

Over omgaan met rouw/verdriet en het delen met je omgeving

Ongewenst kinderloos, maar hoe ga je dan om met je omgeving? Freya sprak hierover met twee experts op dit gebied. Dr. Chris Verhaak, Klinisch Psycholoog en Psychotherapeut aan het Radboudumc in Nijmegen en Odile van Eck, therapeut en ervaringsdeskundige op het gebied van kinderloosheid en omgaan met de omgeving. Odile van Eck heeft tevens een boek geschreven over dit onderwerp: 'Een Onzichtbaar Verlies'.

Freya legde hen de volgende stellingen voor.

Als je ongewenst kinderloos bent, is het belangrijk om daar altijd open over te zijn naar je omgeving.

Verhaak: Het is algemeen bekend in de psychologie dat het belangrijk is om te delen. Met hoeveel mensen je dit dan doet, is afhankelijk van de persoon en de situatie. In de praktijk maak je vaak onderscheid in verschillende niveaus van intimiteit. Vruchtbaarheidsproblemen en ongewenste kinderloosheid zijn nog steeds onderwerpen in de taboesfeer en dan is het soms moeilijk te bepalen wat je wel en niet wilt delen. Soms is het juist ook wel fijn een beetje afstand te houden, want uiteindelijk is het ook spannend voor jezelf. Je moet dit ook zelf een beetje aanvoelen.

Van Eck: Het kan zeker ondersteunend werken om er open over te zijn. Maar het kan ook een enorme druk geven op jezelf of op je relatie als je je niet begrepen voelt. Denk bijvoorbeeld aan sterke oordelen of onbegrip vanuit geloofsovertuiging. In dat geval kun je je verhaal misschien beter delen met een hulpverlener of lotgenoten. Het delen is dus zeker heel belangrijk, maar of dat met je omgeving is, is een ander verhaal. Mensen zijn het ook niet altijd gewend om te praten over diepere gevoelens of een onderwerp dat is gerelateerd aan seksualiteit. Ook als je boosheid of jaloezie voelt, dan is dit soms gemakkelijker te bespreken met een hulpverlener dan met je familie of vrienden. Een therapeut kan je helpen je te laten inzien dat het heel menselijk is hoe je je voelt.

Als mensen in je omgeving je verdriet niet begrijpen, dan is het beter om hen te mijden.

Verhaak: Bij de paren die ik begeleid, merk ik vaak dat ze teleurgesteld zijn in de mensen om hen heen. Soms vragen ze te veel of juist te weinig. Of ze beginnen over hun eigen kinderen. Het is blijkbaar heel moeilijk om te weten wat er precies in jou omgaat of wat je precies nodig hebt. Het is zeker niet beter om ze te mijden, maar je moet ze juist helpen je te begrijpen. Onderzoek heeft aangetoond dat het ingrijpend is om ongewenst kinderloos te zijn. Als je geen kinderen krijgt, dan voelt dit hetzelfde als het verlies van een dierbare, maar je ziet het aan de buitenkant niet. Daarom is het belangrijk zelf initiatief te nemen. Je kan dan bijvoorbeeld aangeven dat je verdrietig bent, maar dat je ook niet de hele dag in zak en as zit en ook zeker geniet van andere dingen.

Van Eck: Hangt er vanaf wie het is en hoeveel je in die relatie wilt investeren. Omgaan met zo'n ingrijpend verlies vraagt investering van beide kanten. De meeste mensen kunnen nog veel leren over praten over pijnlijke en ongemakkelijke dingen. Als mensen een hechte band hebben willen ze die moeite meestal wel doen. Moet je situaties vermijden waar kinderen zijn? Ik adviseer om gefaseerd kraamvisites of andere bijeenkomsten aan te gaan. Daar schuur je je verdriet aan en deze confrontaties helpen bij de verwerking. Stem vooral goed af waar jij op dat moment bent en wat ondersteunend werkt.



Je omgeving kan je verdriet alleen begrijpen als je hen betreft bij je hele vruchtbaarheidstraject.

Verhaak: Ook hier kun je weer verschillende niveaus van betrokkenheid en intimiteit aangeven. Het is zeker niet iets van moeten. Als je omgeving je hele vruchtbaarheidstraject mee heeft gemaakt, dan begrijpen ze het misschien beter. Maar het is niet noodzakelijk dat iedereen alles mee heeft gekregen om het te kunnen begrijpen. In Nieuw-Zeeland wordt heel actief aandacht besteed aan de onvervulde kinderwens om het echt een plaatsje te geven en er zijn verschillende manieren dat te doen. We kunnen hier een voorbeeld aan nemen. Aan de andere kant voelen paren zich soms onder druk gezet om verder te behandelen, omdat er zoveel mogelijkheden zijn. Zeker als anderen dan zeggen; 'Ja, maar als je dan later toch spijt krijgt...' Je kunt dan altijd uitleggen dat jullie een bewuste keuze hebben gemaakt om van verdere behandelingen af te zien. Je moet zelf de balans in de gaten houden. Je moet ook denken aan al de dingen die je niet hebt gedaan, omdat je bezig was met je kinderwens.

Ik hoor vaak van cliënten dat hun ouders er heel veel moeite mee hebben, dat is goed om je te realiseren. Verdriet van de ouders kan groot zijn en hier geldt eveneens: vooral erover praten en elkaar helpen.

Van Eck: Mensen die van nabij jullie hele traject hebben meegemaakt zullen mogelijk beter begrijpen hoe ingrijpend het is geweest. Maar zonder in allerlei details te hoeven treden kun je anderen ook deelgenoot maken van jouw verdriet. Je kunt aangeven wanneer jouw pijn wordt getriggerd en dat het belangrijk voor je is erover te blijven praten. Je verliest niet alleen het krijgen van een baby, maar het hele leven is en blijft anders. Afscheidsrituelen, zoals bijvoorbeeld een kaartje, kunnen voor jezelf of voor je omgeving een fijne manier zijn het te delen. Zo bied je mensen in jouw omgeving de mogelijkheid hun meeleven te betuigen.

Vruchtbaarheidsproblemen en kinderloosheid komen ook in de familie- en vriendenkring terecht, net als zwangerschappen en kinderen. Het is enorm behulpzaam om het zo te zien en het ook werkelijk die plek te geven. Ouders, (schoon)zussen, broers, vrienden; iedereen wordt er door geraakt, maar dit wordt nog maar zelden echt erkend.

**'Kinderloosheid is een
levensthema;
als de rouw goed is
doorlopen zal het leven
weer andere richting
en invulling krijgen,
maar daarmee is de
kinderloosheid niet weg.'**

