

'Met de twaalf weken echo was alles nog goed'

Van 9 oktober tot en met 15 oktober 2025 vindt wereldwijd de Baby Loss Awareness Week plaats, onderdeel van de Baby Loss Awareness Month, Oktober. Vele mensen staan in deze periode extra stil bij het verlies van hun kindje. RTV Hattem staat ook stil bij deze belangrijke week en interviewde Liesbeth, die haar kindje verloor tijdens de zwangerschap. Mensen weten nog te vaak niet hoe zij moeten reageren op het verlies van een kind, ongeacht de leeftijd van het kind. Daarom is het delen van persoonlijke verhalen zo belangrijk. Want hoe is het om een kind te verliezen?

Door Anjana Gort, 13 oktober 2025

Hartje onvindbaar

Liesbeth vertelt: 'Het verliezen van ons kindje was een enorme schok. De zwangerschap was al beladen, het jaar ervoor had ik ook al een miskraam gehad en als dat je overkomt kun je denk ik niet meer helemaal genieten. Je leeft dan echt van controle naar controle, om jezelf steeds weer gerust te stellen dat het goed is. Nu was met de twaalf weken echo alles nog goed, dus we waren eigenlijk gewoon heel blij. We stonden op het punt om op vakantie te gaan en er stond nog een laatste controle voor de vakantie gepland, dat voelde eigenlijk vooral als leuk. Maar toen kon ze het hartje niet vinden. Uiteindelijk werd duidelijk dat ons kindje niet meer leefde.'

Totaal van de wereld

'Ik had totale paniek. Ik was er natuurlijk wel steeds bang voor geweest, maar ik had het toch niet zien aankomen. Eerdere zwangerschappen waren wel goed geweest en nog een miskraam, dat kon toch niet? Mijn man was er ook bij gelukkig, op dat moment. Die schrok ook enorm. Er moest ter plekke direct van alles geregeld worden, hij heeft al die praktische dingen geregeld, ik was helemaal van de wereld.'

Naar het ziekenhuis

'Het enige dat ik wel zeker wist, was dat ik ons kindje niet thuis wilde krijgen. Dat had ik al een keer eerder gehad en dit kindje was nog wat groter. Ik was bang voor wat ik aan zou treffen, hoe zou het eruit zien en wat moest ik er dan mee? Ik had gewoon geen idee en we hadden thuis nog twee kinderen rondlopen. De volgende dag moest ik al naar het ziekenhuis. Ik kreeg controles en we kregen uitgebreid uitleg over hoe het nu verder ging. Ook kwam aan bod wat we graag zelf wilden en wat we daarbij nodig hadden vanuit het ziekenhuis. Ik hoorde termen die ik

herkende van mijn eerdere bevallingen en realiseerde me: 'Hoe klein ook, dit wordt een echte bevalling'. Ik moest die vrijdag gaan bevallen, gewoon op de verlosafdeling in het ziekenhuis. Ik vond het loodzwaar, we zagen pas bevallen jonge vrouwen in rolstoelen met maxicosi's en kleine baby's en ik zou straks mijn piepkleine baby levenloos gaan zien. Het was gelukkig wel allemaal heel goed geregeld. Dat doen ze tegenwoordig wel heel goed. Iedereen was bijvoorbeeld op de hoogte van dat het bij ons geen blijge gebeurtenis zou gaan worden, een verpleegkundige kwam regelmatig kijken, het was wat dat betreft net zoals bij onze andere twee kinderen. Wat volgde was ook een echte bevalling, met echte weeën, een echte geboorte en een navelstreng die nog moest worden doorgeknipt.'

