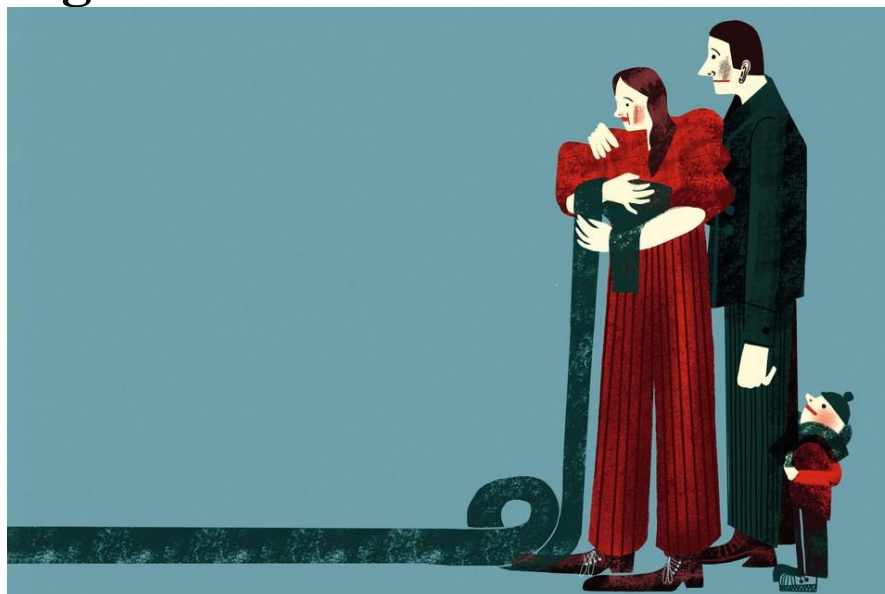


Als die tweede baby op zich laat wachten: “Het is alsof je een persoontje mist dat er nooit is geweest”



© Trui Chielens

Maar je hebt toch al een kind?” Het is een typische reactie die ouders te slikken krijgen wanneer ze het erg vinden als een tweede kind op zich laat wachten. “Schaduwverdriet is een persoontje missen dat er nooit is geweest.”

Hanna Van Thienen

Vandaag om 03:00

Klaas en Els* kregen zoveel miskramen te verwerken in de lange weg naar een tweede kind dat ze na een tijdje ophielden met tellen. Maar dat was dan ook het enige waarmee ze stopten. Niet met hopen, niet met proberen, niet met verlangen, niet met dromen ... Negen moeten het er zijn geweest. Tot dat cijfer komen ze wanneer ze zichzelf toelaten om in gedachten nog één keer terug te gaan naar die tijd.

De eerste miskraam na de geboorte van hun oudste dochtertje – Hanne was toen 2 jaar – gebeurde heel vroeg in de zwangerschap. Echt schrikken deden ze niet. Vóór Hanne was het immers ook al een keertje fout gelopen. Maar dat een tweede kind er uiteindelijk pas na zes jaar zou komen, dat hadden ze nooit verwacht.

Zo weet u het meteen: het verhaal van Klaas en Els is er eentje met het einde waarop elke wensouder hoopt. Hun tweede kindje, opnieuw een dochter, kwam er. Noor is ondertussen 5 jaar en vandaag durft Els te zeggen dat ze die zware periode van toen heeft afgesloten.

Het was een worsteling. Tijdens het traject, maar ook erna. Niet in het minst omdat ze het gevoel had dat de tijd voor haar jarenlang had stilgestaan. “Net wanneer ik me in de fleur van mijn leven moest voelen, was ik alleen maar bezig met die kinderwens”, zegt ze. “Er waren periodes waarin ik niet op babybezoek ging omdat het me te veel pijn deed. Ik lette fanatiek op mijn eten, durfde soms zelfs mijn haren niet te laten kleuren bij de kapper ... Alle strohalmen greep ik vast om de kans op een goeie zwangerschap te vergroten. Klaas had een andere houding. Hij wilde vaker dingen ondernemen. Voorzichtig genieten van het leven. Ik kon dat niet.”

