

dan
neem je toch
een hond?

Informatie- en verwerkingsboek
bij een (nog) onvervulde
kinderwens

Rolienke van der Velde

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Inleiding | 6 |
| Schrijftechnieken | 8 |
| 1. De kinderwens | 11 |
| 2. De achtbaan van vruchtbaarheidsbehandelingen | 23 |
| 3. Miskraam | 41 |
| 4. Omgaan met een nog onvervulde kinderwens | 57 |
| 5. De omgeving | 73 |
| 6. Leven met God en een onvervulde kinderwens | 87 |
| 7. Als de wens niet vervuld wordt | 101 |
| 8. Als de wens vervuld wordt | 117 |
| Contact | 131 |
| Dankwoord | 133 |
| Bronnen | 134 |

Inleiding

'Dan ben jij de papa en dan ben ik de mama.' 'Oké!'

Ik hoor twee buurtkinderen vrolijk met elkaar spelen. Was het maar zo simpel, denk ik. Dan word ik heel graag de mama en mijn man de papa.

Maar zo simpel als het voor een kind lijkt, zo is het helaas niet.

Als kind wilde ik twee dingen worden: met stip op één moeder en daarnaast dolfijnentrainer. Wie had gedacht dat dolfijnentrainer misschien nog wel realistischer is, want daar kun je zelf wat voor doen. Maar moeder worden, dat heb je niet zelf in de hand.

Wat een verdriet geeft het als je (nog) geen moeder kunt worden. Vaak een stil verdriet, want erover praten is best lastig. Een kinderwens zou privé moeten zijn, iets voor jullie tweeën. Maar als de wens on vervuld blijft, dan komt er een moment dat je erover wilt of moet praten. En dat is goed, want praten helpt. Mensen kunnen meeleven en meebidden. Maar sommige gedachten houd je liever voor jezelf. Omdat ze privé zijn, omdat je je ervoor schaamt, omdat je soms stikjaloers bent en dat eigenlijk niet zo hoort. Dan kan het fijn zijn om het van je af te schrijven.

Schrijven helpt je overzicht te creëren in al die verwarrende gedachten die door je hoofd gaan. Dit boek is bedoeld om je te helpen bij het omgaan met een (nog) on vervulde kinderwens. Het boek is geschreven vanuit mijn eigen ervaring en die van anderen met wie ik heb gesproken of waar ik over heb gelezen. Ik heb zelf ontdekt hoe schrijven je kan helpen in het hele proces en ik hoop dat de informatie en de oefeningen in dit boek ook jou verder mogen helpen.

In veel oefeningen worden schrijftechnieken gebruikt zodat je al schrijvend je gedachten ontdekt.

Het boek is geschreven voor vrouwen met een relatie die wachten op een kindje. Ik weet dat ook secundaire kinderloosheid (een onvervulde wens voor een tweede kind of misschien wel meer kinderen) veel verdriet kan geven en ook deze vrouwen kunnen dit boek gebruiken. Misschien behoor je nog weer tot een andere groep vrouwen met een onvervulde kinderwens.

Niet alles hoeft voor jou relevant en interessant te zijn. Werk het boek dan ook niet door van voor tot achter, maar gebruik wat jou kan helpen. Doe ook eens een opdracht die minder bij je lijkt te passen, misschien levert juist dat je inzichten op. Schaf bij dit boek een mooi notitieboek aan waar je al jouw gedachten in kunt schrijven. Op deze manier schrijf je jouw persoonlijke verhaal.

Als christen heb ik het geschreven vanuit de bril van het geloof. Maar ook als je geen christen bent, staat er genoeg bruikbare informatie in en kunnen de schrijfvragen je helpen. Kies uit wat er bij je past.

Ik hoop dat het boek je mag helpen om te gaan met je (nog) onvervulde kinderwens. Weet dat ik (bijna) dagelijks voor je bid!

*Mijn nichtje vond
dat we klaar waren*

voor het ouderschap omdat we nu toch wel genoeg 'geoeffend' hadden. De oren van mijn schoonzus klapperden en ze vroeg hoe ze dat bedoelde. "Nou, ze hebben nu al zo vaak op ons gepast, dat ze wel weten hoe het moet." – Rolienke

1. De kinderwens

In veel vriendenboekjes staat deze vraag: 'Wat wil je later worden?'

Heb jij daar ook met koeienletters 'MOEDER' opgeschreven, gevolgd door een beroep als kraamverzorgster, juf of voor de stoere meiden brandweervrouw of politie te paard?

