

Audrey Loman



"Door te praten kan je tegelijkertijd verwerken."

Hoe omgaan

OP 22 AUGUSTUS 2012 VERANDERDE ONS LEVEN VOORGOED. OP GEEN ANDERE DAG ALS DEZE HEBBEN WE ERVAREN DAT GELUK EN VERDRIET, LEVEN EN DOOD ZO DICHT BIJ ELKAAR KUNNEN KOMEN.

Ik raakte een jaar na de geboorte van mijn dochter Amelie zwanger van mijn zoon Beau. Deze zwangerschap verliep voorspoedig, maar was ook niet geheel zorgeloos. Regelmatig had ik het gevoel dat er iets niet klopte en mijn zorg uitte ik bij de verloskundigen. Er was echter niks afwijkends te zien op de echo's, dus moest ik met mijn onderbuikgevoel verder.

De bevalling verliep voorspoedig, maar kort daarna bleek al snel dat Beau niet hilde en zwaar ademde. De artsen dachten dat hij meconium had ingeslikt en uit voorzorg wilden ze hem observeren op de intensive care. Ik sliep die nacht in het AMC (academisch ziekenhuis van de Universiteit van Amsterdam) en werd 's nachts wakker gemaakt door een arts met het bericht dat er iets duidelijk mis bleek te zijn. Vanaf dat moment kwam ik in een rollercoaster van emoties terecht en begaf ik me in de overlevingsmodus. Er volgde een traject van verschillende ingrijpende onderzoeken en als ouders stonden we machteloos aan de zijlijn toe te kijken. Het enige wat we voor hem konden doen, was er voor hem te zijn.

Na zeven weken kregen we de diagnose (een zeldzame spierziekte) en het bericht dat hij nooit meer beter zou worden. We moesten de behandeling staken. Opnieuw viel de wereld om ons heen weg en bleven we verbijsterd achter met het nieuws. Woorden schoten tekort en we waren een met ons verdriet. Het traject van afscheid nemen volgde en toen we hem influisterden dat hij mocht gaan, gaf hij aan zelf ook niet meer verder te willen. Hij werd onrustig en zijn hartslag werd steeds onregelmatiger. De volgende dag is hij rustig en vredig in onze armen overleden. De strijd die hij twee maanden lang had gestreden, was voorbij.

Doordat zijn overlijden zo rustig en vredig was verlopen, werd ik omarmd door een gevoel van berusting en kalmte. We hebben

met het verlies van je baby

daar ook nog heel lang stil gezeten met Beau in onze armen. Op dat moment zijn er geen woorden nodig. We mochten hem zelf wassen en mee naar huis nemen. Thuis heeft hij nog vier dagen in zijn wiegje gelegen en konden we op een persoonlijke manier afscheid nemen voordat hij begraven werd.

De tijd na zijn dood begon het rouwproces en zochten we naar manieren hoe we deze klap moesten verwerken als gezin, maar ook als individu. Tijdens de twee maanden in het ziekenhuis vielen we van de ene emotie in de andere: angst, onbegrip, verdriet, maar ook hoop. Dankzij deze hoop konden we die twee maanden doorkomen en ook nog voor onze andere dochter zorgen. Na het overlijden ben ik op zoek gegaan hoe ik met zijn dood kon omgaan. Ik kreeg daarvoor hulp van een psychotherapeut bij wie ik elke week over Beau mocht praten. Voor mijn omgeving was het moeilijk om te praten over Beau en daarom was het prettig dat ik naar deze therapeute kon gaan. Ik kon elke week net zoveel praten over Beau als ik zelf wilde en het enige wat zij deed was luisteren. Ik vertelde haar alles wat ik voelde en had ervaren. De ene week stond in het teken van het verdriet en de andere week ging het over Beau zelf en hoe hij als baby was. Ik merkte dat dit enorm hielp in mijn rouwproces. Door te praten kan je tegelijkertijd verwerken. Ook schreef ik elke dag in een dagboek. Dit zorgde ervoor dat ik weer structuur kreeg in mijn gedachten. Door de vele emoties was het vaak chaotisch in mijn hoofd en schrijven is een manier om orde te brengen.

Op een gegeven moment gaf ik me over aan alles wat ik voelde en toen kreeg ik langzaam weer rust. Een jaar na zijn overlijden kwam ik in aanraking met mindfulness en hierdoor heb ik zijn overlijden een plek weten te geven in mijn leven. Ik ben bewust stil gaan staan bij al mijn emoties en gedachten en ben er niet voor weggerend. Ondanks zijn overlijden heb ik nooit het gevoel gehad dat ik afscheid van Beau heb genomen. Ik voel hem nog regelmatig om me heen en ook praten we nog regelmatig over hem ons gezin. Ook al is hij niet meer fysiek aanwezig, die onzichtbare bijzondere band blijft altijd bestaan.

Pas jaren later kon ik ook zeggen dat het overlijden van Beau mijn leven heeft verrijkt. Voor zijn overlijden had ik een zorgeloos leven en maakte me druk over kleine onbelangrijke dingen, waar ik me nu niet meer druk kan over maken. Geluk is veel meer dan geld of materie. Het vinden van geluk is ook geen streefdoel meer, maar de weg ernaartoe die ik bewandel, is belangrijker geworden. En op die weg kom je als mens van alles tegen: geluk, verlies, verdriet. Het is de manier waarop we ermee omgaan die ons sterker kan maken. Zo kan ik nu ook genieten van de kleine simpele dingen in het leven. Dit zijn dingen die me voor zijn dood niet zozeer opvielen. Geluk kan je uit de onbetaalbare dingen halen: de glimlach van een kind, het zien van een zonsondergang en het veranderen van de seizoenen. Als mens mogen we dankbaar zijn dat we onderdeel mogen zijn van het wonder: leven.

“Dat betekent ook dat mijn grote lijden grote vreugde kent, een soort van pure euforie voor de kleine dingen in het leven. Een ongebreidelde passie voor ontluikende bloemen en mieren die aan het werk zijn, voor de glinstering van sneeuw, voor de pastelkleuren van wolken, en voor het geluid van de stemmen van kinderen. Overal om mij heen raak ik omringd door verwondering en ontzag. De kostbaarheden van dit alles houden mij wakker. Elke dag is heilig en levendig. Levendig op een manier waarop ik nooit gedacht had voordat de Dood zich aan mij voorstelde. Mijn leven veranderde van vijftig naar vijftigduizend kleuren” (Joan Cacciatore)

CHANGE
EVENT



Audrey Loman is ook spreker op 'Een andere kijk op de dood' van 2 november in Mortsel.

Audrey Loman heeft over haar ervaringen een boek geschreven: '52 dagen met Beau', waarin de hele periode van zwangerschap, overlijden en rouwverwerking wordt beschreven.