

# Verdriet van **lang geleden**



**stille levens**

Kenniscentrum Babysterfte



*“Als we maar hadden geweten dat onze gevoelens normaal waren. Hadden we maar geweten dat het verdriet nooit helemaal verdwijnt en dat de datum waarop onze baby stierf altijd een moeilijke dag blijft. Dat had ons zeker geholpen.”* **Saskia**





# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>1. Verlies in het verleden</b>	<b>8</b>
1.1 Verlies van een baby tot aan de jaren zeventig	9
1.2 Verlies van een baby vanaf de jaren tachtig	13
1.3 Verlies van een baby in de laatste decennia	14
<b>2. Opsporen van informatie over de baby</b>	<b>16</b>
2.1 Pril verlies	16
2.2 Een baby die voor de geboorte is overleden	17
2.3 Een baby die kort na de geboorte is overleden	18
<b>3. Alsnog gedenken</b>	<b>22</b>
Stille Levens	26
Over ons	
Brochures	
Doneer aan Stille Levens	
Disclaimer	28





# Inleiding

Het overlijden van een baby is, ongeacht de duur van de zwangerschap, een enorme schok. Het is een van de meest ingrijpende verliezen waarmee een mens te maken kan krijgen. Hoe lang geleden ook, de pijn en het verdriet blijven bestaan.

Deze brochure is speciaal gemaakt voor ouders en familieleden van wie lang(er) geleden een of meerdere baby's rondom de geboorte overleden zijn. Regelmatig nemen ouders die langer geleden getroffen zijn door de dood van een baby contact op met Stille Levens, het kenniscentrum babysterfte. Om verschillende redenen hebben zij behoefte aan informatie en contact. De inhoud van deze brochure kan hier wellicht bij helpen. De inhoud is gebaseerd op literatuur en ervaringsdeskundigheid van ouders en zorgverleners. Stille Levens heeft al deze informatie verzameld en gebundeld. Kijk voor meer informatie op [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl)

In de brochure wordt altijd het enkelvoud 'baby' gebruikt. Dit kan natuurlijk meervoud zijn voor de ouders die in verwachting zijn van een meerling en meer dan één baby verliezen. Daarnaast wordt de 'hij'-vorm gebruikt waar uiteraard ook 'zij' kan worden gelezen. Er wordt soms gesproken over 'de vader' terwijl je hier ook 'de partner' kunt lezen. Deze brochure komt niet in de plaats van de ondersteuning door professionals.



# 1. Verlies in het verleden

*‘Maak je geen zorgen: jij moet alleen maar beter worden. Wij zorgen verder voor alles. Wat je niet hebt gehad, zul je nooit missen. Denk eraan schat, je hebt zoveel geluk. Je hebt drie prachtige kinderen thuis.’ Zo werd er tegen mij gepraat. In 1978, nadat mijn lieve kleine Marijke in mijn buik was overleden.’ – Annemarie*

Het overlijden van een baby rond de geboorte is een groot verlies. Het blijft ouders en andere gezinsleden de rest van hun leven beïnvloeden. Ook al is het soms twintig jaar, veertig jaar of langer geleden dat hun baby is overleden. Ze voelen soms nu pas de behoefte om er over te praten of durfden dat niet eerder. Het is volkomen normaal dat pijn en verdriet veel later de kop (weer) opsteken. Soms komt dit naar boven door een televisieprogramma, een artikel in een blad of een mijlpaal in het gezin. Bijvoorbeeld als er een kleinkind wordt geboren of als er iemand in de nabije omgeving overlijdt. De wetwijziging die ervoor zorgt dat doodgeboren kinderen voortaan geregistreerd worden in de overheidsregistratie (BRP) zorgt er ook voor dat er veel verdriet naar boven komt.

Stille Levens wordt regelmatig door ouders benaderd van wie hun baby vele jaren geleden is overleden. Veel ouders willen weten dat ze niet alleen zijn, ze willen met andere ouders hun gevoelens delen. Voor sommigen is het de eerste keer dat ze over hun overleden baby praten en hun verdriet durven en kunnen uiten. Niet zelden kampen ze met schuldgevoelens en onverwerkt verdriet. Sommige ouders willen bespreken hoe ze hun baby kunnen herdenken. Andere ouders willen na al die tijd weten wat er gebeurd is met hun baby die direct na de geboorte is weggehaald. Ook broers en zussen of andere familieleden willen soms meer weten over de baby en wat er destijds is gebeurd. Dit kan zijn omdat de ouders hen hebben gevraagd dit te achterhalen, of omdat de ouders er nooit over hebben kunnen of willen vertellen.



