

Voorwoord

Lieve allemaal,

De vakantie ligt voor velen weer achter ons. Het gewone ritme begint opnieuw. Scholen gaan weer open, het werk roept en de zomer maakt langzaam plaats voor de herfst.

Voor ouders die een kind moeten missen, brengt elke nieuwe periode vaak ook nieuwe eerste keren met zich mee.

De eerste schooldag zonder je kind. De eerste verjaardag die anders voelt. De eerste vakantie waarin die lege stoel opnieuw zo zichtbaar is. Maar ook de eerste keer dat je weer kunt lachen zonder schuldgevoel. De eerste keer dat je merkt dat herinneringen naast het verdriet mogen bestaan.

Die eerste keren zijn zelden eenvoudig. Ze kunnen spannend zijn, confronterend of onverwacht. Er is geen goede of foute manier om ze te beleven. Iedereen gaat zijn eigen weg, in zijn eigen tempo.

In deze editie delen ouders hun ervaringen met die bijzondere momenten. Verhalen over moed, kwetsbaarheid en de kracht om, stap voor stap, nieuwe eerste keren tegemoet te gaan.

Want hoe moeilijk ze soms ook zijn, elke eerste keer laat zien dat liefde blijft. En dat je je kind, bij alles wat nieuw is, voor altijd met je meedraagt.

Een warme groet namens de redactie,
Inge, Ellen, Linda, Hetty, Monique, Bettie en Chantal



Woord van het bestuur.

Lieve lezers van het magazine Gedeelde Gedachten,

Er is met veel zorg een prachtig nummer gemaakt door de redactie leden met als thema “voor de eerste keer...”.

Voor een ieder is dit op een heel verschillend vlak, maar voor een hoop mensen is dit ook heel gelijk. Het is de confrontatie met de leegte die gevoeld wordt tijdens specifieke gebeurtenissen.

Een lege stoel, een stil huis, de eerste kerst, de eerste vakantie. De wereld draait door maar op dit soort momenten staat de tijd stil voor vele leden van lieve engeltjes.

Wie weet herken je jezelf hier ook wel in.

We willen jullie allen dan ook veel leesplezier toewensen en bedanken de redactiecommissie voor dit mooie magazine.

Lieve groet, het bestuur van lieve engeltjes
José, Ellen, Inge en Ellen



Beschuit met muisjes

Alle bengels die binnen LE geboren zijn in de maanden juni, juli en augustus.

In de afgelopen maanden heeft een aantal van onze leden een zwangerschap voldragen en een kindje in zijn/ haar armen mogen sluiten. Wij wensen hen en hun familie veel liefde en geluk toe met deze bengeltjes. Helaas hebben ook in deze zelfde maanden wederom leden een droom uiteen zien spatten. Zij konden hun kindje niet, of slechts heel kort, in hun armen houden. Onze harten zijn ook bij deze ouders.



