dit aan Luna kenbaar maken zodat zij mijn gegevens kunnen verstrekken.

Zwanger worden en zwanger blijven is helaas niet vanzelfsprekend voor ons. Dennis en ik wilden graag een groter gezin. Ik hou van kinderen, werk elke dag met kinderen (als orthopedagoog/GZ psycholoog/systeemtherapeut) en Dennis en ik zorgen samen voor onze kinderen omdat we het belangrijk vinden dat we beiden beschikbaar zijn en onze kinderen samen willen opvoeden. We werken dan ook beiden parttime. De zwangerschap van Lina liet lang op zich wachten en de zware zwangerschap (ik heb last van onverklaarbare pijn tijdens zwangerschappen) en zware bevalling maakten dat het wel even duurde voordat we besloten voor een tweede kindje te gaan. Daarna volgden 3 miskramen die nogal veel impact hebben gehad, zowel lichamelijk als mentaal. Hierdoor besloten we onze adoptiewens verder in vervulling te laten gaan. Nadat Marijke kwam, hoopten we ooit nog op een derde kindje maar we waren hier niet bewust mee bezig. We waren dan ook erg blij toen we in februari 2020 erachter kwamen dat we zwanger waren. Helaas weer gepaard gaande met veel pijn. Het feit dat ik wist dat er een levend kindje kwam hield me op de been. Ik hoefde dan ook geen NIPT test, ik was ervan overtuigd dat alleen levende kindjes in mijn buik zouden overleven. Gezien onze leeftijden wilde Dennis toch een test doen. We hebben deze wat later in de zwangerschap gedaan waardoor we ook pas later de uitslag hadden.

Dinsdag 24 april 2020 was de dag dat we slecht nieuws kregen. Uit de NIPT test kwam naar voren dat ons kindje mogelijk het syndroom van Patau had. Een rollercoaster volgde, waarbij ik in de overlevingsstand ben geschoten om alles te regelen. Omdat ik zoveel pijn had, wilde ik zo snel mogelijk bevallen. Op mijn werk alle cliënten overgedragen en aangeven dat ik over 3 weken wel weer terug zou zijn. Ik kon de cliënten en mijn medecollega's die van me afhankelijk waren toch niet in de steek laten? Ondertussen wisten we dat we een jongen zouden krijgen en kwamen we de naam Senn tegen wat 'zonnegod' betekent, dit voelde erg passend en we sloten Senn in ons hart. Senn zou niet levensvatbaar zijn en wellicht heel even leven als we de zwangerschap uitgedragen zouden hebben. Door de ondraaglijke pijn, wilde ik echter zo snel mogelijk dat alles achter de rug was. Op 1 mei 2020, de dag van mijn eigen verjaardag, werd de bevalling opgewekt na een zwangerschap van 17 weken. Van te voren hadden we nog een echo gehad, dit wilden we graag, waaruit bleek dat Senn nog leefde voordat de bevalling begon. Jeetje wat was dat heftig, ik raakte in paniek toen de vliezen braken en toen ik mocht gaan persen wilde ik dit niet. Ik wilde Senn zo graag bij me houden. Senn was prachtig, een echt klein baby'tje, iets groter dan onze handen. Maar wel duidelijk niet levensvatbaar, zo was zijn open ruggetje goed te zien en ook de 6 vingertjes aan elk handje. Vanwege corona mocht er niemand in het ziekenhuis komen, en we hebben Senn dan ook meegenomen naar huis via wateropbaring.

Eenmaal thuis hebben we onze dochter Lina gehaald en haar laten wennen aan Senn. Ze heeft hem uitgebreid bekeken, vastgehouden en geaaid. We zijn erg blij dat we haar hier zo bij betrokken

