

# Als een kindje krijgen op zich laat wachten

## De impact van vruchtbaarheidsproblemen en -behandelingen en hoe je hiermee om kan gaan.

### Beste lezer...

Kinderen krijgen... Voor veel mensen lijkt dat moeiteloos te gaan. Bij anderen lukt het maar niet. Dat jij deze brochure ter hand neemt wil wellicht zeggen dat jij of je partner problemen hebt met zwanger geraken, of dat je iemand kent die in dat geval is.

Je hebt wellicht al fertiliteitsbehandelingen overwogen of je bent ermee bezig. En dan zal je al snel merken dat die behandelingen heel wat teweegbrengen: bij jezelf, in je relatie, in je sociaal leven, in je werksituatie...

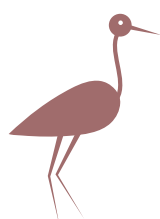
In deze brochure bespreken we niet alleen welke impact fertiliteitsbehandelingen op je leven kunnen hebben, we geven je ook tips om hier beter mee te kunnen omgaan. Je vindt tal van adviezen over hoe je om kan gaan met stress en spanningen, met ongemakkelijke sociale situaties, met de uitdagingen van de combinatie werk en behandelingen... En eerst en vooral geven we je wat inzicht in waarom een kinderwens zo'n belangrijke plaats inneemt in je leven.

### Hoe deze brochure tot stand kwam

De laatste jaren is er in samenwerking met De Verdwaalde Ooievaar heel wat onderzoek verricht naar de beleving van fertiliteitsbehandelingen door wensouders. De neerslag hiervan vind je onder andere in het boek *De Verdwaalde Ooievaar* (uitg. Van Halewijck, 2008) en in het IST-dossier *Fertiliteitsbehandelingen: de realiteit voorbij de technologie* (2009, te downloaden via de website van De Verdwaalde Ooievaar). Aan de basis van dit onderzoek liggen tal van interviews en focusgroepen met wensouders en zorgverstrekkers. We spraken met tientallen patiënten, en met de artsen, psychologen, vroedvrouwen ... uit bijna alle Vlaamse fertiliteitscentra.

Met deze kennis als achtergrond organiseerde De Verdwaalde Ooievaar in het voorjaar van 2013 een focusgroep met psychologen en andere psycho-sociale zorgverstrekkers. Deze focusgroep leverde een schat aan tips en adviezen op, die zij aan wensouders doorgeven.

Het resultaat van dit uitgebreide onderzoek en de verzamelde tips van de zorgverstrekkers vindt u in deze brochure en vormt de basis voor de nieuwe website van De Verdwaalde Ooievaar, [www.deverdwaaldeooievaar.be](http://www.deverdwaaldeooievaar.be).



deVerdwaalde  
OOIEVAAR



# Een niet vervulde kinderwens

Kinderen krijgen lijkt iets vanzelfsprekend... tot het niet lukt.

Word je geconfronteerd met vruchtbaarheidsproblemen dan brengt dat heel wat teweeg. Voor jezelf, maar ook in je relatie. Voor veel mensen is het zelfs de eerste keer in hun leven dat ze geconfronteerd worden met iets waar ze geen vat op hebben. In deze rubriek lees je waarom een onvervulde kinderwens zo moeilijk om dragen kan zijn.

## Jouw unieke kinderwens

Wil je graag kinderen? Hoeveel? Wanneer? Hoe groot is die drang bij jou? En waarom wil je kinderen? Vooral die laatste vraag is moeilijk te beantwoorden. Maar weinig mensen kunnen precies uitleggen waarom ze kinderen willen. Er is ook maar zelden één duidelijke reden. Meestal wordt een kinderwens gevoed door een combinatie van verlangens, denkbeelden, fantasieën die voor een groot stuk onbewust zijn. In de psychodynamische literatuur wordt dat 'het imaginaire kind genoemd'. Dat imaginaire kind is voor iedereen uniek. Zelfs jij en je eventuele partner hebben een ander 'imaginair kind'. Ook de sterkte van de kinderwens is bij iedereen verschillend. De ene persoon kan zich geen kinderloos

leven voorstellen, terwijl de andere zich daar relatief gemakkelijk bij kan neerleggen. Net deze verschillen maken dat iemand die heel sterk verlangt naar een kind op onbegrip bij anderen kan stuiten. Maar evengoed iemand die er expliciet voor kiest om geen kinderen te hebben. Hoe onbegrijpelijk een kinderwens ook kan lijken, toch is het een goed idee om te proberen meer zicht te krijgen op de redenen waarom jij een kind wil. Dat inzicht kan immers helpen bij de keuzes die je maakt om je kinderwens in vervulling te laten gaan. Wees je er ook van bewust dat je kinderwens in de loop van de tijd kan veranderen. Ze kan zwakker of net sterker worden en ze kan nieuwe of andere invullingen krijgen.

*'Ik wilde absoluut een gezin. Het idee om kinderloos te blijven, maakte mij gek. Maar het hoefden niet per se mijn eigen kinderen te zijn...'*

*'Ik zou het erg vinden als ik nooit zwanger werd.'*

*'Ik heb mezelf in die moeilijke periode verschillende keren vervloekt. Waarom wilde ik nu net kinderen? Het was allemaal zoveel eenvoudiger geweest zonder die wens. Ik kon het rationeel niet uitleggen. Het overkwam me, het was een oerinstinct, emotioneel tot en met. Ik wist me er geen blijf mee.'*

Blijven voelen waar het jou om te doen is in de fertiliteitsbehandelingen is belangrijk. Waar gaat jouw kinderwens precies om? De volgende oefeningen kunnen je helpen hier meer duidelijkheid in te krijgen:

- Maak een collage van hoe jij je een gezin voorstelt.
- Schrijf op hoe jij jezelf als moeder of vader ziet.
- Beschrijf een heel concrete scène uit een leven als gezin zoals jij je dat voorstelt.
- Probeer je zo goed mogelijk het beeld van kinderen krijgen te herinneren dat je had toen je nog dacht dat alles vanzelf ging. Is dat beeld intussen veranderd? In welke zin?
- Wat zeggen deze beelden over hoe jij een gezin hebben ziet?
- Wat zeggen ze over het belang van kinderen krijgen in jouw leven?
- Kunnen ze je helpen op momenten dat je complexe beslissingen moet nemen tijdens de fertiliteitsbehandelingen?

## Een bijzondere levensfase

Kinderen krijgen hoort bij een bepaalde levensfase. Zeker bij vrouwen is dat heel duidelijk, er staat immers een leeftijdsgrens op hun vruchtbaarheid. Bij mannen is die leeftijdsgrens minder duidelijk, maar ook voor hen geldt dat er een verwachting is rond het krijgen van kinderen.

Psychologen spreken zelfs van een ontwikkelingstaak. Op een bepaalde leeftijd groeit bij mensen het verlangen om niet meer alleen voor zichzelf te leven. De behoefte groeit om iets te betekenen voor anderen, iets na te laten, iets bij te dragen aan de maatschappij. De Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog Erikson noemde dit de fase van de generativiteit.

Generativiteit gaat niet noodzakelijk om kinderen krijgen. Het kan ook gaan om maatschappelijke inzet, iets presteren op professioneel vlak, iets artistiek in de wereld zetten. Maar een gezin stichten is wel de meest voor de hand liggende uitingsvorm. Net omdat er sprake is van een bepaalde ontwikkelingstaak, ontsnap je niet aan de vraag rond kinderen krijgen. Of je nu ongewild of net bewust kinderloos bent: op een gegeven moment is de vraag 'wil ik een gezin stichten?' aan de orde. Aan jou om uit te zoeken hoe je deze vraag wil en kan beantwoorden. Is het ontstaan van een kinderwens

aan een bepaalde periode in je leven gebonden, de impact van een niet- vervulde kinderwens blijft een heel leven duren. Rondom jou zie je mensen met baby's en daarna opgroeiende kinderen. Je ziet mensen die het afstuderen of het huwelijk van hun kinderen vieren. Je vrienden worden grootouders. Al die gebeurtenissen herinneren jou er telkens weer aan dat je zelf geen kinderen hebt. Voor sommige mensen blijft het kind dat er niet gekomen is hun leven lang een rol spelen.

*'Ik was op een bepaalde manier in paniek dat ik misschien wel de vergissing van mijn leven had begaan. Wilde ik eigenlijk wel kinderen? Waar kwam die wens vandaan? Was het omdat mijn broers al een kind hadden en op familiebezoek alle aandacht naar die peutertjes ging? Was het wel mijn eigen wens of wilde ik kinderen omdat het in de lijn van de verwachtingen ligt dat je er krijgt?'*

### Nuttige vragen bij jouw levensfase

- Stel dat er geen kinderen zouden komen: hoe zou je leven dan zijn? Kan je daar concrete beelden rond maken? Wat doe je? Met wie ben je? Hoe woon je? ...
- Op welke andere manieren zou je datgene in je leven kunnen brengen wat je van kinderen krijgen verwacht?

Vind je deze vraag onmogelijk, te moeilijk of brengt ze je emotioneel erg in de war?

- Vraag een paar gesprekken aan met een deskundige psychotherapeut. Hij of zij kan je verwarrende en misschien angstaanjagende gevoelens helpen dragen en aanvaarden.

