

Het kind dat niet kwam

Nooit een baby. Voor veel kinderloze vrouwen is dat geen bewuste keuze – het overkomt ze. En je daar definitief bij neerleggen kan vreselijk moeilijk zijn. ‘Juist de afwezigheid van iets tastbaars maakt het gevoel van verlies zo groot.’

TEKST: MANON SIKKEL BEELD: LORENZO LOZANO

Op oudejaarsavond 2008 proosten Carine Davelaar (36) en haar vriend op een nieuw jaar. Het eerste jaar in lange tijd dat niet in het teken zal staan van medische onderzoeken en behandelingen om zwanger te worden. ‘Het besluit is genomen,’ schrijft ze op haar weblog *beschuitzondermuisjes*. ‘We doen geen ivf en dus zijn we uitbehandeld. Het klinkt alsof we binnenkort doodgaan aan een ernstige ziekte. Wij blijven gelukkig nog leven maar onze wens is wel doodgegaan.’

Het besluit om te stoppen met de behandelingen levert Davelaar in eerste instantie een gevoel van euforie op. ‘Ik ben weer vrij! Mijn eisprong zal me voortaan een worst wezen, ik kan eindelijk door met mijn leven. Er is geen misschien meer en een “als en dan”, er is geen “stel je voor” en een “je weet maar nooit”.’

Maar de opluchting maakt al snel plaats voor enorm verdriet. En dat is zo groot, dat Davelaar zich

verbaast dat niemand haar ervoor heeft gewaar-schuwd. ‘Mijn hoofd vult zich met vragen en twijfels. (...) Als ik geen moeder word, wie word ik dan? Hoe ga ik de leegte die is ontstaan opvullen? Moet ik die leegte opvullen? Kan ik dat?’ Sinds ze haar kinderwens definitief heeft afgesloten, beschrijft Davelaar op haar weblog haar reis – zoals ze het omschrijft – om zichzelf te zoeken. ‘Het leven hiervoor lijkt opeens zo zorgeloos. Maar zorgeloos leven,’ zegt ze, ‘hoe deed ik dat?’

Zelden bewust besloten

Van de vrouwen geboren in de jaren zeventig blijft naar verwachting 19 procent kinderloos; van de hoogopgeleiden onder hen zelfs een kwart. In de meeste gevallen is dat ongewenst. Al is de definitie van ‘ongewenst kinderloos’ volgens Pearl Dykstra, hoogleraar sociologie aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam, niet eenvoudig.

In haar recente onderzoek naar kinderloosheid spreekt Dykstra van 'een continuüm van mensen' die kinderloos blijven: 'Een klein deel van de vrouwen, rond de 5 procent, neemt op jonge leeftijd bewust het besluit om geen kinderen te krijgen. Dat is de ene kant van het continuüm. Aan de andere kant is er een groep die nooit een besluit over het krijgen van kinderen neemt en om die reden kinderloos blijft. Tussenin zitten veel variaties.'

Een opvallend resultaat uit het onderzoek is dat kinderloosheid dus bijna nooit een bewuste keuze is. In de meeste gevallen is het het gevolg van een heleboel factoren, van gedrag, gemaakte keuzes en toevallige omstandigheden.

Vanwege de vooruitgang die is geboekt met kunstmatige-bevruchtingstechnieken en succesverhalen over veertig-plusvrouwen die nog een kind op de wereld zetten, is de verleiding groot te denken dat we het krijgen van kinderen lang kunnen uitstellen. In werkelijkheid neemt de vruchtbaarheid van vrouwen na hun dertigste sterk af en heeft ook een ivf-behandeling bij vrouwen van boven de veertig nog maar een slagingskans van 10 procent per cyclus.

Soms speelt vruchtbaarheid niet eens een rol, maar komt de kinderloosheid voort uit de keuze van een van de partners. Zoals bij Rachel Black, die de liefde van haar leven trof, met hem trouwde en er toen pas achter kwam dat hij onder geen beding kinderen wilde. Black besloot bij hem te blijven en schreef er vijftien jaar later een boek over, *Je leven zonder kinderen*, waarin ze vertelt hoe zwaar het is om je kinderwens op te geven. Het verdriet daarover verdwijnt volgens haar nooit helemaal. Het verbleekt. 'Inzien dat je iets hebt verloren is een belangrijk aspect van het verwerkingsproces,' zegt ze. 'Je bent iets kwijt wat je nooit hebt gehad. Juist de afwezigheid van iets tastbaars maakt het gevoel van verlies zo groot en het verwerken ervan zo moeilijk. Daarbij rouw je niet om het verleden, om iets wat er vroeger was, maar om een verloren toekomst.'