## 1.1 Verlies van een baby tot aan de jaren zeventig

Er werd vroeger heel anders omgegaan met het overlijden van een baby rondom de geboorte dan tegenwoordig. Er was weinig zorg en informatie gedurende de zwangerschap. Als de artsen al wisten dat de baby was overleden of zou komen te overlijden vlak na de geboorte, werd dit soms aan de vader verteld. Moeders werden over het algemeen onwetend gehouden.

De geboorte van een kind vond plaats 'bij de gratie gods'. Als er iets misging, werd ook wel gezegd dat het gods wil was en dat ouders die hoorden te aanvaarden. Er werd vaak geen verklaring gegeven waarom de baby overleden was. De zorgverleners gaven geen nadere toelichting en de ouders durfden er niet naar te vragen.

Voor de jaren zeventig werd verondersteld dat de vader zich niet erg betrokken voelde bij de zwangerschap en hij werd meestal uit de verloskamer geweerd. Wanneer een baby overleed, bleven de gevoelens van de vader gewoonlijk onbesproken of genegeerd. Er werd verwacht dat hij sterk zou zijn en dat hij zich zou richten op de ondersteuning van de moeder. Een vader die zijn baby had verloren, moest zijn partner aanmoedigen om de baby te vergeten en liefst zo snel mogelijk een andere, nieuwe baby te krijgen.

Om moeder te 'beschermen' nam vader meestal alle beslissingen. Als ouders later spijt hadden over de genomen beslissing, voelde vader zich vaak verantwoordelijk en schuldig. Soms tientallen jaren later kunnen zij daar nog steeds moeite mee hebben. Pas vanaf de jaren zeventig was vader vaker aanwezig bij de bevalling. Hij werd geduld in de verloskamer, maar werd niet echt gezien als iemand die zijn eigen behoeften had als de baby geboren werd. Laat staan als deze overleed.

De meeste ouders moesten hun verdriet in stilte ondergaan. Weinig ouders voelden zich in staat om te praten over wat er gebeurd was of hoe ze zich voelden, zelfs met elkaar, laat staan met hun nabijge familie en vrienden. Voor sommige koppels



betekende dit het einde van hun relatie. Veel ouders voelden zich geïsoleerd; ze vreesden dat hun gevoelens, reacties en voortdurende verdriet onacceptabel en abnormaal waren.

*'We werden behandeld alsof er iets mis was met ons. Alsof we melaats waren. Achteraf gezien was het stukken eenvoudiger: we waren alleen maar verdrietig. Dat het niet mogelijk was om ons dochtertje op de begraafplaats te begraven, veroorzaakte dat wij ons alleen maar nog meer melaats voelden.'* – **Carolien**

*'Onze kleine meisjes werden in 1977, 1979 en 1981 doodgeboren. Mijn man is pas in 2007 'uit de kast gekomen'. Pas toen kwam naar boven, eigenlijk door een heel heftige burnout waar hij maar niet uit leek te komen, dat hij nog zoveel onbesproken verdriet had. Veel gesprekken met een therapeut hebben hem er toen bovenop geholpen.'* – **Monique**

## Geen fysiek contact

Als een overleden baby was geboren, werd hij snel uit de kamer verwijderd. De ouders kregen de kans niet om hun baby te zien of vast te houden. Het kind wegnemen, zo werd gedacht, betekende de rouw wegnemen.

Sommige moeders werden na de geboorte met medicijnen verdoofd omdat men dacht dat dit hen zou helpen vergeten. Zorgverleners, pastoors en dominees, en de samenleving als geheel geloofden dat ouders hun overleden baby moesten vergeten. Het was beter om door te gaan alsof er niets was gebeurd. Het beste was om zo snel mogelijk opnieuw zwanger te worden. Het uiten van verdriet werd ontmoedigd. Dat was geen hardvochtigheid, maar een oprecht geloof vanuit de samenleving dat het goed was om weinig tot geen aandacht aan het verlies te schenken.



*‘Toen we wilden praten over hoe we ons voelden en ons verdriet wilden uiten, werd ons gezegd dat we daar niet bij moesten stilstaan. Het was zoals het was. We moesten het gewoon verkroppen en de draad weer oppikken.’ – Ronald*

Ook tussen man en vrouw werd het verdriet vaak nauwelijks besproken. Er zijn genoeg verhalen bekend van moeders die uit het ziekenhuis kwamen en waar thuis alle herinneringen aan de komst van een baby uit huis waren weggehaald. Geen kleertjes meer, geen babykamer. Alsof de baby er nooit was geweest. Soms twijfelden moeders zelfs of hun baby wel echt had bestaan of dat ze het zich hadden ingebeeld.