22 juli 2026, **Sophie Brigitte**, dochter van Romy

Eerste keren na verlies

*Door Linda, mama van Sven**

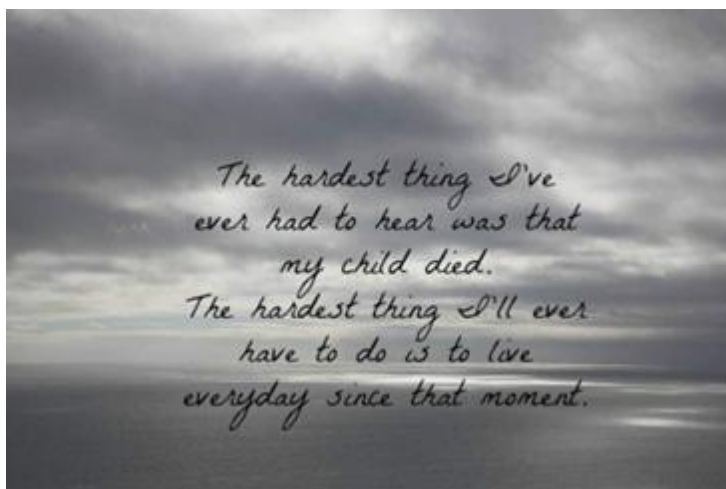
Er is een leven vóór het verlies en er is een leven ná het verlies. Ik weet nog hoe ontzettend verdrietig en naar het voelde dat de wereld gewoon leek door te draaien terwijl onze wereld volledig stil stond. Elke eerste keer voelde als weer een gebeurtenis zonder Sven. Gebeurtenissen waren niet gewoon gebeurtenissen, zoals een verjaardag, de eerste sneeuwvlokken, starten in een nieuwe klas, alles was een eerste keer zonder dat Sven daar bij was. Ik vond het hartverscheurend toen, enige weken na Sven zijn overlijden, de wereld ineens een witte wereld werd. Normaal hield ik van de magische witte wereld na de eerste sneeuw. Nu was het een extra pijnlijk besef, dit gaat hij nooit meemaken. Dit zou zijn eerste keer sneeuw moeten zijn, maar hij is er niet meer.

Doordat Sven een tweeling was, waren er ook veel gebeurtenissen bij onze dochter die heel erg dubbel waren. Het gaan kruipen, het brabbelen, het lopen, het praten, starten op de basisschool. De eerste keer op vakantie, de eerste keer op de fiets. Overal was alleen zij, waar hij ook had moeten zijn. Iedere mijlpaal is een feest en iedere mijlpaal is een diep verdriet en intens gemis.

De eerste verjaardag hadden wij een dubbele taart laten maken, want ook dit was zo'n gebeurtenis die ontzettend moeilijk was. We waren heel erg blij dat onze dochter een jaar werd, maar er was ook het verdriet en de pijn dat er twee verjaardagen hadden moeten zijn. Twee kinderen die hun cadeautjes open maakten, twee lachende gezichtjes. Een eerste verjaardag die zo anders en zoveel feestelijker had moeten zijn. Het was en blijft zo dubbel.

De eerste schooldag was ook een heel lastige eerste keer. Zo trots liep zij met haar tasje, haar hand in de hand van haar grote broer, maar zonder de hand van haar kleine tweelingbroertje. Het was een mooi moment en wederom een pijnlijk moment. Een eerste keer die zo anders had moeten zijn.

De eerste keer dat ik hoorde dat iemand anders zwanger was van een tweeling, was eveneens een moeilijk moment. Ik gunde het hen van harte, maar vond het tegelijk heel moeilijk. De kraamvisite heb ik ook lang uitgesteld en toen ik wel ging hield ik het bijna niet vol. Een box met twee kleine baby's, het duo voedingskussen die ik ook had gehad, de Buggaboo kindervan die wij ook hadden. Alles voor een eerste keer weer zien was ontzettend moeilijk en pijnlijk. Nu deze kinderen inmiddels ouder zijn, kan ik er wel beter mee omgaan, hoewel het altijd een pijnlijke steek geeft als ik een tweeling zie. En iedere eerste keer die nog komen gaat zal dubbel blijven voelen. Want waar zij is, had hij ook moeten zijn...



De eerste keren

*Door Inge, mama van Kevin**

Er zijn van die momenten die je nooit meer vergeet. Niet omdat je dat wilt, maar omdat ze voor altijd met je verweven zijn. Na het overlijden van je kindje bestaat het leven ineens uit een aaneenschakeling van "eerste keren". De eerste feestdagen, de eerste verjaardag, de eerste keer terug naar je werk, de eerste keer dat je weer een baby vasthoudt. Momenten die voor anderen vanzelfsprekend zijn, maar voor ouders die hun kindje moeten missen een diepe lading hebben.

Kevin werd geboren op 3 december 2003 en overleed twee dagen later, op 5 december. Die eerste 5 december tel ik eigenlijk niet mee als "eerste keer". Die dag was zo onwerkelijk. In de ochtend kwam Sinterklaas, zoals ieder jaar, langs op de afdeling neonatologie. Alle kindjes kregen een cadeautje, ook Kevin. Diezelfde middag overleed hij. Hoe dicht vreugde en intens verdriet naast elkaar kunnen bestaan, heb ik die dag ervaren.