Jongetje

'Ons kindje zag er gelukkig heel mooi, heel vredig uit. Hij was prachtig. Het betekende heel veel voor mij dat ik ons kindje kon zien. Ik wist wel: Het leeft niet meer, maar het was toch een heel mooi moment, heel bijzonder ook. En ik vond het mooi hoe toch die moedergevoelens direct bovenkwamen, net zo als bij de geboortes van onze andere kinderen. Ik was denk ik bang geweest dat het iets heel naars en traumatisch zou worden, maar dat was gelukkig niet zo. Ik voelde net als met mijn andere kinderen: 'Dit is mijn kind'. Dat hij nog piepklein was maakte niet uit, hij was mijn kind. Het was een jongetje.'

Noah

'Mensen wisten dat ik zwanger was, je kon al een klein buikje zien. Ze reageerden geschrokken op het slechte nieuws, de twaalf weken waren immers voorbij. Sommigen zeiden dingen als dat er dan blijkbaar iets niet goed was, dat er vast iets mis was, anderen zeiden er kort iets over maar vroegen er daarna nooit meer naar. Het medeleven deed me heel goed, maar opmerkingen als dat het misschien maar beter was zo daar kon ik niks mee, ik was wel net mijn kindje verloren! Ik vond het ook ingewikkeld om erachter te komen dat mensen helemaal niet in de gaten hebben dat zoiets gewoon een echte bevalling is, ook al heet het officieel op die termijn nog een miskraam. Ook beseften mensen niet dat ik echt een kindje moest gaan begraven, ze vroegen vaak ook niet naar zijn naam, dat vond ik heel pijnlijk. Het voelde voor mij alsof hij voor hen nog niks was, alsof hij niet echt was. Maar hij was wel echt en hij heeft een naam: Noah.'

Echte tranen

'Mijn moeder had ook veel verdriet én sprak zich daarover uit, ze zei: "Wij zijn ook ons kleinkind verloren". Ik zag haar tranen. Dat voelde voor mij als erkenning. Het was niet alleen 'Hè jammer, de zwangerschap gaat niet

door', het was ook echt het wegvallen van een leven. Een verlies. Ik denk dat veel mensen dat niet beseffen of niet willen beseffen. Ik kreeg vooral de vraag of ik alweer aan het werk was, in plaats van de vraag hoe het echt met me ging. Ik was zelf ook heel gevoelig voor alles op dat moment, opmerkingen voelden snel verkeerd. Het waren deels de hormonen denk ik, mijn lichaam was helemaal in de war. Maar het was ook de pijn. Mensen beseffen het niet. Er wordt zo weinig over gepraat dat mensen geen idee hebben wat het doet om tijdens de zwangerschap een kindje te verliezen. Ik had nu bij wijze van spreken het gevoel dat ik de enige was die om Noah rouwde. Bij wijze van spreken, want natuurlijk rouwden mijn man en onze andere kinderen ook. Maar voor de buitenwereld leek hij soms nooit te hebben bestaan, waardoor ik het gevoel had dat ik wel echt diep moest rouwen, want dat verdiende hij, Noah verdiende het dat er om hem gerouwd werd.'

Mensen rouwen verschillend

'De tranen en het echte verdriet van mijn moeder hebben mij erkenning gegeven voor mijn eigen verdriet en tegelijkertijd getroost. Mijn moeder heeft enorm veel voor me betekend in dit proces. Daarnaast had een vriendin van mij in diezelfde periode een soortgelijke ervaring, dus wij begrepen elkaar en vonden veel troost bij elkaar. Dat mijn man en ik anders rouwden, daar kwamen we achter tijdens mijn eerste miskraam. Daar hebben we toen heel veel van geleerd. Hij wist nu: dit heeft zij nodig in haar rouwproces, dat geef ik haar. En dat deed hij ook. Dat vond ik heel mooi van hem. En ik wist dat het bij hem vooral intern gebeurde, ook als hij er niet over sprak, hij rouwde ook. We hebben ontdekt dat het heel belangrijk is hierin je eigen pad te volgen, jezelf te geven wat je nodig hebt en tegelijkertijd elkaar de ruimte te geven. Dat hebben we wel echt moeten leren.'

