**FAQ IUVD in CP sessie 10** 

*Wat te doen wanneer je te maken krijgt met een intra uteriene vruchtdood (IUVD) in je groep?*

Tip: Overleg eerst met de ouders of zij wel of geen behoefte hebben aan het bijwonen van de laatste sessie. Er wordt vaak veel steun vanuit de groep ervaren, dus de meeste kiezen wel voor deelname aan de laatste CP sessie. Je kan dan samen (vantevoren) bespreken hoe zij die 10e sessie voor zich zien.

Voor de 10e sessie zijn er verschillende opties: je kan in overleg 1 sessie met iedereen plannen, maar je kan er ook voor kiezen om tweemaal de 10e sessie te doen. Je geeft dan de groep ruimte en gelegenheid om samen en zonder kinderen alle ervaringen te delen. Maar in de tweede sessie, waarvan de moeder van het overleden kindje niet deel neemt, geef je ook de ruimte aan de andere moeders om alles te delen. Dingen die ze misschien wat minder makkelijk zullen delen en/of vertellen om de moeder van het overleden kindje misschien te sparen. In die 10e sessie kan je het dan met alle overige moeders en baby’s vrijuit over al hun ervaringen, onzekerheden en vragen hebben.

**Voor een 10e sessie met alle moeders** zijn er een aantal activiteiten die je op het programma kan zetten. Als een vrouw met een overleden kindje graag de andere vrouwen wil ontmoeten wil ze waarschijnlijk ook graag haar verhaal vertellen, geef daar tijd en ruimte voor. Als ze het niet kan/wil vertellen kan je haar verhaal symbolisch de ruimte geven door middel van een van onderstaande activiteiten. Zoals de draad bij de 9e bijeenkomst een bepaalde symboliek heeft, zijn er ook voor deze bijeenkomst genoeg activiteiten waarin ruimte is voor de emoties van de afgelopen periode, maar de vrouwen ook sterkt in het doorgaan.

* Boomstammetjes: alle moeders staan aan het begin van hun eigen stamboom. Maar ook samen zijn ze een stam geworden, de basis, de moedergroep waaruit alles voortkwam. Je kan ervoor kiezen om deze stam symbolisch op te delen in schijven. Door iedereen de eigen naam van het kind op te laten schrijven of schilderen en vervolgens alle leden op de achterkant de namen van hun kinderen te laten schrijven wordt ook het overleden kind benoemd. De naam wordt minder beladen, wanneer iedereen met namen bezig is. Verder is hout een warm en natuurlijk materiaal. Het vergaat als jet het in de tuin zet, je kan het verbranden, maar ook bewaren.
* Foto: Je kan alle moeders uitnodigen om een foto mee te nemen van hun kindje, dus ook een foto van de overleden kindjes zodat toch ‘ iedereen aanwezig is’. Aan de hand van de foto kunnen ze dan iets vertellen over de geboorte / komst/ ontvangen van hun kindje. Of als je geen woorden wilt gebruiken zou je ook iedere moeder kunnen uitnodigen om vanaf een 'moederkaars’ in het midden van de cirkel te openen met het aansteken van een waxinelichtje.
* Herdenken: Je kan een soort klein ritueel doen, iedere moeder steekt een kaarsje aan voor het overleden kindje of neemt een bloem mee. Je kan dan een meditatie doen: evt handen op de buik (als je dat gepast vindt); bij jezelf komen, je voeten op de grond voelen, billen(zitvlak) stevig op de stoel. Als begeleider kun je dit verder zelf zo inrichten als je wilt.  
  Suggestie: ‘*zeg in jezelf dat je een kaars hebt aangestoken voor kindje x, dat is overleden en voor alle overleden kindjes in de wereld. Geef licht, vrede aan de kindjes en aan de ouders’.*
* Het kleed: het moederschap is een gedeelde noemer, alle vrouwen zijn tenslotte moeder geworden. Vrouwen die hun kindje zijn verloren, zijn ook moeder geworden. Die gevoelens worden niet altijd gereflecteerd door de omgeving, zodat de moeder zich misschien niet erkend voelt in haar moedergevoelens.  
  Je zou een blanco kleed mee kunnen nemen en textielstiften en/of verf, de vrouwen kunnen daar ter vrije invulling iets opschrijven of tekenen. Het kleed kan je dan vervolgens aan de moeder van het overleden kindje mee geven.
* Kralen: Je kan ook alle moeders vragen om voor iedere deelnemer één kraal mee te nemen. Alle moeders kunnen hun kralen uitdelen en een intentie meegeven aan iedere moeder in de groep. Als je zorgt voor draad, kan iedereen met de kralen een ketting/ armbandje/ sleutelhanger maken met alle kralen/ intenties vanuit de groep.
* Naamkaartjes: Het maken vannaamkaartjes van de kinderen (zoals bij het begin van de 1e bijeenkomst), met vervolgens een korte toelichting over de keuze en/of betekenis van de naam. Vervolgens kan je deze naamkaartjes op een bord plakken, in een cirkel/hart of andere passende vorm. Dit benadrukt de verbondenheid van de groep. Tevens geeft het de overleden baby een soort van bestaansrecht (niet alleen maar overleden/verloren/uit het zicht).
* Verhaal van de bevalling delen: Je kan de moeders over de bevalling laten praten met een filosofische vraag als kop: Wat is bevallen? De dames moesten deze vraag beantwoorden door hun bevalling (kort) te bespreken naar aanleiding van de volgende items:  
  - Wanneer  
  - Waar  
  - Met wie  
  - Wat deed je?  
  - Wat voelde je?  
  - Wat dacht je?