Een jaar later was 5 december opnieuw geen feestdag. Juist op die dag kreeg ik een miskraam. Alsof die datum voor altijd een extra laag verdriet met zich mee zou dragen.

Daarna kwam Kerstmis. Familie en vrienden nodigden ons overal uit, zodat we niet alleen hoefden te zijn. Dat was ontzettend liefdevol bedoeld. Ons verdriet was nog geen maand oud en ik was lichamelijk nog aan het herstellen. Als ik eerlijk ben, zijn Kerst en Oud en Nieuw dat eerste jaar grotendeels langs me heen gegaan.

Wat me vooral is bijgebleven, is dat het tweede jaar een stuk eenzamer voelde. Er waren minder mensen die nog aan Kevin dachten. Minder mensen die beseften dat de feestdagen voor ons nog steeds pijnlijk waren. Dat gold ook voor Oud en Nieuw. De wereld leek weer verder te gaan, terwijl ons gemis niet minder was geworden.

Carnaval was opnieuw zo'n confronterend moment. Ik schreef er eerder al eens over. Wat me vooral is bijgebleven, is hoe snel het begrip van sommige mensen verdwijnt. Slechts een paar maanden na Kevins overlijden kreeg ik de vraag of ik "er nog steeds mee zat". Of de opmerking: *"Je kunt toch gewoon een nieuwe maken?"* Woorden die misschien gedachteloos werden uitgesproken, maar die ik ruim twintig jaar later nog steeds letterlijk kan terughalen.

Pasen, Koningsdag en Pinksteren zijn feestdagen waar ik persoonlijk weinig mee heb. Toch waren ook die momenten soms moeilijk. In onze familie gingen de kleinkinderen paaseieren zoeken bij opa en oma. Dan voel je heel sterk wie er ontbreekt.

Moederdag en Vaderdag vond ik misschien wel de moeilijkste dagen. Je bent moeder. Je bent vader. Alleen is het voor de buitenwereld niet zichtbaar. In plaats van een knutselwerkje of een ontbijtje op bed, zet je een bloemetje op een grafje of naast een foto. Dat deed pijn. En eerlijk gezegd doet dat soms nog steeds pijn.

Ook de eerste keer naar de supermarkt vergeet ik nooit meer. Niet omdat er iets bijzonders gebeurde, maar juist omdat sommige mensen wegdoken zodra ze mij zagen. Alsof ze bang waren iets verkeerd te zeggen. Ik denk niet dat mensen beseffen hoeveel pijn het doet als iemand je verdriet liever ontwijkt dan erkent.

De eerste keer terug naar mijn werk bracht weer andere emoties met zich mee. Iedereen vroeg hoe het met me ging. Dat was lief en oprecht, maar iedere vraag maakte ook weer iets los. Toch was het tegelijkertijd fijn om weer een klein beetje onderdeel te zijn van het gewone leven.

De eerste kraamvisite na het overlijden van Kevin kon ik niet. Ik gunde de kersverse ouders hun geluk van harte, maar ik kon het simpelweg niet verdragen. Niet terwijl ik zelf nog zo bezig was met het verlies van Kevin en de rechtszaak bij de medische tuchtraad.

