

Maar je hebt er toch al één?



Je hebt een kind, of twee, en wil er graag nog één. Maar dat lukt niet. Secundaire kinderloosheid, heet dat. Er verdrietig over zijn, is een taboe. 'Kun je niet gewoon blij zijn met wat je wél hebt?'

TEKST JORIEKE VAN NOORLOOS BEELD STOCKSY

Natuurlijk weet Cindy (40) zelf ook dat ze gezegend is met haar twee gezonde kinderen Arne en Janne. Maar ze had er zo graag nog een gekregen. Toen het eerste kraambezoek voor Janne kwam, riep ze al: 'En nu nog een kind!' Haar man Dries (42) werd dan razend: hoe haalde Cindy het in haar hoofd? Die derde kwam er dan ook niet. 'Ik voelde me incompleet en eenzaam. Anderen zeiden: "Joh, je hebt er toch al twee? Zeur niet." Maar waarom mag mijn verdriet er niet zijn?' Cindy is secundair kinderloos: het kind is er, dus een gezin ook, maar dat telt niet het gewenste aantal leden. In tegenstelling tot primaire kinderloosheid – waarbij een stel helemaal geen kinderen krijgt – is er weinig onderzoek gedaan naar Cindy's situatie. Uit een enquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat het favoriete gezins aantal bestaat uit twee kinderen. Iets meer dan de helft van de mannen en vrouwen van 18 tot 27 jaar denkt later op dit aantal uit te komen. Vrouwen verwachten iets meer kinderen te krijgen dan mannen van dezelfde leeftijd. Minder dan 20 procent van de jonge vrouwen verwacht maximaal één kind te krijgen tegenover 28 procent van de jonge mannen. Momenteel bestaan de meeste gezinnen in Nederland – zo'n 45 procent – uit twee kinderen. Van de moeders die nu 45 jaar oud zijn, heeft 20 procent één kind gekregen en 50 procent twee kinderen. 30 procent heeft drie of meer kinderen.

TE VEEL RISICO Ook Kimberly (35) krijgt, net als Cindy, vaak te horen dat ze blij moet zijn dat ze al moeder is. Ze wil graag een tweede, maar ziet daar vanwege medische redenen vanaf. 'Tijdens de bevalling van mijn dochter Evi maakte mijn lichaam Kell-Antistoffen aan. Deze breken de rode bloedlichamen af en zorgen ervoor dat je baby die ook niet meer kan aanmaken. Als ik nu weer zwanger word, is er een kans van 50 procent dat de baby sterft aan bloedarmoede. Helaas is er nog geen goede behandeling voor.' Ze ontdekten de Kell-Antistoffen toen ze voor de tweede keer zwanger was, van een zoon. De zwangerschap eindigde in een stilgeboorte. 'Als ik mensen vertel wat ons is overkomen, krijg ik vaak de opmerking: ach, gelukkig heb je er al eentje. Wát een dooddooener. Ik zag echt mijn droom in duigen vallen: Evi die met een broertje of zusje speelt. Ik heb zelf ook een zus. Vroeger konden we flink ruziën, maar nu hebben we een supergoede band. Dat gun ik Evi ook. Ze smeekt me soms om een broertje of zusje. Dat vind ik pijnlijk. Wij hadden ook in ons hoofd dat we twee, misschien drie kinderen wilden. Nu blijft het er waarschijnlijk bij een. Heel moeilijk. Maar dit risico kunnen we niet nemen.'

RELATIEDRUK Volgens Inge Custers, gynaecoloog en seksuoloog bij het Centrum voor Voortplantingsgeneeskunde van het Amsterdam UMC, wordt er →

Toch geen meisje

Ouders kunnen ook verdrietig zijn als ze maar geen zoon of dochter krijgen. Dit is geen secundaire kinderloosheid, maar wordt *gender disappointment* genoemd. 'Je hebt niets te zeggen over het geslacht van een kind, waardoor het moeilijk is om te accepteren dat je niet zal krijgen wat je in je hoofd had,' legt GZ-psycholoog Merith Cohen de Lara uit. 'Het leven is tegenwoordig vrij maakbaar en controleerbaar, behalve als het op kinderen aan komt. Het is dan belangrijk om te kijken waar je verlangen vandaan komt: waar staat een zoon of dochter voor jou voor? En waarom is dit voor jou zo zwaar? Het is een taboe, maar praat met elkaar. Blijf hier niet in je eentje mee zitten. Je bent niet de enige die dit voelt.'

