

‘Ik ben on vruchtbaar’

2 vrouwen én een man over hun grote verdriet

De meesten onder ons hebben vroeg of laat een kinderwens, en meestal gaan we ervan uit dat dat allemaal wel vanzelf zal gaan. Maar wat als de natuur je in de steek laat en je onvruchtbaar blijkt te zijn?

INTERVIEWS: LIES VAN KELST

Els (34)
weet al sinds
haar 17de dat ze
onvruchtbaar is.

Ze hoopt haar wens nu te verwezenlijken via eiceldonatie.

‘Op mijn 17de was ik nog niet ongesteld geweest. Nochtans was ik verder normaal ontwikkeld. Bovendien had ik veel beharing voor een vrouw, vooral op armen en benen, dus verwees de huisarts me door. Een paar weken later stapte ik huilend bij de gynaecoloog naar buiten. Ik had PCOS, een hormonale stoornis die in extreme gevallen tot onvruchtbaarheid leidt. “Ik zal geen kinderen kunnen krijgen”, belde ik in paniek naar mijn mama, maar de échte realiteit drong niet door. Er was nog altijd een kans dat ik zwanger zou kunnen worden, al zou dat heel moeilijk worden, zelfs met fertiliteitsbehandelingen. Daarom raadde de dokter me aan niet heel lang te wachten. Hoe jonger ik aan kinderen zou beginnen, hoe beter.

Op mijn 24ste voelde ik dan ook een enorme druk om mijn mama-wens te vervullen. Mijn lief en ik waren intussen al vijf jaar samen én waren getrouwd, dus waarom zou ik wachten als ik daarmee mijn kansen zou verkleinen?’

Verder van de droom

‘Omdat we wisten dat het moeilijk zou zijn, konden we meteen in een fertiliteitstraject stappen. Ik nam hormonenpillen en we ondergingen verschillende inseminatiepogingen. Maar veel teleurstellingen, cycli zonder eisprong en vijf pogingen later bereidde de dokter ons voor om aan ivf te beginnen. Ik wilde dit zo graag, maar mijn relatie kwam onder enorme druk te staan. **Mijn lief voelde zich niet klaar om aan kinderen te beginnen en wilde een pauze. Maar een pauze werd uiteindelijk een breuk en enkele maanden later zaten we samen in de rechtbank.** Nu besef ik dat ik mijn ex heel erg onder druk moet hebben gezet, maar ik kón bijna niet anders. Ik moest en zou mama worden en tijd was kostbaar, dat had de dokter meteen gezegd. Maar nu stond ik verder van mijn droom dan ooit tevoren.’

Noodlot sloeg toe

‘Of ik toen echt overwogen heb om alleenstaande mama te worden? Ja, eigenlijk wel. Ik ben gaan informeren naar een fertiliteitscentrum en had zelfs een afspraak met de psycholoog, maar toch besliste ik om het niet te doen. Ik herinner me nog dat ik in die periode een soort idee-fixe kreeg en mannen niet langer als goeie potentiële partners bekeek, maar als potentiële vaders. Tot ik verliefd werd op Guy, een alleenstaande papa met één dochtertje. Ik ging er geregeld babysitten en na een tijd sloeg de vonk over. Met hem voelde ik van bij het begin van onze relatie: dit zit goed, want hij is mijn ideale partner én een goeie papa. Vrij snel zetten we dus de stap richting kinderen. Hij droomde van vier kinderen, ik was al blij met ééntje (*lacht*). Maar toen we net in een fertiliteitstraject waren gestapt, sloeg het noodlot toe. **Guy kreeg een heel zwaar ongeval, en na twee dagen in coma overleed hij. Voor mij is dat de dag dat ik mijn man én onze kinderen ben kwijtgeraakt.** Guy was mijn droomman

én de ideale papa. Die periode daarna was immens zwaar. Er waren dagen, zelfs weken, dat ik mijn bed niet uitkwam. Ik herinner me letterlijk niets meer van de eerste maand na Guys dood. Twee maanden later werd ik dertig.’