Speelde je als meisje liefdevol met je pop? In bad, schone luier, haartjes kammen en dan weer op bed. Had je als puber een oppasbaantje en wilde je misschien wel graag een tijdje naar het buitenland als au pair? Heb jij vroeger ook een kettinkje met ring gebruikt om te kijken hoeveel kinderen je zou krijgen? Werden het meisjes (de ring ging rond) of jongens (de ring ging heen en weer)? Het lijkt wel alsof het moederschap er van jongs af aan in zit, als een soort oerinstinct. Veel vrouwen zullen zich hier vast in herkennen, bij andere vrouwen kwam de kinderwens wellicht later.

Wanneer ontstond jouw/jullie kinderwens?

'Dat ik moeder wilde worden stond voor mij al vast sinds ik kon praten geloof ik. Eerst pabo gedaan en toen orthopedagogiek. Kinderen vind ik fantastische wezentjes! En hoe fantastisch zou het zijn om met mijn grote liefde een kleintje van ons samen te hebben?' – Janette

Maak eens een lijstje. Wat zijn redenen waarom jij graag kinderen wilt?

Schrijf je eerste gedachten op en vul de volgende zinnen aan.

Als ik zwanger ben dan ...

Als ik kinderen heb dan ...

‘Waarom wilden we kinderen? Een lastige vraag. Kinderen horen erbij, je familielijn gaat door, je kunt wat je belangrijk vindt doorgeven aan een volgende generatie. Het is mooi om iets van jezelf terug te kunnen zien, een bekroning op je liefde voor elkaar.’ – Alice

Zwanger worden

30% is binnen drie maanden in verwachting

70% is binnen een half jaar in verwachting

80% is na een jaar in verwachting

90% is na twee jaar in verwachting

(Bron: Strakswangerworden.nl)

Kinderen krijgen is niet voor iedereen vanzelfsprekend: 10 procent krijgt niet binnen twee jaar kinderen, waarvan uiteindelijk ongeveer 3 procent kinderloos blijft. Medische hulp is vaak nodig bij deze stellen, de kans op een natuurlijke spontane zwangerschap is klein.

Heb je er ooit over nagedacht dat jij bij die 10 procent zou kunnen horen? Je bent ineens ‘een van die mensen’ en krijgt een stempel: ‘verminderd vruchtbaar’. Misschien is het nog wel erger en is een van jullie onvruchtbaar en behoor je tot de 3 procent van de stellen die kinderloos blijft. Nee toch?

Zwanger worden?

Er komt een moment waarop je samen besluit dat je graag een kindje wilt. Je stopt met eventuele anticonceptie en start vrolijk met de foliumzuur. Je denkt: we zien het wel. Als het komt, dan komt het en anders zien we daarna wel weer.

Een maand gaat voorbij, twee, drie, vier, vijf, zes ... Vele maanden gaan voorbij, maar je wordt elke keer weer ongesteld.

Met de maanden neemt de ongerustheid toe en je bent er automatisch meer mee bezig. Werd je eerst gewoon ongesteld, als je zwanger wilt worden is elke laatste week van de cyclus een drama.

Elke maand weer die hoop en die gedachten:

O wacht, dit voelt toch echt anders, zou het dan toch ...

O wacht, dit was ineens een flinke steek in mijn buik, dat is dan vast de innestelling ...

Ja hoor, een dag over tijd en mijn borsten zijn zo gevoelig ...

Zo zeg, wat ben ik moe en ik ben ook een beetje misselijk, hmmm ...

En vervolgens word je weer doodleuk ongesteld, zo gemeen.

Je gaat je cyclus bijhouden en moet ineens geplande seks hebben, niet echt romantisch en spontaan meer te noemen.

Als je voor de zoveelste keer ongesteld wordt, ben je er helemaal klaar mee.

Het foliumzuur waar je ooit vrolijk mee begon, begint je tegen te staan. Sta je met je zoveelste potje bij de kassa uit te rekenen hoeveel van die pillen je al geslikt hebt en dan staat er voor je natuurlijk net een trotse zwangere vrouw met haar dikke buik. De kassière begint met haar een gezellig praatje over zwangerschappen en kinderen. Sta jij daar met je stomme potje foliumzuur en eventuele andere vitaminen die zouden kunnen helpen bij het verhogen van je vruchtbaarheid (yeah right!). Geen dikke zwangere buik, maar een lege buik.

Herken je dit gevoel? Welke gevoelens houden jou op dit moment bezig? Schrijf ze op.

Nog steeds geen zwangerschap dus. Wat doe je dan? Naar de arts of nog even wachten?

Voor elk stel is het moment om naar de arts te gaan anders. Als de zwangerschap uitblijft, willen de meeste stellen toch weten hoe het kan en of er iets aan te doen is. Als er na een jaar nog geen zwangerschap is of als je onregelmatig menstrueert, wordt geadviseerd om medische hulp te zoeken.