Voor de meeste mensen komt het opgeven van een kinderwens niet als donderslag bij heldere hemel en evenmin als hartverscheurende beslissing. Vaak is het een langzaam ontwakend besef dat het er niet meer van gaat komen. Dat je de beslissing om kinderen te

krijgen te lang vooruit hebt geschoven of de verkeerde partnerkeuzes hebt gemaakt. Misschien realiseer je je ook dat je helemaal geen keuze hebt gemaakt.

Afscheid van een fantasie

Zelfs wanneer je diep in je hart weet dat je kinderwens niet in vervulling gaat, is het moeilijk om de hoop definitief op te geven. Je geeft namelijk een kind op dat je al allerlei eigenschappen hebt toegerekend. Een kind bestaat zodra je erover begint te fantaseren.

Volgens Odile van Eck, therapeute voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen en auteur van het boek *Een onzichtbaar verlies*, komt het verdriet pas in volle omvang naar voren op het moment dat alle hoop is verloren. 'Wanneer er een aanwijsbare medische oorzaak is, wordt het moment waarop je moet opgeven duidelijker. Je hebt van alles geprobeerd en het resultaat is dat er geen kind is.' Zonder aanwijsbare medische oorzaak kan men het moment van

'Als er een kind wordt geboren, komt er een naam bij op de verjaardagskalender. Maar het kind dat niet is geboren bestaat óók'

definitief stoppen langer uitstellen – elke maand is er immers nog hoop.

Moeilijk is het ook voor alleenstaanden met een kinderwens. 'Juist als iedereen denkt dat je vooral een partner zoekt, blijft de kinderwens vaak buiten beeld,' zegt Van Eck. In haar praktijk ziet ze bij deze groep kinderlozen veel twijfel- en schuldgevoelens. 'Mensen die hun ideale partner pas laat of helemaal niet tegenkomen, hebben vaak het idee dat ze de boot hebben gemist. Ze kunnen het zichzelf lang kwalijk blijven nemen dat ze niet actiever met hun kinderwens zijn omgegaan.'

Langdurig proces

Op het moment dat de hoop weg is, komen er volgens Van Eck grote levensvragen op tafel. 'Het gaat veel verder dan alleen dat kind,' zegt ze. Vragen over de zin van het bestaan komen onherroepelijk naar boven. 'Bij groot verdriet is er de neiging om de leegte op te vullen en het verdriet weg te stoppen. Maar die niet-bij-de-pakken-neerzitten-houding helpt niet. Afscheid nemen van je kinderwens is een diep proces van rouw en aanpassing en dat vraagt tijd.'

Herkent u dit verdriet? Plusabonnees kunnen vragen over kinderloosheid voorleggen aan therapeute Odile van Eck. Kijk op psychologiemagazine.nl/vraagadvies

Mannen met een kinderwens

Er bestaat opmerkelijk weinig onderzoek naar mannen die hun kinderwens moeten opgeven. Ten onrechte bestaat het beeld van de man die tot zijn tachtigste nog kinderen kan verwekken. In werkelijkheid ligt de oorzaak van onvruchtbaarheid in 30 procent van de gevallen bij de man en in 30 procent bij beide partners.

Toch is er een belangrijk verschil tussen mannen en vrouwen als het om hun kinderwens gaat. Uit onderzoek van de Amsterdamse pedagoog Frank van Balen blijkt dat vrouwen het opgeven van hun kinderwens een van de verdrietigste dingen in hun leven vinden, terwijl mannen het eerder over teleurstelling hebben. Volgens Odile van Eck betekent dat niet dat mannen geen verdriet hebben, maar ze zijn volgens haar van nature gewend anders met problemen om te gaan: meer oplossingsgericht. 'En zodra er geen oplossing mogelijk is, kunnen ze makkelijker een knop omzetten en zich op iets anders richten.'

Daarnaast worden mannen minder snel geconfronteerd met verhalen over zwangerschap en baby's, doordat ze daar onderling minder over praten. Het opgeven van een kinderwens heeft ook fysiek een andere betekenis voor beiden. Voor vrouwen betekent het ook dat ze geen zwangerschap, bevalling en borstvoeding zullen meemaken. Volgens Van Eck roept dat facet van het afscheid voor vrouwen vaak heftige gevoelens van verdriet, boosheid, schaamte en minderwaardigheid op. De maandelijksse cyclus wordt daarna door vrouwen als zinloos ervaren en is tevens een steeds terugkerende pijnlijke herinnering.