in het ziekenhuis qua meeleven en aangeboden behandelingen geen onderscheid gemaakt tussen primaire en secundaire kinderloosheid. 'Het verdriet kan net zo groot zijn. Mensen hebben vaak niet alleen een kinderwens, maar ook een gezinsplanning in hun hoofd. Het is in beide gevallen pijnlijk als er niet aan kan worden voldaan,' legt Custers uit. Uit cijfers van het Rathenau Instituut blijkt dat 6 tot 8 procent van de vrouwen na een jaar proberen niet zwanger is van een tweede kind. Naar schatting slaagt uiteindelijk 3 tot 4 procent van die vrouwen er niet in een tweede kind te krijgen, ondanks medische hulp. Omdat die hulp niet aanslaat of omdat gekozen wordt de behandelingen te staken. Custers: 'Er zijn meerdere redenen waarom mensen ervoor kiezen hun gezinswens niet te volbrengen. De behandelingen zijn te zwaar, de medicatie staat te ver van de natuur af of de relatie overleeft het niet. Komt er geen kind, dan breekt er vaak een periode van rouw aan. Ik zie dat mannen vaak anders omgaan met verdriet dan vrouwen. Sommige vrouwen voelen zich schuldig: mijn lichaam heeft de klus niet kunnen klaren. Ze willen erover praten. Mannen zijn vaker meer gesloten en proberen sterk te zijn voor hun partner. Hierdoor rijst de vraag soms bij de vrouw: vindt hij het minder erg dan ik? Maar dat is vaak niet het geval. Iedereen gaat er anders mee om. Die verschillen kunnen gaan schuren.'

NET ALS VROEGER De eerste wens was voor Cindy en haar man al in vervulling gegaan: een koningskoppel. Zij wilde toch nog graag een derde, maar haar man wilde daar niets van weten. 'Na onze oudste heb ik een miskraam gekregen. Vervolgens raakte ik na een jaar zwanger van Janne. Ik heb daar niet echt van genoten. Mijn man was volledig gefocust op de verbouwing van ons huis en ik had werkstress. Daarnaast had ik mijn miskraam nog niet goed verwerkt.' De bevalling van Janne ging snel. 'Om acht uur 's ochtends kwam ik in het ziekenhuis, om twaalf uur had ik een baby in mijn armen. Ik kon het allemaal niet bevatten en belandde met hartkloppingen op de intensive care. Een dag later ging het gelukkig al beter,' vertelt Cindy. 'Ik wist toen al dat ik nog een derde wilde. Maar Dries was bang dat hij me kwijt zou raken bij een volgende bevalling. Dat ik weer op de IC zou komen. En dat het dan echt mis zou gaan en hij met drie kinderen zou achterblijven. Ik begreep hem niet: waarom gunde hij me geen derde kind? Ik wilde net zo'n groot gezin als mijn ouders. En ik probeerde ergens het gemis rondom mijn miskraam te compenseren, denk ik. We misten er nu toch één. Ik wilde niets liever dan nog een kind en raakte door mijn verlangen en stress in een burn-out. Mijn omgeving snapte niet waar ik mee zat. Zij probeerden mij vooral te overtuigen dat ik niet aan een derde moest beginnen, terwijl ik de behoefte had om open te kunnen praten. Het leek alsof ik het verlangen niet mocht hebben. Ik kon mijn gevoelens bij niemand kwijt. De meeste mensen houden het bij twee kinderen, een derde is al veel. Daardoor werd mijn verdriet nog minder goed begrepen. Ook Dries en ik raakten elkaar hierdoor kwijt.'

'Iedereen gaat er anders mee om. Dat kan in een relatie gaan schuren'

'Sommige vrouwen voelen zich schuldig: mijn lichaam heeft de klus niet kunnen klaren'

Het is volgens GZ-psycholoog Merith Cohen de Lara een duivels dilemma als de één nog wel een kind wil en de ander niet. 'Somberheid, depressiviteit en angst zijn veelvoorkomende klachten als de gezinswens niet in vervulling gaat. Het kan een enorme obsessie worden. Mensen zijn bang dat ze tóch spijt krijgen als ze niet toegeven aan hun verlangen. En om de haverklap zie je mensen om je heen wel een tweede of derde baby krijgen. Maar je wil ook niet je partner verliezen. Het is een onderbelicht, lastig onderwerp.'