Ellenlange mail

‘Lange tijd werd ik heen en weer geslingerd tussen mijn emoties. Er was het enorme verdriet om Guy, maar ook de eeuwige twijfel: moest ik alleen voor mijn droom gaan? Tot ik op de begrafenis zat van een van mijn groottantes en hoorde hoe de pastoor vertelde over het enorme gemis in haar leven: kinderen... Mijn groot tante had wellicht ook PCOS, maar in die tijd wisten dokters daar niets van. Ik besepte maar al te goed waar de pastoor het over had. Niet veel later hoorde ik op *Het Journaal* over Kinderwens vzw. Die avond schreef ik hen een ellenlange mail waarin ik al mijn verdriet, emoties, frustraties en gemis beschreef. Zij hebben me enorm goed opgevangen. Met hun hulp, vele gesprekken en steun nam ik het besluit om alleenstaande mama te worden. Ik wilde

mezelf later niet verwijten dat ik er niet alles aan had gedaan mijn droom te verwezenlijken.’

Dochter kwijt

‘Intussen ligt die beslissing al meer dan drie jaar achter mij en onderging ik talloze

‘Ik heb er alles aan gedaan om mama te worden. Nu wil ik tijd maken voor mezelf, rust nemen en mezelf opnieuw vinden’

inseminatie-, ivf- en ICSI-pogingen. Het waren talloze pogingen en alweer talloze teleurstellingen. Lang hoopten de dokters dat ik alsnog mama kon worden met mijn eigen eicellen. Ik werd zelfs nog geopereerd in de hoop mijn eierstokken alsnog actiever te maken. Met succes, want ik heb toen ook twee eitjes kunnen laten ontwikkelen, maar de inseminatie had geen succes. **Vorig jaar kreeg ik te horen dat het me nooit zou lukken. Dat was ik ook zelf stilaan gaan beseffen, want mijn lijf raakte op.** Hoeveel ik ook slikte of spoot, de hormonen hadden nog amper effect, dus bleef er maar één optie over: eiceldonatie. Vorige week werd er een eitje teruggeplaatst, maar ik moet eerlijk zeggen dat ik niet hoopvol ben. Ik heb besloten dat het mijn laatste poging

Kinderen krijgen gaat soms níét vanzelf

► zal worden. Als het nu niet is gelukt, hoeft het niet meer. De vele jaren *proberen* hebben me massa's geld gekost, want lang niet alles wordt terugbetaald. Eiceldonatie en zaadceldonatie kosten duizenden euro's, om nog maar te zwijgen over alle dokters-bezoeken, pillen, spuiten en testen. Ik heb er echt alles aan gedaan om mama te worden, en misschien word ik ook ooit mama: van een pleegkindje, bijvoorbeeld. Maar eerst wil ik tijd maken voor mezelf, rust nemen en mezelf opnieuw vinden. "Ik ben mijn dochter kwijt", zei mijn mama me onlangs, en misschien heeft ze wel gelijk.'

Helaas vernamen we na het interview dat de zwangerschapstest negatief was.

Kinderwens Expertisenetwerk opende verschillende Kinderwenshuizen (in Gent, Leuven, Zemst, Herentals, Edegem, Genk en Aarschot) waar koppels en wensouders terecht kunnen voor psychologische begeleiding als ze moeilijkheden ondervinden bij het krijgen van een kind. Wil je meer weten? Surf dan naar www.kinderwens.org.

Dokters vertellen
Steven (34) niets over de verstrekken-de gevolgen van zijn niet-ingedaalde teelballen.

Hij is papa van een dochter (1) dankzij een spermadonor.