De baby kreeg lang niet altijd een naam. Niemand stelde dat voor of de ouders wisten niet of de baby een jongen of een meisje was. Veel ouders wisten niet eens wat er gebeurde met het lichaam van hun baby en voelden zich niet in staat het te vragen aan de zorgverleners.

*‘Toen ze mijn baby uit de verloskamer haalden, ging ik ervan uit dat ik een monster had gebaard, iets dat te verschrikkelijk was om naar te kijken. Die gedachte heeft me vele jaren achtervolgd. Nu beseft ik dat hij er waarschijnlijk perfect uitzag, net alsof hij sliep.’ – Monique*

Wat veel ouders jaren later nog raakt, is het feit dat hun baby niet kon worden gedoopt en (mogelijk) is begraven in ongewijde grond. De rooms-katholieke kerk schreef tot halverwege de jaren zestig voor dat ongedoopte baby's, dus ook de baby's die niet lang genoeg hadden geleefd om gedoopt te worden, niet in gewijde grond mochten worden begraven. Deze ongedoopte baby's waren volgens de kerk belast met de erfzonde. Een ziel die bevuurd is met de erfzonde ging niet naar de hemel.



Broers en zussen hebben vaak wel te horen gekregen dat zij een broertje of zusje hebben dat is overleden. Maar er is lang niet altijd over de impact en het verdriet van dit verlies gesproken.

Achteraf blijkt dat het wegstoppen van het verdriet en de rouw voor veel opgekropte gevoelens en traumatische herinneringen heeft gezorgd. Het is mogelijk om daar, ook al is het tientallen jaren geleden, nog hulp voor te zoeken. Zo hebben mensen die een traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt vaak baat bij EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Op de website van Stille Levens is informatie over EMDR en andere vormen van therapie terug te vinden, onder het kopje 'nuttige websites'.

*'Ik weet niet of ik een jongetje of een meisje heb gebaard. Mijn man regelde samen met de pastoor de begrafenis. Toen ik uit het ziekenhuis werd ontslagen en thuis kwam, waren alle spullen opgeruimd en leek het of ik nooit zwanger was geweest. Laat staan dat je aan iets kon merken dat ik moeder was geworden.'* – **Toos**

*'Twee weken na het overlijden van Henk probeerde ik met mijn man te praten. "Verdriet moet je niet koesteren", was zijn reactie. Ik voelde mij al eenzaam en dat gevoel werd alleen maar versterkt.'* – **Cora**

*'Mijn moeder vertelde pas een paar jaar voor haar overlijden hoeveel verdriet zij van het sterven van mijn zusje had gehad. Zij heeft nooit afscheid van haar baby kunnen nemen en er werd gedaan alsof er niets gebeurd was. Dat heeft haar zo'n pijn gedaan. Ik wist wel dat ik een doodgeboren zusje had gehad, maar er werd nooit over gesproken. Na het overlijden van mijn moeder hebben we haar naam op de overlijdenkaart erbij gezet. Berna heette zij. Ons zusje' – **Leonora***



## 1.2 Verlies van een baby vanaf de jaren tachtig

*'We kregen een paar foto's van onze eerste dochter. Er was er niet eentje tussen die ik aan mensen wilde laten zien. Toen onze tweede dochter doodgeboren werd, liet ik mijn man een meer 'natuurlijke' foto maken terwijl ik haar vasthield. Deze heb ik tentoongesteld in een kleine zilveren lijstje, tussen de foto's van mijn andere kinderen. Maar ik wilde nog steeds met heel mijn hart dat we hun hand- en voetafdrukjes hadden, zelfs zoveel jaren later.'* – **Marjanne**

Pas halverwege de jaren tachtig werd, in het ene ziekenhuis eerder dan in het andere, erkend dat het overlijden van een baby rond de geboorte een groot verlies was dat iemand altijd bijblijft. De houding van zorgverleners en de omgang met het overlijden van baby's voor of kort na de geboorte begon geleidelijk aan te veranderen. Er kwam meer aandacht voor het verdriet. Soms mochten ouders hun overleden baby zien en vasthouden. Toch werden ouders nog niet erg betrokken bij het afscheid. Moeders werden beschouwd als patiënten en werden geacht medisch advies zonder vragen te accepteren en te doen zoals geadviseerd werd. Nog altijd vonden ouders het moeilijk om tegen dat advies in te gaan. Nazorg was er niet of nauwelijks.