hebben. Het voelt voor haar ook echt als haar broertje die dood is gegaan. We merkten dat ze erg trots was en tegelijkertijd ook verdrietig dat Senn dood was. Onze ouders zijn nog langsgelopen en hebben Senn gezien. Senn heeft een nachtje bij ons geslapen en de dag erna hebben we hem naar het crematorium gebracht. Als ik eraan terugdenk heb ik vreselijk veel spijt dat we alles zo snel hebben gedaan. Ik had Senn veel langer bij ons willen houden, ik had hem veel vaker uit het water willen halen en hem vaker vast willen houden, ik had hem een afscheidsdienst/uitvaart willen geven en ik zou willen dat ook andere mensen hem konden zien. Ik raad iedereen ook aan om met bijvoorbeeld een uitvaartonderneming, gespecialiseerd in afscheid van jonge kindjes, te praten zoals 'Houvast' in Tilburg. Ik ben hier door een collega wel op gewezen, maar in mijn overlevingsstand dacht (maar voelde ik dus niet) ik; dat hoeft allemaal niet. Wel ben ik erg blij met de foto's van stichting Still, de prachtige foto's zijn een mooi aandenken en het maken van een fotoboek hielp mij, ondanks het heftige verdriet en de daarmee gepaard gaande pijn, erg bij de verwerking. In ons huis staan nu diverse foto's van Senn en bijvoorbeeld op vakantie gaan er ook altijd foto's mee.

Naderhand heb ik een mooie armband laten maken met as van Senn erin, mijn grootste en dierbaarste bezit. Ik heb hem altijd aan. Daarnaast hebben we een gedenkhoekje ingericht in ons huis met een mooie urn en allerlei andere herinneringen en dingen die we hebben gehad. Lina krijgt op haar nieuwe kamer ook een mooi gedenkhoekje. Tevens hebben we elke dag minimaal eens per dag een kaarsje aan zodat Senn er voor ons altijd bij is. Ik vind dat soort symbolen en rituelen erg belangrijk merk ik en het helpt me om Senn onderdeel te laten zijn van ons leven.

Het ontzwoeren de dagen na de bevalling was vreselijk. Niemand vertelde me dat je nog zoveel last van je borsten kunt hebben. Ik had zoveel melkproductie dat ik overwoeg heb Marijke nog aan te leggen. Het was zo vreselijk om telkens geconfronteerd te worden met grote borsten met melk die eruit liep. Naderhand hoorde ik dat je medicatie kunt krijgen om de borstvoeding stop te zetten meteen na de bevalling, maar dit is niet met me gedeeld. Ik vond het verschrikkelijk dat ik Senn niet kon voeden, ik had zo graag nog een kindje borstvoeding gegeven. Ook dacht ik dat ik fysiek snel weer de oude zou zijn, maar een bevalling is toch een bevalling en is niet niks.

De weken die volgden kwam de emotionele klap bij me. Ik kon alleen maar huilen, had verschrikkelijke schuldgevoelens en voelde me vreselijk eenzaam. Jeetje wat doet het letterlijk en figuurlijk pijn om een kindje te verliezen ook al was Senn nog niet volgroeid en heb ik hem nooit leren kennen. De kinderen hielden me op de been en zorgden dat ik een reden had om mijn bed uit te komen, maar wat was het zwaar en wat ben ik lang emotioneel niet beschikbaar voor hen geweest. Ook dit is iets waar ik veel schuldgevoelens over heb. Mijn man Dennis en ik konden het verdriet en het gemis van Senn niet goed samen delen. We hebben tijdens de zwangerschap beiden in de overlevingsstand gestaan waardoor Dennis bijna geen emotionele band met Senn heeft kunnen opbouwen wat bij mij weer voor onbegrip en verdriet zorgde. Uiteindelijk hebben we een aantal maanden na de bevalling samen een relatiegesprek gehad bij een bevriende systeemtherapeut en dat zorgde bij ons beiden voor wat meer begrip voor elkaar. Echter we begrijpen heel goed dat ongeveer 60% van de ouders die een kind verliezen uit elkaar gaan. We knokken nog dagelijks voor onze relatie en het is nog steeds niet makkelijk samen te overleven.

Ik ben te snel weer naar het werk gegaan (na 2,5 week). Echter kon ik alleen nog maar huilen waardoor de bedrijfsarts is ingeschakeld. Uit een prettig gesprek, waar ik ook alleen nog maar kon huilen, kwam naar voren dat ik zo fors over mijn grenzen ben gegaan tijdens de zwangerschap (zo ziek, alleen door kunnen gaan met zware pijnmedicatie tramadol, maar wel blijven werken en voor de kinderen blijven zorgen). De vermoeidheid, het over grenzen gaan en gevoelens opzij zetten zonder daarbij stil te staan, zorgde ervoor dat ik nog meer rust nodig had. Ik heb zelf hulp ingeschakeld van een haptoloog om het rouwproces ook goed te kunnen doorlopen en niet te snel

over deze gevoelens heen te gaan. Ik vond dit allemaal erg lastig, had het gevoel dat mensen in mijn omgeving het ook als iets kleins zagen wat er was gebeurd. Ik ben een kind verloren, het voelt voor mij compleet anders dan de miskramen die ik gehad heb. Ik merk ook dat ik het erg belangrijk vind dat Senn genoemd blijft worden en ik spreek heel duidelijk uit dat ik 3 kinderen heb in plaats van 2. Zo voelt dat en zo is het.