Het is toch een kindje

'Ook bij mijn eerste miskraam, die nog priller was, had ik het gevoel dat ik echt een kindje verloor. Je weet dat je zwanger bent, je bent zo blij op zo'n moment, je houdt er al van en ziet jezelf in gedachten al als mamma van drie. Het heeft maanden of eigenlijk wel een jaar geduurd voordat ik daar een beetje doorheen was. Ik was wel een kindje verloren, zo voelde dat. Achteraf heeft mijn eerste miskraam me veel geleerd. Bij ons eerste verlies heb ik innerlijk echt een soort strijd gevoerd met wat ik voelde en of ik dat wel mocht voelen; toen bleek dat ik het kindje ging verliezen vond ik het heel dubbel dat je het nog niet aan de buitenkant zag. Enerzijds heel eenzaam, niemand wist dat ik zwanger was geweest, niemand wist van mijn verdriet. Tegelijkertijd wilde ik het ook niet delen merkte ik. Ik wilde het voor mezelf houden. Het was heel dubbel. Die

eerste miskraam was ook echt heel heftig, vooral mentaal was het heel zwaar. Ik heb ons kindje gezien maar had daarbij zoveel verwijten naar mezelf: 'Hoe verdrietig moet of mag ik hier om zijn? Is het niet overdreven?' Het was natuurlijk nog zo klein, maar het was wel ons kindje! Dat hele proces heeft me uiteindelijk wel geleerd om milder naar mezelf te zijn en meer begrip te hebben voor mijn gevoelens. Ik had het kindje tenslotte wel heel graag gewild, het was zo welkom geweest, dus natuurlijk mocht ik hier echt heel verdrietig om zijn. Maar het was ook een soort innerlijk gevecht tussen mezelf erkenning geven en tegelijk: je moet door.'

Intern vs extern

'Voor mijn man was ons derde kindje nog heel abstract, hij was er ook nog niet echt mee bezig, het gebeurde ook niet in zijn lichaam; het groeide in mijn buik. Dus dat verschil is ergens ook logisch. Ik denk wel dat babyverlies en zeker ook miskramen heel erg ingewikkeld zijn voor een relatie. Daarom is het heel belangrijk om samen over te praten. Niemand van ons rouwde verkeerd, maar je ervaart het wel anders en dat kan naast elkaar bestaan. Het had bijvoorbeeld ook voordelen dat hij hier anders mee omging en niet helemaal van slag was, zoals ik. Daarmee zorgde hij ook voor steun en houvast. Maar het is wel belangrijk dat het begrip er is. Bij de eerste miskraam hebben we dat echt nog samen moeten uitvinden en heb ik er ook wel om gehuild, waarom doet het jou ogenschijnlijk niks? Bij de tweede wisten we: we beleven dit allebei verschillend en dat is oké.'

Hechter

'Het klinkt misschien gek, maar dit grote verdriet, het verliezen van twee van onze kindjes, heeft ons ook veel gebracht. Als gezin zijn we hechter geworden. Onze kinderen weten; emoties als verdriet mogen er zijn. Ik denk dat onze kinderen in deze periode ook hebben geleerd hoe je met pijn omgaat. Ik heb de kinderen ook uitgelegd: 'Zoveel houd ik dus van jullie, al vanaf de eerste dag dat jullie in mijn buik zaten'. Onze beide kinderen reageerden heel puur, dat vond ik heel mooi. Ik dacht: hier zouden veel volwassenen nog van kunnen leren. Ze maakten het niet weg en het bleef ook mijn verdriet, ze namen dat niet over maar ze hadden er wel oog voor. Onze dochter zei bijvoorbeeld: "Voor mij is het alweer heel lang geleden mamma, ik ben het soms al een beetje vergeten, maar jij bent wel een kindje verloren. Jij bent de moeder."