*'We hebben onze twee dochters die doodgeboren werden in 1986 en 1991 gezien en vastgehouden. Ik kan de vroedvrouwen niet genoeg bedanken voor hun gevoelige en ondersteunende zorg. De gynaecoloog die ik bij onze eerste dochter had, was zeer ongevoelig. Toen ik daarna mijn huisarts vroeg om mij te verwijzen naar een andere gynaecoloog voor mijn volgende zwangerschap, kreeg ik te horen: "Ze houden niet van patiënten die van specialist veranderen, dus dat kan je niet doen." Waarom ben ik daar toen niet tegen in gegaan?'* – **Anneke**



*Toen ik thuiskwam nadat mijn baby gestorven was, belde ik mijn huisarts om een huisbezoek te vragen. De receptioniste zei: "De huisarts bezoekt je alleen als je een baby hebt". De verloskundige kwam wel langs, maar ze had geen tijd om te luisteren en zei gewoon: "Ik heb nog moeders met baby's die wachten". – Ria*

*'De artsen leken nog in de jaren vijftig te leven toen onze dochter in 1989 levenloos werd geboren. Maar de verpleging was heel behulpzaam. Onze dochter werd opgebaard in een wiegje en we mochten haar zo vaak bezoeken als we wilden. We hebben ook veel foto's gemaakt. Ook was ik bij de begrafenis. Toen ik thuis was uit het ziekenhuis kwam de verloskundige vaak langs.' – Marijke*

### 1.3 Verlies van een baby in de laatste decennia

In onze maatschappij wordt steeds meer erkend dat het overlijden van een baby rondom de geboorte een belangrijk sterfgeval is, met levenslange gevolgen. Tegenwoordig zijn zorgverleners zich veel meer bewust van de impact van de dood van een baby. Ouders krijgen de mogelijkheid om hun baby te zien en vast te houden en hem of haar een naam te geven. Ze kunnen aandenkens verzamelen, zoals hand- en voetafdrukjes, het navelklemmetje en identiteitsarmbandjes en herinneringen maken, bijvoorbeeld via een 'memory box'. Ze mogen hun eigen beslissingen nemen over de begrafenis en gedenktekens.



Hoewel het geruststellend kan zijn om te weten dat de situatie is verbeterd, neemt dit de pijn niet weg van de ouders voor wie de zorg slecht en ongevoelig was. Herinneringen aan dingen die gezegd en gedaan of juist niet gezegd en gedaan werden, kunnen tientallen jaren lang later nog steeds kwetsend zijn. Het verdriet kan zomaar in alle heftigheid weer naar boven komen.

Sommige ouders voelen zich schuldig dat ze niet meer voor hun baby hebben gedaan of dat zij andere beslissingen hebben laten nemen, waar zij nu spijt van hebben. Als één of beide ouders zich zo voelt, is het belangrijk om te onthouden dat anderen in traumatische omstandigheden, in een staat van shock en verschrikkelijk verdriet, geprobeerd hebben om het beste te doen. Zij hebben vaak naar beste eer en geweten gehandeld, met weinig tot geen steun of informatie over hoe ze het beste met het verlies om konden gaan. Ouders worstelen ook met schuldgevoelens omdat zij toen, in shock en zonder steun van familie, beslissingen hebben moeten nemen. Beslissingen waar zij nu anders over denken.

Hoewel niets het verleden kan veranderen, is Stille Levens er om ouders te ondersteunen. Er zijn mogelijkheden om alsnog betekenis en herkenning aan het verdriet te geven en om een baby die lang geleden gestorven is te herdenken.



## 2. Opsporen van informatie over de baby

Hoewel het soms tientallen jaren geleden is, kunnen ouders of andere familieleden zoals broers of zussen de behoefte voelen om meer te weten te komen over de overleden baby, bijvoorbeeld waar hij begraven of gecremeerd is. Er zijn mogelijkheden om hiernaar op zoek te gaan, maar dat is geen garantie dat de informatie ook wordt gevonden.

### 2.1 Pril verlies

Als een baby voor 24 weken zwangerschap is geboren, dan is de kans groot dat er geen bewijs is van de geboorte, noch van de begrafenis of crematie. Baby's die voor deze zwangerschapsduur ter wereld kwamen, werden in de wet beschouwd als 'late miskramen'. Hun geboorte werd niet geregistreerd en de wet vereist niet dat ze formeel begraven of gecremeerd worden. Er is vaak geen dossier voor deze overleden baby's.