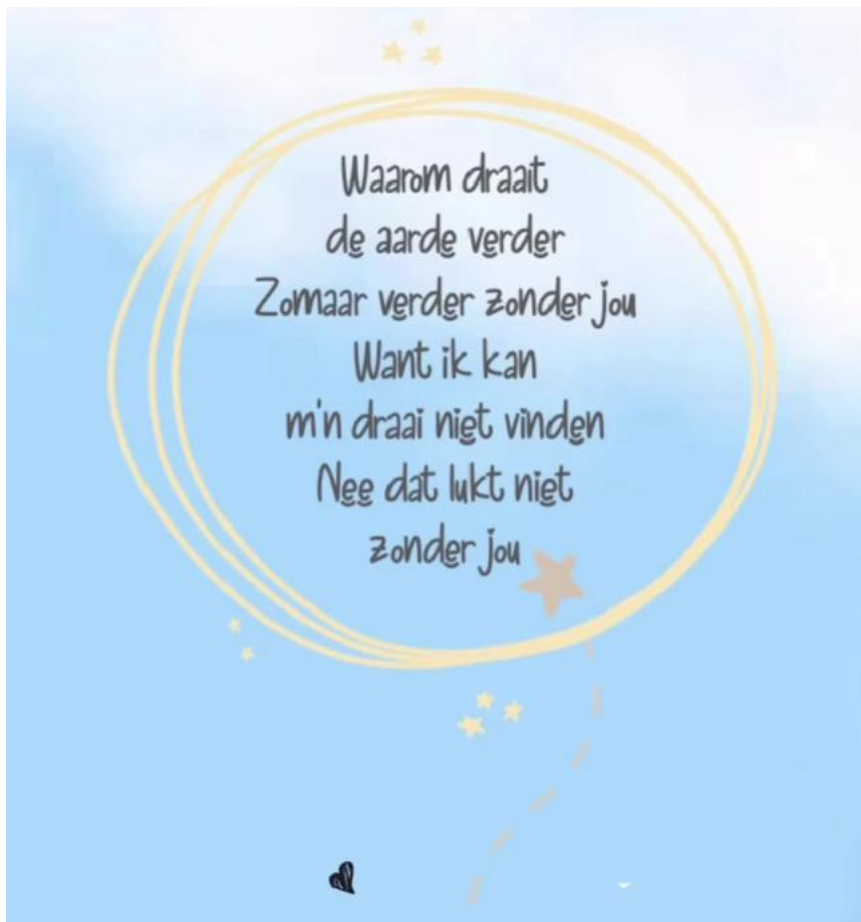
Er zijn ontelbaar veel eerste keren. Sommige doen meer pijn dan andere. Opvallend genoeg vond ik het tweede jaar vaak zwaarder dan het eerste. In het begin leeft iedereen met je mee. Daarna verwacht de omgeving langzaam dat je de draad weer oppakt, terwijl jouw liefde en verdriet niet ineens verdwenen zijn.

Op 22 augustus 2006 werd Jason geboren. Dit jaar wordt hij twintig. Dankzij hem heb ik alle eerste keren mogen beleven die ik met Kevin nooit heb mogen meemaken. Zijn eerste stapjes, zijn eerste schooldag, verjaardagen, diploma's en alle gewone, kostbare momenten van het ouderschap.

Die momenten zijn altijd met dubbele gevoelens geweest. Ik geniet met volle teugen van alles wat ik samen met Jason heb mogen beleven. Tegelijkertijd ben ik me er altijd van bewust geweest dat het leven ook heel anders had kunnen lopen. Dat er eigenlijk nóg een kindje had moeten zijn.

Eerste keren zijn moeilijk. En soms zijn tweede, derde of twintigste keren dat ook. Er bestaat geen handleiding voor rouw en er staat geen tijd op gemis.

Doe daarom wat goed voelt voor jou. Niet wat anderen verwachten, maar wat jij op dat moment nodig hebt. Want ieder verlies is uniek en iedere ouder bewandelt zijn of haar eigen weg. En die weg mag er zijn.



Eerste keren na Iris* haar overlijden

*Door Hetty, mama van Iris Louise**

Er waren zoveel eerste keren... De eerste keer weer naar werk bijvoorbeeld. De lange weg van de parkeerplaats naar mijn werkplek, 30 collega's tegenkomen... Ik kreeg al buikpijn bij het idee. Maar er liep "toevallig" een collega die met mij mee liep! En zo liep er dagen achtereen "toevallig" iemand om mij op te vangen.

Ik werkte destijds als enige vrouw op een mannenafdeling, maar ze dachten er allemaal aan.