“Voor vrouwen is omgaan met een onvervulde kinderwens meestal een emotioneler proces dan voor mannen”, zegt psychologe Lien Vandenbroucke. Zij begeleidt in haar praktijk onder meer koppels die te maken krijgen met die zogenaamde *secundaire subfertiliteit*. Daarmee worden vruchtbaarheidsproblemen bedoeld die starten nadat je als koppel al een kind (of meerdere) hebt gekregen. “Het verschil tussen mannen en vrouwen is logisch. Als vrouw gaan we elk maand door die cyclus, we voelen hoe ons lichaam reageert op hormonale schommelingen, op eventuele vruchtbaarheidsbehandelingen. Bij vrouwen van rond de veertig merk ik vaak een kentering. Ofwel wordt hun verlangen nog heviger, omdat hun laatste kans nadert. Of ze krijgen stilaan vrede met de situatie en kunnen starten met een rouwproces.”

Want een rouwproces is het. “Schaduwverdriet is een term die weleens wordt gebruikt bij dit soort van gemis. Het gaat immers om verdriet dat niet opvallend aanwezig is, want het kind waar zo op wordt gehoopt is niet zichtbaar aanwezig. Het is een verlangen naar een beeld dat niet wordt ingewilligd, een persoonsje missen dat er nooit is geweest.”

Onbegrip

Bijna fatalistisch, zo omschrijft Klaas zijn houding tijdens hun traject. Nuchter ook. Wat komt, komt. Ze hadden toch weinig echt zelf in de hand. Hij concentreerde zich er zo goed mogelijk op zijn vrouw bij te staan. En op elkaar niet kwijt te raken, op blijven verbinden. Zelfs wanneer de gesprekken uitdoofden. Wanneer alles al zoveel keer was gezegd.

Els: “Dat we al een dochter hadden, zorgde wel voor rust. Er was een kindje om voor te zorgen, liefde aan te geven, fijne dingen mee te doen ... We konden meepraten met andere ouders. Maar er was geen verschil met het gevoel dat we hadden toen we op ons eerste kindje wachtten. De wens was in beide gevallen heel aanwezig. Ook al hadden we een gezond kind, we bleven verlangen naar een tweede. Ook voor Hanne, we wilden zo graag een broer of zus voor haar.”

Lees ook

Koppel wil ingevroren embryo's wegschenken: ‘Maar we stoten op een muur’



Tegenover hun omgeving waren Klaas en Els open over hun problemen en de vele zwangerschapsverliezen. Ze kregen veel begrip. En als er al negatieve reacties kwamen uit verdere hoeken, sloten ze zich ervoor af.

“Specifiek bij secundaire vruchtbaarheidsproblemen komt er behalve het verdriet vaak ook nog een laagje onbegrip uit de omgeving bij”, zegt Vandenbroucke. “Ouders krijgen soms de reactie ‘Je hebt toch al een kind?’ of ‘Ben je dan niet blij met het kind dat er al is?’ Maar het verlangen stopt niet bij een bepaald aantal kinderen. De blijdschap en dankbaarheid die ouders voelen om het kind dat er is, kunnen perfect naast het verdriet staan.”

Vandenbroucke begrijpt waar zulke reacties vandaan komen. “Omgaan met zwaardere emoties als verdriet of kwaadheid vinden veel mensen moeilijk. We hebben de neiging om daar toch iets positiefs van te willen maken. Door in dit geval bijvoorbeeld te zeggen dat ouders zich moeten focussen op het kind dat er al is. Zoiets wordt met de beste bedoelingen geopperd, maar het maakt ook dat wensouders het gevoel hebben dat hun verdriet of teleurstelling er niet mag zijn.”

Geen apart onderzoek

“Voor ouders is secundaire subfertiliteit een frustrerend gegeven, omdat ze behalve met het onvervulde verlangen ook met veel vragen zitten”, zegt professor Diane De Neubourg, diensthoofd van het centrum voor reproductieve geneeskunde in het UZA. “Waarom lukte het eerst wel en daarna niet meer? In hun beleving is er immers niet veel veranderd.”

Nochtans is dat soms wel zo. “De factor leeftijd mogen we niet onderschatten”, zegt De Neubourg. “De vruchtbaarheid van een vrouw vermindert sterk naarmate ze ouder wordt. Veel koppels komen ook simpelweg minder toe aan seks. Er loopt al een kindje rond, ze slapen weinig, er is minder ruimte voor spontaniteit ... Zulke kleinere factoren die misschien bij een eerste zwangerschap wel goed zaten, ontbreken bij volgende pogingen.”

