

# WANNEER HET LEVEN STOPT VOOR HET BEGINT



EEN ZACHTE WEGWIJZER BIJ  
ZWANGERSCHAPSVERLIES, ROUW  
EN WAT VAAK ONZICHTBAAR  
BLIJFT



KATRIEN DEBEVERE

**Wanneer het leven stopt waar je het verwachtte 01**

Een eerste bedding bij het abrupte einde van verwachtingen, toekomstbeelden en vanzelfsprekendheid. Over rouw en trauma als twee verweven lagen van dezelfde ervaring.

---

**Woorden voor wat er gebeurt 02**

Over taal geven aan wat generaties lang onbespreekbaar bleef: sterrenkindje, vlinderkindje en andere woorden die helpen om verlies zichtbaar en deelbaar te maken.

---

**Wat je kan tegenkomen (medisch en praktisch) 03**

Heldere informatie over medische stappen en praktische realiteiten, zonder te overspoelen.

---

**Keuzes die je mag maken 04**

Waar autonomie mogelijk blijft, zelfs wanneer veel niet meer te kiezen valt.

---

**Tijd, Afscheid en Herinneringen 05**

Over de veranderde betekenis van tijd wanneer een leven korter blijkt dan gedacht. Over nabijheid, ontmoeten en het vormgeven van afscheid in kleine, betekenisvolle momenten — op jouw tempo.

---

**Afscheid en uitvaart 06**

Over het creëren van een plek voor afscheid. Over rituelen, symboliek en het vormgeven van een laatste gebaar dat klopt voor jullie.

<b>Verschillende wegen in hetzelfde verlies</b>	<b>07</b>
Over verschil in rouw- en trauma-impact tussen mama en papa, en hoe mildheid en ruimte verbinding kunnen ondersteunen.	
<hr/>	
<b>Zwangerschapsduur, rechten en kaders</b>	<b>08</b>
Wat wettelijke en administratieve kaders kunnen betekenen in een periode van ontregeling.	
<hr/>	
<b>Thuiskomen na alles</b>	<b>09</b>
Over leven met leegte, ontredde en het zoeken naar nieuwe oriëntatie.	
<hr/>	
<b>Zorg dragen voor jezelf, wanneer niets vanzelf gaat</b>	<b>10</b>
Zachte vormen van zelfzorg die het lichaam en het zenuwstelsel ondersteunen.	
<hr/>	
<b>Waar je gedragen kan worden</b>	<b>11</b>
Over ondersteuning, getuigen en hulpbronnen die niet alles hoeven te dragen, maar wel kunnen verlichten.	
<hr/>	
<b>Door het rouwveld heen: ruimte maken voor trauma</b>	<b>12</b>
Wanneer rouw niet alles verklaart en ook het traumaluk voorzichtig aandacht vraagt	
<hr/>	
<b>Wanneer jij degene wordt die het patroon doorbreekt</b>	<b>13</b>
Over systemisch werk, patroondoorbeking en de eenzame pioniersplek tussen verleden en toekomst.	

## **Addendum - Overzicht van organisaties, initiatieven en begeleiding**

Achteraan vind je een overzicht van adressen en initiatieven, gegroepeerd per thema, zodat je kan kiezen wat op dit moment bij je past.

---



## VOORAF

Liefste lezer,

Dit e-book is geschreven vanuit ervaring, onderzoek en jarenlange begeleiding van ouders die hun kindje verloren vóór, tijdens of kort na de geboorte.

Ik ben systemisch begeleider en auteur van Mandala's & Lava – het systemische werkboek bij pré-, peri- en postnataal trauma en verlies, en zelf mama van een sterrenkind.

Wat destijds ontbrak, werd pas later zichtbaar: niet de liefde, niet de zorg, maar **toegankelijke, milde en volledige informatie** op het moment dat alles stilvalt en waarnaar je meermaals kan teruggrijpen.