Omdat ik me veel eenzaam bleef voelen en vaak voor mijn gevoel niet begrepen werd door mijn omgeving ben ik een beetje op zoek gegaan naar iets wat me kon helpen. Ik heb veel steun gehaald en haal nog steeds veel steun uit het volgen van vrouwen op social media die ongeveer hetzelfde meegemaakt hebben. Zij begrijpen hoe je je voelt en het heeft me geholpen om me minder eenzaam te voelen. Ik heb zelf niet de behoefte om alles te delen op social media maar vindt het wel fijn dat anderen dit wel doen. Wat me ook erg geholpen heeft bij de verwerking is het bijwonen van de vlinderviering in het Elizabeth ziekenhuis waar Senn geboren is. Deze mochten we 2 keer bijwonen omdat ook Lina een keer aan mocht sluiten. Hier worden alle overleden kindjes genoemd en is er een dienst met liedjes en gedichtjes, heel waardevol en mooi. Daarnaast heb ik bewust meer voor mezelf gekozen en trek ik me wat meer terug dan voorheen. Ik was en ben van mezelf een spontaan, open en enthousiast persoon denk ik, echter het lijkt alsof er vanaf nu altijd een smetje op Annemiek zit. Mijn rugzak is wat voller en zwaarder geworden waardoor ik wat minder makkelijk mezelf laat zien naar de buitenwereld toe. Ik merk, nu we bijna een jaar verder zijn, dat de pijn minder pijnlijk wordt maar het gemis wordt er (nog) niet minder van. Er gaat geen dag voorbij dat ik niet aan Senn denk, maar er zijn gelukkig al wel wat dagen dat ik niet verdrietig ben. Dat had ik bijna een jaar geleden niet kunnen denken. Toen dacht ik echt dat het leven nooit meer leuk werd, dat ik nooit meer zou kunnen werken met cliënten en dat ik nooit meer zin zou hebben in bepaalde dingen. Corona was voor mij erg helpend, hoefde ik me niet te verontschuldigen als het me niet lukte ergens bij te zijn. Feestjes waren er toch niet het afgelopen jaar.

Helaas hebben we besloten niet meer opnieuw te proberen zwanger te worden, alhoewel mijn gevoel zegt dat ik nog heel graag een biologisch kindje zou willen krijgen...Echter ons verstand zegt dat we dit niet moeten doen. Na 5 zwangerschappen met maar 1 levend kind als resultaat ga ik het zowel fysiek als mentaal niet meer redden nog een keer zwanger te zijn. Ook onze relatie gaat het niet overleven, we zijn nu nog aan het knokken om samen overeind te blijven, waardoor ik zal moeten leren leven met het mooie gezin wat ik nu heb.

Mijn belangrijkste boodschap aan vrouwen (en mannen) die in een soortgelijke situatie terecht komen, is om goed de tijd te nemen voor alles, sta overal bewust bij stil en voel wat het met je doet ook al is het nog zo pijnlijk en zwaar. Je kunt maar 1 keer afscheid nemen van je kindje en je kunt dit niet over doen. Praat met mensen, organisaties en instanties die ervaring hebben op dit gebied (zoals stichting Pheron, stichting Fieke, stichting Still, Stichting het Sterrenboekje, Vlinderkusje, Houvast uitvaarzorg, stichting OOK,) zodat je later geen spijt krijgt. Stichting Stille levens heeft sinds februari 2021 een brochure, die gratis te downloaden is, speciaal gericht op zwangerschap beëindiging bij een gewenste baby. Probeer je gevoel ook met je omgeving te delen ook al is het nog zo lastig. Voor iedereen om je heen gaat de wereld door, voor jou staat hij stil.... In het begin denk je dat de zon nooit meer gaat schijnen, maar langzaam merk ik dat ik soms weer kan genieten van de zon. Senn helpt me daarbij 😊.

Wil je meer weten of vragen stellen? Maak dit kenbaar bij Luna zodat ze je mijn telefoonnummer/emailadres kunnen geven.

- Om privacy redenen zijn de namen in dit verhaal veranderd -