Op welk punt staan jullie nu? Schrijf je gedachten hierover op.

Als jij wij wordt

Dit is een bekende slogan van een grote babyzaak. Je kunt lang nadenken over de vraag of deze zin grammaticaal wel klopt, maar je kunt vooral verdrietig worden omdat jullie nog steeds geen kleintje hebben en omdat jij dus nog gewoon jij bent. Wel een fantastische jij natuurlijk, maar je wilt ook zo graag een mini-jij, een mini-jullie. Na een paar jaar samen wil je graag een kindje. Waar de relatie van anderen verandert door kinderen, verandert jullie relatie niet of juist misschien wel doordat er géén kinderen zijn. Je kunt dichterbij elkaar komen of juist uit elkaar groeien.

Er kunnen grote verschillen zijn in hoe jij en je partner omgaan met de onvervulde kinderwens en hierdoor kan onbegrip ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan hoe groot de wens is, hoeveel je ermee bezig bent, anders denken over te nemen stappen en anders reageren op gebeurtenissen (Dool van den & Koemans, 2012).

Het is belangrijk om de verschillen die er zijn bespreekbaar te maken en uit te spreken wat je van de ander verwacht. Communicatie is het sleutelwoord.

MaaK twee lijstjes met de volgende vragen:

- Wat vind je lastig in de communicatie?
- Wat gaat juist goed in de communicatie?

Hoe beïnvloedt de kinderwens jullie relatie?

Hoeveel ruimte heeft de kinderwens in jullie relatie? Teken twee harten. Kleur in het eerste hart de ruimte die de kinderwens inneemt.

Hoeveel ruimte zou je de kinderwens willen geven? Kleur die ruimte in het tweede hart.

Vraag je man dezelfde vragen te beantwoorden. Zit er verschil in jullie antwoorden?

Meer informatie en tips over het samen omgaan met een onvervulde kinderwens vind je in hoofdstuk 4.

‘We merken verschil in hoe we met onze kinderloosheid omgaan. Ik praat graag en veel, omdat het me helpt de situatie scherp te krijgen. Henk liet zijn gevoel eerst niet altijd blijken omdat hij sterk wilde zijn voor mij. In de loop der tijd is hij zijn gevoel meer gaan uiten en konden we beter zien hoe de ander zich voelde.’ – Alice

Medisch onderzoek

Kiezen voor medisch onderzoek is geen gemakkelijke stap. Het zwanger worden was eerst iets wat spontaan kon komen, maar is nu ‘een ding’ geworden. Eerst was het van jullie samen en ineens moet je het delen.

Als je de medische wereld bent ingegaan kan het voelen alsof je in een circus of een achtbaan beland bent. Bedenk van tevoren dat je ook even uit de achtbaan mag stappen om te pauzeren. Mocht er iets aan de hand zijn met een van jullie, dan hoeft je er niet gelijk iets mee te doen.

‘In deze jaren nemen we regelmatig de tijd om te bidden en vasten: wat wil God, wat is de volgende stap? Gaan we wel of niet naar het ziekenhuis? Eigenlijk is telkens weer de conclusie dat we niet naar het ziekenhuis gaan maar wachten op de tijd dat God een kindje gaat geven.’ – Esther

Het onderzoek begint met een vragenlijst over verschillende intieme en persoonlijke zaken. Bij de vrouw wordt inwendig onderzoek en een cyclusanalyse gedaan. Dit zijn intieme onderzoeken waar je je ongemakkelijk bij kunt voelen. Daarnaast wordt bloedonderzoek gedaan en in sommige gevallen wordt er nog een baarmoederfoto gemaakt. Geef het aan als je iets moeilijk vindt en stel vragen.

Het standaardonderzoek bij de man bestaat uit een zaadonderzoek.

Ja, inderdaad. Voor het onderzoek bij de vrouw is een complete alinea nodig en bij de man volstaat één zin. Spoiler alert, wat de eventuele oorzaak ook moge zijn, de vrouw krijgt het meeste te verduren in het eventuele vervolg. Ken je de zin uit Genesis 3? ‘Met smart zult gij kinderen baren.’ Daar hadden nog wel twee zinnen bij mogen staan: ‘Met smart zult gij proberen zwanger te worden’ en ‘Elke maand kun je ook last hebben van PMS’, oftewel: beroerdheid, buikpijn, pijnlijke borsten, hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, een opgezette buik alsof je al drie maand zwanger bent, geïrriteerdheid, somberheid en stemmingswisselingen. Tel daar nog een dikke zichtbare pukkel midden op je gezicht bij op en het leed is compleet. O ja, chocola is noodzakelijk in die periode.

