

# Als kinderen krijgen niet vanzelf gaat

*Zijn wij er voor jou!*



**FREYA**

vereniging voor mensen met  
vruchtbaarheidsproblemen



*Om je heen lijkt iedereen zo maar kinderen te krijgen. Bij jou blijft die zo gewenste zwangerschap uit. Bij Freya weten we als geen ander hoe dat voelt. Bij ons vind je informatie, steun en lotgenoten. Freya is er voor jou. Nergens vind je meer begrip.*



### Hoop en wanhoop

Als je na ongeveer een jaar onbeschermd vrijen nog niet zwanger bent, kun je naar de huisarts gaan. Na enkele kleine onderzoeken bij de huisarts kom je meestal bij de gynaecoloog terecht. Die zoekt verder naar mogelijke oorzaken en stelt eventueel een behandeling voor. In deze periode van onderzoeken en behandelingen ben je ineens intensief bezig met je kinderevens. Iets wat vanzelfsprekend leek - het zwanger worden - wordt een proces van hoop en wanhoop en van keuzes maken.

Het kan lastig zijn om mensen in je omgeving duidelijk te maken hoe dit je leven beïnvloedt.

Artsen kunnen veel informatie geven over de medische kant van een vruchtbaarheidsprobleem. Maar er zijn nog veel meer kanten. Met wie praat je erover? Hoe regel je op je werk de vrije tijd voor ziekenhuisbezoek? Hoe reageer je op zwangerschappen van anderen? Wat doet het met je relatie? Een vruchtbaarheidsprobleem raakt eigenlijk alle aspecten van je leven.



*“Ik heb vaak het gevoel dat het leven van de rest van mijn omgeving maar doordraait en dat ons leventje stilstaat.”*

Uit: Het gezicht van kinderloosheid, Fidessa Docters van Leeuwen, 2006, uitgeverij Van Brug ©

## De omgeving

Als iemand je vraagt of je kinderen hebt, kan dat wel eens moeilijk zijn. Want wat moet je zeggen? Draai je er omheen, of begin je juist een gesprek? Soms kun je het als prettig ervaren om erover te praten, op andere momenten ook niet. Voor vrienden, kennissen en familie kan het lastig zijn om in te schatten waar je behoefte aan hebt. Het is dus belangrijk om dat zelf zo goed mogelijk duidelijk te maken, zodat de omgeving hier op in kan spelen.

“Een vriendin opende tijdens een feestje het gesprek met: wil je erover praten of nu liever even niet? Een prima opening eigenlijk.”



## Op het werk

Als je regelmatig naar het ziekenhuis moet voor de behandelingen, kun je ervoor kiezen om je werkgever en je collega's in te lichten over de reden van je afwezigheid. Soms blijkt dat collega's meer begrip kunnen opbrengen als je hen de waarheid vertelt. Helaas wordt er door werkgevers zeer verschillend omgegaan met vruchtbaarheidsbehandelingen. Sommige hebben alle begrip en leveren voldoende tijd en ruimte om de behandelingen optimaal te kunnen ondergaan, maar veel werkgevers zien hiervoor geen noodzaak en sommige interpreteren het frequente ziekteverzuim zelfs als motivatie voor het niet verlengen van het contract. Het is belangrijk om hier zelf een inschatting van te maken en je eigen pad te bepalen.

“Op het werk werd over me geroddeld: ik mankeerde niets, maar moest wel steeds naar het ziekenhuis. Ze dachten dat ik gewoon vrije uurtjes pikte!”