Toen Carine Davelaar met haar beschuitzondere-muisjes-weblog begon, verbaasde ze zich erover dat er heel veel informatie is over alle mogelijke vruchtbaarheidsbehandelingen, maar heel weinig informatie over het definitief opgeven van de kinderwens. Zolang er nog hoop is op een zwangerschap, heeft de omgeving een aanknopingspunt om over te praten, maar zodra die weg is, valt het stil. En dat is vaak nog pijnlijker dan de gemeenplaatsen en ongepaste adviezen – of de kwetsende opmerkingen over het feit dat het hebben van kinderen niet altijd een pretje is. Veel ongewenst kinderlozen voelen zich eenzaam en buitengesloten, alsof kinderen hebben de norm is, een norm waar zij niet aan kunnen voldoen.

En terwijl de omgeving denkt dat het nu tijd is om de draad weer op te pakken, storten de kinderlozen in een diep gat. Behalve verdriet is er ook boosheid. Woede over de vernedering van de ziekenhuisbehandelingen, woede over een partner die geen kinderen wilde of over verkeerde levenskeuzes.

Gaat die pijn ooit over? 'Nooit helemaal,' zegt Van Eck. 'Het neemt wel af in de loop der jaren en krijgt steeds een ander karakter. Niet zwanger worden betekent ook dat je geen kinderen hebt die afzwemmen of gaan studeren, en dat je geen kleinkinderen krijgt. Kinderloosheid loopt in alle levensfasen mee. Als je goed hebt gerouwd, gaan veel scherpe kantjes van het verlies eraf. Als je dat niet hebt gedaan is de kans groter dat het de rest van je leven blijft

opspeken. Verdriet dat je wegstopt, haalt je later in het leven altijd weer in.'

In dat rouwproces is het volgens Van Eck belangrijk om het onzichtbare zichtbaar te maken. Zo kent ze mensen die een kaartje naar vrienden en familie sturen om te melden dat er definitief geen kind komt. 'Dat doen ze natuurlijk in de hoop dat ze er respons op krijgen. Voor omstanders is het belangrijk te beseffen dat iemand die graag kinderen had willen hebben, een verlies heeft geleden. Wanneer er niet over wordt gesproken, wordt dat als heel pijnlijk ervaren. Als er een kind wordt geboren in een familie, komt er een naam bij op de verjaardagskalender. Maar het kind dat niet is geboren, bestaat óók. Er is iets aanwezig wat er eerst niet was. Er is een lege plek bij gekomen. Het is voor mensen die hun kinderwens hebben moeten opgeven heel belangrijk dat die lege plek erkend wordt. Het is enorm steunend als mensen daar af en toe aan refereren.' Voor mensen in de omgeving betekent het dat ze niet bang moeten zijn om bijvoorbeeld te vragen: 'Hoe voelt dat voor jou?' als je in een kamer vol kinderen zit.

De steen blijft

In een telefoongesprek vergelijkt Davelaar haar verdriet met een steen die je in een rivier gooit. 'Eerst zie je rimpelingen in het water. Na een tijdje verdwijnen die, maar de steen blijft daar liggen.' Loslaten is volgens haar het sleutelwoord. 'Als je het niet loslaat, blijft er altijd woede en verbittering.'

Davelaar is de laatste om te beweren dat dat loslaten eenvoudig is. 'Accepteren klinkt alsof het passief is, alsof je alleen maar je droom hoeft op te geven. Als mensen tegen me zeiden dat ik moest accepteren dat ik geen moeder zou worden, werd ik zelfs kwaad. Nu weet ik dat als ik het kan, iedereen het kan. Je moet er alleen heel veel voor doen. Het is een actief proces waar je veel tijd voor moet nemen.'

Op haar weblog beschrijft ze hoe ze haar verdriet is aangegaan; via yoga en meditatie en heel veel nadenken over haar rol in het leven nu ze geen moeder wordt. Een langdurig en pijnlijk proces dat ze uiteindelijk weet af te sluiten. 'Dag lief kind dat niet bij mij geboren wilde worden, dag lieve moeder die ik graag had willen zijn, het is goed zo.' ■

Meer lezen over een onvervulde kinderwens?

- Rachel Black en Louise Scull, *Je leven zonder kinderen. Voorbij je kinderloosheid*, De Kern, € 14,95
- Odile van Eck, *Een onzichtbaar verlies. Leven met ongewenste kinderloosheid*, Van Brug, € 19,95
- www.beschuitzondere-muisjes.web-log.nl