

Wees blij dat je al een kind hebt

HET VERBORGEN VERDRIET VAN
SECUNDAIRE KINDERLOOSHEID

Voor **het verdriet** van stellen die **ongewenst kinderloos** zijn is er vaak veel begrip. Maar wat als dat o zo gewenste **tweede of derde** kindje maar niet komt? Heb je dan wel recht op hetzelfde verdriet?

Tekst Karin Broeren



"Jullie hebben een jongen en een meisje. Wat wil je nog meer? Je hebt geen reden om te zeuren." Dat was het standaard antwoord dat mijn partner en ik kregen als we mensen vertelden dat we geen derde en vierde kindje konden krijgen. Aan het woord is Debbie (35). Ze weet nu zo'n vijf jaar dat het door haar en haar partner zo gewenste grote gezin met vier kinderen er nooit zal komen. 'Daarom hebben we besloten om onze gevoelens niet meer te delen met anderen. Het verdriet werd alleen maar pijnlijker door het onbegrip dat we over ons heen kregen.' Debbie heeft nog steeds veel verdriet van het feit dat haar droomplaatje van een gezin met vier kinderen nooit zal uitkomen. 'Ik droom er vaak over en dan word ik heel verdrietig wakker. Als ik op Facebook zwangerschapsaankondigingen zie, doet het me nog steeds pijn. Voor mijn partner geldt hetzelfde: hij had dezelfde droom en wordt ook nog regelmatig overvallen door verdriet. Dat de kinderen wekelijks om een broertje of zusje vragen, maakt het er ook niet makkelijker op. Ze vinden het namelijk heel gezellig om met anderen te spelen, maar vinden weinig aansluiting bij andere kinderen vanwege hun ziekte.'

Onvruchtbaar

De kinderen van Debbie en haar partner lijden aan het Ehlers-Danlos syndroom, een zeldzame bindweefsel-aandoening. Dat is een van de redenen waarom Debbie en haar partner geen groter gezin kunnen stichten. 'Door dit syndroom hechten hun organen niet goed en vallen hun gewrichten snel uit de kom. Daardoor hebben ze veel last van pijn en vermoeidheid. Dat ik deze aandoening zelf ook heb, ontdekte ik pas toen ik zwanger was van mijn tweede, mijn dochter. Ik had al vanaf mijn zevende problemen, maar er werd altijd gezegd dat het psychisch was. Tijdens mijn zwangerschappen werden mijn klachten ineens heel heftig. Na mijn eerste zwangerschap werd ik daarom onderzocht, maar toen bleek ik al zwanger van mijn dochter. Toen mijn dochter anderhalf was, kwamen we er eindelijk achter wat ik mankeerde én dat het erfelijk is. Ik wil dat een derde en vierde kindje simpelweg niet aandoen. Bovendien heb ik mijn baarmoeder noodgedwongen moeten laten verwijderen omdat mijn klachten door de zwangerschappen een stuk heftiger werden. De klachten zijn nu gelukkig weg, maar daardoor ben ik dus wel onvruchtbaar geworden.'

**'Het verdriet
werd alleen maar
pijnlijker door
het onbegrip dat
we over ons
heen kregen'**

Ongewenst kinderloos

Deze week is het de Europese Week van de Vruchtbaarheid. Volgens Freya, de Nederlandse vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen, is voor 1 op de 6 stellen zwanger worden niet vanzelfsprekend. 5 procent van alle stellen blijft zelfs ongewenst kinderloos. Cijfers over secundaire kinderloosheid, zoals bij Debbie het geval is, zijn er niet. Er kunnen tal van oorzaken zijn voor secundaire kinderloosheid. Zo kan één of beide partners te maken hebben met verminderde vruchtbaarheid. Maar ook kan het zo zijn dat het gewenste kind een hoge kans op een bepaalde aandoening

blijkt te hebben of dat een tweede of derde zwangerschap te risicovol voor de moeder of het ongeboren kind wordt. Vaak komen dit soort problemen pas aan het licht na een eerste problematische zwangerschap. Wat de oorzaak ook is, als er nog een (kleine) kans is op een zwangerschap, pakken stellen deze kans vaak met beide handen aan. Denk aan zware ivf-trajecten en hormoonkuren of alternatieve therapieën zoals acupunctuur, bioresonantie, vruchtbaarheidsdiëten en vruchtbaarheidsyoga. Wensouders zijn een kwetsbare

doelgroep en de lijn tussen wetenschap en kwakzalverij is soms vaag. Zo kwam onlangs ondernemer en influencer Annic van Duis in het nieuws, omdat ze samen met haar compagnon dure, niet-wetenschappelijk onderbouwde bloedtesten verkocht aan wensouders. De bloedtest zou de gezondheid van deze wensouders in kaart kunnen brengen, zodat ze daarmee gericht aan de slag konden en uiteindelijk op die manier hun vruchtbaarheid konden verbeteren. Want als je wens zo groot is, waarom zou je zo'n bloedtest dan niet gewoon proberen? Stel dát...