Achteraf bleek hoeveel keuzes er waren geweest en hoe weinig daarvan bekend waren op het moment zelf. Die ervaring van gemis, en zelfs spijt, is niet uitzonderlijk. Ze is een rechtstreeks gevolg van hoe weinig woorden, tijd en bedding dit thema lang heeft gekregen.

Dit e-book wil daarin iets verschuiven.

Niet door antwoorden op te dringen, maar door **informatie beschikbaar te maken op een manier die rekening houdt met shock, rouw en ontregeling**. Zodat ouders niet ook nog moeten zoeken wanneer alles al te veel is.

De inhoud is zo tijdloos mogelijk samengesteld, met respect voor ieders tempo, keuzes en grenzen. Tegelijk is dit een levend veld. Wat hier gedeeld wordt, mag in de komende jaren verder groeien, aangevuld en verfijnd worden. Samen met de stemmen van ouders, zorgverleners en begeleiders.

Moge dit e-book een zachte gids zijn.

Niet om te zeggen wat moet, maar om te laten voelen: je hoeft hier niet alleen doorheen.

Alle liefs,

*Katrien*

Een warme uitnodiging.

Ben jij of ken jij een professional die in dit e-book een plek mag krijgen om toekomstige ouders wegwijs te maken? Dan kijk ik uit naar connectie en je mailtje naar [hallo@katriendebevere.be](mailto:hallo@katriendebevere.be).





HOOFDSTUK 1

# WANNEER HET LEVEN STOPT WAAR JE HET VERWACHTTE

Een eerste bedding bij het abrupte einde van verwachtingen, toekomstbeelden en vanzelfsprekendheid. Over rouw en trauma als twee verweven lagen van dezelfde ervaring.



Er zijn momenten waarop taal tekortschiet.  
Dit is er zo één.

Wanneer een zwangerschap eindigt in verlies, valt alles wat vanzelfsprekend leek plots weg. De toekomst die zich al had aangediend — in gedachten, beelden, plannen — wordt abrupt afgebroken. Wat hoort te volgen, gebeurt niet. Wat niet hoort te gebeuren, gebeurt wel.

Zwangerschap, geboorte en de dood vallen samen.  
Of ze volgen elkaar in een volgorde die geen mens verwacht.

Wat normaal gezien een tijd van groei, voorbereiding en vooruitkijken is, verandert in een periode van shock, verwarring en intense emotie. Veel ouders beschrijven dit als alsof de tijd stilvalt, terwijl de wereld rondom hen blijft doorgaan.

Er is geen juiste manier om hierop te reageren.  
Geen juiste volgorde van voelen.  
Geen juiste snelheid.

Sommigen voelen alles tegelijk.  
Anderen voelen (nog) niets.  
Verdoving, ongeloof, verdriet, boosheid, liefde, trots, schuld, leegte: het kan elkaar afwisselen of naast elkaar bestaan.



Rouw is liefde die geen richting meer heeft,  
liefde die niet weet waarheen.



Wat hier vaak tegelijk opent, zijn **twee grote velden**: rouw én trauma.

Rouw, omdat je afscheid moet nemen van iemand die je al graag zag nog vóór je hen kon zien. Rouw is liefde die geen richting meer heeft, liefde die niet weet waarheen. In die eerste periode kan het een immense uitdaging zijn om voor die liefde een bedding te vinden. Toch is die bedding er wel, soms nog onzichtbaar, soms gedragen door anderen. Er wordt ook gerouwd om wie jullie waren als koppel, en om jezelf, voor alles wat nooit zal zijn.

Trauma, omdat dit verlies volledig verweven was met jouw lichaam. Omdat het vaak gepaard gaat met machteloosheid, onverwachte medische gebeurtenissen, ingrijpende beslissingen, lichamelijke pijn en een tempo dat niet afgestemd voelt op wat innerlijk mogelijk is.