'Ergens heb ik altijd gedacht dat ik niet vruchtbaar was, ook al hebben artsen me dat als kind nooit verteld. Ik was zes jaar toen ik voor het eerst werd geopereerd. Vijf jaar later moest dat nog een keer. Mijn teelballen waren niet ingedaald, en hoewel dat eigenlijk niet kon, bleek de eerste operatie jaren later niet gelukt. Het was een miljoenste *ongeluk*, zo klein was de kans. Toch reppen dokters met geen woord over de mogelijke en vooral verstrekken-de gevolgen. Tot mijn vrouw en ik na drie jaar proberen nog steeds niet zwanger waren...'

Hopen op een goede afloop

'Omdat ik mijn angst niet meteen onder ogen durfde of wilde komen, stelde ik een eerste spermatetest maandenlang uit. **Zolang ik niet zwart op wit zag staan dat het niet goed was, kon ik nog hopen op een goeie afloop.** Maar een week voor onze trouw kregen we 100 % uitsluitend dat ik nooit de biologische vader zou kunnen worden van onze kinderen. Ik heb mijn vrouw toen gevraagd of ze wilde doorgaan met het huwelijk, want ik wilde haar die keuze niet ontzeggen. Ik zou haar ook begrepen hebben als ze weg was

gegaan. Later ben ik nog eens geopereerd, maar het resultaat was negatief. Dokters zouden daarna bekijken of er moedercellen te vinden waren in de bijbal, want dat zou alsnog een lichtpuntje geweest zijn, maar ook die tests waren negatief. Wellicht is er in mijn ontwikkeling iets gebeurd waardoor mijn zaadcelproductie niet op gang gekomen is. Onze enige twee opties waren donatie en adoptie.'

Groot taboe

'Ik heb me geen seconde schuldig gevoeld. Ik zou niet weten waarom. Waarom zou ik me als man schuldig moeten voelen? Ik kan er toch niets aan doen? **Ik zou zogezegd geen man zijn of minderwaardig zijn. Maar dat is toch dikke zever?** Omdat ik wel behoefte had om daarover te praten, zijn mijn vrouw en ik langsgedaald op de familiedag van vzw Donorfamilies, en zelfs daar viel me telkens op wat voor taboe er heerst op onvruchtbaarheid bij mannen. Daar zaten we toch allemaal in hetzelfde schuitje? Zelf vond ik het een verademing om met lotgenoten te kunnen praten. Zij begrijpen wat we doormaken en wat er nog komen zal. Misschien heb ik geluk dat ik nogal extravert ben, open kan communiceren en me niet schaam voor mijn verhaal. Want één ding weet ik zeker: er wordt véél te weinig over geschreven en gepraat.'

Week tussen hoop en vrees

'Een dik jaar geleden werd ik papa van een prachtige dochter. Papa zijn is het mooiste wat er is. Ik ben zelfs blij met de manier waarop ik papa ben kunnen worden, want zonder die anonieme spermadonor was

‘Er heerst een enorm taboe op onvruchtbaarheid bij mannen. Er wordt véél te weinig over geschreven en gepraat.’

mijn dochter er niet geweest. Ik ben enorm gelukkig. **Toch was mijn vrouw tijdens de zwangerschap heel bang. Zou ik dat kindje graag zien? Zou het klikken? Op wie zou ze lijken?** Maar toen Annabelle er eenmaal was, zijn die vragen nooit meer gesteld. Mijn vrouw wil zelfs heel graag een tweede kind. Toch merk ik dat ik het daar moeilijk mee heb. De eerste behandelingen zijn zo zwaar geweest dat ik bang ben voor alweer teleurstellingen. Medisch viel dat wel mee, het stelde zelfs niet zo veel voor - het ging om inseminatie, dus mijn vrouw hoefde niet eens hormonen te slikken - maar psychologisch was het een behoorlijke lijdensweg. Pas na de vierde keer is het ons gelukt. Dat is niet zo veel, maar dat voelt wel zo als je al jarenlang bezig bent. Drie keer zweefden we een week lang tussen hoop en vrees, en telkens was er dat verdriet. Zal mijn vrouw dat nog een keer kunnen. Zal ik dat nog een keer kunnen?'

