

*Kwetsbaar begin*



# *Kwetsbaar begin*

*Ervaringsverhalen over  
pre- en perinataal trauma*

Saskia Ebus  
Monique de Mol  
Stephanie Verhoeven



samsara

1e druk, augustus 2026

© 2026 Saskia Ebus, Monique de Mol en Stephanie Verhoeven

© 2026 uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg

Vormgeving binnenwerk: Han van Eijk, [eijkpunt-gv.nl](http://eijkpunt-gv.nl)

ISBN 9789493394681

NUR 770/773

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

[samsarabooks.com](http://samsarabooks.com)

'(...) the only revolution that can work is the inner  
transformation of every human being.'

*Stanislav Grof*

'You are a divine being. You matter, you count.  
You come from realms of unimaginable power and light,  
and you will return to those realms.'

*Terence McKenna*



# Inhoudsopgave

*Voorwoord door Anna Verwaal* 9

*Inleiding* 13

## 1 ERVARINGSVERHALEN | 17

Hoe veiligheid te (ont)spannend kan zijn – Jeroen 19

Kind van de kosmos – iets in mij wil de overgang niet  
maken – Renée 37

Over levensdrift en keuzekansen – Luc 56

Kind van de rekening – Jasper 69

Vertel me wie ik ben, want ik weet het (nog) niet –  
Lena-Frée 84

Glazen grenzen – Ingeborg Anna 100

Samen begonnen, alleen geboren, altijd op zoek – Veerle 116

Mijn leven begon op Schiphol – Bina 129

## 2 PRE- EN PERINATALE PSYCHOLOGIE IN WOORD EN BEELD | 147

## 3 INTERVIEWS MET PROFESSIONALS | 171

Rigoreus eerlijk zijn – Hans van Wechem 173

Een bewust welkom aan de ziel – Max Peschek 185

Baby's zijn verhalenvertellers – Matthew Appleton 193

Heling van hart tot hart – Cheryl Allen 207

Het geschenk van trauma – William Emerson 218

Als deze kennis maar niet verdwijnt – Rien Verdult 227

Mijn collega's geloofden mij niet – Ludwig Janus 237

Einde aan de doodsangst, terug in de verbinding –  
Sofie Bergman 244

In gesprek over pre- en perinataal trauma – Saskia Ebus en  
Stephanie Verhoeven 253

*Verklarende woorden- en namenlijst* 283

*Boeken, websites en documentaires* 305





## Voorwoord door Anna Verwaal

Eén enkel ogenblik kan je hele leven in een ander licht zetten. Voor mij was dat het moment waarop ik, als jonge verpleegkundige in een militair ziekenhuis in Saoedi-Arabië, een klein bundeltje doeken opende en daar een veel te vroeg geboren jongetje aantrof. Zijn ouders, bedoeïenen, hadden hem in het ziekenhuis achtergelaten omdat ze dachten dat hij niet zou overleven. Ik maakte zijn doeken los en zag een wezentje zo teer en kwetsbaar, maar met een aanwezigheid die ik niet eerder zo had gevoeld. Toen ik hem aanraakte, greep hij mijn vinger vast en keek me aan. In dat ogenblik wist ik: *jij bent bewust*. Jij weet, jij voelt, jij ervaart alles wat er met jou gebeurt.

Dat moment heeft mijn hele professionele leven bepaald. Ik beseftte dat de aanrakingen die hij kreeg uitsluitend medisch van aard waren, dat hij geen liefdevolle, geruststellende aanraking ontving. Terwijl hij daar lag, ver van zijn ouders, weerspiegelde er in zijn blik iets van wat wij mensen vaak vergeten: dat ons bewustzijn niet pas begint bij onze geboorte, maar al veel eerder. Als een kind van achtentwintig weken, buiten de baarmoeder, zo bewust kan reageren, dan is datzelfde bewustzijn ook aanwezig *in* de baarmoeder.

Toen ik later in de Verenigde Staten werkte, op de afdeling verloskunde van een ziekenhuis in Santa Monica, begon ik steeds dieper te kijken naar het wonder én het mysterie van geboorte. Ik vroeg me af: wat onthouden we van geboren worden? Wat nemen we mee uit onze eerste ervaringen met aanraking, scheiding, pijn of liefde? Elke vrouw bevalt anders, en waarom verloopt de bevalling bij de een vloeiend en bij de ander met zoveel strijd of angst? En wat zegt dat over de manier waarop wij zelf ooit ter wereld kwamen?