PMS zou verboden moeten worden bij vrouwen met vruchtbaarheidsproblemen. Elke maand die moeite, terwijl er misschien niet eens een zwangerschap komt, zo oneerlijk als je elke maand lijdt voor misschien wel niets.

‘Waarom al die jaren ongesteld met veel pijn, waarom een baarmoeder, waarom het hormonenfeestje dat bij de overgang hoort, waarom ben ik vrouw als ik misschien helemaal geen kinderen kan krijgen? Wat dient het dan?’ – Elisabet

Je bent naar de gynaecoloog doorgestuurd. Wat zijn vragen die je zou willen stellen?

Wat gaat er allemaal door je heen nu je de stap hebt gezet in het medische circuit? Schrijf je gedachten op in een sprintje.

Wat voor gevoelens heb je bij die gedachten? Waardeer de gevoelens die je tegenkomt, benoem ze. Geef ze de ruimte.

Kijk later nog eens terug naar wat je hier hebt opgeschreven. Stel vragen wanneer je de tekst terugleest en beantwoord deze.

De uitslag

Dan volgt de uitslag, heel erg spannend. Uit het onderzoek kan naar voren komen dat er een oorzaak is waardoor kinderen krijgen niet vanzelfsprekend is. Bij ongeveer één op de tien stellen is er sprake van onverklaarbare verminderde vruchtbaarheid.

Wat de eventuele oorzaak ook is, feit blijft dat je nog steeds met lege handen staat. Soms kun je er iets aan doen en soms niet. Kinderen krijgen is niet meer iets spontaans en leuks, maar is een beladen onderwerp geworden waar veel verdriet bij is gekomen.

Als er iets niet goed is en je krijgt de boodschap dat je verminderd vruchtbaar bent of misschien wel onvruchtbaar dan staat je wereld op zijn kop.

Wat is de uitslag? Welke gedachten en gevoelens gaan er door je heen?

En wat nu? Het volgende hoofdstuk kan je helpen bij het beantwoorden van deze vraag. Bedenk dat je niet gelijk door hoeft in de medische wereld. Neem de tijd om alles te laten bezinken, te rouwen en na te denken over een eventuele volgende stap. Praat erover met mensen die dicht bij je staan of die ervaring hebben in de medische wereld.

Het ligt aan jou

Wat als de oorzaak van de onvervulde kinderwens bij een van beiden ligt? Dan kan dit tussen je in komen te staan. Ik herinner me een opmerking van een vrouw: 'Als het aan hem ligt, dan ga ik bij hem weg, ik wil kinderen.' Bam! Dan lijkt je kinderwens dus sterker te zijn dan de band die je met elkaar hebt. Bespreek dit onderwerp met elkaar, ook al is dit pittig. Vraag eventueel hulp. Anders heb je kans dat een van beiden uit schuldgevoel de eigen grens over gaat door bijvoorbeeld een behandeling aan te gaan terwijl diegene dat (nog) niet wil.

Heeft een van jullie last van een schuldgevoel, beschrijf dan dat gevoel. Bedenk ook: als de oorzaak bij de ander lag, zou je het dan ook logisch vinden als die zich schuldig voelde?

De kinderwens kan zo groot zijn dat het tussen je in komt te staan en je relatie daarmee onder druk zet.

Denk eens terug aan waarom je met elkaar getrouwd bent. Waarom werd je verliefd op je partner?

Wat betekent de ander voor jou?

Laat je partner dezelfde vragen beantwoorden en deel het met elkaar.

‘Ons kinderloos blijven heeft ervoor gezorgd dat onze relatie heel sterk is geworden. We delen alles met elkaar, begrijpen elkaar goed en vullen elkaar aan. Het is soms ook gewoon handig om niet allebei tegelijk verdrietig te zijn. Zo kan de een de ander steunen.’ – Alice

Kinderwensen in de Bijbel

In de Bijbel staan veel verhalen van vrouwen die het verdriet om een onvervulde kinderwens kennen. Ze leefden lang geleden, maar toch kenden zij hetzelfde verdriet als jij. Een paar voorbeelden:

- *Sara en Abraham in Genesis 15-18 en 21:*

Ondanks Gods belofte twijfelen ze soms of ze wel kinderen zullen krijgen en proberen het nog zelf te regelen via Hagar, met jaloezie tot gevolg. God wordt niet boos om hun twijfels en geeft op de door Hem vastgestelde tijd Isaak. Later is Abrahams geloof zo groot dat hij Isaak (de zoon waar hij zo lang op heeft gewacht) wil offeren omdat God het vraagt en hij er dan volledig op vertrouwt dat bij God alles mogelijk is.