Door deze structuur aan te houden kan iedereen vertellen wat voor haar het belangrijkste was (of op dat moment naar voren komt) en worden het geen losse lange verhalen. Hierbij heeft iedereen pen en papier. Na elk kort verhaal (ca. 5 minuten) schrijft een ieder de naam op van de verteller en een positief treffend woord of zin met betrekking tot wat ze gehoord hebben. Op het eind worden deze woorden/zinnen overgeschreven op een kaart bij de desbetreffende persoon. Elke dame krijgt dan de kaart mee met mooie woorden/zinnen over haar bevalling, die de ander hebben genoteerd naar aanleiding van hun eigen verhaal.   
Ondanks het verloop of de afloop is het voor iedereen belangrijk om te weten dat je het goed/mooi/knap gedaan hebt, maar vooral voor de moeder met het overleden kindje.

Valkuil: Vanuit verschillende professies wordt gewaarschuwd dat hoe jij tegen het verdriet aankijkt niet het verdriet van de vrouw hoeft te zijn. Dus afscheidsteksten/rituelen/songteksten zijn persoonlijk, het is niet in te voelen hoe deze moeder zich voelt dus waak voor algemene rouwteksten/rouwrituelen. Zij moet verwoorden hoe ze zich voelt, jij kan dat niet voor haar doen . Je kan er wel ruimte aan geven door de mogelijkheid te bieden dit in de groep te doen. Maar het is haar verdriet en algemeenheden dekken niet de lading: ze komt waarschijnlijk om te delen en niet zozeer om zelf te rouwen. Belangrijk is dat het geen afscheidsbijeenkomst wordt, maar dat het alle moeders iets zou brengen en dat ze lichter naar huis gaan dan ze komen.  
Ervaringen met het begeleiden van geboortes en kraambedden van kindjes die overleden zijn leren dat ouders zich vaak miskend voelen in hun ouderschap. Dat in het kraambed de lading in de omgeving maakt dat het moeilijk is om gevoelens en gedachten te delen over de geboorte, het ontvangen, erkenning, de liefde voor het kindje wat geboren is. En dat dit het maken van een verbinding met hun kindje gecompliceerder maakt en ook hun eenzaamheid in het dragen van het verlies kan vergroten. De verbinding is essentieel voor een goed afscheid en als het lukt om hier in een groep ruimte voor te creëren dan kan dat een heel krachtig moment zijn voor alle moeders.  
Maar daarnaast is het ook goed te beseffen dat er geen standaard is hoe hiermee om te gaan, omdat elke groep en elke ouder die een kind verliest hier weer anders mee om gaat.  
Volg je gevoel en kijk wat er bij de groep past.

**Voor een 10e sessie zonder de moeder van het overleden kindje** zou je in principe het standaard programma kunnen draaien. Maar blik nog wel even kort terug op de 10e sessies waarbij de moeder van het overleden kindje aanwezig was, indien van toepassing.  
Het is een mooi gebaar om nog een herinnering voor haar te maken, dit kan eventueel door een van bovenstaande activiteiten. Maar je kan de vrouwen ook vragen om een soort tegoedbonnen te maken, voor bijvoorbeeld een kop koffie of een wandeling. Zo voelt de moeder van het overleden kindje zich betrokken en kunnen de deelnemers ook na de CP sessies elkaar tot steun blijven.

Een gedicht dat je evt kan delen met de groep:

*“Als we je niet gekend hadden*

*als je er niet geweest was*

*nooit - helemaal niet*

*dan was er om jou geen gedachte*

*als we met niets aan jou gehecht waren*

*dan was er om jou geen pijn.*

*maar*

*omdat we blij met je waren*

*omdat we zoveel van je hielden*

*is er verdriet*

*het lijden is - dat we je niet los kunnen laten.*

*We zijn blij dat je er was*

*dankbaar dat je er was*

*dat gaat niet voorbij -*

*je bent voor ons - je bent voor ons geweest*

*jij werd een deel van ons leven*

*en dat blijft - ook nu je gestorven bent*

*daarom is dankbaarheid - en verdriet - en blijdschap één.*

Of een liedje:  
*Jouw liedje- Claudia de Breij  
Mijn meisje – Simone Kleinsma  
Toch hoor jij er altijd bij – Paul de Leeuw  
Dat ik je mis – Maaike Ouboter  
Je naam de in de steren – Jan Smit  
Little Angels – Katie Melua*Voor meer suggesties: <http://www.ima-afscheidszorg.nl/muziek+uitvaart+baby>

Er zijn nog een aantal boeken die je kan aanraden:

* Stille baby’s; rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking.  
  Auteur: Christine Geerinck-Vercammen.
* Met lege handen. Auteur: MCJ Cuisinier.
* Altijd een kind tekort; handboek bij zwangerschap na babysterfte.  
  Auteur: Maria Pel, Jeanette Rietberg.
* Geen wiegje, geen luiers; de rouw over het onzichtbare kind.  
  Auteur: Karin van den Bogaard.
* Geen blote voetjes in het zand; verhalen over het verlies van een kind.  
  Auteur: Lieve Engeltjes.

Via deze link kan je nog een aantal boeken vinden, ook voor kinderen:

<http://www.ima-afscheidszorg.nl/boeken+overleden+baby%27s>

Lotgenotencontact:

VOOK: Vereniging Ouders van een Overleden Kind. [www.vook.nl](http://www.vook.nl)

www.vlinderouders.nl