Wanneer rouw en trauma samenkomen, kan de overweldiging groot zijn. Het lichaam en het zenuwstelsel proberen te overleven, terwijl het hart iets onherroepelijks te dragen krijgt. Dat kan maken dat herinneringen fragmentarisch zijn, dat emoties plots opkomen of net afwezig blijven, en dat wat later belangrijk blijkt, op het moment zelf niet beschikbaar was.

Wat dit verlies zo ingrijpend maakt, is niet alleen het overlijden van een kindje, maar ook het verlies van alles wat al begonnen was: de relatie, de identiteit als ouder, het toekomstbeeld, het vertrouwen in het lichaam of in het leven zelf.

Daarnaast gebeurt veel in een medische context. Er worden vragen gesteld, beslissingen verwacht, informatie gegeven... Net op momenten waarop opnemen en verwerken nauwelijks mogelijk is. Wat later betekenis krijgt, wordt op dat moment niet altijd gehoord of onthouden.

Dit e-book vertrekt vanuit dat besef.



Niet alles hoeft meteen begrepen te worden.  
Niet alles hoeft gelezen te worden.  
Sommige stukken zijn misschien pas later helpend.

De informatie die volgt is bedoeld als bedding.  
Om vast te houden wanneer het nodig is.  
Om terug te keren wanneer er ruimte ontstaat.  
Om te weten dat wat je meemaakt, hoe eenzaam het ook kan voelen, niet vreemd is.

Het verloop van verlies ziet er voor iedereen anders uit. Toch zijn er herkenningspunten, woorden en mogelijkheden die kunnen helpen om iets meer grond onder de voeten te voelen. Al is het maar voor even.

Dit is geen handleiding.  
Dit is een gids die naast je wil lopen.  
Zonder te duwen. Zonder te sturen.  
Met respect voor jouw tempo, jouw keuzes en jouw manier van liefhebben.



## Tijd en rouw

### Wanneer kan dit helpend zijn

Wanneer mensen rondom jou zeggen dat "de tijd alle wonden heelt" en je merkt dat jouw verdriet, vragen of emoties niet vanzelf verdwijnen of wanneer je voelt dat je rouw soms zwaarder of complexer aanvoelt dan je omgeving begrijpt.

### Wat vrouwen elkaar doorgeven

Rouw na zwangerschapsverlies is vaak veel meer dan verdriet alleen. Het kan een mengeling zijn van gemis, liefde, boosheid, leegte, verwarring en soms ook schuldgevoel. Sommige vrouwen voelen zich verantwoordelijk voor wat er is gebeurd, ook wanneer ze rationeel weten dat dit niet zo is.

In eerdere generaties werd dit verlies vaak in stilte gedragen. Veel vrouwen kregen weinig ruimte om te rouwen en werden soms al snel aangemoedigd om opnieuw zwanger te worden. Vandaag groeit het besef dat dit verlies een diepe impact kan hebben en dat rouw tijd en aandacht vraagt.

Daarom kan het helpend zijn om te weten dat verwerking niet alleen iets is wat "met de tijd" gebeurt. Soms vraagt rouw ook om steun: een gesprek, erkenning, begeleiding of een plek waar jouw verhaal echt gehoord wordt.

### Waarom dit zacht kan zijn voor jezelf

Wanneer je begrijpt dat rouw een actief proces is, kan dat druk wegnemen. Je hoeft niet te wachten tot het "vanzelf beter gaat". Je mag zoeken naar steun wanneer je merkt dat je vastloopt, overweldigd raakt of het gevoel hebt dat je er alleen doorheen moet.

Het erkennen van je rouw, inclusief de moeilijke gevoelens die erbij horen, kan juist een eerste stap zijn naar verzachting.

### Onthoud

Tijd kan helpen, maar tijd alleen draagt rouw niet. Rouw vraagt erkenning, ruimte en soms ook ondersteuning. Je hoeft dit niet alleen te dragen.