

A close-up photograph of four footprints in light-colored sand, arranged in a path that leads from the top left towards the center right. The footprints are slightly indented and show some texture from the sand.

Soms gaat het anders

Het overlijden van uw kindje is een bijzonder ingrijpende gebeurtenis. Als ouder blijft u achter met een eindeloos groot verdriet.

Misschien wordt u nu in deze moeilijke periode liefst met rust gelaten of wilt u uw verdriet enkel delen met uw dierbaren. Wij hebben er begrip voor.

Daarom maakten wij – medewerkers van de sociale en pastorale dienst - deze brochure. U kunt ze lezen wanneer u wilt en herlezen als iets onduidelijk is. U kunt ze vastnemen indien u nog vragen hebt.

Dit boekje wil u voorbereiden op wat komen gaat: de confrontatie met het verlies, maar ook de praktische zaken waar u nog voor staat.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komen we zeker nog bij u langs om verder te bespreken hoe alles nu zal/kan verlopen.

We wensen u veel sterkte!



Wat als uw zwangerschap misloopt?

De eerste dagen...

Het verlies van uw eigen kindje – hoe klein ook – vraagt meestal een lange en intensieve rouwperiode.

We hopen dat u mensen vindt bij wie u terecht kunt, met wie u kunt praten. Ook binnen dit ziekenhuis kunt u altijd een beroep doen op mensen die met veel begrip naar u luisteren. Geef een seintje aan de vroedvrouw en zij zorgt ervoor dat er zeker iemand bij u langskomt.

Niet iedereen verwerkt zijn verdriet alleen door te praten. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. U kunt best zelf aangeven wat u nodig hebt.

Er zijn heel veel manieren om afscheid te nemen van uw kindje. Het is belangrijk uw gevoel hierin te volgen en te beseffen dat geen enkele vraag of verlangen vreemd is. Het is uw kindje en u beslist.

Het is onze ervaring dat het zien en vasthouden van uw overleden kindje troost kan bieden en u kan helpen afscheid te nemen en uw verdriet te verwerken. U kunt ook altijd vragen om uw kindje een tijdje in een bedje op de kamer te houden.

De meeste ouders van te vroeg geboren kindjes vinden achteraf dat hun kindje er in werkelijkheid mooier uitzag dan zij verwachtten. Ondanks het grote verdriet hebben ze toch een gevoel van trots. Ze zijn fier op hun kleine kindje.

We raden u aan de tijd te nemen om uw kindje te bekijken en te knuffelen. Streel zijn/haar haartjes en kijk eens naar zijn/haar prachtige oortjes. Heeft het iets van de papa? Lijkt het op de mama?

Misschien vindt u knuffelen met uw overleden baby nu nog vreemd. U moet zelf voelen of u er nood aan hebt, of het u kan troosten. Trek u niets aan van wat anderen hierover zeggen. Het is uw kindje en als u behoefte hebt om veel bij uw kindje te zijn, dan moet u dat doen. Na de begrafenis of crematie kan het niet meer. Als u uw kindje liever niet wilt zien na het overlijden, wordt hier ook respectvol mee omgegaan.

Herinneringen zijn vaak een troost voor later. Indien mogelijk maken vroedvrouwen kort na de bevalling foto's van uw kindje en eventueel inktafdrukken van de handjes en de voetjes. Veel ouders koesteren deze als kostbare herinneringen. U kunt ook zelf foto's nemen, een lokje haar bewaren of een dagboek bijhouden. Er komt deze dagen zo veel op u af dat u zich later misschien afvraagt: 'Hoe was het ook alweer?'

Koop misschien ook een klein knuffeltje voor uw kindje. Of liever: koop er twee dezelfde. Het ene knuffeltje legt u bij uw kindje na de bevalling. Net voor de begrafenis of crematie neemt u het weg en geeft u het andere knuffeltje met uw kindje mee. Het eerste knuffeltje heeft dan de geur van uw kindje en is een hele tijd bij hem/haar geweest. Het kan een mooie herinnering zijn. Veel ouders zetten het thuis naast een foto of naast de voetafdrukjes. Als u het later moeilijk krijgt, kan het troost bieden.

Vaak bewaren ouders ook het dekentje of lakentje, waar het kindje de hele tijd in gelegen heeft.



Afscheid nemen ...

Het is belangrijk om ook familie en vrienden afscheid te laten nemen van uw kindje. Dit vergemakkelijkt het praten over uw kindje op een later tijdstip. Door anderen erbij te betrekken wordt nog eens extra onderstreept dat hij of zij bestond, dat het uw kindje was en hoe hij of zij eruitzag.

Ook broertjes en zusjes voelen het verlies aan. Afhankelijk van de leeftijd en de omstandigheden zullen ze anders reageren. Als u hierover vragen hebt, vraag dan raad aan het personeel van het ziekenhuis of zoek iemand uit uw omgeving met wie de kinderen vertrouwd zijn. Meer informatie hierover vindt u op onze website.