## Confronterende feestjes

Het valt soms niet mee om naar verjaardagen of andere feestjes te gaan. Vaak gaan de gesprekken over zwangerschap, geboorte en kinderen. Je kunt je dan behoorlijk buitengesloten voelen. Maar als je een keer een feestje overslaat, heb je iets uit te leggen. Zeker kraambezoek en kinderverjaardagen kunnen op sommige momenten te confronterend voor je zijn. Je kunt het beste duidelijk aangeven hoe je er op dit moment tegenover staat. Ook de aankondiging van een zwangerschap kun je ervaren als een pijnlijk moment. Het is niet gemakkelijk om te horen dat een ander (soms binnen korte tijd) bereikt waar jij (al jaren) zo naar verlangt. Het is goed om te zeggen dat je erg blij bent voor hen, maar je mag gerust ook enige aandacht vragen voor jouw eigen verdriet.

“Dit jaar fotografeer ik niet tijdens het sinterklaasfeest op het werk. Het doet me zoveel pijn en geeft me zoveel verdriet al die mooie gezinnetjes en de verwachtingsvolle gezichtjes te zien. Ik kies voor mezelf.”

Uit: gastblog 'Sinterkeus'  
op [www.echtherkenbaar.nl/open-zenuw](http://www.echtherkenbaar.nl/open-zenuw)





### Je hebt toch al een kind?

Ook als je al een kind hebt, maar een volgende zwangerschap wil niet lukken, is er nog sprake van een onvervulde kinderwens. Zonder vruchtbaarheidsproblemen is het immers ook heel gewoon om meer dan één kind te krijgen. Als je in deze situatie zit, kun je met je verdriet hierover vaak nergens terecht. Je beseft de rijkdom van het hebben van een kind maar al te goed, maar het gemis van een broertje of zusje voor je kind kan soms een behoorlijke schaduw over je geluk werpen. Het verdriet over het uitblijven van een volgende zwangerschap mag niet miskend worden.

“Ik heb ontdekt dat het werkelijk naast elkaar kan bestaan: de blijdschap dat je een kind hebt en het verdriet dat er geen tweede komt.”

### Je eigen grens trekken

Iedereen maakt zijn eigen keuzes in het leven. In het geval van vruchtbaarheidsproblemen kunnen die keuzes ingrijpend zijn en soms ook moeilijk te begrijpen voor de omgeving. Als je er voor kiest geen behandeling te willen ondergaan of te stoppen met behandelen, kun je de opmerking krijgen dat het dus je eigen schuld is dat je geen kinderen krijgt. Aan de andere kant kun je in de ogen van anderen ook weer veel te lang doorgaan. Je moet je eigen grenzen stellen, maar het is niet eenvoudig om een dergelijke beslissing te nemen. Het verdriet blijft even groot.

“Een vriendin vroeg na drie IVF-behandelingen of ik er niet eens mee zou stoppen. Alsof je in de normale situatie ook stopt na drie maanden proberen.”



## Alternatieven

Een arts zal een vruchtbaarheidsprobleem bekijken vanuit een medische invalshoek en eventueel medische oplossingen bieden. Het is goed om je te realiseren dat er ook andere vormen van ouderschap zijn, zoals adoptie of pleegzorg. Voor de één kan dit een mooie en bijzondere manier zijn om invulling te geven aan het ouderschap; voor de ander is dit geen optie of een onbegaanbare weg met te veel haken en ogen. Ook hierin moet je je eigen keuzes maken.

“ Je kunt toch altijd nog adopteren? Hoe vaak ik dat niet heb gehoord. Alsof je zo maar even ergens een kindje kunt halen.”

## Samen verder

Als blijkt dat je geen kind zult krijgen, dan moet je dat verwerken. Dit houdt in dat je een rouwproces doormaakt, waarin je definitief afscheid moet nemen van je kinderwens. Omdat dit een ongrijpbaar verdriet is, afscheid nemen

van een kind dat er nooit is geweest, is dat extra zwaar. Sommige mensen komen hier zelf doorheen, met steun uit hun omgeving of van lotgenoten. Anderen zoeken professionele hulp. Natuurlijk kun je ook leven zonder kinderen, maar het is niet het leven dat je je had voorgesteld. Je moet een nieuwe invulling van je leven zoeken.