- *Rachel en Jakob in Genesis 29:31-30:22:*

Wat een jaloezie en competitie tussen twee zussen die met dezelfde man, Jakob, getrouwd zijn. Zowel Lea als Rachel is ontevreden. Lea heeft wel kinderen, maar Jakob houdt niet van haar. Jakob houdt wel heel veel van Rachel, maar zij heeft geen kinderen. Zo kijken ze beiden naar wat ze niet hebben in plaats van wat ze wel hebben. In plaats van elkaar te steunen, gaan ze tegenover elkaar staan.

- *Zacharias en Elisabet in Lucas 1:*

Vaak wordt er gesproken over Zacharias' ongelooft, maar let eens op de woorden van Elisabet in vers 25: 'De Heer heeft zich mijn lot aangetrokken. Hij heeft dit voor mij gedaan opdat de mensen me niet langer verachten.' Dubbel verdriet. Geen kinderen en daarom ook nog veracht worden.

Andere voorbeelden: Rebekka en Isaak (Gen. 25:19-26), Manoach en zijn vrouw (Recht. 13), Elkana en Hanna (1 Sam. 1), de vrouw uit Sunem (2 Kon. 4:8-37).

Lees de verschillende verhalen eens en denk na over de volgende vragen:

- Wat valt je op?
- Wat herken je?
- Wat vind je moeilijk?
- Wat bemoedigt je?

Wie van deze vrouwen zou je graag vragen willen stellen? Lees het gedeelte over deze vrouw nogmaals en schrijf een dialoog.

Een vrouw zonder kinderen

In bijbelse tijden werden vrouwen veracht of bespot als ze geen kinderen kregen. In deze tijd is dat gelukkig niet meer zo, maar toch voelt het soms wel alsof je er zonder kinderen niet helemaal bij hoort, alsof je geen gewone vrouw bent. Je voelt je ergens wat mislukt, omdat je iets wat normaal lijkt niet kunt, namelijk zwanger worden.

Herken je deze gevoelens? Vul de volgende zin een paar keer aan.
Als vrouw zonder kinderen voel ik me ...

Vrouwen worden in de Bijbel niet alleen genoemd als het gaat om het hebben van kinderen, maar om veel meer dingen, bijvoorbeeld moed (Ester of Debora). Of je nou een vrouw bent met of zonder kinderen, God vindt jou waardevol.

Schrijf een herhaalgedicht. Vul jouw naam in en neem onderstaande herhaalzinnen (Jes. 43:4). Schrijf bijvoorbeeld op hoe je je voelt in het kader van de onvervulde kinderwens.

....., jij bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol en ik houd zo veel van je.

Wat wens jij jezelf toe? Wat ik mezelf toewens is ...

Geloofsgetuigen

In veel van de voorbeelden in de Bijbel komt er een boodschapper van God om te zeggen dat ze een kind zullen krijgen. O, wat zou dat fijn zijn! Als je weet dat het uiteindelijk wel komt, is het beter te verdragen (hoewel de vrouwen uit de Bijbel het dan nog niet altijd geloven). Juist de onzekerheid maakt het zo ontzettend moeilijk.

Tot nu toe is er geen engel uit de hemel gekomen (bij mij in ieder geval niet), maar er zijn vrouwen in de hemel die hetzelfde hebben meegemaakt. Allemaal vrouwen uit de Bijbel die net als jij lang moesten wachten op een kind en wat vonden ze dat moeilijk. Sara geloofde er al niet meer in, Rachel was jaloers, Hanna bad haar knieën stuk. Misschien geloof jij er ook niet meer in of ben je ook jaloers. Ik stel me zo voor dat die vrouwen in de hemel ons aanmoedigen: 'Houd vol! God is erbij.'

Wat zouden deze vrouwen tegen jou zeggen?

'Alles wat in de heilige boeken [de Bijbel] staat, is al lang geleden opgeschreven voor ons. Het geeft ons uitleg over Gods plan. Zo geven de heilige boeken ons moed om vol te houden, en om op God te blijven vertrouwen. God zelf geeft ons moed en kracht om vol te houden.' – Romeinen 15:4-5a, Bijbel in Gewone Taal

Het geloof in God kan een grote steun zijn als je worstelt met vruchtbaarheidsproblemen. Maar het kan ook juist veel vragen oproepen, want God is toch almachtig, waarom doet Hij dan niets? Hoofdstuk 6 kan je misschien helpen bij deze worsteling met God.

Schrijf een gebed.