Zowel Custers als Cohen de Lara zien in de praktijk dat als de ene partner echt geen kinderen meer wil, ze er uiteindelijk vaak niet meer komen. 'Je kunt deze situatie vergelijken met vreemdgaan,' legt de GZ-psycholoog uit. 'Blijf je boos, of probeer je ook de andere kant van het verhaal te begrijpen? Het is sowieso belangrijk om respect te houden voor elkaar. Waar komt jouw ideale gezinsamenstelling vandaan? Was je vroeger vaak alleen als enig kind, vind je je kind zo snel groot worden en wil je nog langer genieten van het 'kleine'? Blijf praten, neem de tijd voor elkaars standpunten en laat het verdriet er zijn.' Custers vult aan: 'Kinderen krijg je samen en je zal er samen uit moeten komen.'

SAMEN PRATEN Ook Kimberly en Patrick hadden het zwaar toen hun gezinswens ten einde kwam. 'Voor ons was het een dubbel afscheid: onze zoon was stilgeboren én we zouden geen kind meer krijgen. We verwerkten het allebei anders. Patrick trok zich terug, ik wilde veel praten. Dat is belangrijk, maar daar had mijn man niet altijd zin in. Daarom spraken we af wanneer we het er uitgebreid over mochten hebben, bijvoorbeeld tijdens etentje met z'n tweeën.'

Dat werkte voor ons. Push elkaar niet, iedereen verwerkt verlies op zijn of haar eigen manier.' Cindy is in therapie gegaan om haar verdriet een plek te geven. 'Daar begon ik in te zien hoe egoïstisch ik was. Het is niet dat Dries mij niets gunde, maar hij was bang om mij kwijt te raken. Als je nog een kind wil, moet je daar allebei achter staan. Ik had nog een baby kunnen afdwingen, maar dan had ik mijn man waarschijnlijk niet meer gehad. Hij wilde me niet nogmaals in zo'n stressvolle situatie plaatsen. Eigenlijk een heel mooi gebaar. Door de psycholoog zijn Dries en ik weer gaan praten. Zijn focus ligt niet meer op ons huis en die van mij niet meer op werk. We zien elkaar eindelijk weer en hebben veel gehuild. Ik wilde niet onder ogen komen dat twee kinderen ook goed is. Nu zie ik dat wel in. Het waren heel mooie, open gesprekken.'

STOP MET OORDELEN Toch ervaren beide vrouwen dat het lastig is om ook begrip te krijgen vanuit de omgeving. Kimberly: 'In het begin vroegen mensen nog hoe het met me ging, maar na een tijdje zwakte dat af. Ze vinden dat ik blij moet zijn met wat ik heb. Dat ben ik, maar het gemis is er ook. Ook wordt me door mensen die verder van me af staan vaak gevraagd wanneer er nu een tweede komt. Dat vind ik zo onbeschoft. Een kinderwens is een zaak van het stel, niet van de buitenwereld.' Cindy sluit zich daarbij aan. 'Het zou fijn zijn als iemand zegt: wat erg voor je, ik luister naar je. Zonder vooroordelen. Vul niet in voor een ander. Het gaat om een kind, niet om een auto. Het gaat om liefde, een verlangen en een groot verantwoordelijkheidsgevoel.'

Kimberly vond het ook lastig om haar dochter teleur te stellen, iets waar meer ouders tegenaan lopen. 'Probeer je kind niet te beschermen,' adviseert Cohen de Lara. 'Leg uit dat jij ook graag een broertje of zusje voor haar had gewild, maar dat het niet lukt. Dit hoort bij het leven. Erken ook het verdriet van je kind: waar loopt hij of zij tegenaan? Als hij of zij zich eenzaam voelt, kijk dan of er leuke kinderen in de buurt zijn om mee te spelen. Of neem een vriendinnetje van school eens mee op vakantie.'

OKÉ ZO Cindy heeft er inmiddels vrede mee dat er geen derde kind meer komt. 'Ik zie het nu ook niet meer zitten, ik ben inmiddels veertig. Ik wil er 's nachts niet meer uit voor een baby, dat trek ik niet meer. Ik zie de situatie nu anders in en ben extra blij met wat ik wel heb.' Kimberly vertelt dat Patrick zijn gezinswens heeft gearceerd. 'Hij heeft de situatie geaccepteerd. Ik vind dat lastig. Met z'n drieën hebben we het fijn, maar ik was liever met z'n viereen geweest. Ik geef nu alle liefde en aandacht aan mijn gezin dat ik heb. Maar mocht er een behandeling voor de antistoffen komen, dan ren ik direct naar het ziekenhuis.' ♦