



Vereniging voor mensen  
met vruchtbaarheidsproblemen



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



Twitter: @Freya\_NL



[facebook.com/FreyaNL](https://facebook.com/FreyaNL)

**Als kinderen  
krijgen niet  
vanzelf gaat  
zijn Wij er  
voor jou**



*Wij weten hoe het voelt*



**Om je heen lijkt iedereen zomaar kinderen te krijgen. Bij jou blijft die zo gewenste zwangerschap uit.**

**Bij Freya weten we als geen ander hoe dat voelt. Je vindt bij ons informatie, steun en lotgenoten.**

**Freya is er voor jou. Nergens vind je meer begrip.**





## De kinderwens

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 kun je worden doorgestuurd naar de gynaecoloog. 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 kinderwens.

Iets wat vanzelfsprekend leek - het zwanger worden - wordt een proces van teleurstelling en hoop, wachten en 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.

**“Tedereen om ons heen krijgt kinderen.**

**Het voelt alsof ons leven stilstaat.”**

## 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 collega's in te lichten over de reden van je afwezigheid. Soms blijkt dat collega's meer begrip hebben als je hen de waarheid vertelt.

Natuurlijk is het moeilijk om zoiets persoonlijks als een kinderwens op de werkvloer te bespreken, maar het kan ook vervelend zijn om steeds een excuus te moeten geven als je afwezig bent voor onderzoek of behandeling.

**“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.

**“Op kraambezoek gaan vind ik moeilijk.**

**Zo’n prachtig mooi kindje. Dat wil ik ook.**

**Al zo lang!”**



## 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.

## 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.

**“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.”**

**“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...”**

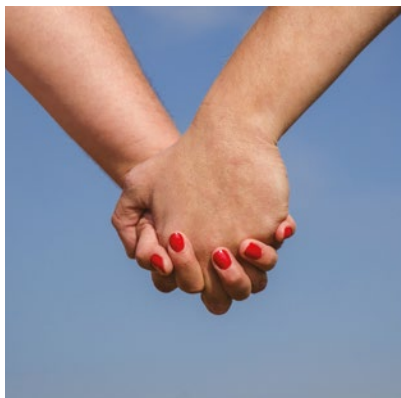
## Samen verder

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 kindwens. 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 zónder 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.

**“Nog altijd voel ik de pijn als ik moet vertellen dat we geen kinderen hebben.”**





## 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, sociale media en landelijke bijeenkomsten.

We organiseren lotgenotencontact, zowel tijdens de landelijke events als via kleinschaligere initiatieven en via de website (forum) en Facebook.

**“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 te onderhouden 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 abonneelid of donateur!

---

Freya is een landelijke en onafhankelijke vereniging met op dit moment ongeveer 2.500 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.

### Abonneelid worden heeft veel voordelen:

- Je helpt ons om jou en andere mensen met vruchtbaarheidsproblemen te steunen.
- Je kunt gebruik maken van al onze services.
- Vier keer per jaar ontvang je 'Freya Magazine', met nieuws, (medische) artikelen, columns, ervaringsverhalen en aankondigingen van bijeenkomsten.
- Je kunt gratis advies vragen aan ons 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)** word direct lid. Ook jouw donatie kan ons helpen ons werk te doen!



Vereniging voor mensen  
met vruchtbaarheidsproblemen

---

Freya  
Postbus 476  
6600 AL Wijchen

 [www.freya.nl](http://www.freya.nl)  
 [@Freya\\_NL](https://twitter.com/Freya_NL)  
 [facebook.com/FreyaNL](https://facebook.com/FreyaNL)

