

Hoe laat je je grootste verlangens los?



FOTO'S JÖRGEN CARIS, TROUW

Medische behandeling voor één op de tien vrouwen

Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat één op de tien vrouwen met een kinderwens een medische behandeling krijgt om voor de eerste keer in verwachting te raken. Van de moeders

met één kind krijgt één op de twintig een medische behandeling. Zo'n tachtig procent van de vrouwen raakt zwanger nadat ze zijn behandeld. Onder meer vanwege de wens om eerst een aantal jaren te

werken, is de gemiddelde leeftijd waarop een vrouw haar eerste kind krijgt opgelopen van 24 jaar (1970) naar 29 jaar. Daarmee hebben ze een verhoogde kans op ongewenste kinderloosheid.

Wie kinderen wil vrijt, raakt zwanger en gebeurt dat niet, dan zijn er vruchtbaarheidsbehandelingen. Maar de spanningen rond een onvervulde kinderwens kunnen hoog oplopen. Daar kunnen vrouwen best hulp bij gebruiken.

Mandy Pijl

Het interview voor dit artikel vindt plaats in de woonkamer van een rijtjeshuis in een kinderrijke buurt zoals er zoveel zijn in Almere. Tekeningen aan de muur, spelletjes in de kast en voordat het gesprek begint nog even een blik op de klok: straks moeten de kinderen bij de oppas worden opgehaald. Een groter contrast dan met die diezelfde woonkamer tien jaar eerder is er niet.

Het is de huiskamer van Marjan Born. Tien jaar geleden keek ze met gemengde gevoelens naar de toen ook al kinderrijke straat waarin ze woonde. Zij en haar man hadden een vurige kinderwens, maar waren een van de weinige kinderloze stellen in de buurt. De aanblik van al die jonge gezinnen herinnerde haar daar aan.

Ze ontweek burens van wie ze wist dat ze een kind verwachtten. Op uitnodigingen om op kraamvisite te gaan, ging ze meestal niet in. De aanblik van trotse ouders met een pasgeboren baby vond ze vanwege haar eigen, onvervulde verlangens te confronterend.

„We wilden kinderen en daarom was ik met de pil gestopt. We zouden het op zijn beloop laten”, vertelt Born. Twee jaar later was er nog geen zwangerschap. „Iedere maand viel me dat zwaarder. Elke ongesteldheid voelde als een teleurstelling, vaak was ik ontroostbaar.” Het 'op zijn beloop laten' lukte niet meer. „Ik rekende elke maand uit wanneer ik mijn eisprong ongeveer had en wanneer mijn man en ik moesten vrijen.” De stress sloeg toe.

„Ik merkte dat het ook voor familie en vrienden lastig werd om met onze onvervulde kinderwens om te gaan. Vaak kreeg ik goedbedoelde adviezen, zoals 'laat het los, dan gebeurt het vanzelf wel'. Maar hoe laat je je allergruotste verlangen los?”

Sommige opmerkingen deden pijn. „Ik heb wel eens de vraag gekregen of we soms geen kinderen wilden. Terwijl ik zó hard mijn best deed om zwanger te worden.”

Alleen wie zelf met een langdurig onvervulde kinderwens heeft geworsteld, weet hoe dat is. Reden waarom Born, opgeleid als trainer en coach, vrouwen die zwanger willen worden begeleidt in de door haar ontwikkelde training Kinderwens.

„Ik ondersteun vrouwen om de focus te verleggen van de kinderwens naar andere dingen in hun leven, waardoor ze zich weer kunnen ont-

spannen en naar de toekomst kunnen kijken. Of er nu een kind komt of niet. Omdat ik hetzelfde heb meegemaakt voelen de deelnemers zich begrepen. Om dezelfde reden vinden ze het prettig dat ze hun verhaal met lotgenoten kunnen delen.”

Net als de meeste cursisten, onderging Born vruchtbaarheidsbehandelingen en leefde ze onder almaar groter wordende druk om zwanger te worden. „We móesten naar het ziekenhuis, we móesten vrijen en we móesten wachten. Na elke mislukte poging was ik een paar dagen van slag.”

Het voelde alsof haar leven stilstond; een voor de vrouwen die haar training volgen herkenbare ervaring. „Het lijkt in die situatie bijna onmogelijk bij jezelf te blijven, je leven zinvol in te richten en gelukkig te worden met of zonder kinderen. Maar het kan, en dat is wat ik de cursisten leer.”

Rouwverwerking en het aanpakken van belemmerende overtuigingen komen aan bod. Maar ook lichaamswerk, dat deelnemers leert ontspannen. „Het doel is loslaten en daardoor meer ontvankelijk

De aanblik van trotse ouders met een pasgeboren baby was te confronterend.

worden voor een mogelijke zwangerschap.”

Zelf werd Born na vier jaar vruchtbaarheidsbehandelingen te hebben gehad zwanger dankzij een IUI-behandeling en hormooninjecties (zie kader). Ze kreeg een dochter. Drie jaar later werd ze spontaan zwanger en kreeg een zoon.

„In mijn opleiding tot coach – ik was toen alweer drie jaar bezig met pogingen zwanger te worden – realiseerde ik me dat ik ervan overtuigd was dat ik niet zwanger kón worden. Ik heb toen het tegenovergestelde tegen mezelf gezegd: 'Je lichaam kan het heel goed, daar kun je op vertrouwen.' Een maand later was ik voor het eerst spontaan zwanger.”

Is dat wat ze haar cursisten leert, dat zwanger worden een kwestie is van positief denken? Dat het beter



'Hulp verhoogt slagingskans niet'

Marjan Born zegt dat haar training Kinderwens vrouwen leert spanning los te laten en meer ontvankelijk te worden voor een mogelijke zwangerschap. Volgens een woordvoerder van Freya, vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen, kan een therapeut, coach of andere hulpverlener die psycho-

sociale hulp biedt ervoor zorgen dat mensen zich tijdens het behandeltraject beter voelen. „Maar de hulp op zichzelf zal de kans van slagen niet verhogen. De verwerking van problemen is bovendien een heel persoonlijk proces, waarbij het moet 'klikken' tussen hulpverlener en cliënt.”

Vruchtbaarheidsbehandelingen

Bekende vruchtbaarheidsbehandelingen zijn ivf, icsi en iui. Bij ivf (in vitrofertilisatie) vindt de bevruchting plaats in een reageerbuis, waarna de bevruchte eicel wordt teruggeplaatst. Icsi (intracytoplasmatische spermatische injectie) is een ivf-behandeling

waarbij één geselecteerde zaadcel in de eicel wordt geïnjecteerd. Bij iui (intra-uteriene inseminatie) wordt sperma in de baarmoeder ingebracht. Meestal heeft de vrouw dan al een hormoonstimulerend middel geslikt dat de rijping van eicellen bevordert.

gaat als je leert 'loslaten', zoals buitenstaanders haar ook vaak zeiden? „Ik leer cursisten inderdaad loslaten, en de focus op het zwanger willen worden om te buigen en zich weer

op de rest van hun leven te richten. Een zwangerschap kan daar soms bij horen.”

www.reborn-coaching.nl