Levenslange nazorg

'Ik weet dat mijn dochter zich ooit vragen zal stellen, maar daarin worden we goed begeleid door Donorfamilies. Er bestaan boekjes die we van kleins af aan met haar kunnen lezen. We hebben zo'n boekje ook al gelezen met haar; over de zaadjes van papa die ziek zijn en de dokter die ons geholpen heeft. Dokters en psychologen

raden ook aan zo snel mogelijk te vertellen hoe je kind is gemaakt. Dat doen we, en toch besef ik dat het soms moeilijk zal worden. Maar ik hoop dat het allemaal zal meevallen, omdat we daar open over communiceren met haar. **Ik besef dat ze me als boze puber wellicht ooit zal verwijten dat ik haar papa niet ben. Daar ben ik op voorbereid.** Het is een nazorg die we de rest van ons leven het hoofd zullen moeten bieden, maar ik zie ook dat Annabelle trekjes van mij heeft. Niet alles is meegegeven door Moeder Natuur. Veel dingen leren we ook aan of nemen we over van onze ouders. Annabelle is mijn dochter, dat staat vast.'

Meer weten over Donorfamilies? Check dan zeker hun website op www.donorfamilies.be.

WAT ZIJN DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN ONVRUCHTBAARHEID?

Dr. Sylvie Gordts van fertiliteitscentrum LIFE, verbonden aan Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart in Leuven: 'Als je kijkt waarom mensen een behandeling starten, dan zijn de oorzaken en redenen heel uiteenlopend: voor 23 % is er een vrouwelijke oorzaak, bij 28 % een mannelijke reden, en voor een dikke 18 % zijn er problemen bij de man en de vrouw. Voor de vrij grote overige groep - zo'n dertig % - is er geen duidelijke reden waarom het niet lukt. Het gaat om een onverklaarde onvruchtbaarheid, met andere woorden.'

Als de natuur je in de steek laat

Yari (27)
kreeg minder
dan 2 jaar geleden
botkanker en wacht af
of de behandeling haar
onvruchtbaar heeft
gemaakt.

‘Mijn broer was domweg tegen mijn arm gelopen, en de pijn bleef maar duren. “Een zware kneuzing”, zei de dokter, maar een week later had ik nog altijd pijn. De arts verwees me door, en daar bleek al snel dat er meer aan de hand was. **Ik weet nog dat ik binnenkwam bij de arts en er een doos tissues en een flesje water voor me klaarstond. Ik wist meteen dat er slecht nieuws zou volgen.** Toch liet ik geen traan. Pas toen ik mijn zus, die toen in het appartement onder me woonde, tegenkwam, barstte ik in tranen uit. Bij de oncoloog bleek dat de tumor door het bot van mijn arm was gegroeid en dat mijn arm dus elk moment kon breken. Ik mocht absoluut niets meer doen, alleen rusten, want als het bot brak, was er kans op uitzaaiingen. Een paar weken later begon ik aan een lange, zware chemokuur.’

Vergeten te vertellen

‘De dag voor mijn eerste chemo bleek dat de dokters me iets belangrijks niet hadden verteld, namelijk dat ik onvruchtbaar kon worden door de behandeling. Dat waren ze vergeten te melden omdat ik geen relatie had. Ik kreeg de keuze: of mijn eierstok operatief laten verwijderen, die laten invriezen en mijn behandeling twee weken uitstellen, of meteen beginnen met de chemokuur en misschien onvruchtbaar worden. Ik stond met mijn rug tegen de muur. **Enerzijds wilde ik die vieze ziekte zo snel mogelijk uit mijn lijf, anderzijds hoopte ik ooit mama te worden.** Maar ik koos voor mijn leven. Wat was ik met een kinderwens als ik er niet meer zou zijn? Misschien was ik dan nog altijd in behandeling geweest? Misschien was mijn bot gebroken en was ik er erger aan toe? Ik weet het niet. Tuurlijk ben ik nu ongelooflijk boos op die dokter. Tussen het verdict en de eerste chemokuur zaten vijf weken. Tijd genoeg om me te opereren, toch? Maar ik ben ook boos op mezelf. Waarom heb ik die vraag nu niet gesteld? Waarom heb ik niet gevraagd of die behandeling ook mijn vruchtbaarheid zou kunnen aantasten?’