Vanaf 2006 krijgen ambtenaren van de burgerlijke stand het advies om voortaan een 'akte van een levenloos geboren kind' te verstrekken aan ouders van wie de baby doodgeboren is voor 24 weken zwangerschap. Met ingang van februari 2019 krijgen ouders van doodgeboren kinderen de mogelijkheid om hun levenloos geboren baby alsnog in de Basisregistratie Personen (BRP), op hun eigen persoonslijst, te laten registreren. Gemeenten houden in de BRP informatie bij over burgers. Wanneer iemand trouwt, een kind krijgt of verhuist, wordt dit vastgelegd. Kijk op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) voor meer informatie of bij 'registreren in de BRP' op onze website.



## 2.2 Een baby die voor de geboorte is overleden

Voor 1970 werd een akte van een levenloos geboren kind alleen opgemaakt als er een baby werd geboren die levensvatbaar was. Met hoeveel weken zwangerschap een baby levensvatbaar werd geacht, is niet precies bekend. De meeste artsen lieten zich leiden door de definitie binnen de statistiek: een doodgeboren baby is ten minste 28 weken oud en 35 centimeter lang.

Ook na 1970 werd een akte van een levenloos geboren kind alleen opgemaakt als er een verklaring van een arts of lijkschouwer werd overlegd. Waarschijnlijk werd deze verklaring enkel afgegeven als een baby na een zwangerschapsduur van 24 weken of meer ter wereld was gekomen. De inhoud van de akte is identiek aan de geboorteakte, alleen worden er geen namen in opgenomen. Vanaf 1976 werd ook het geslacht van de baby opgenomen. Vanaf 1987 mogen ouders als ze dat willen een voornaam en geslacht opnemen in de akte.

Vanaf 1991 moet een baby die na een zwangerschapsduur van 24 weken of langer doodgeboren wordt, begraven of gecremeerd worden (de Wet op de Lijkbezorging). Hiervoor is een aangifte nodig van het doodgeboren kind, bij de gemeente waar de baby is geboren.

Vanaf 1995 zijn voor een akte van een levenloos geboren kind dezelfde regels van toepassing als voor het opmaken van een geboorteakte. Ook een doodgeboren baby wordt zo erkend.

Vanaf 1 januari 2010 is de Wet op de lijkbezorging gewijzigd. Een kind dat levenloos is geboren of binnen 24 uur na de geboorte overlijdt en waarvan de zwangerschap meer dan 16 maar minder dan 24 weken heeft geduurd, mag begraven of gecremeerd worden met een verklaring van een arts. Dit is niet verplicht. Met ingang van juli 2017 krijgen alle doodgeboren kinderen in plaats van een 'akte van levenloos geboren kind' de 'akte van geboorte (levenloos)'.



### Aangifte met terugwerkende kracht

Het is mogelijk om met terugwerkende kracht aangifte te doen van een levenloos geboren baby, in de gemeente waar de baby is geboren. Daarvoor moet wel de nodige informatie overlegd worden, zoals een verklaring van de arts van het overlijden van de baby, eventueel een overlijdensadvertentie of meer informatie over de begrafenis of crematie en een geldig legitimatiebewijs. Ambtenaren zullen ruimhartig omgaan met verzoeken tot aangifte van geboorte in deze situatie. De baby kan altijd worden bijgeschreven in het trouwboekje. Wat je moet doen om alsnog een akte van geboorte (levenloos) te krijgen, is te lezen op onze website. Met ingang van 4 februari 2019 kunnen ook levenloos geboren baby's worden opgenomen in de Basisregistratie Personen (BRP). Dit kan met terugwerkende kracht, als ouders dat willen. Kijk op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) voor meer informatie.

## 2.3 Een baby die kort na de geboorte is overleden

In de wet is vastgelegd dat voor een kind dat (kort) geleefd heeft zowel een geboorteakte als een overlijdensakte wordt opgemaakt. Het staat dus geregistreerd bij de burgerlijke stand. Toch kan het nog steeds moeilijk zijn om de begraafplaats of het crematorium op te sporen, vooral als dit al lang geleden gebeurde. Er is wel aangifte gedaan van de geboorte en het overlijden, vaak door een zorgverlener, uitvaartondernemer of vader. Wat er daarna met de baby is gebeurd, weten ouders vaak niet.



*'Met mijn moeder ging het na de bevalling van mijn broertje helemaal niet goed. Zij overleefde ternauwernood. De nonnen hadden haar zoontje al weggehaald voordat zij bijkwam. Mijn ouders leven nog. Het verdriet laat hen niet los. Ik ben al jaren bezig om iets terug te vinden van mijn broertje. Dit is mij tot op heden nog niet gelukt.' – Thea*

## 2.4 Waar te beginnen?

Als ouders of andere familieleden meer te weten willen komen, kunnen ze contact opnemen met het ziekenhuis waar de baby doodgeboren of overleden is. Het is ook mogelijk navraag te doen bij de burgerlijke stand van de gemeente waar de baby is geboren. Mocht je weten waar de baby is begraven of gecremeerd, dan kun je contact opnemen met de begraafplaats of het crematorium. Een overzicht van begraafplaatsen in Nederland is te vinden op onze website.