Belgische cijfers over hoeveel ouders te maken krijgen met secundaire subfertiliteit zijn er niet. “We doen daar geen apart onderzoek naar en beschouwen hun hulpvraag als elke andere”, zegt De Neubourg. “Voor ons zijn ze wel patiënten met een gunstige prognose. Dat er al een goede zwangerschap is doorgemaakt, bewijst heel veel. We weten dat de baarmoeder ontvankelijk is om een kind te dragen. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat elke ei- en zaadcel zomaar hun werk zullen doen.”

“Sowieso doen we ons uiterste best om in kaart te brengen wat het probleem is. Daar waar vruchtbaarheidsbehandelingen vroeger voornamelijk gericht waren op het vervullen van een eerste kinderwens, werken we nu aan de vervulling van elke kinderwens die leeft bij de ouders. Tot op zekere hoogte uiteraard, wij zijn ook geen winkel waar je poppetjes kunt komen kopen. Wordt het een risicovolle onderneming, dan gaan we daar niet in mee. Maar voor ons is de hulpvraag van ouders die te maken hebben met secundaire subfertiliteit even terecht en ernstig als iedere andere. Ik kan u ook verzekeren dat alle aanvragen die wij krijgen correct zijn. Het vraagt moed om hier te komen aankloppen en je hart bloot te leggen. Hier zit echt niemand te vroeg.”

Ook Klaas en Els kwamen op een fertilitieitsafdeling terecht. Els: “Ik weet nog hoe ik dacht: hierna zullen we zwanger naar huis gaan.” Maar zo liep het niet. Hun situatie was atypisch. De moeilijkheid zat bij hen niet in zwanger te worden, wel in zwanger te blijven. Ook de behandelingen in het ziekenhuis van Jette sloegen daarom niet aan, uit de onderzoeken kwam weinig resultaat. Als laatste mogelijkheid werd hen ICSI aangeraden, een vruchtbaarheidsbehandeling waarbij de eicel buiten de baarmoeder wordt bevrucht met een zaadcel.

Els begon aan een hormonenkuur om haar eicellen te laten rijpen. Die was loodzwaar. Ze wist meteen: één keer en daarna nooit meer. Het was een rollercoaster die ze niemand aanraadt. Na de behandeling, waar geen zwangerschap uit voortkwam, belandde ze in een put. Toen was het op. Els ging langs bij een acupuncturist die haar hielp om opnieuw verder te kunnen kijken dan de kinderwens. 35 was ze ondertussen, de beslissing viel. Het zou bij één kind blijven.

Wat later gebeurde het dan toch. Zoals het cliché het wil, zegt Klaas. Midden in de hectiek van het bouwen van hun huis, terwijl ze bezig waren met andere dingen dan hun kinderwens, raakte Els op natuurlijke wijze zwanger. Het was een stressvolle zwangerschap, ze gingen er bijna van uit dat het opnieuw mis zou gaan. Maar toen kwam ze er dan toch, hun tweede, langverwachte dochter.

Laat het los

De grootste doodoener die Klaas en Els te horen kregen tijdens hun traject was ‘Laat het los’. “Uiteraard helpt het als je je minder focust op je kinderwens”, zegt hij. “Maar hoe doe je dat als je er middenin zit? Aan zulke uitspraken hadden we niks.”

Het is een doodoener die Vandenbroucke wel vaker hoort in haar praktijk. En waarvoor ze graag een alternatief biedt. “De beste vraag die je aan een wensouder kunt stellen, is een open vraag. ‘Hoe gaat het met je?’ En dan is het aan de ander om te beslissen om daar oppervlakkig of gedetailleerd op in te gaan. Als er nood is om te praten, zwijg dan en luister. We hebben vaak de neiging om raad te geven. Beter kun je de emotie er gewoon laten zijn.”

Ook Els heeft nog een tip. “Neem bewust afscheid van de kindjes die er nooit kwamen. Bij mij heeft het heel lang geduurd voor ik doorhad dat ik daar nood aan had. Met de hulp van een psychologe vond ik een manier die bij ons paste. Ik stopte nootjes in een doosje, ongeveer evenveel als het aantal kindjes dat ik had gedragen. We hebben samen een plek gezocht in

onze tuin om dat doosje te begraven. Het hielp om die moeilijke periode achter ons te laten. Nu is het goed.”

* Klaas en Els wilden niet met hun volledige naam in de krant.