Een afscheidsdienst kan een mooie vorm zijn om afscheid te nemen van uw kindje. U kunt er anderen bij betrekken, maar u kunt het ook erg intiem houden. Sommigen kiezen ervoor om het in de kapel van het ziekenhuis te doen. U kunt ook een moment van stilte inlassen op de begraafplaats, of een gedicht of gebed lezen bij het uitstrooien na de crematie. Veel ouders kijken hier later dankbaar op terug.

Iedereen verwerkt zijn verdriet op zijn manier. Het kan zijn dat u ervoor kiest om niets te doen. Vertel de sociale en pastorale medewerker gewoon wat u verwacht en we zoeken samen naar een manier om op een voor u aanvaardbare wijze afscheid te nemen van uw kindje.

Naar huis

De eerste tijd thuis is meestal erg zwaar. Aan de ene kant moet u leren leven met het verlies van uw baby. Aan de andere kant vragen uw gezin, uw werk, uw omgeving en uw familie aandacht.

Als de eerste kraamdagen achter de rug zijn, begint vaak pas het diepe verdriet. Opeens staat u er alleen voor met een lege kinderkamer, een lege buik... Sommigen hebben last van slaapproblemen, hoofdpijn of buikpijn, eetproblemen, huiltuien, voortdurende vermoeidheid,...

Het is raadzaam om veel tijd te nemen voor uzelf en te luisteren naar uw eigen behoeften. Verberg uw gevoelens niet. Wanneer u zichzelf de tijd en de ruimte gunt om uw verdriet te beleven en die ruimte ook vraagt van anderen, zult u op termijn het verlies van uw kindje kunnen verwerken en de toekomst weer met vertrouwen tegemoetzien.

Soms ergeren mensen zich aan vervelende en misplaatste reacties van buitenstaanders. Ze zijn vaak niet slecht bedoeld, maar zijn een uiting van onmacht en een onbeholpen houding.

Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, voelen vaak beter aan wat u doormaakt. Deze lotgenoten kunnen een grote steun zijn: zonder uitleg zullen ze begrijpen hoe u zich voelt en wat u bedoelt. Misschien wilt u zich nu of op een later tijdstip opgeven voor een gespreksgroep. Meer gegevens over zelfhulpgroepen vindt u op onze website www.gzaziekenhuizen.be.





Hoe verloopt het praktisch?

Na de bevalling komt een medewerker bij u langs om ondersteuning te bieden aan u en uw omgeving en om praktische zaken te regelen. Indien u dat wenst, kan deze medewerker al vóór de bevalling bij u langskomen.

Uw zwangerschap heeft langer dan 26 weken geduurd of uw kindje heeft geleefd

Uw kindje kan een officiële voornaam en familienaam krijgen en kan, indien u gehuwd bent, worden ingeschreven in het trouwboekje. Uw kindje wordt officieel begraven of gecremeerd. De begrafenisondernemer zal u bijstaan bij de praktische regeling van de begrafenis. De sociale dienst kan u informatie geven over kraamgeld, bevallingsrust, de overlijdensakte (en niet altijd de geboorteakte), klein verlet, hospitalisatieverzekering...

Op dit moment lijken bovengenoemde zaken misschien minder belangrijk, maar financiële tegemoetkomingen en administratief belangrijke zaken moeten toch in orde worden gebracht. Wij zijn er om u te helpen, te ondersteunen of eventueel alles even over te nemen, zodat het nodige kan worden gedaan.

Als u werkt of een vervangingsinkomen ontvangt, moet u een aanvraag indienen bij de mutualiteit. U hebt dan recht op een uitkering in het kader van uw bevalling. U mag vanaf de bevallingsdatum maximaal 14 weken thuisblijven. Bevallingsrust duurt 15 weken, waarvan u één week op voorhand moet opnemen. Voor de bevalling van een meerling krijgt u 4 weken extra bevallingsrust.

Op het moment dat u de uitkering aanvraagt, zal alles nog heel moeilijk zijn en zal u niet weten hoe u zich binnenkort zal voelen of wanneer u opnieuw kunt gaan werken. Deze periode kan u rust bieden en kan u de tijd geven om zelf aan te voelen wanneer u weer wilt gaan werken. U mag dus sneller gaan werken, maar u kunt ook de hele periode thuisblijven. Indien u zich na de bevallingsrust nog niet in staat voelt om weer te gaan werken, neemt u best contact op met uw behandelend arts.

Als vader hebt u recht op 10 dagen vaderschapsverlof. Deze periode bestaat uit 3 dagen uitbetaald door uw werkgever en eventueel 7 dagen uitbetaald door de mutualiteit, die u vrij kunt opnemen om samen het verdriet te verwerken.

Als vader hebt u ook recht op klein verlet. Deze dagen worden uitbetaald door uw werkgever en zijn bedoeld om de begrafenis of crematie van uw kindje te regelen omwille van het overlijden.