## Een gevoel van machteloosheid

Als het niet lukt om zwanger te worden, geeft dat een gevoel van machteloosheid. Zeker in de huidige wereld, waarin we over alles controle lijken te hebben, is dat een moeilijke ervaring. Je staat, vaak voor de eerste keer, voor een situatie die je zelf helemaal niet in de hand hebt. Psychologen spreken van een besef van existentiële machteloosheid. De term 'gezinsplanning' is daarom

erg verwarrend. Ze suggereert dat we zelf kunnen plannen wanneer we kinderen krijgen. Veel mensen lijken daar ook op te rekenen. Niets is minder waar. We kunnen ervoor zorgen dat we géén kinderen krijgen, of nu nog niet. We kunnen niet kiezen op welk tijdstip we wél kinderen krijgen. Dat hebben we eenvoudigweg niet in de hand. De vergevorderde fertiliteits-

technologie brengt ons opnieuw de illusie dat we controle krijgen over onze gezinsplanning. Lukt het niet op natuurlijke wijze, dan doen we toch gewoon een IVF, is dan de redenering. Het is zeker zo dat fertiliteitsbehandelingen onze kansen op een zwangerschap aanzienlijk kunnen verhogen. Toch geeft ook de geneeskunde geen garanties. Bij een op vijf koppels blijven de

vruchtbaarheidsbehandelingen zonder resultaat. Bovendien zijn fertiliteitsbehandelingen een zaak van keer op keer opnieuw proberen. In het beste geval heb je per behandelingscyclus een kans van ongeveer één op vier om zwanger te worden. De kans dat een behandelingscyclus niet lukt is met

andere woorden minstens drie keer groter dan de kans dat ze wel lukt. Noch jij, noch de medische wereld kunnen hier iets aan doen. Leren omgaan met een onvervulde of nog niet vervulde kindrewens betekent dus voor een groot deel: leren omgaan met het feit dat je geen controle hebt over de situatie.

## Zo houd je je traject zelf in handen

Tijdens de behandelingen kom je vaak voor keuzes te staan of worden je allerlei zaken voorgesteld waar je nog niet over hebt kunnen nadenken. Het is daarom een goed idee om al op voorhand samen met je partner na te denken over een aantal zaken.

Maak samen met je partner een 'reisplan' rond je fertiliteitstraject. Als je met fertiliteitsbehandelingen start sta je aan het begin van een reis die misschien kort, misschien lang is. Jullie reisplan zou bv. antwoorden op de volgende vragen kunnen bevatten:

- Bepaal welke stappen jullie zeker willen ondernemen om te proberen zwanger te worden of een kindje te krijgen
- Welke stappen willen jullie zeker niet zetten? Welke behandelingen of andere keuzes (bv. adopteren) zijn op dit moment geen optie voor jullie?
- Hoe lang willen jullie behandelen? Kunnen jullie een bepaalde einddatum bepalen? Hoeveel inseminatie- of IVF-pogingen willen jullie ondernemen? Kunnen jullie daar eventueel een limiet op plaatsen?
- Wanneer wordt de emotionele of relationele kost voor jullie te hoog? Hoe zou je dat kunnen herkennen? Op welke emotionele en relationele 'alarmsignalen' kan je letten?
- Wanneer en hoe kunnen jullie eventueel pauzes en evaluatiemomenten in de behandelingen inlassen?
- Wat is jullie financiële budget?
- ...

Beschouw dit plan als een leidraad, niet als een wet. Gebruik het vooral als een houvast. Herbekijk je plan regelmatig: klopt het nog met hoe jullie de situatie nu beleven? Moet het plan bijgesteld worden? Welke delen van het plan zou je beter moeten opvolgen, welke delen zou je beter aanpassen?

Maak geregeld tijd om je dit af te vragen:

- Wat betekent kinderen krijgen voor mij?
- Hoe belangrijk is het voor mij?
- Waarom kies ik voor fertiliteitsbehandelingen?

Voor wie zich erg onmachtig voelt en veel piekert: bekijk dan eens de anti-piekerstrategie. Dit is een stap voor stap benadering om piekergedachten de baas te worden. Je vindt dit stappenplan op pagina 5.

*'Mijn man en ik waren een echt succesverhaal. We gingen het maken. We hadden alles al gepland. Dat we niet spontaan kinderen konden krijgen, hadden we niet verwacht. We waren daar niet tegen opgewassen. Ik kwam in een regelrechte depressie terecht.'*

*'Ik werkte in een familiebedrijf in de fruitsector. De eigenares wou niet dat we bevielen 'in het seizoen'. Op een dag riep ze ons samen in haar bureau en zei ze: "Je weet: vandaag kan je kinderen plannen. Zorg dat je ze goed plant.' Op dat moment was ik al twee jaar bezig voor mijn eerste kindje.'*

## De anti piekerstrategie

---

Maak een onderscheid tussen soorten situaties. Veel zaken in het leven kan je sturen of oplossen, maar er zijn ook situaties die je niet onder controle hebt en problemen die je niet kan oplossen. Beide soorten problemen vragen een verschillende aanpak.

### 1. De rationele aanpak

Maak een lijst van alle mogelijke acties om je probleem aan te pakken. Een probleem los je op door er eerst gestructureerd over na te denken. Kies uit je lijst enkele acties die je ook werkelijk gaat ondernemen. Je kunt daarbij de volgende vragen gebruiken:

- Wat wil je met deze actie bereiken? Formuleer dit doel zo concreet en realistisch mogelijk.
- Wat zijn de voordelen van deze actie?
- Wat zijn de nadelen?
- Welk resultaat kan je wellicht verwachten?

Voer de actie uit en evalueer ze. Bereikte je het beoogde resultaat? Bekijk of je eventueel nog een nieuwe actie kan ondernemen. Evalueer ook deze actie.

### 2. De emotionele verwerking

Verwerk emotioneel wat je met je verstand niet kan oplossen. Het gaat om problemen of situaties waar je geen vat op hebt. Deze problemen met je verstand blijven benaderen is geen goede strategie. Je blijft in rondjes draaien en verliest daar veel energie aan.

Eerst erken je jouw emoties rond dit probleem. Welke gevoelens veroorzaakt deze situatie bij jou?

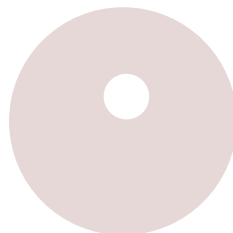
Zijn het gevoelens van boosheid, schaamte, verdriet, onmacht, angst, hulpeloosheid...? Die emoties voelen en benoemen helpt al voor een stuk ze te verlichten.

Het kan zijn dat je emoties, door ze te erkennen en te benoemen, in eerste instantie net wat sterker worden. Probeer ze desondanks niet uit de weg te gaan en aanvaard dat ze er zijn.

Stel jezelf gerust en troost jezelf. Troost vinden is een eerste voorwaarde om piekergedachten te kunnen loslaten. Sommige mensen vinden het moeilijk om zichzelf te troosten. Het kan dan helpen om bijvoorbeeld een brief te schrijven waarin je je probleem uit de doeken doet. Beeld je in dat je dit schrijft aan een goede vriend(in). Laat deze brief drie dagen liggen. Op de derde dag herlees je de brief en schrijf je een antwoord. Probeer je zo goed mogelijk in te leven alsof je zelf jouw goede vriend(in) bent en schrijf een brief die steunend en troostend is.

Aarzel niet om afleiding te zoeken. Ga iets doen wat je prettig vindt en waarin je je kan uitleven of doe ontspanningsoefeningen. Let op: afleiding zoeken van een moeilijk probleem kan pas nadat je je gevoelens rond dit probleem hebt erkend en er zorg voor hebt gedragen.

Deze stappen herhaal je tot je troost en afleiding hebt gevonden. Beetje bij beetje zal het gepieker wijken en zal het probleem in kwestie niet meer je hele leven overheersen.



## Grote emoties

Kleine kinderen roepen grote emoties op. Dat is een natuurlijk fenomeen. Die emoties maken immers dat we zorg dragen voor kleine, kwetsbare kinderen.

Alles wat te maken heeft met zwangerschap en geboorte roept zo mogelijk nog sterkere emoties op. Denk maar aan de reacties die mensen doorgaans hebben als iemand aankondigt dat hij of zij een kindje verwacht.

Ben je bezig met een fertiliteitsbehandeling, dan kunnen die emoties nog versterkt worden door de medicatie en de fase van de behandeling. Vooral het tweede deel van een IVF-cyclus kan psychisch zwaar zijn omdat je dan niet anders kan dan wachten op het resultaat. Veel mensen hebben dan de ervaring dat ze in een emotionele achtbaan zitten. Enerzijds hopen ze dat de behandeling zal slagen, anderzijds willen ze zichzelf behoeden voor een

(nieuwe) teleurstelling. Dat maakt dat ze heen en weer geslingerd worden tussen sterke positieve en even sterke negatieve gevoelens. Ook de reacties van het verzorgend personeel kunnen de emoties nog aanwakkeren. Vroedvrouwen en artsen kunnen met de beste bedoelingen heel enthousiast zijn, of net eerder negatief, over de tussentijdse resultaten van de behandeling. Ook dat kan je eigen gevoelens nog meer in de war helpen. Voor een aantal mensen kan deze grote emotionaliteit verrassend zijn. Ze kunnen het gevoel hebben dat ze zichzelf of hun plots emotionele partner, niet meer herkennen. Net daarom is het belangrijk te beseffen dat deze emotionele wisselvalligheid heel normaal is. Heel waarschijnlijk vind je na een tijdje weer de emotionele stabiliteit terug die je van jezelf gewend bent.