Wachten op een oordeel

‘Heb ik de foute keuze gemaakt? Ik hoop van niet, maar ik ben er wel ongelooflijk bang voor. Sinds een maand heb ik een vriend, die niet

zo lang geleden zijn papa verloor aan kanker. Ik durf hem niet te zeggen welke gevolgen de ziekte misschien ook bij mij heeft aangericht. Misschien, want zolang ik het niet zeker weet, leef ik op hoop. Al zou die hoop binnenkort helemaal weg kunnen zijn. In augustus, zo’n 7 maanden na mijn laatste behandeling, liet ik bloed trekken om te kijken hoe ik ervoor stond. Het zag er niet goed uit.

vertellen. Daar ben ik zo bang voor, want het zit net zo goed tussen ons. Wat als hij het daar moeilijk mee heeft en onze relatie beëindigt? Hij ziet doodgraag kindjes en wil zelf graag papa worden.’

Eeuwige vraag

‘Praten over hoe ik me voel, lukt me niet, want ik ben erg introvert. Willen mensen iets van me weten, dan moeten ze het eruit sleuren. Zelfs als iemand me enorm kwetst met een domme opmerking, zwijg ik. Mijn omgeving weet niet dat ik zo bang ben dat ik nooit mama kan worden. **Mijn familie weet dat het er niet goed**

uitziet, maar hoeveel angst

dat me inboezemt, hou ik

voor mezelf. Ik vind het ook

vreselijk als anderen medelijden

met me hebben of - nog erger -

me willen betuttelen. Ik ben altijd

degene geweest die vrienden en

familieleden in de watten legde.

Ja, ik besef dat het beter is als ik

‘Wat was ik met een kinderwens als ik er misschien niet meer zou zijn? Dus koos ik voor mijn leven.’

Mijn eierstokken zijn hard aangetast door mijn behandeling. Over enkele weken moet ik opnieuw bloed laten trekken, en dan zal blijken of de waarden gestegen zijn. Meestal wachten dokters een jaar om een oordeel uit te spreken, want in het eerste jaar na de behandeling kunnen je eierstokken zich nog herstellen. **Is dat zo, dan kan ik misschien ooit zwanger worden. Maar is dat niet zo, dan wacht me de zware taak om dat aan mijn vriend te**

zou zeggen hoe ik me voel en zou tonen hoe vreselijk rot ik me op sommige dagen voel, maar ik kan het niet. Zo vaak zeg ik tegen mezelf dat ik blij moet zijn, want ik heb de ziekte overwonnen. Maar die eeuwige vraag laat me niet los: zal ik ooit kinderen krijgen?’

Yari vindt veel steun bij FLAYA, een organisatie voor jongvolwassenen van 18 tot 39 jaar met en na kanker. De organisatie bestaat uit vrijwilligers die zelf ook allemaal kanker hebben gehad. FLAYA organiseert workshops, activiteiten en trainingen die allemaal gratis zijn omdat kanker al een grote financiële impact heeft. Om die reden kan de vzw alle steun gebruiken. Meer info vind je op hun website (www.flaya.org) of Facebookpagina (www.facebook.com/jongerenmetkanker).

Wat zijn de meest voorkomende vruchtbaarheidsproblemen bij vrouwen?