Tijdens een ontmoeting met dr. David Chamberlain, auteur van *Babies Remember Birth*, kreeg mijn intuïtieve weten woorden en

richting. De inzichten van de pre- en perinatale psychologie bevestigden wat ik in mijn werk dagelijks voelde: dat wij herinneringen dragen aan onze allereerste momenten van bestaan. Dat onze cellen de omstandigheden van onze conceptie, baarmoedertijd en geboorte opslaan als een soort blauwdruk voor hoe we later in het leven reageren – op liefde, op stress, op nabijheid en verlies.

In de decennia die volgden heb ik over de hele wereld lezingen en workshops gegeven over dit onderwerp. Ik heb duizenden mensen ontmoet – ouders, therapeuten, artsen, allerlei mensen die voelden dat er iets in hen geraakt werd. Tijdens die bijeenkomsten zag ik vaak tranen, stilte, ontroering. Omdat iets in hun wezen herkende wat ik benoemde: dat onze vroegste ervaringen ertoe doen. Dat het moment waarop we hier kwamen, de manier waarop we ontvangen werden, en de emoties die we toen voelden, een diepe invloed hebben op hoe we ons later in het leven voelen, verbinden en gedragen.

Zodra we deze verbanden herkennen, komt er zachtheid. Dan kunnen we zeggen: *Het ligt niet aan mij, het begon gewoon zo*. En vanuit dat bewustzijn kan heling beginnen.

Wat mij in al die jaren is opgevallen, is dat er in Nederland nog weinig aandacht is voor deze diepgaande lagen van het menselijk bestaan. Pre- en perinataal trauma – ervaringen rondom conceptie, zwangerschap en geboorte – wordt zelden herkend of begrepen in de reguliere zorg. Terwijl de invloed ervan immens is. Daarom raakt het me diep dat er nu een boek verschijnt dat deze verhalen een stem geeft. Een boek dat laat zien wat velen onbewust meedragen, maar zelden kunnen verwoorden.

De interviewers, Saskia Ebus en Stephanie Verhoeven, hadden de moed en de kennis om dit onderwerp zichtbaar te maken in ons taalgebied. Hun achtergrond in *Core Process Psychotherapy* – een benadering die lichaam, geest en bewustzijn samenbrengt – sluit naadloos aan bij wat ik in mijn werk heb ervaren: dat ware heling alleen mogelijk is wanneer we met compassie terugkijken naar ons allereerste begin.

Dat zij bovendien William Emerson, een van de pioniers in dit veld, hebben weten te betrekken, zegt veel over hun integriteit en vakmanschap. Ook wisten zij nog vele andere professionals binnen het vakgebied te inspireren en te enthousiasmeren om aan dit boek mee te werken en zich te laten interviewen.

Daarnaast verdient Monique de Mol bijzondere vermelding. Met groot inlevingsvermogen en een fijngevoelige pen heeft zij de ervaringsverhalen van de niet-professionals vormgegeven. Zo komen de verhalen van deze mensen werkelijk tot hun recht – als eerlijke, ontroerende getuigenissen van wat het betekent om de invloed van een vroeg trauma te erkennen én zoveel mogelijk te helen.

Ik geloof dat dit boek niet alleen kennis verspreidt, maar ook harten opent. Het zal professionals inspireren om met een andere blik naar hun cliënten te kijken, ouders helpen om met meer bewustzijn hun kinderen te begeleiden, ook al vóór hun geboorte, en lezers uitnodigen om de draad van hun eigen verhaal te volgen – terug naar dat allereerste hoofdstuk dat voor ieder van ons geschreven werd, nog voor we woorden kenden.

Mijn hoop is dat dit boek een brug zal slaan tussen weten en voelen, tussen wetenschap en wijsheid, tussen hoofd en hart. Dat het mag bijdragen aan een wereld waarin we begrijpen dat de manier waarop we geboren worden, en ontvangen worden, de basis vormt van wie we zijn.

Want uiteindelijk gaat dit werk niet alleen over trauma, maar over liefde. Over het herstellen van de verbinding met onszelf, met onze oorsprong, en met het leven zelf.

Ik wens van harte dat dit boek zijn weg zal vinden naar iedereen die erkenning zoekt voor diens eigen verhaal, iedereen die professioneel met nieuw leven werkt en iedereen die menselijk lijden probeert te voorkomen en te verlichten.

*Anna Verwaal*

Pre- en perinataal consulent & docent