Familieleden die dit onderzoeken namens een ouder die nog in leven is, zullen normaal gesproken een machtigingsbrief van die ouder moeten tonen aan alle personen met wie zij tijdens hun onderzoek contact opnemen.

De volgende informatie is daarbij belangrijk:

- de volledige naam en het adres van de moeder ten tijde van de geboorte van de baby
- de geboortedatum van de baby
- alle andere informatie die voorhanden is, zoals bijvoorbeeld het stadium van de zwangerschap.

Als het ziekenhuis de relevante papieren van dat jaar nog heeft, staat in de documentatie mogelijk ook vermeld of de baby begraven of gecremeerd is. Soms is het adres van de begraafplaats of het crematorium bekend. Of er staat



een uitvaartbegeleider genoemd waar nog informatie te achterhalen is. Ziekenhuizen bewaren medische dossiers van geboortes echter niet voor onbepaalde tijd, en de informatie die er in staat is misschien niet gedetailleerd genoeg.

De gang van zaken per ziekenhuis was heel verschillend. Zo besloot het ene ziekenhuis om de overleden baby's te laten begraven en werd hun naam geregistreerd. Terwijl een ander ziekenhuis overleden baby's gezamenlijk cremeerde zonder hiervan gegevens te registreren. Hoeveel informatie er te vinden is, hangt dus voor een groot deel af van het ziekenhuis waar de bevalling heeft plaatsgevonden.

Mocht het ziekenhuis namen hebben van begraafplaatsen of een crematorium, dan is het mogelijk om die rechtstreeks te benaderen om de archieven te doorzoeken. Als er niets bekend is, kunnen ouders of familie ook zelf begraafplaatsen en crematoria in de omgeving benaderen. Begin met de centra die het dichtst bij het ziekenhuis liggen waar de baby doodgeboren of gestorven is.

Begraafplaatsen en crematoria zijn altijd wettelijk verplicht geweest om overleden baby's op te nemen in hun register. Dus als de begraafplaats of het crematorium is te identificeren, moet het mogelijk zijn te achterhalen waar het lichaam van de baby begraven is of waar de as begraven of verspreid is.

De meeste medewerkers van begraafplaatsen en crematoria zijn zeer behulpzaam en zullen zoveel hulp en informatie geven als ze kunnen. De meeste begraafplaatsen en crematoria moeten een officieel uittreksel uit een begraaf- of crematieregister kunnen geven.



## 2.5 Als de baby begraven werd

Op veel plaatsen werden anonieme, doodgeboren baby's begraven in een gedeeld graf. Gedeelde graven zijn meestal niet aangegeven op de begraafplaats, maar ze hebben wel een nummer. Hoewel veel ouders blij zijn dat ze de begraafplaats van hun baby gevonden hebben, kan het ook confronterend zijn, zelfs wanneer de baby zijn of haar eigen graf heeft. Soms werden baby's begraven op een minder aantrekkelijk deel van de begraafplaats, vaak in ongewijde grond. Sommige graven zijn wellicht niet goed verzorgd.

## 2.6 Als de baby gecremeerd werd

In het verleden werden soms meerdere baby's samen gecremeerd. Tot voor kort werd de as van een gedeelde crematie meestal niet aangeboden aan de ouders: deze werd over het algemeen verstrooid of begraven, vaak in een weinig gebruikt gebied van de crematoriumtuinen. Het crematorium zou een overzicht moeten hebben van waar de as van gedeelde crematies verstrooid werd.

Als je besluit de plaats te bezoeken waar de baby gecremeerd of begraven is, wil je misschien foto's nemen. Het personeel zal laten weten wat is toegestaan. Je kunt vragen of het mogelijk is een herdenkingsplaat te plaatsen, al mag dat niet altijd op de plek waar de baby is begraven of gecremeerd. Ook kun je mogelijk de naam van de baby laten opnemen in het herdenkingsboek van de begraafplaats of het crematorium.



## 3. Alsnog gedenken

### Het verdriet bespreken

Al is het lang geleden dat een baby is overleden: het verdriet is er niet minder om. Lang zwijgen over het verdriet of weinig ruimte voelen om erover te kunnen praten, maken het tot een zware last. Voor veel ouders voelt het verdriet als een donkere onderstroom die altijd aanwezig is in hun leven, zonder dat ze dit kunnen delen met anderen. Er worden geen woorden aan gegeven. Het is een moeilijke opgave om dit alsnog zichtbaar en bespreekbaar te maken. Toch kan het bespreken van het verdriet voor opluchting en erkenning zorgen. Soms is het makkelijker om eerst met lotgenoten in gesprek te gaan.