‘Bij vrouwen zijn er drie grote oorzaken. Ongeveer de helft van de vrouwen die we zien, heeft problemen met de cyclus. Denk maar aan een onregelmatige cyclus en de eisprong die niet goed verloopt of niet doorkomt. Een andere belangrijke oorzaak is dat er een probleem is met de eileiders. Meestal gaat het dan om een blokkage die bijvoorbeeld veroorzaakt werd door een infectie in de buik of een operatie. **Zoiets weet je als vrouw vaak niet, want in tegenstelling tot een haperende cyclus vallen problemen met je eileiders veel minder op.** De derde grote reden is endo-

metriose, een ziekte waarbij cellen die normaal gezien aan de binnenkant van de baarmoeder zitten, zich innestelen in de buik. Dat kan leiden tot onvruchtbaarheid en uit zich vaak in pijn. Je krijgt een soort

hormonaal bij te sturen als je cyclusproblemen hebt of door een operatie uit te voeren als je aan endometriose lijdt. Eileiders kunnen soms hersteld worden, maar vaak niet. Die vrouwen kunnen wel geholpen worden

De expert: **‘We raden iedereen aan tijdig aan kinderen te beginnen, want leeftijd speelt een cruciale rol.’**

ontstekingsreactie die een invloed heeft op de eicellen en de embryokwaliteit, zelfs bij vrouwen met een lichtere vorm van endometriose. Heel veel van die problemen kunnen we gelukkig verhelpen, door bijvoorbeeld

door een ivf-behandeling, want dan worden de eileiders omzeild. Hoeveel vrouwen écht onvruchtbaar zijn, is vrij moeilijk te zeggen, omdat koppels soms stoppen met hun vruchtbaarheidsbehandeling na bijvoor-

beeld de tweede cyclus. Misschien was het hen uiteindelijk wel gelukt om zwanger te worden, misschien ook niet. Dat is dus moeilijk om in te schatten.’

Wat zijn de meest voorkomende problemen bij mannen?

‘Bij mannen speelt de zaadkwaliteit een belangrijke rol. Om die te bepalen, kijken we naar verschillende parameters, zoals het aantal zaadcellen en de beweeglijkheid en de vorm ervan. Eigenlijk staan we in ons onderzoek naar waarom sommige mannen geen optimaal sperma hebben, nog niet zo ver. We weten al wel dat een aantal zaken een rol spelen, zoals de genetische factor, een spatader op een teelbal

en omgevingsfactoren. Maar heel vaak vinden we niet meteen een reden voor de verminderde vruchtbaarheid. Dat maakt het moeilijk om iets te doen en de spermakwaliteit te verbeteren.’

Hoe belangrijk is leeftijd?

‘Hoe jonger je bent, hoe meer kans je hebt op een spontane zwangerschap. Maar we kunnen de klok jammer genoeg niet terugdraaien. Vooral de leeftijd van de vrouw is belangrijk: vanaf 35 jaar zien we dat de vruchtbaarheid achteruitgaat. In het begin gebeurt dat nog langzaam, maar vanaf 38 jaar komt dat in een stroomversnelling. Vanaf 40 jaar wordt het moeilijk. We worden geboren met een bepaald aantal eicellen,

en daarmee moeten we het de rest van ons leven doen. Alles heeft invloed op het aantal eicellen en de kwaliteit ervan. Denk maar aan roken. **Uit studies blijkt trouwens dat het aantal abnormale eicellen bij vrouwen jonger dan 30 jaar beperkt blijft tot 10 % en dat dat bij 40-plussers al 80 % bedraagt.** Bovendien daalt niet alleen het aantal eicellen, maar ook de kwaliteit. Daarom vinden we het belangrijk iedereen aan te raden tijdig aan kinderen te beginnen. Leeftijd speelt een cruciale rol.’

Hoe bevorder je je vruchtbaarheid?

‘We weten dat veel factoren een invloed hebben op onze vruchtbaarheid: roken en alcohol, bijvoorbeeld, hebben een

ONVRUCHTBAAR ZIJN, WAT DOET DAT MET JE?