*‘De veertien dagen tussen het terugplaatsen en de test waren heel, heel erg moeilijk. Je hebt constant iets van: ik voel wat, is dat nou goed of niet? Ik denk dat ik wel tienduizend van zulke gedachten per dag had.’*

*‘Ik kan de woorden “top” en “fantastisch” niet meer horen. Alles was altijd “top”: mijn hormoonwaarden, de embryo’s...Na verloop van tijd kon ik niet meer blij zijn als de verpleegsters vertelden dat de zwangerschap positief was.’*

### Zo kan je omgaan met moeilijke emoties

- Probeer geregeld de grote onzekerheid over de fertiliteitsbehandelingen los te laten door ook doelbewust dingen in het hier en nu te organiseren: je huis decoreren, een uitje met je partner of vrienden plannen, een moestuintje aanleggen...
- Plan voor jezelf een vast moment waarop je tijd neemt voor de antipiekerstrategie. [<link naar die pagina>](#)
- Kijk ook eens naar de gevoelens die onder jouw gevoel van onmacht liggen. Welke zijn dat? Geef ze ruimte. Laat ook de negatieve gevoelens toe.
- Wees je ervan bewust dat je gevoelens aanvankelijk overweldigend kunnen zijn en dat dit normaal is.
- Geef op een creatieve manier vorm aan je emoties. Zo kan je ze transformeren. Schrijf erover, zing, schilder...
- Geef jezelf de tijd om jezelf te troosten na een mislukte behandeling. Bouw een pauze in vóór je een nieuwe behandeling plant. Geef zelf het tempo van de behandelingen aan. Je mag rouwen om een mislukte poging.
- Deel je emoties met anderen. Dat lucht op. Neem verschillende mensen in vertrouwen, niet alleen je partner. Zo ‘verspreid’ je het gewicht van jouw verdriet.
- Bedenk dat niet iedere persoon op dezelfde manier een luisterend oor kan bieden. Je partner bijvoorbeeld is zelf in grote mate betrokken partij, wat het moeilijker kan maken om bij hem of haar steun te vinden. Een goede vriend(in) kan een luisterend oor bieden maar je kan na een tijdje het gevoel krijgen dat je dan bij haar in het krijt staat. Lotgenoten begrijpen heel goed wat er in je omgaat en kunnen je daardoor goed steunen. Het kan echter moeilijker worden als een van jullie twee zwanger wordt en de andere (nog) niet. Een neutrale derde, zoals een therapeut, kan een goede keuze zijn als luisterend oor omdat hij/zij geen betrokken partij is en niets terug verwacht.

# De impact van fertiliteitsbehandelingen

Wie niet zwanger geraakt gaat toch gewoon naar de fertiliteitskliniek?

Dat is wat veel mensen denken. Voor wie niet beter weet lijken fertiliteitsbehandelingen zo iets als naar de tandarts gaan of een gebroken been laten gipsen. Niets is minder waar.

De impact van fertiliteitsbehandelingen wordt zwaar onderschat. Misschien omdat het niet gaat om het genezen van een levensbedreigende ziekte maar om iets dat door sommige mensen nog steeds als een 'luxeprobleem' wordt gezien. Toch stellen psychologen dat langdurige fertiliteitsbehandelingen even zwaar en stresserend kunnen zijn als een behandeling voor kanker.

In deze rubriek lees je over de verschillende terreinen in je leven waarop een fertiliteitsbehandeling een invloed heeft.

## Lichamelijke impact

Dankzij de vooruitgang van de fertiliteitsgeneeskunde worden de behandelingen vandaag steeds fijner afgestemd. Daarmee worden ook de onaangename neveneffecten van de fertiliteitsbehandelingen gelukkig milder.

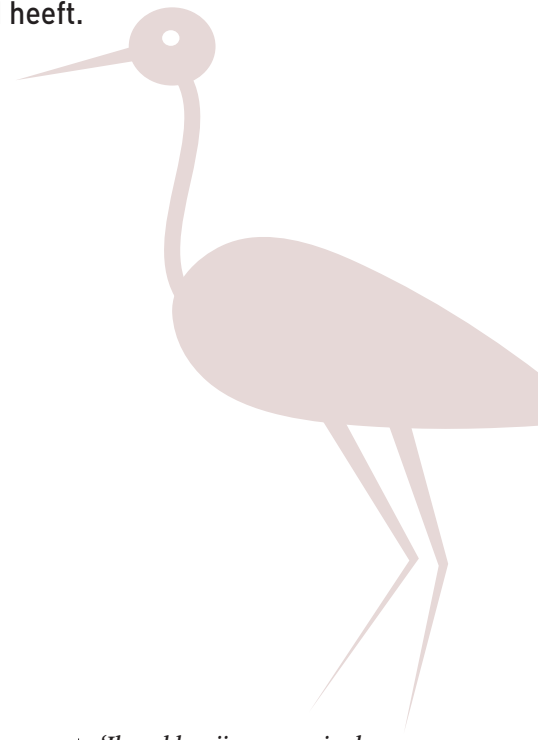
Toch kan de medicatie die je inneemt, met name de geneesmiddelen die je hormoonhuishouding beïnvloeden, een aantal onaangename neveneffecten met zich meebrengen. Een probleem dat vroeger vaker voorkwam dan vandaag is overstimulatie. De klachten van overstimulatie kunnen beperkt blijven tot een gezwollen buik en wat buikpijn, maar kunnen ook ernstige vormen aannemen: misselijkheid, braken, hevige buikpijn, een sterke gewichtstoename, ademhalingsmoeilijkheden. Overstimulatie is een zeer onaangename ervaring en snel ingrijpen is de boodschap.

Een aantal medicijnen zorgen voor typische premenstruele klachten zoals pijnlijke borsten, misselijkheid, vermoeidheid enz. Dit zijn echter ook

dezelfde signalen als deze van een beginnende zwangerschap, wat heel verwarrend is.

Als vrouw ben je tijdens een behandeling sowieso sterk gefocust op wat je in je lichaam voelt, dat is heel normaal. Door de verwarrende boodschappen die het lichaam uitzendt door de medicatie, krijgen veel vrouwen het gevoel dat ze niet meer kunnen vertrouwen op de signalen van hun lichaam. De fertiliteitsbehandelingen kunnen leiden tot een gewichtstoename. Ook dat is voor veel vrouwen moeilijk. Zeker voor vrouwen die het belangrijk vinden hun lichaamsgewicht goed onder controle te houden kan dit hun zelfbeeld aantasten. Ze krijgen het gevoel dat ze minder aantrekkelijk, minder vrouwelijk zijn.

Een fertiliteitsbehandeling betekent voor een vrouw ook dat er veel aan haar lichaam wordt gemanipuleerd. Prikken, bloed nemen, inwendige onderzoeken, de pick-up van eicellen, de terugplaatsing



*'Ik voelde mij soms een junk. Ik heb zowat overal 'gespoten': in de trein, in de toiletten, op mijn kantoor – snel de deur dicht en hopen dat er niemand binnenkomt. Meestal ging het goed, maar soms liep het wel eens fout. Dan brak er een naald of kwam de medicatie op de vloer in plaats van in mijn lijf terecht.'*

*'Ik kon mijn lichaam niet meer vertrouwen. Je denkt dat je zwanger bent, dan blijkt dat telkens weer niet waar te zijn.'*



embryo's... Het zijn niet bepaald de meest aangename handelingen. Vrouwen kunnen bovendien het gevoel krijgen dat hun lichaam als een ding wordt beschouwd, een object waar van alles mee gedaan

wordt. Het is alsof ze niet meer de baas zijn over hun eigen lichaam. Zorgen dat je, letterlijk, goed in je vel blijft zitten tijdens een fertiliteitsbehandeling is bijgevolg een van de grote uitdagingen.

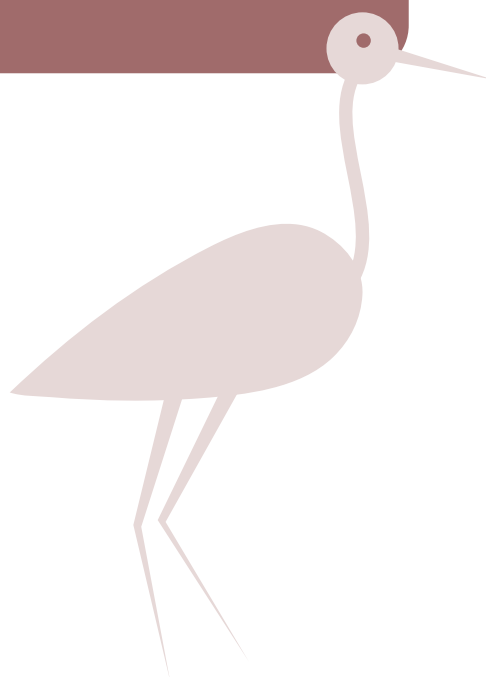
## Tips om goed zorg te dragen voor je lichaam

Goed zorg dragen voor jezelf en je lichaam is de boodschap tijdens fertiliteitsbehandelingen. Dat doe je in de eerste plaats om je eigen draagkracht te versterken en je gevoel van welbevinden en comfort te verhogen. Het gaat er niet om controle te krijgen over je lichaam.

- Zoek uit wat jij fijn vindt. Naar de kapper gaan? Lekker ontspannen? Of net iets heel actiefs doen?
- Probeer je lichaam zo goed mogelijk aan te voelen. Wat heb je nu nodig? Neem voldoende tijd voor jezelf en doe geregeld ontspanningsoefeningen. Een goede methode is bijvoorbeeld de progressieve relaxatietraining van Jacobson. Andere mogelijkheden zijn bijvoorbeeld yoga en mindfulness. Zoek uit wat het beste bij jou past. Check zeker ook eens of je eigen fertiliteitscentrum relaxatieprogramma's aanbiedt.
- Zoek ook als partners samen lichamelijk comfort, bijvoorbeeld door samen ontspanningsoefeningen te doen, naar de sauna te gaan....
- Beschouw behandelingen als een langetermijnproject. Je weet immers niet hoe lang en vaak jullie gaan behandelen. Doseer je inspanningen en hetgeen je van je lichaam vraagt, net zoals je dat zou doen op een lange reis.
- Aanvaard het ritme van je lichaam. Ook al zou je maandelijks een behandeling willen, aanvaard dat dit niet kan.

