



# MAMA, IK KOM JOU WEL TROOSTEN

DOOR: X  
BEELD: X

## Hoe kinderen kunnen gaan 'zorgen' voor het verdriet van hun ouders

**A**ls ouders willen we allemaal het beste voor onze kinderen. Daar doen we alles aan. Maar soms zijn er van die ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals baby of kindersterfte, waarbij je er niets aan kunt doen dat je er tijdelijk niet volledig voor het al aanwezige kind kunt zijn. En ook al willen we dit niet, het kan (ingrijpende) gevolgen hebben voor het leven van deze kinderen. Hoe jonger het kind hoe dieper verborgen dit kan zitten.

Kinderen zijn van nature loyaal naar ouders. Ze doen er alles voor om de ouders blij te zien. In de interviews die ik had voor mijn boek met broers en zussen van een overleden kindje blijkt dit ook. De één is gaan zorgen voor de ouders, de ander is zich gaan aanpassen om niet tot last te zijn of de clown gaan spelen om ouders aan het lachen te maken. In feite is het voor een kind een manier om te overleven, ze zijn volledig afhankelijk van de liefde en aandacht van hun ouders en doen daar alles voor. Hierdoor ontstaan patronen (coping) als overlevingsmechanismen. Deze patronen zijn op dat moment hun redmiddel.

### Schuldgevoel

Brigit Nieuwenstein is psychosynthese therapeut, coach en trainer. Zij is moeder van Lenka (1994), Serge (1996 geboren en gestorven) en Jens (1999). Ze schreef een boek over de impact die (in haar geval) babysterfte had op haar andere kind en het kind wat daarna kwam. Onder andere over het 'zorgen voor het verdriet' van de kinderen voor de ouders. Dit is iets wat bijna als vanzelf gaat, je bent hier als ouder niet 'schuldig aan'. Dit artikel kan schuldgevoelens oproepen, maar natuurlijk is er geen sprake van schuld. Het kan niet anders dat er groot verdriet en of trauma is bij het verlies van een baby. En het kan niet anders dan dat er spanning is tijdens een nieuwe zwangerschap na babyverlies. Het is goed dat hier nu meer aandacht voor komt. Daardoor kunnen ouders op een bewustere manier naar hun kinderen gaan kijken. Praat erover met je kinderen en luister! Hoe oud de kinderen zijn maakt niet uit. Sluit aan bij de leeftijd van je kind en betrek ze bij alles. In haar boek: 'Mama, ik kom jou wel troosten' beschrijft Brigit per leeftijdsfase hoe kinderen rouwen en hoe je ze erbij kunt betrekken. Met tips en praktische adviezen. Het allerbelangrijkste is om je kind serieus te nemen ongeacht de leeftijd. Ook als ze pas een jaar zijn kun je zeggen 'mama is verdrietig' en hierover vertellen. Niet met de lading van het verdriet, maar wel uitleggen. Het kind pakt in de energie op dat het serieus genomen wordt.

### Verdriet zelf niet dragen

Fragment uit het boek: 'Ik heb een gesprek met mijn dochter Lenka. Ze zegt: 'mam, ik snap er niks van maar ik blijf zo'n ondefinieerbare spanning in mijn lijf houden en ik heb geen idee waar het door komt'. In gedachten zie ik mijn kleine meisje van twee jaar, een staartje op haar hoofd. Vrolijk loopt ze de trap op om haar dode broertje (1996) aan de familie te laten zien. Vaak komt ze met een bezorgde blik naar mij toe als ik verdrietig op de bank zit en zegt ze 'mam, ik kom jou wel 'proosten' hoor! Nu realiseer ik mij als moeder - en psychosynthese therapeut van beroep - dat het bijna niet anders kan dan dat die spanning van mijn dochter te maken moet hebben met de dood van haar broertje. Haar broertje, die na 41 weken zwangerschap ter

wereld kwam en onverwacht een halve dag later in het ziekenhuis overleed. Een moeder in shock en beide ouders in rouw. Ik vraag aan mijn dochter of het iets zou zijn voor haar om naar een systeemtherapeut te gaan die ik ken. Zij vindt het een goed idee en vraagt of ik mee wil. Natuurlijk! En wat vind ik het schokkend om tijdens deze sessie erachter te komen dat mijn dochter op haar vijftiengste op een onbewust vlak nog altijd het gevoel heeft dat ik mijn verdriet niet zelf kan dragen en zij voor mij moet zorgen. Wat een last voor haar. Zo nemen kinderen, op al heel jonge leeftijd, in het familiesysteem onbewust de plek over van de ouder. Daardoor kunnen zij niet volledig hun eigen plek innemen in het leven en zich dus niet optimaal ontwikkelen tot wie zij in hun diepste kern zijn.