### Hulp of steun

Als om wat voor reden dan ook het verdriet (opnieuw) in alle hevigheid aanwezig is in je leven, is het goed om hier professionele hulp voor in te schakelen. Op de website van Stille Levens staan meerdere verwijsmogelijkheden naar gespecialiseerde hulpverleners. Het kan helpen om over het langverzwegen verdriet en de boosheid te praten. Juist omdat het vroeger niet bespreekbaar was. Zelfs jaren later kan dat nog tot allerlei psychische en lichamelijke klachten leiden.

### Herdenken

Er komen tegenwoordig steeds meer herdenkingsplekken voor overleden baby's. Vroeger hebben veel ouders geen afscheid kunnen nemen, nu hebben sommige begraafplaatsen een gedenkboom of andere vormen van herdenkingsmonumenten of gedenktekens geplaatst. Ook sommige ziekenhuizen bieden de mogelijkheid tot herdenken. Ouders kunnen hier bijvoorbeeld blaadjes ophangen waarop de naam en de geboortedatum van hun overleden baby staat. Dat kunnen voldragen baby's zijn waarvan niet bekend is waar ze precies begraven zijn. Maar het zijn ook gedenkplekken voor baby's die zijn overleden voor 24 weken zwangerschap. Een vlinderboom komt ook regelmatig voor. Ook voor ouders bij wie de baby langer geleden is overleden, kan dit helpen bij de verwerking van het verdriet. Op [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl) staat een uitgebreid landelijk overzicht met gedenkplekken.



Het is nooit te laat om je overleden baby te gedenken. Het is jouw keuze hoe je dit vorm wilt geven. Je wilt misschien een eigen ceremonie houden om de baby te eren of een naam te geven. Misschien wil je op een bepaalde dag samen met je gezin eten en proosten op de overleden baby.

Gedenken kan maar hoeft niet religieus of traditioneel te zijn – je kunt er je eigen ceremonie van maken. Zo kun je bijvoorbeeld bloemen of bloemblaadjes uitstrooien in het water op een plaats die een speciale betekenis heeft voor jou. Je kunt je naaste familieleden of beste vrienden vragen om dit samen met jou te doen en je kunt iemand vragen om je favoriete gedicht voor te dragen of een speciaal nummer te zingen. Ook zou je alsnog een brief kunnen schrijven aan de baby waarin je vertelt over wat er toen is gebeurd en laat weten hoeveel je van hem houdt en hem mist. Al deze manieren van gedenken nemen het verdriet niet weg, maar kunnen je wel helpen helen.

Als je religieus bent, kun je een gedenkdienst houden met religieuze inhoud zoals gebeden of zegeningen. Hiervoor kun je een plaatselijke priester, pastoor, imam of dominee benaderen. Ook als je niet religieus bent, kun je hen vragen bij te dragen aan een gedenkdienst. Een ritueelbegeleider kan je helpen om de baby te gedenken en alsnog herinneringen op te bouwen. Onder het kopje 'nuttige websites' op [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl) vind je een overzicht.

### Andere mogelijkheden

- Plant een boom of struik op een speciale plaats, of misschien in een grote pot zodat je die kunt meenemen als je verhuist.
- Plaats alsnog een gedenksteen of grafmonumentje op het graf, als dat bekend is.
- Kies een speciale kandelaar en steek een kaars aan voor de baby op zijn verjaardag, op feestdagen of tijdens familiebijeenkomsten.
- Creëer een plek in huis voor de baby, bijvoorbeeld met een foto en kaarsje.



- Als je jouw baby geen naam hebt gegeven, kun je dit alsnog doen. Als je het geslacht van de baby niet kent, kun je een naam kiezen die zowel voor jongens als meisjes past.
- Maak een kruissteekwerkje of handwerkje of maak een schilderij.
- Hang met kerst een speciale kerstbal in de boom.
- Schrijf een gedicht of brief aan de baby.
- Laat een sieraad maken.
- Ga naar een herdenkingsbijeenkomst op Wereldlichtjesdag en noem de naam van de baby.
- Laat de naam van de baby in een herdenkingsteken van glas graveren.
- Voeg de baby toe aan de familiestamboom.
- Maak een foto van je gezin, met de overleden baby als 'schaduw' op de foto.
- Vraag een beeldhouwer of timmerman om een gedenkteken te maken.
- Vraag om de naam van de baby in het gedenkboek te laten schrijven in het ziekenhuis waar hij of zij geboren is. Tegenwoordig hebben de meeste ziekenhuizen zo'n gedenkboek. Vraag het ziekenhuis om meer informatie.
- Op de site van Stille Levens staat een lijst met 'gedenkplekken allerkleinsten'. Daar kun je bloemen neerleggen of een kaarsje branden.