Je wordt geen vader of moeder, maar later ook geen opa of oma. Het verdriet kan telkens weer oplaaien. Je mag dus best laten zien dat het jou pijn doet en dat het niet zomaar over is. Steun uit je omgeving is onontbeerlijk. Realiseer je dat ouders, zussen/broers soms ook verdriet voelen om het kinderloos blijven van hun kind, broer of zus. Door er met elkaar over te praten kun je over en weer begrip krijgen.

“ Ik weet wel dat mensen heel gelukkig kunnen zijn zonder kinderen, maar ik zou zelf niet weten hoe ik het moet invullen.”

Uit: Open zenuw, Denise Hilhorst, 2007,  
uitgeverij Frisse Zin ©

## Freya is er voor jou

Bij alle onderwerpen die in deze folder naar voren zijn gekomen, kun je wel wat steun gebruiken. Daarvoor is Freya bedoeld. We geven actuele en belangrijke informatie via onze uitgebreide website, brochures over diverse onderwerpen, het Freya Magazine en landelijke bijeenkomsten. We organiseren lotgenotencontact, zowel tijdens de landelijke bijeenkomsten als via kleinschalige initiatieven en via de website (met mailinglijsten, chatboxen en een forum).

“ Een lotgenoot heeft aan een half woord genoeg. Ook kun je veel van elkaar te leren, door ervaringen uit te wisselen.”



## Belangenbehartiging

Freya behartigt ook de belangen van mensen die met vruchtbaarheidsproblemen en ongewilde kinderloosheid te maken hebben. Dit doen wij door contacten aan te gaan met ziekenhuizen, verzekeraars, politiek en de media. Belangrijke speerpunten daarbij zijn aandacht voor patiëntgerichte zorg, vergoedingen van vruchtbaarheidsbehandelingen en het bespreekbaar maken van ziekteverzuim tijdens vruchtbaarheidsbehandelingen.

## Monitor Fertiliteitszorg

Freya biedt met de Monitor Fertiliteitszorg een overzicht van de fertiliteitszorg zoals die in de Nederlandse ziekenhuizen is georganiseerd. Met de informatie in deze Monitor kun je een weloverwogen keuze maken voor het ziekenhuis dat het beste past bij je eigen wensen.

## Word lid!

Freya is een landelijke en onafhankelijke vereniging met op dit moment ongeveer 3.000 leden. Iedereen die zich inzet voor Freya is ervaringsdeskundig. De vereniging wordt grotendeels gerund door vrijwilligers. Zonder leden kunnen wij ons werk niet doen. Hoe meer leden Freya heeft, des te meer invloed wij kunnen uitoefenen op beleidsmakers.

## Lid worden heeft veel voordelen

- Je helpt ons om jou en andere mensen met vruchtbaarheidsproblemen te steunen.
- Je kunt gebruik maken van al onze services.
- Je ontvangt het periodiek Freya Magazine, met nieuws, (medische) artikelen, ervaringsverhalen en aankondigingen van bijeenkomsten.
- Je kunt gratis advies vragen aan ons algemene vragenpanel en aan het verzekeringsvragenpanel
- Je kunt voordelig naar onze bijeenkomsten.
- Je kunt bellen met Freya contactpersonen: vrijwilligers die zelf ervaring hebben (gehad) met vruchtbaarheidsproblemen. Als je een vraag wilt stellen of als je gewoon eens je verhaal kwijt wilt.

## Overtuigd?

Ga dan naar [www.freya.nl](http://www.freya.nl) en kijk bij 'Over Freya' en dan bij 'Word lid' of gebruik de QR-code op de memo hieronder.

Ook een donatie kan ons helpen ons werk te doen!



© Freya, Postbus 476

6600 AL Wijchen

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

Volg ons op Twitter of Facebook:



@Freya\_NL



[www.facebook.com/FreyaNL](http://www.facebook.com/FreyaNL)



vereniging voor mensen met  
vruchtbaarheidsproblemen