Indien uw kindje niet geleefd heeft, dan kunt u geen geboorteaangifte doen. U krijgt dus enkel een overlijdensakte. Deze akte moet u aan verschillende instanties (dienst voor kraamgeld, mutualiteit ...) bezorgen.

Uw zwangerschap duurde geen 26 weken en uw kindje heeft niet geleefd

In deze omstandigheden kunt u de doodgeboorte niet wettelijk aangeven, maar er bestaan wel verschillende mogelijkheden waaruit u kunt kiezen om afscheid te nemen van uw kindje. U kunt uw kindje - met of zonder tussenkomst van een begrafenisondernemer - laten begraven of cremen. Of u kunt ervoor kiezen om uw kindje mee naar huis te nemen. Ons ziekenhuis voorziet een aangepast kistje. Indien u zelf niets wenst te ondernemen, zal het ziekenhuis ervoor zorgen dat uw kindje gecremeerd wordt.

Al deze mogelijkheden zijn verschillende manieren om afscheid te nemen van uw baby. Dat geldt voor u als ouder, maar ook voor mensen uit uw onmiddellijke omgeving. Of u uw kindje zal laten begraven, cremen of de zorg overlaat aan het ziekenhuis, beslist u volledig zelf. U kunt zich bij het maken van uw keuze laten helpen door familie of vrienden, een begrafenisondernemer en/of door ziekenhuispersoneel.

Als u wil kunt u ook een beroep doen op spirituele begeleiding in het ziekenhuis. U kunt bijvoorbeeld een uitvaartdienst in het mortuarium of de kapel van het ziekenhuis laten houden.

U kiest voor een crematie

Na de crematie kunnen de assen worden uitgestrooid, u kunt de urne laten bijzetten of mee naar huis nemen, eventueel op een later tijdstip. De kostprijs van de crematie is afhankelijk van verschillende factoren. De medewerker van het ziekenhuis kan u hierover meer informatie geven.

U kiest voor een begraving

U kunt zelf de begraafplaats voor uw kindje kiezen. U kunt bij de begraving aanwezig zijn, maar dat is zeker geen vereiste. Een begraving is meestal kosteloos, maar voor een begraafplaats buiten uw woonplaats dient u meestal te betalen.

U kiest voor een begrafenisondernemer

De begrafenisondernemer regelt dan de begrafenis of de crematie.

U kiest ervoor om zelf niets te doen

Het kan natuurlijk ook zijn dat u zelf niets wenst te ondernemen voor de begrafenis of crematie. In dat geval zorgt het ziekenhuis voor een waardig afscheid en wordt uw kindje gecremeerd en uitgestrooid.





En hoe moet het verder?

Ook nadat u het ziekenhuis verlaten hebt, kunt u nog altijd een beroep doen op ons. Neem gerust nog eens contact op met de afdeling waar u gelegen hebt of met de vroedvrouw die u bijstond. Ook uw gynaecoloog en de medewerkers van de sociale of pastorale dienst blijven bereikbaar. U voelt zelf het best aan bij wie u zich het meest begrepen voelt. Aarzel niet en geef zelf aan wat u wenst en verwacht.

Iedere twee jaar vindt in het ziekenhuis een herdenkingsmoment plaats. U wordt uitgenodigd om samen met alle ouders die in ons ziekenhuis een kindje verloren hebben even stil te staan. Even zijn/haar naam nog eens horen klinken, kan deugd doen. Nadien kunt u - als u dat wenst - van gedachten wisselen met medewerkers van het ziekenhuis en met andere ouders.

Contact

Hebt u nog vragen of wilt u er nog verder over praten? Neem gerust contact op met het ziekenhuis. Wij maken graag tijd voor u.

Campus Sint-Augustinus

Sociale dienst

8.30 tot 17 uur
tel. +32 3 443 37 90
sociale.dienst.sa@gza.be

Pastorale dienst

8.30 tot 17 uur
tel: +32 3 443 36 06
(24 uur voor noodgevallen)
pastorale.dienst@gza.be

Campus Sint-Vincentius

Sociale dienst

8.30 tot 17 uur
tel. +32 3 283 10 51
sociale.dienst.svz@gza.be

Pastorale dienst

8.30 tot 17 uur
tel: +32 3 283 10 61
(24 uur voor noodgevallen)
pastorale.dienst@gza.be

Campus Sint-Jozef

Sociale dienst

8.30 tot 17 uur
tel. +32 3 444 12 81
sociale.dienst.sj@gza.be

Pastorale dienst

8.30 tot 17 uur
tel: +32 3 444 13 15
(24 uur voor noodgevallen)
pastorale.dienst@gza.be

Interessante literatuur en links naar websites vindt u via de webpagina's van de pastorale en sociale dienst op www.gzaziekenhuizen.be, in de rubriek "patiëntenbegeleiding".

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be