De eerste keer kraamvisite... Het was een jongens tweeling, 5 maanden na het overlijden van Iris*. Ik was erg nerveus, vertelde mijn man wel 10 keer dat ik geen baby's vast ging houden. De moeder van de jongetjes was duidelijk ook nerveus, rode vlekken in haar nek en de jongetjes zelf voelden dat ook, ze huilden aan 1 stuk door. Om de beurt gingen de vader en moeder kijken in de babykamer. Na 3 keer ging ik mee en de jongetjes in de bedjes huilden zo erg dat ik als vanzelf 1 jongetje oppakte en troostte.

Het heeft voor mij persoonlijk altijd wel verschil gemaakt of ik naar een jongentje of een meisje op visite moest. Meisjes blijven toch lastiger.

Alle eerste keren, ze blijven lastig, maar ook alle eerste keren die ik met mijn andere dochter meemaak, ik blijf vaak denken hoe zou het zijn als...

Maar er zijn ook gebeurtenissen zoals verjaardagen, kerst, Vaderdag, Moederdag en verjaardagen, die voelen anders, dubbel.

In september zijn we 40 jaar getrouwd, ook zo'n mijlpaal waar ze vreselijk gemist wordt...

Lieve groet Hetty, trotse mama van Iris* en Sascha

Voor de eerste keer op kraambezoek

*Door Bettie, mama van sterretje**

Daar is het eerste geboortekaartje nadat jouw kindje stil geboren is of is overleden, met het verzoek of je op kraambezoek wilt komen. Natuurlijk wil je dat wel, want je ben ook blij voor de nieuwe ouders. Ook zij hebben uitgekeken naar de geboorte van hun baby en ook het besef gehad tijdens de zwangerschap dat het niet altijd goed gaat.

Iedereen kent wel iemand in zijn omgeving die een kindje verloren heeft of stil geboren is. Je beseft je des te meer dat het nog steeds een wonder is, zo'n baby.

Na een afspraak gemaakt te hebben en voor de baby met zorg een cadeautje gekocht te hebben ga je op kraambezoek. Dan zie je zo'n baby in zijn of haar bedje liggen en denk je toch even: "Waarom mocht ons kindje niet geboren worden of blijven leven?". Maar je ziet ook de ouders van de baby stralen en dan gun je hun ook het geluk.

Het is ook fijn dat ze juist een kaartje sturen en je vragen om op kraambezoek te komen. Ikzelf vond het fijn dat een vriendin mij vroeg of ik op hun zoontje van 10 dagen oud wilde passen, zij hadden een bruiloft, ons kindje was 5 maanden eerder stil geboren.

Mijn zus vroeg of ik voor hun kindje peettante wilde zijn. Ikzelf vond het fijn dat zij er ons wel bij betrokken en niet dachten: "laten wij het maar niet vragen want dat zal wel pijnlijk zijn",

Iedereen zal een kraambezoek anders ervaren, maar het kan ook fijn zijn en ook een soort van verwerking.

Moeilijke eerste keren na het overlijden

*Door Chantal, mama van Elin**

Wanneer je kind overlijdt, staat je wereld stil.

Alles waar ik in geloofde, alles wat vanzelfsprekend was, viel in één klap weg. Terwijl mijn leven tot stilstand kwam, draaide de wereld om me heen onverminderd door. Niets was meer hetzelfde en ergens wist ik dat het ook nooit meer hetzelfde zou zijn.

Ik verloor niet alleen mijn kind, maar ook een stukje toekomst en een deel van mezelf. In de tijd na het overlijden van onze dochter Elin heb ik moeten leren hoe ik opnieuw vorm kon geven aan het leven. Hoe ga ik verder wanneer alles anders is geworden? Hoe geef ik mijn kind een plek binnen ons gezin, wanneer ze er fysiek niet meer is?

Tijdens deze intense en vaak verwarrende zoektocht, want hoe pak je zoiets aan, dienden zich ook de allereerste keren aan. Momenten die ik niet kon oefenen, niet kon voorbereiden.