*'Hoe meer ik behandeld werd, hoe slechter ik reageerde op die hormonen. Ik was prikkelbaar, had alle symptomen die je hebt als je je regels krijgt, maar dan in het kwadraat. Bij elke behandeling kwam ik één tot anderhalve kilo bij. Ik wens het mijn ergste vijand niet toe.'*

*'Ik voelde mij een plastic pop waar van alles in werd gestoken.'*





## Een aanslag op je zelfbeeld

Te horen krijgen dat je verminderd vruchtbaar bent is niet prettig. Waarom overkomt mij dit, wat is er mis met mij? Het zijn vragen die veel mensen met een verminderde vruchtbaarheid zich stellen. Iets wat heel normaal is, kinderen krijgen, lijkt jij niet te kunnen.

Voor vrouwen komt daar de extra factor bij dat het grootste deel van de fertiliteitsbehandelingen op hun schouders terechtkomt. Of de oorzaak van de verminderde vruchtbaarheid nu gekend is of niet, of ze bij de man ligt of bij de vrouw... de meeste behandelingen gebeuren bij de vrouw. Zij moet prikken, puffen, bloed laten trekken, geregeld

gynaecologische onderzoeken laten doen... Ben je een vrouw dan is het in jouw lichaam dat de hormoonhuishouding wordt gewijzigd. Het sperma -bij kunstmatige inseminatie- of de embryo's -bij IVF- worden in jouw baarmoeder ingebracht.

Ook al heb je als vrouw het slagen van zo'n behandeling op geen enkele manier in de hand, toch voelen veel vrouwen het als een persoonlijk falen aan als een behandelingscyclus niet in een zwangerschap uitmondt.

De grotere emotionaliteit die je ervaart en de veranderingen in je lichaam door de medicatie maken dat je het gevoel kan hebben dat je jezelf

niet meer herkent of in de hand hebt. Veel vrouwen vrezen dat ze niet meer aantrekkelijk zijn. Ze beginnen zich onzeker te voelen, niet alleen met betrekking tot de fertiliteitsbehandelingen, maar vaak ook op andere terreinen van hun leven. Onderzoek toont aan dat maar liefst de helft van de vrouwen in een IVF-behandeling symptomen van een milde depressie vertonen, een kleine 20 procent is zelfs matig tot ernstig depressief. Bij een aantal vrouwen kan het zelfbeeld zo te lijden hebben gehad dat dit nog een hele tijd doorspeelt, zelfs als de behandeling succesvol is afgerond.

### Zo blijf je jouw zelfvertrouwen voeden

Behandelingen, zeker als ze een tijdje duren, kunnen beginnen knagen aan je zelfvertrouwen en je zelfwaardegevoel. Daarom is het belangrijk actief je zelfwaardegevoel te versterken.

- Zoek activiteiten waarin je je kan uitleven, waarin je een andere rol speelt en een ander stuk toont van wie je bent.
- Zoek nieuwe manieren om je vrouwelijk of mannelijk te voelen.
- Herinner je geregeld waar jij vreugde en plezier uit putte toen jouw kindwens nog niet aan de orde was of je nog geen vermoeden had van problemen. Kan je die zaken terug meer in je leven brengen?
- Zijn babyborrels en andere gelegenheden waar het veel om kinderen draait te moeilijk voor jou, besef dan dat je ook het recht hebt om 'neen' te zeggen. Je hoeft niet op alle uitnodigingen in te gaan. Of je kan je bezoek aanpassen aan jouw noden: je houdt het bijvoorbeeld kort, je gaat buiten de bezoeken, je neemt een vriend(in) mee... Zoek hierin een goed evenwicht. Sociale situaties waarin het om kinderen draait volledig vermijden leidt op langere termijn net tot meer stress en een lager welbevinden.
- Besef dat je niet altijd bezig moet zijn of iets moet doen. Er gewoon zijn en genieten van het moment is soms de beste vorm van zelfzorg.

*'De ochtend na de diagnose keek ik in de spiegel. Ik zag een andere vrouw, minder vrouw...'*

*'Je hebt geen controle op de behandelingen. Na een tijdje veralgemeent dat gevoel zich en heb je de indruk dat je over niets in je leven nog controle hebt.'*

## Een stressvolle aangelegenheid

‘Relax, ontspan wat en je zal zien dat het je dan wel lukt om zwanger te worden.’ Het is een uitspraak die fertiliteitspatiënten vaak te horen krijgen. En ze worden daar, terecht, boos om.

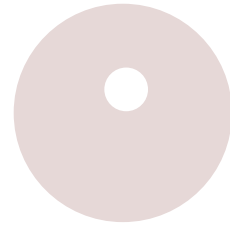
Fertiliteitsbehandelingen gaan nu eenmaal gepaard met veel stress. Er moet veel geregeld worden, je moet een hoop afspraken bij je gynaecoloog of fertiliteitskliniek zien in te plannen in je agenda. Je brengt vaak veel tijd door in wachtzalen. Je moet zien dat je tijdig je medicatie krijgt en op het juiste tijdstip inneemt. Je moet op uren die jou misschien moeilijk liggen bellen of een telefoontje verwachten voor de resultaten... En je moet dit alles zien te combineren met je gewone dagelijks leven.

Daarnaast moet je in heel het traject van je fertiliteitsbehandelingen vaak moeilijke keuzes maken. Wel of niet behandelen? Waar behandelen? Wel of niet een meerlingzwangerschap riskeren? Wel of niet werken met donormateriaal? Wel of niet stoppen met behandelen? Die keuzes brengen op zich ook veel stress met zich mee. Tot slot zijn er de grote emoties, de

onzekerheid, de machteloosheid, het feit dat je het wel of niet slagen van een behandeling niet zelf in de hand hebt, hoe goed je ook je best doet. Deze dingen helpen niet bepaald om ontspannen door deze periode te gaan.

Dat fertiliteitsbehandelingen stressvol zijn is iets waarmee je moet leren omgaan. Als het mogelijk is om goede afspraken te maken met je behandelende arts of het fertiliteitscentrum, met je werkgever, met je omgeving, kan dat helpen.

Ontspanningstechnieken en dingen doen die je fijn vindt en waarin je eventjes helemaal op kan gaan, kunnen helpen om de stress beter te hanteren. Yoga, dansen, schrijven, je geregeld laten verwennen met een massage of acupunctuur zijn daar enkele voorbeelden van. Beschouw leren ontspannen als een manier om goed voor jezelf te zorgen. Je weet immers niet hoe lang de fertiliteitsbehandelingen in jouw geval zullen duren. Stel je de behandelingen voor als een reis. Zorg ervoor dat je deze reis lang kan volhouden.



*‘Wat ik erg moeilijk vond is hoeveel tijd het allemaal kost: opbellen, aanmelden, bloedprikken, echo, terug laten bellen... Dat viel me erg zwaar en er ging veel energie in zitten.’*

*‘Het meest frustrerende is dat je na de terugplaatsing totaal geen invloed kunt uitoefenen op het resultaat. Iedereen roept dat je er ‘gewoon’ niet aan moet denken, dan komt het vanzelf goed. Ten eerste is dat onmogelijk en ten tweede krijg je door zo’n opmerking het idee dat het je eigen schuld is als het mislukt.’*

## Jij en je partner

We hopen allemaal dat een gezin stichten de band die we met onze partner hebben nog sterker maakt. Kinderen krijgen via fertiliteitsbehandelingen stelt de relatie met je partner echter net behoorlijk op de proef. Daar zijn verschillende redenen voor. Partners beginnen meestal vanuit een verschillende positie aan fertiliteitsbehandelingen. De ene partner zal sterker gemotiveerd zijn dan de andere, sterker naar een kind verlangen of anders met dat verlangen omgaan. Maar zelden is de kinderwens bij de twee mensen in een koppel identiek.

Mannen ervaren andere zaken bij de fertiliteitsbehandelingen als stresserend dan vrouwen. Vrouwen hebben doorgaans meer last van neerslachtigheid en stress. Ze piekeren meer en hebben meer gevoelens van falen en controleverlies. Vrouwen hebben het doorgaans ook moeilijker dan mannen in de omgang met andere mensen die in blijde verwachting zijn of kinderen hebben. Ze lopen daardoor meer risico zich sociaal te isoleren.

Mannen hebben het dan vaak weer moeilijker met de verminderde vruchtbaarheid op zich. Ze kunnen

zich daardoor minder mannelijk voelen. Daarnaast ervaren veel mannen vooral stress door het feit dat ze zich zo machteloos voelen tegenover hun vrouw, door het feit dat ze emotioneler is geworden, piekert, ongelukkig is... Mannen en vrouwen gaan doorgaans ook anders met deze emoties en stress om. Vrouwen zijn meer met hun emoties bezig, willen daarover kunnen praten en steun zoeken bij anderen. Het merendeel van de mannen gaat eerder rationeel om met gevoelens. Zij kiezen er sneller voor om hun aandacht op iets anders te richten – hun werk, sport... – en zo

de emoties de baas te blijven. De manieren waarop we met moeilijke situaties en emoties omgaan noemen we coping-strategieën. Zowel de vrouwelijke 'emotiegerichte' copingstrategie als de eerder 'mannelijke' strategie om afleiding te zoeken is waardevol. Als de copingstrategie van de ene partner sterk verschilt van deze van de andere kan dit maken dat partners elkaars gedrag verkeerd gaan interpreteren. Dat kan een bron van conflicten worden. Een bijkomend probleem bij fertiliteitsbehandelingen is dat mannen vaak in een soort tweederangspositie komen te zitten.