'Bij babysterfte is er nauwelijks ruimte voor een kind om zijn of haar eigenheid te ontwikkelen, want het wordt ingezet om de ouder te troosten. Dus de persoonlijkheid en ontwikkeling van wat echt hoort bij een kind, gaat naar achter en het verantwoordelijkheidsgevoel, de aandacht voor wat ontbreekt in het familiesysteem, de broer of zus die gemist wordt, dat staat vooraan.'

*'Een heldere  
en natuurlijk  
pijnlijke uitspraak  
van mijn dochter:  
"Niet de dood  
van Serge is mijn  
trauma, maar jouw  
verdriet mam!"'*

**Patronen**

Op oudere leeftijd zijn we ons vaak niet bewust van deze mechanismen en kunnen we één zijn geworden met onze patronen zodat het lijkt of we dat 'zijn'. Totdat we er last van krijgen. Een vergissing die we dan vaak maken is dat we af willen van de dingen waar we last van hebben. Als ik mij altijd maar aanpas aan de ander en mezelf helemaal wegcijfer, dan heb ik er last van en wil ik er vanaf. Maar er zitten ook veel kwaliteiten in deze 'patronen'. In het 'aanpassen' zit onder andere fijngevoeligheid, opmerkzaamheid. Onze grootste kwaliteit is vaak onze grootste valkuil. In het doorschieten van een kwaliteit, verliezen we de verbinding met het positieve van die kwaliteit. Door het verliezen van deze verbinding kunnen we alleen de last nog maar zien en ervaren. Hier kunnen we op latere leeftijd in vastlopen door bijvoorbeeld depressie of burn-out.

**Teruggeven van de last**

Bij babysterfte in een gezin zijn kinderen vaak nog zo jong dat het later lastig kan zijn om te achterhalen waar het vandaan komt. Daarom is het belangrijk dat bekend wordt dat de impact van babysterfte op de andere kinderen in het gezin groot kan zijn. Als hulpverleners bij intakes informeren naar babysterfte/miskramen binnen het gezin kunnen eventuele gevolgen daarvan sneller zichtbaar worden. Ook als ouder is het goed om dit te weten en er met je kinderen over te praten. Een heldere en natuurlijk pijnlijke uitspraak van mijn dochter: 'niet de dood van Serge is mijn trauma, maar jouw verdriet mam!' Maar wat blij ben ik dat dat dit helder is geworden. Door het teruggeven van de last die van mij was, is die ondefinieerbare spanning in haar lichaam verdwenen en niet meer teruggekomen.

**Nieuw kindje**

Babysterfte heeft niet alleen impact op de broer of zus die er al was. Ook kan een nieuw kindje gevolgen ondervinden van de dood van zijn of haar eerder overleden broertje of zusje. Bijna drie jaar na de geboorte en het overlijden van Serge werd onze zoon Jens geboren. Wat waren we gelukkig met ons derde kind. De eerste vier maanden van de zwangerschap had ik erg veel spanningen. In Jens' jeugdijaren had hij extreem veel spanningen die zich vaak uitten in overgeven en een volledig strak staand lijf. Ook al was ik therapeut, ik had geen idee dat de dood van Serge zoveel impact kon hebben op het kindje dat daarna geboren werd. We hadden tenslotte bewust lang gewacht met de nieuwe zwangerschap, zodat ons nieuwe kindje niet belast zou worden.

**Prenatale fase**

Pas een paar jaar geleden, toen ik bij een lezing was van Anna Verwaal, expert op het gebied van prenatale ontwikkeling, realiseerde ik me dat mijn spanning met mijn spanning tijdens de zwangerschap te maken moest hebben. Het is inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat de prenatale fase, de zwangerschapsperiode, een aanzienlijke impact kan hebben op de rest van ons leven. In deze fase van onze ontwikkeling worden de fundamenteen gelegd voor onze fysieke, cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling. Negatieve ervaringen tijdens de zwangerschap zoals prenatale stress of trauma, kunnen de ontwikkeling van de foetus op het gebied van het reguleren van emoties en sociale vaardigheden beïnvloeden.