Alles wat je bedenkt om de baby te gedenken is goed, zolang het goed voelt voor jou. Op onze website staan verwijzingen naar meerdere organisaties die kunnen helpen bij het maken van herinneringen. Je kunt ook de naam van je baby met daarbij een korte tekst schrijven op onze website, bij 'Onze Stille Levens'.

### Literatuurlijst

- Avis, A. (2014). En zwijgen was het antwoord. Uitgeverij: Brave New Books.
- Bleyen, J. (2012). Doodgeboren. Uitgeverij: De Bezige Bij.
- Oomen, R. (2017). Een engeltje zette de wereld stil. Uitgeverij: Aerial Media Company.





# Stille Levens

## Over ons

Stille Levens biedt informatie en steun aan ouders, andere betrokkenen en zorgverleners bij het overlijden van een baby rond de geboorte.

Wij zijn onafhankelijk en neutraal. Ook stimuleren we onderzoek rond babysterfte en de impact daarvan.

Stille Levens gelooft in de kracht van ouders. Kracht om de ingrijpende gevolgen van het overlijden van hun baby te verweven in hun leven. Wij helpen ouders bij het ontwikkelen van deze kracht, die hen helpt bij het herstelproces. Dat doen we door informatie te delen, steun te geven en door aandacht te geven aan alles wat met babysterfte te maken heeft.

Stille Levens is een stichting die uitsluitend werkt met vrijwilligers. We hebben geen betaalde functies. Onze bestuursleden zijn ervaringsdeskundige ouders en zorgverleners uit de geboortezorg. Met onze gezamenlijke kennis en kunde zijn we in staat de meest uitgebreide informatie te geven.

[www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl)



## Brochures

Ga naar [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl) voor brochures met de volgende titels:

- Afscheid nemen van je baby
- De uitvaart van je baby
- Je relatie na het verlies van je baby
- Onderzoek na het overlijden van je baby
- Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby
- Weer aan het werk na het verlies van je baby
- Verdriet van lang geleden
- Voor grootouders
- Voor vaders
- Voor familie en vrienden
- Zwangerschapsbeëindiging bij een gewenste baby
- Voor collega's en werkgever
- Zwangerschap na het verlies van je baby
- Voor ouders van een meerling

## Doneer aan Stille Levens

Brochures worden aan ouders gratis ter beschikking gesteld. Het ontwikkelen en actualiseren van professioneel geschreven brochures met betrouwbare informatie kost tijd en geld. Steun Stille Levens en zorg ervoor dat we jou en andere ouders ook in de toekomst van goede informatie kunnen blijven voorzien.

Alle donaties zijn van harte welkom:  
IBAN NL 17 ABNA 0837 34 79 04 t.n.v. Stille Levens.

Scan onderstaande QR code of kijk op [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl) voor de verschillende donatiemogelijkheden.





## Disclaimer

### Uitsluiting aansprakelijkheid

Hoewel de informatie in de brochure met uiterste zorg is samengesteld en Stille Levens® deze informatie steeds zo actueel, volledig en nauwkeurig mogelijk tracht te houden, kunnen aan deze informatie geen rechten worden ontleend. Stille Levens® aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor mogelijke fouten en tekortkomingen in de brochure. Wijzigingen en correcties zijn voorbehouden. Kom je een fout tegen of heb je vragen, dan kun je per e-mail contact opnemen via [info@stillelevens.nl](mailto:info@stillelevens.nl)

### Intellectuele eigendomsrechten

Stille Levens® bezit alle intellectuele eigendomsrechten op de teksten, vormgeving en illustraties. Gebruik van de informatie van deze brochure is alleen toegestaan na goedkeuring van Stille Levens®. Het is uitdrukkelijk niet toegestaan auteursrechtelijke informatie uit deze brochure voor commerciële doeleinden openbaar te maken en/of te verveelvoudigen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van Stille Levens®.

### Informatie van derden

Stille Levens® is niet verantwoordelijk voor de inhoud en/of juistheid van de in deze brochure door derden geplaatsten teksten, afbeeldingen of hyperlinks.





**stille levens**

Kenniscentrum Babysterfte