Sterker

'Op persoonlijk vlak heeft het me op een bepaalde manier sterker gemaakt. Ik was altijd wat bang voor erge dingen die zouden kunnen

gebeuren en nu is eigenlijk twee keer het ergste gebeurd dat had kunnen gebeuren. En ik heb geleerd: ik kon toch door. Je krijgt dan ook hulp uit bepaalde hoeken, zo heb ik dat wel ervaren. En verder, dag voor dag leven, dat hielp me. In die periode was ik veel buiten en in het bos. Ik heb geleerd om het leven te nemen zoals het komt en dankbaar te zijn voor wat gegeven is. Het verlies van onze twee kindjes heeft me uiteindelijk juist minder angstig gemaakt. Ook blijf ik tegenwoordig meer bij mezelf en bij mijn eigen gevoel. Ik heb geleerd dat mijn emoties niet die van de ander hoeven zijn en die van de ander niet die van mij. Ik heb ook geleerd dat het niet vanzelfsprekend is dat alles maar goed gaat. Ik ben me er bewuster van dat je leven in één keer overhoop kan liggen en ik heb meer eerbied, meer respect gekregen voor het leven en het proces waarin er een kindje groeit. De hele ervaring an sich heeft me dankbaarder gemaakt voor wat ik wel heb. Ik heb meer rust gevonden en ben me minder druk gaan maken om de kleine dingen. Het haalt een kant en een kracht in je naar boven die je nog niet kent. En ook bij mijn man, je leert elkaar dieper kennen.'

Hartjesregen

'Tegen anderen zou ik willen zeggen: je hoeft eigenlijk helemaal niet zoveel te zeggen. De meeste steun haalde ik uit reacties als: "Ik vind het echt heel erg voor je, ik weet eigenlijk niet zo goed wat ik moet zeggen, zo erg vind ik het". Als je niet weet wat te zeggen; zeg dat dan gewoon. Helemaal niks zeggen vond ik wel ingewikkeld. Zeg alsjeblieft wel iets. Het hoeft niet ingewikkeld of uitgebreid. Ik had zelf ook weinig behoefte om te praten in die tijd. Sommige mensen stuurden gewoon een hartje via WhatsApp bijvoorbeeld, dat was al helpend. En ik besef ook dat, om empathie te kunnen tonen, het van mensen vraagt dat ze het moeten aangaan, het verdriet even moeten (mee)voelen en dat is soms best lastig.'

Begraven

'Wat ik nog graag wil toevoegen is dat ik het heel fijn vond dat ik ons kindje kon begraven, hoewel het onder de tweeëntwintig weken was. Nu was er voor het eerst een plek, een kinderveldje op de begraafplaats voor ook hele jonge kindjes. Voor mij was dit zo waardevol. Ik weet nog dat ik die nacht wakker lag, nadat we gehoord hadden dat Noah niet meer leefde, en dat ik dacht: 'Wat moeten we met dit kindje' en toen las ik over deze begraafplaats en dat gaf heel veel rust. Tegelijkertijd was het natuurlijk ook wel weer heel confronterend. Je komt aan en er is echt een grafje gemaakt. Dat is erkenning, maar ook confronterend. Het was echt een verlies. We waren echt ons kindje kwijt. Het hele proces van in het ziekenhuis bevallen tot begraven is ergens ook

helend geweest, of zelfs mooi. Dat ze in het ziekenhuis vroegen: "Mag ik even bij hem komen kijken?" Ook al was hij nog zo klein en leefde hij niet. Het was zo anders dan bij mijn oma die haar kindje niet eens mocht zien, het wiegje dat werd weggehaald alsof er nooit een kindje was geweest. Er zit nog heel veel leed en trauma bij veel oude mensen. Ik vind deze awareness week heel belangrijk, want er is nog zoveel niet erkend, stil en diep verdriet. Tegelijkertijd ben ik heel blij dat we sommige dingen nu al anders doen, zoals dat er nu een begraafplaats voor deze kindjes is en dat er in het ziekenhuis interesse in hem was. Deze kindjes en hun verhalen verdienen ook een plekje in onze samenleving. Het komt veel meer voor dan erover wordt gepraat; nieuw leven gaat niet altijd goed.'