Professor Lode Godderis en Shanti Van Genechten, oprichters van Kinderwens vzw (www.kinderwens.org): 'Eén koppel op 6 is ongewild kinderloos, en dat kan een diepe impact hebben op de levenskwaliteit van de wensouders. **Zo'n behandeling vraagt veel**

van je lijf, maar ook het mentale aspect valt niet te onderschatten. Bovendien kan zo iets veel druk leggen op je relatie - ook op seksueel gebied - en ook de extra kosten beginnen na een tijd door te wegen, want niet alles wordt terugbetaald.'

Reageren mannen en vrouwen op dezelfde manier bij zo'n verdicht?

'Zowel vrouwen als mannen maken veel verdriet door, maar ze beleven dat soms anders en gaan er anders mee om. Zonder te willen veralgemenen zien we dat mannen zich meer aangetast voelen in hun mannelijkheid, zeker als het fertiliteitsprobleem bij hen ligt. Het gevoel dat je geen vaderrol

kan opnemen, kan je angstig maken en kan zorgen voor een aantasting van je identiteit en je man-zijn. Vrouwen hebben verdriet omdat ze niet die gedroomde zwangerschap kunnen meemaken. Het niet kunnen dragen en baren van een kind voelt als een persoonlijk gemis en tekort. Het is sowieso een vaak onzichtbaar rouwproces in de maatschappij, maar voelt wel aan als een verlies voor ouders die een diepgewortelde kinderwens hadden.'

Hoe verwerk je zo iets?

'Praat met elkaar over je onvervulde kinderwens. Dat is belangrijk, want het kan je als koppel net dichter bij elkaar brengen. Leer ook elkaars stijl kennen, leer de ander te begrijpen en accepteer wat zijn of haar grenzen zijn. Lukt praten niet, zoek dan naar andere manieren om te leren communiceren en het onderwerp alsnog bespreekbaar te maken binnen je relatie. **Misschien helpt het je om alles neer te pennen, kan je elkaar een brief schrijven of kan een kinderwensconsulent het gesprek modereren.** Je kan ook gaan praten met een psycholoog of psychotherapeut, want sommige van hen zijn daarin gespecialiseerd. Vzw Kinderwens heeft een netwerk van erkende en opgeleide kinderwensconsulenten. Sommige vind je in een van onze Kinderwenshuizen. Hoe moeilijk het ook is, probeer het niet kunnen krijgen van kinderen een plaats te geven in je leven door het gemis te benoemen en het te bespreken, maar ook door je te focussen op andere mogelijkheden in je leven, zoals meer reizen of meer tijd om je sociaal te engageren. Die invulling kan voor iedereen anders zijn.'

Wat kan de omgeving doen?

'Wees aanwezig, bied erkenning en wees authentiek. Ben je zelf zwanger, negeer die persoon dan niet, maar bereid je vriend of vriendin persoonlijk voor en vertel hem of haar dat je het nieuws de wereld in zal sturen. Blijf het kinderloze koppel uitnodigen op babyborrels en feestjes, ook al zeggen ze altijd nee. Negeer hen niet, maar toon interesse.' ●

De experts: **'Mannen voelen zich aangetast in hun mannelijkheid, vrouwen hebben verdriet om het missen van die gedroomde zwangerschap.'**

negatieve invloed. Ook overgewicht speelt zowel bij vrouwen als bij mannen een rol. In dat opzicht kan je een aantal zaken beïnvloeden. Uiteraard is het niet zo dat iemand die rookt, drinkt of overgewicht heeft, niet zwanger wordt. Maar we zien wel dat het een cumulatief effect heeft. **Als je dus én rookt én geregeld alcohol nuttigt én overgewicht hebt (lees: als je een BMI hoger dan 30 hebt), wegen die factoren extra door.** Elke factor heeft zo'n 5 % effect. Rook je, dan heb je per maand 5 % minder kans op een zwangerschap. Rook je allebei en heb je beiden overgewicht, dan loopt dat al op tot 4 keer 5 %.'