Weg toekomstbeeld

Bij Geertje (35), moeder van een dochter van zes, zijn al deze therapieën uitgesloten: zij zal geen tweede kind meer krijgen. 'De bevalling van mijn dochter was gecompliceerd: ik beviel met 36 weken met een spoedkeizersnede omdat de hartslag van mijn dochter wegviel. Gelukkig ging het goed met haar en was ze gezond. Maar een paar dagen na de bevalling werd ik zelf heel erg ziek en heb ik een week op de intensive care aan de beademing gelegen. Ik heb een auto-immuunziekte waardoor ik na de bevalling een heftige vorm van trombose in mijn lever en hart kreeg: de hormonen maakten mijn ziekte erger. Ook mijn longen liepen vol met vocht. Mijn kansen waren niet groot en uiteindelijk heb ik vier weken in het ziekenhuis

gelegen. Toen ik uit het ziekenhuis werd ontslagen, kreeg ik te horen dat een nieuwe zwangerschap te risicovol zou zijn. Ik moest goed aan mijn anticonceptie denken, werd er gezegd.' Het nieuws viel Geertje rauw op haar dak. 'Net na mijn bevalling dacht ik nog dat ik misschien bij een volgende zwangerschap sterkere medicijnen kon gebruiken of onder strenger toezicht zou kunnen staan. Ik zat echt nog in de ontkenningfase. Toen ik eenmaal besepte dat een tweede zwangerschap veel te risicovol zou zijn, heb ik er heel wat tranen om gelaten. Mijn toekomstbeeld viel ineens compleet in duigen.'

Rouwproces

Zowel Geertje als Debbie geeft aan dat ze in een rouwproces belandde toen ze te horen kreeg dat het gedroomde gezinsplaatje niet uit zou komen – net als bij een primaire kinderloosheid. Geertje: 'Ik denk dat het bij mij zo'n anderhalf jaar duurde om het te accepteren en een plekje te geven. Ik ging na mijn bevalling naar een psycholoog voor EMDR-therapie om mijn periode op de intensive care te verwerken. Maar ook over het feit dat ik geen tweede kind kan krijgen, hebben we regelmatig gepraat tijdens de sessies, en dat heeft geholpen. Gelukkig kreeg ik veel steun van mijn directe omgeving. Zij kennen natuurlijk allemaal mijn heftige verhaal.'

Daarnaast is Geertje erover gaan schrijven op haar blog. 'De reacties van moeders die ook te maken hebben met secundaire kinderloosheid gaven me steun. Inmiddels zie ik ook de voordelen van één kind: het brengt bijvoorbeeld veel rust.' Maar online kreeg Geertje ook geregeld opmerkingen dat ze blij en dankbaar moest zijn met één kind. 'Dat ben ik natuurlijk ook! Dat ik verdrietig ben dat ik geen tweede kindje kan krijgen, betekent niet dat ik niet dankbaar ben voor de dochter die ik wel heb. In het begin vond ik zulke reacties heel erg vervelend. Dan ging ik me verdedigen en probeerde ik het uit te leggen. Inmiddels geef ik er geen aandacht meer aan, het kost me alleen maar energie. Ik vind dat dit onderwerp uit de taboesfeer gehaald moet worden, er kampen meer gezinnen mee dan je denkt.'

Onbegrip

Dat het verdriet om het niet kunnen krijgen van nog een of meerdere kinderen kan bestaan naast het feit dat je hartstikke dankbaar bent voor het kind of de kinderen die je al hebt, beaamt ook Simone Sinjorgo, lichaamsgericht therapeut en expert in – primaire en secundaire – onvervulde kinderwensen.

Waar komt dit onbegrip van anderen dan toch vandaan? 'Vruchtbaarheid, kinderwens of verlies zijn over het algemeen lastige onderwerpen voor de omgeving en betrokkenen. Men vindt het vaak moeilijk om zich in de gevoelens van de ander te verplaatsen, het is menselijk om situaties altijd vanuit je eigen perspectief en situatie te bekijken. Als jij zelf twee of drie kinderen hebt en je vindt dat meer dan genoeg, dan kan het lastig zijn om je te verplaatsen in het verdriet van iemand die graag een vierde wil, maar bij wie dat niet lukt of kan. Net als wanneer jijzelf ongewenst kinderloos bent. Dan denk je al snel: wees blij met wat je hebt. Daarnaast zijn koppels die hiermee te maken hebben er zelf vaak niet erg open over, waardoor het voor de omgeving nog lastiger wordt om zich in hen te verplaatsen. Maar als die wens voor nog een kind er is, kan het gemis net zo heftig of groots aanvoelen als het gemis van het uitblijven van een eerste kind.'

Erkenning helpt

Wat doet het met je als je verdriet niet erkend wordt? Sinjorgo: 'Als iemand tegen je zegt: 'Wees blij met wat je hebt,' loopt zo'n gesprek direct dood. Je voelt je niet gezien en gehoord. Het kan dan heel goed zijn dat je aan jezelf gaat twijfelen: ben ik dan echt zo ondankbaar? Vervolgens hebben de meeste mensen de neiging hun reden of gevoel te willen uitleggen, te verdedigen of besluiten ze het thema dood te zwijgen;

terwijl het in hun dagelijks leven juist een heel grote rol speelt. Op die manier krijgt het geen erkenning en dus geen plek. Daardoor wordt het vaak nog verdrietiger en pijnlijker.' Als iemand in jouw omgeving te maken heeft met (secundaire) kinderloosheid, wat is dan wel een goede

manier om te reageren? 'De kunst is: kun je écht naar iemand luisteren en begrip tonen, zonder diegene per se te willen begrijpen? Zeg bijvoorbeeld dat je het fijn vindt dat diegene dit met jou deelt. Je kunt gewoon eerlijk zeggen dat je je niet zo goed kunt verplaatsen in diegene, maar dat je blij bent dat hij of zij dit aan jou vertelt, zodat jij weet wat je vriendin bezighoudt. Zeg het ook gerust als je niet zo goed weet wat je moet zeggen. Het gaat erom dat je oprecht naar diegene luistert, zonder oordeel. Onbegrip ontstaat vaak doordat men primair reageert, we zijn immers gewend om dat zo te doen. Maar hou je stil en luister. Dat zorgt ervoor dat de ander kan vertellen en zich gehoord voelt.' •

'Door zo'n reactie kun je aan jezelf gaan twijfelen: ben ik dan echt zo ondankbaar?'