In de meeste gevallen is het de vrouw die de behandelingen moet laten ondergaan, wat ook de oorzaak van het vruchtbaarheidsprobleem is. Als man kan je een groot deel van de tijd alleen maar machteloos toekijken, troosten en ondersteunen. Doorgaans gaat ook de meeste aandacht – van het medisch personeel, van familie en vrienden... – naar de vrouw. Het kan dan lijken dat je als man maar een bijrol speelt in het hele gebeuren. Veel mannen voelen zich ook schuldig omwille van het feit dat vooral hun vrouw alle lasten van de fertiliteitsbehandeling moet dragen. Ze gaan dan bijvoorbeeld alles in het

werk stellen om het hun vrouw zo goed mogelijk naar hun zin te maken. Het risico bestaat echter dat er zo een onevenwicht in de relatie komt. Een andere valkuil is dat mannen de beslissingen omtrent de behandelingen, en zeker de beslissing rond stoppen of voortdoen, aan hun vrouw overlaten. Ze doen dit vanuit de redenering dat het de vrouw is die het meeste onder de behandelingen te lijden heeft en dat zij dus het beste kan inschatten of ze nog voort wil doen of niet. Het probleem is echter dat op deze manier alle verantwoordelijkheid over het wel of niet krijgen van kinderen op de schouders van de vrouw terechtkomt.

## Aanraders om het vuur in je relatie te houden

Goed met elkaar kunnen communiceren is altijd belangrijk in een relatie, en zeker in tijden dat je voor complexe uitdagingen staat. Enkele tips voor communiceren in verwarrende tijden:

- Neem geregeld de tijd voor een gesprek volgens de luister-toetsmethode: dat houdt in dat je partner iets zegt en dat jij vervolgens in jouw eigen woorden weergeeft wat hij of zij gezegd heeft. Na een tijdje draai je de rollen om. Zo kan je onderling aftoetsen of wat je wil zeggen ook zo begrepen wordt.
- Maak een heen-en-weerschriftje waarin je zaken opschrijft die je elkaar wil vertellen. Het voordeel ervan is dat jij je gedachten, ideeën, vragen onmiddellijk kwijt kan en dat je partner ze kan lezen op een moment dat hij of zij daar rustig de tijd en de ruimte voor heeft.
- Maak een ideeënbus en stop daarin ideetjes om elkaar te verwennen of zaken waarmee je graag verwend word. Haal geregeld een ideetje uit de bus...
- Maak geregeld tien minuten de tijd om tegen elkaar te zeggen hoe je je voelt. Doe dan samen iets leuks.

Investeren in je relatie is ook telkens weer de vonk in jullie relatie nieuw leven inblazen. Enkele tips:

- Zet geregeld momenten in je agenda dat je echt tijd maakt voor elkaar.
- Erken en respecteer elkaars verschillen in emoties, behoeften en verwachtingen en de verschillen in de manier waarop je daarover communiceert.
- Sta eens stil bij de tijd dat je elkaar nog maar pas leerde kennen. Waardoor werd je verliefd op je partner, waardoor voelde jij je aangetrokken?
- Ontdek welke humor jullie met elkaar delen. Zet die in op moeilijke momenten.

*'In het begin reageer je als koppel gelijk. Later reageert de een verlamd terwijl de ander juist overreageert. Je weet nooit op voorhand hoe het gaat zijn.'*

*'Ik herinner me nog zo'n moment dat Elke me belde om te zeggen dat de behandeling weer niet gelukt was. Ze vertelde het heel koel, terwijl ik een slag van de hamer kreeg. Ik kwam totaal overstuurd thuis en Elke was gewoon gezellig aan het koken.'*

*'Mijn partner zei altijd "Zolang jij door wilt gaan, erachter staat en het kunt blijven opbrengen, sta ik achter je". Dit gaf me soms wel het gevoel dat ik het alleen voor mezelf deed.'*

## Een moeizamer seksleven

Bij veel koppels in een fertiliteitsbehandeling staat het seksleven op een laag pitje. Dat is een erg moeilijk gegeven: net op het moment dat je samen een kind wil maken, ligt je intieme leven overhoop. Dit is een aspect waar maar weinig over gesproken wordt. Voor veel koppels is het een taboe en net daardoor lijden ze er nog meer onder.

Dat je seksleven kan wegwijnen door de fertiliteitsbehandelingen heeft meerdere redenen. Een puur lichamelijke, een psychologische en een reden die te maken heeft met de noodzakelijkheden van de behandelingen.

Bij een vrouw die in fertiliteitsbehandeling is veranderen er allerlei

zaken in haar lichaam. De impact van de medicijnen kan zorgen dat ze zich niet meer lekker voelt in haar lijf. Bovendien zorgen de vele lichamelijke ingrepen voor een psychische en soms ook een fysieke last. Dit kan haar zin om te vrijen verminderen. Mannen moeten bij kunstmatige inseminatie en IVF geregeld een spermastaal leveren. Op een heel specifiek tijdstip moeten ze, soms in niet zo prettige omstandigheden, 'het potje vullen'. Sommige mannen vinden het moeilijk dit 'op commando' en onder druk te doen. Bij een aantal mannen kan de stress die dit oplevert zorgen erectieproblemen, die men 'secundaire impotentie' noemt.

### Dit helpt bij een dip in je seksleven

Zowel bij mannen als bij vrouwen wordt de intimiteit tijdens fertiliteitsbehandelingen zwaar op de proef gesteld. Beseffen dat dit heel normaal is, betekent al een grote stap vooruit. Daarom:

- Realiseer je dat je seksleven tijdens fertiliteitsbehandelingen kwetsbaarder is dan anders.
- Mannen zullen het er niet gemakkelijk over hebben, maar ook zij zijn op dit vlak erg kwetsbaar. Klaar moeten komen 'on demand' kan bij mannen tot tijdelijke erectieproblemen leiden.
- Besef tegelijk dat periodes van weinig seks ook gewoon deel uitmaken van een normaal seksleven. Elk koppel krijgt er vroeg of laat mee te maken en de kunst bestaat er net in om dan weer de weg naar het plezier in vrijen te vinden.

Opnieuw meer of betere seks hebben kan je moeilijk afdwingen. Wat je wel kan doen is zorgen dat de omstandigheden goed zijn.

- Ook al heb je een periode minder seks, probeer toch zoveel mogelijk de andere vormen van tederheid en intimiteit te koesteren.
- Neem ook de tijd om met elkaar je seksuele problemen, behoeften en angsten te bespreken.
- Blijf je ook na de behandelingen moeilijkheden ondervinden in je seksuele relatie, aarzel dan niet om te rade te gaan bij een seksuoloog. Deze kan je helpen stap voor stap opnieuw plezier in vrijen te vinden.

*'Dat we niet meer vrijden was ons grote geheim. Nu weten we dat het kwam door alles wat we meemaakten, maar toen we er middenin zaten, maakte ik me er vreselijk zorgen over. We leefden als broer en zus. Het was zo confronterend om dat als getrouwd koppel mee te maken.'*

*'We zijn vijf jaar in behandeling geweest en ik kan op twee handen tellen hoeveel keer we in die periode gevreeën hebben.'*

Wil je graag kinderen krijgen, dan krijgt vrijen meer betekenis. Het is dan immers niet alleen een moment om van elkaar te genieten, het is mogelijk ook het moment waarop je nieuw leven verwekt. Koppels in fertiliteitsbehandelingen kunnen het psychisch als moeilijk ervaren dat kinderen verwekken losgekoppeld wordt van vrijen. Bij bijvoorbeeld kunstmatige inseminatie of IVF wordt een intieme vrijpartij vervangen door een potje met sperma vullen en klinische handelingen in een dokterskabinet. Het pure besef dat het vrijen op zich allicht niet zal leiden tot een zwangerschap, kan een vrijpartij minder aantrekkelijk maken.

Tijdens fertiliteitsbehandelingen geeft je behandelende arts vaak aan wanneer het geen of juist wel een

goed moment is om te vrijen. De behandeling bepaalt als het ware je seksuele agenda. Je vrijt niet meer omdat je daar toevallig nu heel veel zin in hebt, maar omdat dit het moment is waarop jullie vruchtbaar zijn. Die doelmatigheid, het vrijen 'op commando', kan een spelbreker zijn bij het seksuele plezier.

Een wegwijvend seksleven tijdens fertiliteitsbehandelingen is een niet te onderschatten probleem. Bij sommige koppels kan dit immers nog lange tijd of zelfs blijvend een impact hebben op hun relatie.

Praat erover als je merkt dat dit bij jullie aan het gebeuren is, met elkaar, met je arts of een psycholoog. Ga op zoek naar alternatieve manieren om intiem samen te zijn. Blijven de problemen aanhouden, dan kan een seksuoloog hulp bieden.

*'Als we vreeën had ik het gevoel dat de dokter mee in de slaapkamer zat.'*

*'Tijdens de behandelingen verbeterde ons seksleven, omdat we niet meer continu bezig waren met "wij gaan een kindje maken". Een kindje maken was iets medisch en seks was voor het plezier en omdat wij elkaar graag zagen.'*

## Impact op je werksituatie

Fertiliteitsbehandelingen leggen behoorlijk wat beslag op je agenda. Regelmatige ziekenhuisbezoeken, controles, telefoontjes doen of verwachten voor resultaten... Je moet het allemaal zien in te passen. Ook al proberen veel fertiliteitscentra hun patiënten tegemoet te komen door controleonderzoeken en consultaties 's ochtends vroeg of 's avonds te plannen, het is niet altijd gemakkelijk om tijdig op je werk te geraken.

Bovendien kan je een aantal fasen in de fertiliteitsbehandeling niet inplannen. Bij IVF bijvoorbeeld is het tijdstip van de pick-up van eicellen en de terugplaatsing van embryo's afhankelijk van hoe je lichaam reageert op de medicijnen. Vaak weet je pas enkele dagen van tevoren wanneer het zover is.

Fertiliteitsbehandelingen vragen veel flexibiliteit. Open kaart spelen op je werk en vertellen dat je in behandeling bent kan de stress verminderen. Je kan met je werk-

gever overleggen hoe je jouw agenda op het werk flexibeler kan regelen.

Dit vergt wel een groot wederzijds vertrouwen. Een vrouw in een fertiliteitsbehandeling is immers iemand die, als het goed gaat, binnen aanzienlijke tijd op zwangerschapsverlof gaat. Je stelt je als vrouw dus kwetsbaar op door dit aan je werkgever mee te delen.

Omdat fertiliteitsbehandelingen veel stress en emoties met zich meebrengen, kan dit ook een impact hebben op de productiviteit op je werk. Je zal er af en toe minder goed 'met je gedachten bij zijn'. Anderzijds kan het werk ook een goede afleiding betekenen. De meesten vrouwen en mannen vinden het belangrijk om te kunnen blijven werken.

Succeservaringen op het werk kunnen een compensatie zijn voor de ervaringen van 'falen' waar veel mensen in een fertiliteitsbehandeling mee te kampen krijgen.

Met name voor vrouwen kan de carrière in de ruimere zin wel eens

*'Ik werd een expert in het uitvinden van excuses. Dan belde ik vanuit het ziekenhuis naar mijn werk dat ik autopech had en wachtte op de pechdienst.'*

*'Het was alsof heel die tijd de pauzeknop werd ingedrukt. Je hebt gewoon geen energie over. Van werk veranderen, promotie maken... Je denkt altijd: neen, dat ga ik nu niet doen, want over een paar maanden ben ik misschien zwanger. Je schuift alles voor je uit. Ik had allicht veel verder gestaan in mijn carrière zonder deze problemen.'*

een impact ondervinden van de fertiliteitsbehandelingen. Net omdat die behandelingen zo moeilijk in te plannen zijn én omdat je natuurlijk hoopt dat er snel een kindje komt, aarzelen veel vrouwen om in die periode carrièrestappen te zetten. Een promotie maken, van werk veranderen... lijkt in deze periode niet verstandig. Helaas weet je niet hoe lang je fertiliteitstraject zal duren. Voor je het beseft zet je je

carrière gedurende een of meerdere jaren 'op pauze'. Anderzijds zijn er ook vrouwen die door hun nog niet vervulde kinderwens gaan nadenken over diverse aspecten van hun leven. Dat kan betekenen dat ze zich ook gaan afvragen of de baan die ze hebben hun nog voldoening schenkt. Er zijn zeker ook vrouwen die net daardoor op zoek gaan naar carrièrekeuzes die beter bij hen passen.



## Aanraders voor je werk

Net omdat je vaak – en vaak onverwacht- op je werk afwezig zal zijn omwille van de fertiliteitsbehandelingen, is het goed je werkgever hierover in te lichten. Voorwaarde is dat je je voldoende veilig voelt.

### Wanneer je werkgever inlichten?

- Laat je baan weinig flexibiliteit toe, zoals bijvoorbeeld bij leerkrachten, dan kan je moeilijk anders dan je werkgever tijdig inlichten dat je geregeld onverwacht afwezig zal zijn. Heb je flexibele uren, werk je thuis of als zelfstandige, dan is dat minder noodzakelijk.
- Wordt jouw werk emotioneel te moeilijk als je zelf met een onvervulde kinderwens zit, dan licht je best je werkgever in en kan je overwegen (tijdelijk) een andere functie te vragen: denk bijvoorbeeld aan vroedvrouwen die dagelijks met pasgeboren baby's geconfronteerd worden.
- Ondervind je veel stress op het werk, al dan niet ten gevolge van de behandelingen, en heb je het gevoel dat je daardoor minder goed functioneert, dan kan ook dat een goede reden zijn om er met je werkgever over te praten.

### Hoe je werkgever inlichten?

- Denk proactief.
- Wil je graag blijven doorwerken? Benadruk dan tegenover je werkgever je motivatie.
- Stel zelf alvast een aantal oplossingen voor eventuele afwezigheden voor. Bespreek bijvoorbeeld hoe je je afwezigheden op een ander moment kan inhalen.
- Wil je graag je werklast minderen, bedenk dan alvast suggesties rond hoe jouw takenpakket verdeeld kan worden.

### Wie inlichten?

- Het is niet nodig om iedereen uit je werkomgeving in te lichten over de fertiliteitsbehandelingen waarmee je bezig bent. Dat kan een extra druk veroorzaken.
- Licht iemand in die je vertrouwt en van wie je weet dat die je zal steunen en discreet zal zijn.
- Kies iemand die je kan helpen om ook praktische afspraken te maken.

**Praktische problemen rond de combinatie werk-behandelingen** kan je soms oplossen in overleg met het fertiliteitscentrum, de huisarts of gynaecoloog. Zo kan je werkafwezigheid al een stuk afnemen als je bloedafnames, follikelmeting enz. laat doen bij iemand dicht bij je werk of huis.

**Loopbaanbeslissingen** moet je in een periode van fertiliteitsbehandelingen met extra zorg nemen.

- Laat je bij het maken van keuzes in de eerste plaats leiden door wat je met je werk wil bereiken, en niet door de fertiliteitsbehandelingen, die van tijdelijke aard zijn.
- Een tip: stel jezelf de vraag hoe je zou beslissen als je niet in behandeling was.



## Je sociaal leven

Mensen in een fertiliteitsbehandeling zien om zich heen voortdurend zwangere vrouwen en mensen met kinderen. Dat is heel normaal: wat ons bezighoudt trekt ook onze aandacht. Voor een aantal wensouders kan dit erg confronterend zijn.

Kinderen zijn een veelvoorkomend gespreksonderwerp in de leeftijds-groep waar wensouders zich in bevinden. 'Wanneer beginnen jullie eraan?' is een vraag die mensen met fertiliteitsproblemen vaak te horen krijgen. Hoe onschuldig de vraag ook gesteld is, ze kan pijnlijk overkomen. Gesprekken over of vragen naar kinderen is iets waar vrouwen over het algemeen meer mee geconfronteerd worden dan mannen. Of het nu de collega's op het werk zijn, vriendinnen onder elkaar of de vrouw aan de kassa in de supermarkt met een winkelkarretje vol pampers en potjes babyvoeding: op de leeftijd waarin mensen aan een gezin beginnen zijn kinderen nu eenmaal een favoriet gespreksonderwerp onder vrouwen.

Veel fertiliteitspatiënten stellen zich de vraag of ze hun omgeving wel of niet willen inlichten over hun vruchtbaarheidsproblemen en -behandelingen. Sommige mensen willen absoluut niet dat andere weten dat ze vruchtbaarheidsproblemen hebben, anderen hebben daar helemaal geen moeite mee. Wie zijn of haar omgeving niet inlicht over de moeilijkheden om kinderen te krijgen kan geconfronteerd worden met onbedoeld pijnlijke grapjes of vragen. Wie zijn omgeving wel inlicht kan misschien net teveel overstelpt worden met vragen over de behandelingen. Bovendien hebben familie en vrienden het vaak moeilijk om goed te begrijpen wat er in je omgaat.

Moeilijker nog is als kinderen krijgen en hebben een taboe-onderwerp wordt in de omgeving van een

fertiliteitspatiënt. Dit kan ontwrichtend zijn voor de familie- of vriendschapsrelaties.

Door dit alles kunnen fertiliteitsproblemen en -behandelingen een grote impact hebben op je sociaal leven. Het kan ertoe leiden dat mensen met fertiliteitsproblemen in een sociaal isolement terechtkomen. Ze slaan babyborrels af, blijven thuis in de periodes dat er voor de behandeling op vaste tijdstippen spuitjes gezet moeten worden, zeggen weekendjes weg met vrienden met kinderen af, mijden etentjes met de collega's omdat het altijd over kinderen gaat...

Tegelijk is een goed sociaal leven net een belangrijk vangnet in deze moeilijke periode. Ben je in fertiliteitsbehandeling dan is het een goed idee om je af te vragen wie je wel en wie je niet hierover inlicht. Wat wil je je omgeving vertellen en wat niet? Denk ook goed na hoe vrienden en familie jou kunnen steunen. Denk er ook aan dat je omgeving vaak niet goed weet welke houding ze tegenover jouw fertiliteitsproblemen moeten aannemen. Help hen zoveel mogelijk door zelf aan te geven wanneer en hoe je er graag over praat en wanneer niet.

*'Ik heb een zesde zintuig gekregen voor zwangere vrouwen. Ik het gewoon al aan de manier waarop ze lopen. Ik voel het onheil al van ver aankomen.'*

*'Je moest eens weten, denk ik vaak, als ik weer een opmerking krijg over wanneer ik eens aan kinderen begin. Je vertelt niet zomaar over je vruchtbaarheidsproblemen. Mensen zouden niet weten waar ze het hadden.'*

*'Vrienden voelen zich geremd om bij ons op bezoek te komen met hun kinderen. De meesten blijven weg. We hebben wel nog contact met onze vrienden, maar alleen als we het zelf initiëren.'*



## Zo houd je je sociale leven bevredigend

Vriendschap, andere mensen ontmoeten, uitstapjes maken ... Het maakt deel uit van het leven en is noodzakelijk om je goed in je vel te voelen. De kunst bestaat erin te zorgen dat je sociaal leven goed blijft voelen. Dat betekent ook dat je om leert gaan met moeilijke vragen, vrienden in blijde verwachting of met kleine kinderen en andere zaken die op dit moment confronterend of pijnlijk kunnen zijn.

- Denk na welke steun je wil van vrienden en familie en maak hen dat duidelijk. Waar wil je over praten, waarover liever niet? Hoe kunnen ze jou het beste steunen? Familieleden en vrienden voelen zich vaak immers erg onzeker en weten niet welke houding ze moeten aannemen.
- Denk na bij wie je steun en hulp wil zoeken. Dat kan je partner zijn, een of meerdere goede vriendinnen of familieleden, een professionele hulpverlener... Elk hebben ze hun voor- en nadelen.
- Kies zelf in welke mate je privacy wil omtrent de behandelingen. Heb je graag dat je vrienden en familie mee supporteren of wil je net vermijden dat ze heel de tijd vragen hoe de behandelingen vorderen? Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om wel te vertellen dat je in behandeling bent maar niet wanneer precies je behandelingscyclus start. Zo vermijd je dat mensen je voortdurend vragen of je al iets weet.
- Bepaal als koppel samen goed wat je wil delen. Respecteer ook elkaars privacy en jullie intimiteit als koppel daarin. Stel duidelijke grenzen als mensen indiscrete vragen stellen.
- Pas je sociaal leven aan maar zorg er wel voor dat het niet uitdooft. Doe meer dingen waar je echt deugd aan hebt en durf vaker nee te zeggen tegen dingen die op dit moment te belastend zijn.
- Soms kan het tijdens de periode van de behandelingen net helpen om andere hobby's of activiteiten te ondernemen. Waarom niet samen inschrijven voor een yoga- of tangoklas?
- Wees gerust eerlijk als je het te moeilijk vindt om zwangere vrouwen te zien of naar babyborrels te gaan. Blijf wel attent en stuur bijvoorbeeld een kaartje met een korte uitleg.
- Probeer je ook in te beelden hoe het voor je vriend(in) voelt als je haar een tijdje ontwijkt of het moeilijk hebt met bepaalde situaties. Toon begrip en probeer zo open mogelijk te zijn over je gevoelens.
- Gevoelens van jaloezie ten opzichte van zwangere vriendinnen of mensen met kinderen zijn heel normaal als je zelf in fertiliteitsbehandeling bent. Die gevoelens heb je nu eenmaal, je kan daar niets aan doen en je hoeft je daar niet slecht of schuldig over te voelen. De beste houding tegenover de betreffende vriend(in) is over die gevoelens te praten.
- Bedenk dat vriendschappen in alle omstandigheden evolueren. Dus ook tijdens jarenlange behandelingen zullen er vriendschappen zijn die veranderen, die verdwijnen of net sterker worden en zullen er nieuwe vriendschappen bijkomen.

### En als we onze fertiliteitsproblemen liever geheimhouden?

Een kleine groep van mensen kiest ervoor om inderdaad niemand te vertellen dat ze fertiliteitsproblemen hebben of in behandeling zijn. Dit heeft een aantal voor- en nadelen:

- Je privacy is maximaal beschermd als niemand iets weet
- Mensen komen je niet vragen hoe het met de behandelingen gaat

#### Anderzijds

- Mensen kunnen onbedoeld kwetsende opmerkingen maken of vervelende vragen stellen over het feit dat jullie nog geen kinderen hebben
- Niemand kan jullie steunen als het eens moeilijk gaat.

## Handvaten om te kiezen met wie je erover praat

Bij wie kan je het beste terecht als je wil praten over behandelingen en fertiliteitsproblemen? Zowel het luisterend oor van professionele hulpverleners of als dat van vrienden of familie en lotgenoten kan zeer waardevol zijn. Elk van deze relaties biedt andere aspecten.

### Professionele hulp:

- Professionele hulp van een counseler, psycholoog of psychiater (al dan niet via het fertiliteitscentrum) is een directe aanvulling op de behandeling.
- Fertiliteitspsychologen hebben een grote kennis en ervaring op het gebied van beleving van fertiliteitsbehandelingen en de problemen die daaruit kunnen voortkomen. Je kan er dus op rekenen dat die mensen goed weten waarover het gaat en wat je meemaakt.
- Omdat je op afspraak komt en die mensen betaalt, hoef je ook niet het gevoel te hebben dat je iemand zou kunnen storen, dat je zeurt of dat je iemands tijd verdoet.
- De emotionele afstand ten opzichte van de professionele hulpverlener kan juist een barrière zijn.
- Je kan niet altijd een afspraak krijgen op het moment dat jij nood hebt aan een goed gesprek, bijvoorbeeld omdat je net slecht nieuws gekregen hebt.

#### Tip:

- Plan eventueel al een gesprek in op het moment dat je verwacht dat het wel eens moeilijk zou kunnen worden.

### Vrienden en familie:

- Vrienden zijn doorgaans bereikbaarder dan professionele hulp. Op goede vrienden kan je normaal gezien altijd rekenen.
- Vrienden en familieleden die zelf geen ervaring hebben met fertiliteitsbehandelingen begrijpen minder goed wat je doormaakt.
- Als je vaak gaat uithuilen bij iemand kan dat ervoor zorgen dat er een onevenwicht ontstaat in jullie vriendschapsrelatie. Op den duur kan je het gevoel krijgen dat je bij je vriend(in) in de schuld staat

#### Tips:

- Maak wel duidelijke afspraken met vrienden: wanneer kan je bellen, wanneer liever niet?
- Bespreek met hen dat ze duidelijk mogen aangeven als een gesprek voor hen niet op een goed moment valt.
- Het kan helpen om een korte en duidelijke informatieve tekst te maken over de impact van fertiliteitsbehandelingen en die aan je omgeving te geven. Zo hebben ze een beter idee van wat jij meemaakt.

### Lotgenoten:

- Lotgenoten begrijpen beter wat jij doorgaat omdat ze iets gelijkaardigs doormaken
- In moeilijke tijden kunnen lotgenoten een geweldige steun zijn voor elkaar.
- Lotgenoten kunnen interessante tips uitwisselen
- Geen twee fertiliteitspatiënten maken hetzelfde mee, iedere situatie is verschillend. Als de ene persoon iets op een andere manier ervaart dan de andere kan dat ook op onbegrip stuiten.
- De uitkomst van fertiliteitsbehandelingen zijn niet voor iedereen dezelfde. De ene persoon kan snel zwanger geraken, de andere kan heel lang op een zwangerschap wachten. De confrontatie met een lotgenote die snel zwanger wordt kan hoop geven, maar kan evengoed zo moeilijk zijn dat het tot een breuk leidt als de andere persoon niet zwanger geraakt.
- Lotgenoten kunnen je doen twifelen aan je behandeling, aan je behandelende team of aan jezelf, omdat het bij hen 'anders' gaat
- ...



# Leven na de behandelingen

Het einde van de behandelingen betekent voor veel mensen een grote aanpassing.

Zeker als je gedurende jaren in behandeling bent, zijn fertiliteitsbehandelingen een deel van je leven geworden. Vaak is het pas als de emotionele storm is gaan liggen dat je beseft wat fertiliteitsbehandelingen met je leven hebben gedaan.

In deze rubriek lees je hoe anderen het einde van de behandelingen ervaren.

## En dan is het plots gedaan

Het einde van de behandelingen betekent voor veel mensen een grote aanpassing. Zeker als je gedurende jaren in behandeling bent, zijn fertiliteitsbehandelingen een deel van je leven geworden. Ze beheersen vaak je agenda, je hebt er veel voor opzijgezet. Na de behandelingen komt er plots veel ruimte vrij die je op een andere manier moet zien in te vullen. Een aantal vrouwen moeten na de behandelingen opnieuw in contact leren komen met hun lichaam, waarvan ze vervreemd zijn geraakt.

Een aantal koppels heeft tijd nodig om opnieuw plezier te vinden in seks. Vaak is het pas als de emotionele storm is gaan liggen dat je beseft wat fertiliteitsbehandelingen met je leven hebben gedaan. Pas dan kan het verwerken beginnen. Hoe goed je het kan verwerken is afhankelijk van tal van zaken zoals de duur van de behandeling, de wijze waarop jij en je partner ermee omgegaan zijn en niet in het minst van de wijze waarop de behandelingen afgesloten worden. Sommige mensen beslissen zelf om

te stoppen met behandelen. Zelf die beslissing in handen hebben kan al een vorm van zingeving bieden. Andere mensen die 'uitbehandeld' zijn of waarvan de terugbetaalde beurten op zijn zonder dat hun kinderwens in vervulling is gegaan hebben het moeilijker om – vaak na vele jaren – die periode af te sluiten en het een plekje te geven in hun leven. Maar ook als de behandelingen succesvol zijn en je zwanger bent, kan het een tijdje duren vooraleer je de behandelingsperiode kan afsluiten.

## Samen verder zonder kinderen

De jaren dat je in behandeling was, stond heel veel in het teken van jouw of jullie verlangen om kinderen te krijgen. Als je de behandelingen zonder zwangerschap moet afsluiten, betekent dat dat je op zoek moet gaan naar nieuwe toekomstperspectieven voor jou en je partner, naar andere manieren om het leven zinvol te maken.

Je moet ook leren omgaan met het feit dat je kinderloos bent. Sommige mensen zullen zich daar snel bij kunnen neerleggen. Voor anderen blijft dat een levenslange uitdaging.

Zij zien de kinderen van hun vrienden en vriendinnen opgroeien, gaan studeren, trouwen... Op latere leeftijd horen ze hun kennissen praten over de kleinkinderen. Ze beseffen dat dit zaken zijn die ze zelf niet zullen meemaken.

Net zoals je voor je leven lang moeder of vader bent, kan je ook voor een leven lang moeder of vader blijven van het kind dat er niet gekomen is. Het is een verdriet dat je niet moet ontkennen of wegduwen. Het heeft zijn plaats in jouw leven.

*'Je hebt vijftien jaar in een cirkeltje gelopen en staat weer bij het beginpunt.'*

*'Ik heb hulp gevonden bij een psychologe gespecialiseerd in rouwverwerking. Ik kan al beter om met kinderen. Baby's zien is nog erg pijnlijk. Maar een peutertje kan ik al vastpakken zonder dat het kwetst.'*

*'Het hoofdstuk van de behandelingen hebben we afgesloten. Maar als vrienden ons komen vertellen dat ze in verwachting zijn is dat nog steeds pijnlijk.'*

*'Eerst miste ik kinderen. Nu mis ik kleinkinderen.'*

## Als de roze wolk een grijze rand heeft

Net zoals de meeste mensen die op 'natuurlijke' wijze zwanger worden, kan het moment waarop je te horen krijgt dat je zwanger bent een moment van intens geluk zijn. Toch is de overgang van fertiliteitsbehandelingen naar zwangerschap en ouderschap niet altijd vanzelfsprekend. Als je zo lang gefocust bent op het krijgen van het kind, bestaat de kans dat je ook heel grote verwachtingen hebt over het geluk en de vreugde die een zwangerschap met zich mee zal brengen. Die fijne gevoelens komen er mogelijk niet. Het kan zijn dat je te

angstig bent dat er toch nog iets fout zou lopen. Het kan zijn dat de fertiliteitsbehandelingen emotioneel zo zwaar hebben gewogen dat de impact daarvan nog lang voelbaar is. Het kan zijn dat je veel werk hebt om weer een nieuw evenwicht in je relatie te vinden. Het kan behoorlijk confronterend zijn als je niet meteen gelukkig bent wanneer je zwanger bent. Ook je omgeving kan het moeilijk vinden om dat te begrijpen. Geef jezelf de tijd en besef dat ook bij 'gewone' zwangerschappen er niet altijd sprake is van een roze wolk. Heb je kinderen gekregen na een

lange periode van behandelingen, dan is het goed mogelijk dat je in verhouding met je leeftijdsgenoten een 'late' vader of moeder bent. Zij hebben misschien al tieners terwijl jij 'nog in de pampers' zit. Het kan daardoor zijn dat je gedurende een periode, als jouw kindje nog klein is, 'uit fase zit' met je vrienden.

*'Je leeft zo lang op de planeet "Ik geraak niet zwanger" en je bent jaloers op iedereen die op de planeet "mensen met kinderen" leeft. Is je zwangerschapstest positief dan vlieg je met één telefoontje plots van de ene planeet naar de andere. En dan moet je normaal doen.'*

## Als je droomde van een groter gezin

Veel mensen dromen niet van één kindje maar van een gezin met meerdere kinderen. Dat ze dankzij de fertiliteitsbehandelingen vader of moeder zijn geworden betekent nog niet dat hun kinderwens helemaal vervuld is. Voor een tweede kindje gaan betekent meestal opnieuw met behandelingen starten. Je bent nu meer ervaren en weet wat je allemaal te wachten staat. Dat kan helpen om anders met de behandelingen om te gaan. Toch is het best mogelijk dat je ook deze keer last hebt van de lichamelijke en psy-

chische impact van de behandelingen en dat je opnieuw spanningen, angst en stress tegenkomt. Het is belangrijk dat een plaats te geven. Als het niet lukt om een tweede kindje te krijgen, betekent dit dat je van een stuk van je kinderwens afscheid moet nemen. Het is normaal dat je hierover verdriet hebt. Vaak wordt dat verdriet door je omgeving minder erkend, want, zeggen de mensen dan, je hebt toch al een kind.

*'Mensen zeggen vaak: je hebt toch een geweldige dochter! Maar zelf vind ik het zo jammer dat ze geen broers of zussen heeft.'*

## Ben je een andere ouder door fertiliteitsbehandelingen?

Zijn mensen die via fertiliteitsbehandelingen kinderen kregen angstiger als vader of moeder? Stellen ze te hoge verwachtingen in het ouderschap en in hun kind? Gaan ze er anders mee om dan andere ouders? Hierover werd al heel wat onderzoek verricht. Daaruit blijkt dat mensen die via behandelingen kinderen kregen het door de band zeker niet slechter doen dan ouders die op natuurlijke

wijze kinderen kregen. Mensen uit de eerste groep doen het op een aantal vlakken zelfs beter. Ze zouden een hogere huwelijks-tevredenheid hebben en een groter gevoel van samenhang met hun partner vlak na de geboorte van hun kinderen. Moeders ervaren het moederschap positiever. Ze zijn gevoeliger voor de noden van hun kinderen en hebben daardoor ook 'gemakkelijkere' peuters.

## Bedenkingen bij stoppen met behandelingen

Stoppen met behandelen maakt een fundamenteel deel uit van de behandeling. Dat geldt evenzeer voor mensen die een kind hebben en hoopten op nog een twee of derde als voor mensen die niet zwanger zijn geraakt.

- Besef dat het gevoel 'ik heb alles gedaan wat ik kan of wil doen' erg persoonlijk en subjectief is. Ook tussen jou en je partner kan daar in een verschil zijn.
- Hou rekening met zowel je wilskracht als je draagkracht bij je keuze om te stoppen of de behandelingen nog verder te zetten. Iets willen en er de draagkracht voor hebben zijn twee verschillende dingen.
- Je mag stoppen als je er geen zin meer in hebt, als je niet achter een bepaalde behandeling kan staan e.d.
- Laat, als je stopt, je kinderwens ook echt los. Beëindig je de behandelingen in de stiekeme hoop dat je toch nog zwanger wordt dan is dat iets anders dan stoppen. Je maakt dan een eind aan de behandelingen maar bent nog niet echt gestopt.
- Heb je het gevoel hebt dat je je kinderwens wil loslaten, maar ben je bang dat je toch blijft hopen op een zwangerschap, dan kan het helpen om een tijdje anticonceptie te gebruiken. Zo behoud je een gevoel van controle.
- Probeer helder te krijgen wat het voor jullie betekent om zonder kinderen verder te gaan. Kijk ook hoe je dat ziet over twee, vijf of tien jaar. Maak dat beeld zo concreet mogelijk.
- Ga actief op zoek naar een nieuwe invulling van je leven, nu kinderen krijgen niet meer centraal staat.
- Geef ruimte aan het rouwproces. Geen kinderen krijgen heeft, net als wel kinderen krijgen, een impact op je hele leven. Je kan in verschillende fasen van je leven het gemis opnieuw voelen.
- Besef ook dat hoe je rouwt heel persoonlijk is. Jij en je partner kunnen heel anders met verdriet omgaan. Dat wil niet zeggen dat je partner minder (of meer) verdriet heeft dan jij.
- Het kan helpen om de periode van behandelen af te sluiten met een soort ritueel. Je kan bijvoorbeeld een kaartje sturen naar je directe omgeving, bewust afscheid nemen van het fertiliteitscentrum, je medicatie teruggeven.
- Laat je niet door je omgeving aanpraten 'dat je er nu wel stilletjes aan overheen zou moeten zijn'. Verder leven zonder kinderen is een onzichtbaar verlies. Je verliest een droom, en de impact daarvan wordt zwaar onderschat. Daardoor vinden vrienden en familie vaak redelijk snel dat je er nu wel over heen zou moeten zijn. Je kan hen proberen duidelijk te maken dat er wel degelijk tijd nodig is om hierover te rouwen.
- Heb je het gevoel dat je er niet in slaagt je te verzoenen met het idee van een leven zonder kinderen, dan kan professionele hulp van een therapeut nodig zijn. Een therapeut kan je helpen onderzoeken wat jouw kinderwens precies voor jou betekende en hoe je daar nu anders mee kan omgaan.

### Werkten mee aan deze brochure:

**Redactieteam:** *Isabelle Rossaert* (redactie, begeleiding focusgroep)  
*Sofie Vandamme* (eindredactie, begeleiding focusgroep)  
*Geertrui De Cock* (facilitatie en coördinatie focusgroep)

**Focusgroep:** Wij danken van harte volgende mensen voor hun deelname aan en grote betrokkenheid bij de focusgroep 'Omgaan met fertiliteitsbehandelingen'.  
*Eric Van Hoof*, psychiater, groepspraktijk Anthe  
*Sare De Caster*, psychologe, AZ Sint-Lucas Gent  
*Uschi Van den Broeck*, psychologe, UZ Leuven  
*Rose-Marie Van Hoof*, gynecologe, UZA  
*Isabelle Stuyver*, psychologe, UZ Gent  
*Julie Nekkebroeck*, psychologe, UZ Brussel

**Vormgeving:** *Inge D'haen*