Een fragment hierover uit mijn boek: 'Elk kind is gedurende de zwangerschap en de eerste helft van het eerste levensjaar symbiotisch verbonden met de moeder. Het heeft nog geen zelf, dus alles wat de moeder beleeft, beleeft het kind. Als dat grote angsten zijn dan belast de moeder op dat moment, onbewust en ongewild, haar kind met deze angsten. Dat is het moeilijke voor een kind dat daarna geboren wordt. De kans dat dit kind levensangsten heeft, is groter dan voor het kind dat er al was. En het kind zelf? Vaak denken zij later: ik heb het niet meegemaakt en weet er niks van, dus het heeft niks met mij gedaan. Wat ik uit de meeste verhalen van (nu volwassen) kinderen geboren na een overleden baby meegekregen heb is dat ze te beschermend opgegroeid zijn en dat dit heeft geleid tot beklemmende gevoelens en/of angsten.'

**Onverwerkt verdriet**

In mijn boek ga ik ook in op babysterfte van langer geleden. Er zit nog zoveel onverwerkt verdriet in gezinnen van vroeger. Door de zwijgcultuur die toen vaak heerste was het een onbesproken onderwerp die wel degelijk voor de kinderen in het gezin in sfeer en energie voelbaar was. Voor de ouders was het vaak een groot trauma. Een kindje werd zo snel mogelijk bij de moeder weggehaald en er werd niet meer over gesproken. Een van de geïnterviewden in mijn boek vertelt: 'Eigenlijk is mijn zusje voor mij 'de roze olifant' geweest: het is er wel maar het is er niet. Wat ik altijd te horen heb gekregen, is dat ze een uur geleefd heeft en dat er na de dood van Otti een enorme sluier over het gezin heen kwam te hangen. Dit heb ik van familie en bekenden gehoord. Mijn moeder is 89 geworden; ze is in 2013 overleden, maar zelfs op het laatst van haar leven begon ze, als de naam Otti viel, nog te huilen. Een totaal onverwerkt trauma.'

**Hoop voor de toekomst**

Ook voor deze gezinnen geldt dat het nooit te laat is om het zwijgen te doorbreken en er wél over te praten. Op iedere (volwassen) leeftijd bestaat de mogelijkheid om op zoek te gaan naar onze kern. Door rouw en trauma kunnen we verder verwijderd raken van deze kern. Dit geldt voor de kinderen, maar ook voor de ouders. Mijn overtuiging voor ons als ouders is dat werken aan onszelf het grootste geschenk is voor onze kinderen. Wat hoop geeft voor de toekomst is dat er inmiddels een aantal methoden zijn die bij een nieuwe zwangerschap helpen om de impact voor een nieuw kindje zoveel mogelijk te beperken. In mijn boek 'Mama, ik kom jou wel troosten' beschrijf ik deze handreikingen en ook manieren die er zijn voor ouders en oudere kinderen om bewust te worden van hun patronen en belemmeringen die ons tegenhouden om ons leven voluit te leven.

**Mildheid**

De gemene deler van alle handreikingen is: mildheid. Door zonder oordeel en met mildheid alles te onderzoeken wat in onze binnenwereld leeft, is heling mogelijk. Alleen het idee al dat alles in ons er mag zijn werkt bevrijdend. Dat onze angst er mag zijn, onze onzekerheid, onze strengheid, onze boosheid, ons verdriet. En dat ook al onze kwaliteiten er mogen zijn, dat wij ons daarmee mogen verbinden en dat we mogen stralen. Dus mildheid is wat ik iedereen van harte gun!



LICHTVAL  
therapie & training

**PODCAST**

Brigit heeft ook een podcast: Lichtval op babysterfte te beluisteren op spotify



*'Dit artikel kan schuldgevoelens oproepen, maar natuurlijk is er geen sprake van schuld'*



In het boek 'Mama, ik kom jou wel troosten' deelt Brigit haar persoonlijke ervaringen. Ook heeft zij gesprekken gevoerd met kinderen, ouders en professionals over (onverwerkt) verdriet als gevolg van babysterfte in het gezin en de impact op de broers en zussen. In haar analyses baseert Brigit zich op inzichten uit de psychosynthese en familieopstellingen.

Het boek 'Mama, ik kom jou wel troosten'; de impact van babysterfte op broers en zussen is te bestellen [oplichtval.nl/product/mama-ik-kom-jou-wel-troosten/](http://oplichtval.nl/product/mama-ik-kom-jou-wel-troosten/) of bij de online boekwinkels.

**Meer van Brigit**

Meer informatie over Brigit en haar aanbod:  
[www.lichtval.nl](http://www.lichtval.nl)

*'Mijn overtuiging voor ons als ouders is dat werken aan onszelf het grootste geschenk is voor onze kinderen'*