Ik weet nog dat we in het ziekenhuis lagen, tussen hoop en angst. Hoop dat Elin, toen nog veilig in mijn buik, het zou redden. Mijn broertje en zijn vrouw kwamen langs met hun tweeling van een paar maanden oud. Twee maxi-cosi's naast ons bed. Waarschijnlijk beseften ze niet wat dat met mij deed, maar het raakte me diep. Terwijl zij hun kinderen mee naar huis konden nemen, leefden wij met de angst dat ons dat misschien nooit gegund zou zijn. Onze dochter zouden we mogelijk op een heel andere manier mee moeten nemen.

Toen Elin eenmaal was overleden werden de feestdagen het zwaarst. Juist dan, wanneer we met de hele familie samen waren, werd het gemis voelbaar. Iedereen ging door met zijn leven, zoals dat hoort, en tegelijkertijd werd voor ons pijnlijk duidelijk wat er ontbrak. Elin* had daar ook moeten zijn. Haar plek bleef voelbaar leeg. Wat deed het pijn te beseffen dat ze nooit deel uit zal maken van deze speciale dagen, naast het dagelijkse gemis. Wanneer haar naam dan toch even werd genoemd, bracht dat verzachting. Alsof ze heel even weer onderdeel mocht zijn van het moment. Alsof ze er, op haar eigen manier, toch bij was.

Vaderdag en Moederdag kregen vanaf dat moment ook een heel andere lading. Waar ik voorheen alleen stilstond bij mijn eigen moeder, was ik nu zelf ook moeder geworden. En toch voelde die dag anders dan ik ooit had kunnen voorstellen. Ik was moeder, maar zonder mijn kind in mijn armen. Een moeder met lege handen. Er zat iets dubbels in die dagen: het besef en de erkenning dat ik moeder ben, naast het rauwe gemis van mijn dochter die er niet is om dat moederschap zichtbaar te maken.

En dan... komt het moment van haar geboortedag. Ik voelde sterk de behoefte om haar dag te vieren, zoals je dat hoort te doen. Maar tegelijkertijd voelde dat ook niet passend. Hoe vier je de verjaardag van je kind als ze er niet is? Wat klopt dan nog? In plaats van een verjaardag vieren, werd het een dag van herdenken. Een dag waarop we stilstaan bij haar leven en bij alles wat zij voor ons betekent. Ook hierin was het zoeken. Zoeken naar een vorm die bij ons past. Hoe maken we er een bijzondere dag van, op onze manier?

Gaandeweg leerde ik om Elin op een andere manier te verweven in ons leven. Niet meer zichtbaar zoals het had moeten zijn, maar wel voelbaar aanwezig. En juist daarin kwam langzaam meer rust en een stukje berusting. Ze is er nog steeds, op haar eigen manier aanwezig in haar afwezigheid.

Alle 'eerste keren'

*Door Monique, mama van Mabel**

Als je je kind verliest, besef je dit nog niet,
maar het betekent levenslang,
levenslang verschillende stadia van verdriet.

Het eerste jaar gaat uit alle 'eerste keren' bestaan,
en hoe moeilijk dat ook is,
je zult hier toch echt doorheen moeten gaan.

De eerste Sinterklaas, Kerst, je eigen verjaardag,
vader- en moederdag, Oud & Nieuw***,
en de zwaarste van allemaal, je engeltjes geboortedag.

Er zijn zo ontzettend veel dagen van gemis,
die het eerste jaar extra beladen zijn,
hoe moeilijk het de volgende jaren soms ook nog is.

Gelukkig zijn -ook dan al- daar de meiden bij LE,
die weten en begrijpen hoe dat eerste jaar is,
en die leven zo nodig die en alle daarop volgende jaren met je mee.

*** Onze eerste Oud & Nieuw van 1999 op 2000 en terwijl iedereen extra groot feest vierde in verband met het millennium, was onze wereld net 3 maanden daarvoor ingestort. Dat was heel zwaar!



Sponsors

Dit magazine is mede mogelijk gemaakt door:

