

INTERVIEW Ongewild kinderloos zijn kan je leven beheersen

‘Ik voel me soms zo intens

verdrietig’

‘Zwanger worden beheerst mijn leven’, zegt Annemarie over hun behandeltraject met als einddoel een kindje. „Ik sta ermee op, en ga ermee naar bed.” Zij en haar partner Rutger* zijn ruim vijf jaar bezig om zwanger te raken, terwijl ‘het gewone leven’ door gaat; het is zwaar.

En op de zes stellen lukt het niet binnen een jaar zwanger te worden. Zo ook Rutger (40) en Annemarie (32). Het Noord-Hollandse stel droomde aanvankelijk van een gezin van twee of meer kinderen, maar zijn nu blij als ze ouder mogen worden van één kindje.

„Eigenlijk verleggen we steeds onze grenzen. Vooraf zeiden we: ‘Als zwanger worden niet lukt gaan we geen behandeltraject in. Maar we willen het zo graag. ‘Vooral de onzekerheid van het niet weten of we vader en moeder gaan worden heeft veel impact.’”

Pil

Het stel besloot ruim vijf jaar geleden te stoppen met de pil. Het begon leuk, gezellig, spannend, maar na een jaar proberen, ontstond er toch wel onrust. Annemarie probeert het te beredeneren: „Je denkt ach, een jaar is nog binnen de norm, mijn lichaam moet zich vast aanpassen aan het stoppen met de pil.”

Toch wordt seks onderhand wel een ‘moetje’. Ze kopen ovulatietesten en vrijen tijdens Annemaries ovulatie. Na ruim anderhalf jaar gaan ze in gesprek met de huisarts, waarop alleen Annemarie wordt onderzocht. Er komt niets uit. Ze worden doorverwezen naar het streekziekenhuis met een wachtlijst van een jaar.

Het stel besluit naar een nabij gelegen ander streekziekenhuis te gaan met een fertiliteitspolikliniek die een wachtlijst van een half jaar heeft. Daar komen ze erachter dat er geen reden is voor Annemarie waardoor ze niet zwanger kan raken.

Potje

Uit het potje dat Rutger inlevert, blijkt dat er geen zaad in zit. Hij mist de verbinding tussen zaadbal en bijbal, waardoor het zaad zijn weg niet kan vinden. Ze worden doorverwezen naar het Amsterdam UMC, waar er bij Rutger operatief zaad wordt verwijderd.

Er wordt gestart met de behandeling ICSI, dat staat voor Intra Cytoplasmatische Spermia Injectie, waardoor er in plaats van één eicel meerdere eicellen worden opgeweerd. De laatste prik zorgt dat ze binnen 36 uur een eisprong krijgt. „Op een gegeven moment had ik elf follikels per eierstok. Het voelde alsof mijn buik vol eieren zat.”

Acht kilo komt ze aan van de hormonen. De follikels worden daarna met een punctie weggezoogen en de zaadcellen in het plasma



Je neemt geen kinderen. Je krijgt ze. Als je geluk hebt.

“We denken nu voorzichtig na over donorzaad”

regelmatig voorkomt. Iedereen kent wel een of meer stellen die ermee te maken hebben.

De mensen wie het betreft vinden het vaak pijnlijk om er openlijk over te praten, en de omgeving kan de plank vaak mislaan. „Wanneer neem jij kinderen?” of binnen de vriendengroep: ‘Jullie zijn vast de volgende hoor’ zijn veelgehoorde uitspraken. Je neemt geen kinderen. Ze krijgt ze. Als je geluk hebt.

Ervaring

Annemarie en Rutger hebben er ervaring mee. Inmiddels weten ze om te gaan met zulke uitlatingen. Evenals uitnodigingen voor babyshower en kraamafspraken, waar ze ervoor kiest er niet (meer) heen te gaan. ‘Ik ben blij voor jou, want ik misgun het je niet, maar ik doe dit pas als ik me er zelf goed bij voel.’ Het babygeluk zien bij een ander geeft een enorm gemis bij jezelf, voelt Annemarie.

Ze heeft inmiddels geleerd dat dit normale emoties zijn, die er ook mogen zijn. Annemarie: „Ik heb het toneelstukje lang volgehouden door met een glimlach een muurtje op te houden. Uiteindelijk leverde het mij niets op.”

Openheid creëert begrip, komen ze tot de conclusie. Op het werk hebben ze het vrij laat verteld beseffen ze achteraf. ‘Eigenlijk vlak voordat ik aan de hormonen ging’, zegt Annemarie. „Ik dacht ik licht mijn baas maar in, want ik moet

regelmatig naar het ziekenhuis. Dit werd goed ontvangen. ‘Waarom heb je het niet eerder verteld? Dan hadden we je kunnen helpen?’ „Zo’n opmerking is zo fijn.” Ook de leidinggevende van Rutger is steunend in zijn contact hierover, net als familie en vrienden die nabij staan.

Emoties

Het traject geeft emoties. Annemarie: ‘Ik voel me soms zo intens verdrietig dat ik de hele dag huil,’ maar ze ervaart ook veel lichamelijke ongemakken. Ze is regelmatig niet meer zichzelf door de toegevoegde hormonen. Ze weet het, ze voelt het, maar kan fel reageren niet tegenhouden.

Tijdens een bezoek aan haar arts bracht ze dit ter sprake. Steunend antwoordde de arts ‘dat Rutger er wel mee kan omgaan’. ‘Ja, dat kan ik, vult Rutger aan. ‘Ik zie het ook gebeuren. Ze is onredelijk, maar kan er zelf niets aan doen. Op zo’n moment ga ik niet in discussie, maar loop weg.’ Hij constateert het ook meteen als Annemarie weer ‘zichzelf’ is. ‘Dat merk ik echt meteen’. Erover praten helpt. ‘We zijn door deze situatie en de begeleiding van Anne echt beter met elkaar gaan communiceren.’

Jaloezie

Het proces ‘zwanger worden’ heeft niet alleen invloed op de leefwijze, maar op alle gebieden van het leven, zoals werk. Denk aan het injecteren van hormonen en je hierdoor ziek voelen. Vertel ik het mijn werkgever en collega’s of niet? Of: hoe hou je de verbinding met je partner terwijl jullie allebei

werkzaam bij het Centrum voor Voortplantingsgeneeskunde in Amsterdam UMC. „Want zo werkt het vaak niet. Het blijft een rauwe pijn, al zal de intensiteit veranderen.”

Vooraf erover praten is belangrijk, benadrukt ze. ‘Je hoeft het niet alleen te doen’. Met name als het verlangen een kind te krijgen allesoverheersend wordt: praat. De wens om een ouder te worden is vaak een diepgeworteld verlangen. De worsteling omdat het geen werkelijkheid is geeft verdriet, wanhoop, boosheid, en machteloosheid. Het valt niet mee om niet zwanger te raken of wel zwanger te raken maar steeds terugkerende miskramen door te maken.’

De mannen en vrouwen die Anne ziet passen hun levenswijze aan, om de kans te vergroten zwanger te worden.

„Denk aan gezond eten, niet drinken van alcohol, rust nemen. Het is moeilijk om alles te geven, en desondanks geen resultaat te zien. De confrontatie met iets dat niet maakbaar is, valt zwaar.”

Keuzes

Ook keuzes hebben invloed. Eigenlijk staat jouw leven stil, terwijl het van anderen doorgaat. „Zo bege-

leid ik een stel dat graag wil verhuizen naar een grotere woning in een dorp, maar ze twijfelen. Misschien moeten ze toch maar in hun appartement in de stad blijven, want wat als er geen kindje komt? Hun leven draait in feite om het behandeltraject. Het neemt hun leven over, en ze hebben het gevoel de regie kwijt te raken.”

Mannen

Ieder mens gaat anders met pijnlijke situaties en emoties om, benadrukt Anne. „Ik zeg bewust mens, en maak geen onderscheid in mannen en vrouwen, want voor mannen is het gemis van een kind nét zo moeilijk als voor vrouwen.

Waar de een de behoefte heeft om erover te praten, wil de ander afleiding. Dit uit zich bijvoorbeeld in het vermijden van verjaardagen van kinderen van vrienden. En door zich op het werk te storten. Waar de een het verdriet bespreekt met vrienden en familie houdt de ander dit liever voor zichzelf.

Ruimte

Belangrijk is hoe het stel er samen mee omgaat. ‘Als jullie elkaar zien, ontstaat er ruimte voor verbinding’. Een man voelt zich vaak machteloos. Hij geeft sperma af bij het laboratorium en ziet toe hoe zijn vrouw de behandeling ondergaat.’

„Het is erg belangrijk tijdens een behandeltraject uit te spreken wat je van elkaar verlangt. Het is belangrijk om tijd te nemen voor elkaar. Je telefoon wegleggen, te knuffelen en elkaar vast te houden, of samen een rondje te wandelen en naar elkaar uitspreken hoe trots je bent op elkaar.”

Fixen

We willen alles fixen in het leven en daarbij geen pijn, verdriet en boosheid voelen. Als we wegkijken bestaat de kans dat we verwijderd raken van onszelf, althans een gedeelte dat óók gezien wil worden.

Als iemand onverhoopt uiteindelijk ongewenst kinderloos blijft, komt dit weer terug in elke fase van het leven. Ze wordt geen moeder maar ook geen oma. Hij wordt geen vader maar ook geen opa.”

„De namen Annemarie en Rutger zijn vanwege privacy redenen gefingeerd. Hun echte namen zijn bekend bij de redactie.

Meer informatie over onvruchtbaarheidsproblemen: www.freya.nl

Susan Rozemeijer

Je kunt wat doen aan een herfstdepressie

Kortere dagen, moe en een kort lontje; de herfst staat nu niet bepaald bekend als meest vrolijk seizoen. Bij sommigen kan die neerslachtigheid doorslaan in een depressie. Hoe dat te herkennen en vooral: wat te doen?

De dagen worden korter, de temperatuur daalt, het regent en waait harder en een gevolg van het sombere weer is dat we ons sneller wat neerslachtig voelen; oftewel een seizoensdip. Jaarlijks krijgen 400.000 Nederlanders een herfstdepressie, zo blijkt uit onderzoek van Gezondheidskrant.nl.

Somberheid

„Enkele symptomen van een herfstdip zijn somberheid, niet of minder genieten van dingen, een slechte concentratie, extreme vermoeidheid, prikkelbaarheid, lusteloosheid en een verandering in het eet- en slaappatroon”, aldus psycholoog Melissa van Buuren.

„Ook kan iemand zich meer gaan terugtrekken uit sociale activiteiten, wat de klachten alleen maar verergert.”

De dagen worden korter, en dus nemen we minder zon- of daglicht op. Onze biologische klok raakt uit balans; het dag-



Jaarlijks krijgen veel Nederlanders een seizoensdip. FOTO GETTY IMAGES

en nachtritme wordt immers verstoord. Zodra het donkerder wordt, maakt je lichaam melatonine aan, om het voor te bereiden op de nacht. Hoe eerder donker, hoe sneller we het stofje aanmaken. Het gevolg: we raken vermoeid.

Een herfstdip is aan te pakken, als je maar weet hoe. Een grote factor is dus de afwezigheid van zonlicht, de belangrijkste bron van vitamine D. Vitamine D zit ook in dierlijke producten, vooral vette vis zoals haring en zalm. Je zou een eventueel vi-

tamine D-tokort verder kunnen compenseren met een supplement, maar doe dit wel in overleg met je arts.

Het helpt ook om genoeg te bewegen, en dat hoeft echt geen zware work-out te zijn. Een halfuur wandelen per dag doet al wonderen voor je serotoninelevel en zorgt daarmee voor een verhoogde stemming.

Maar let op: „Als je echt last hebt van aanhoudende somberheid of er zelf niet uitkomt, trek dan aan de bel”, adviseert Van Buuren.

‘Verminderen risico borstkanker niet eenvoudig’

Borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Maar liefst één op de zeven vrouwen krijgt er mee te maken.

Is er iets te doen aan het hoge risico op borstkanker? „Helaas is het risico in grote mate afhankelijk van zaken waar je als vrouw geen grote invloed op hebt, het verminderen van dit risico is dus niet zo makkelijk”, vertelt borstkankerchirurg Iris van der Ploeg. „Vaak spelen meerdere risicofactoren een rol, hierdoor is het meestal onmogelijk om te zeggen waarom iemand borstkanker heeft gekregen.”

Het risico op borstkanker is, net zoals bij andere vormen van kanker, afhankelijk van een aantal factoren. Deze verschillen van persoon tot persoon. Leefstijl is hierbij een belangrijk aandachtspunt: „Overgewicht, roken en regelmatig alcoholgebruik zijn allemaal risicofactoren. Maar de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron spelen ook een belangrijke rol. De kans op borstkanker neemt toe, als je borsten langer aan deze hormonen zijn blootgesteld.” Dit kan onder meer gebeuren bij vrouwen die lang vruchtbaar zijn, vrouwen die niet zwanger zijn geweest,

vrouwen die geen of kort borstvoeding geven, vrouwen die na hun 35ste hun eerste kind krijgen en vrouwen die rond de overgang hormoonpreparaten gebruiken.

Hoe vaak moet je je borsten controleren? Volgens Van der Ploeg is hier geen vaste stelregel voor. „Ik raad het aan om je borsten niet vaker dan één keer per maand te controleren, omdat je borsten bijna elke dag anders aanvoelen. Daarom is het ook raadzaam om je borsten op een vast tijdstip te controleren. Het beste moment voor zelfonderzoek is één dag na de laatste dag van je menstruatie.”

Muziek beluisteren helpt tegen stress

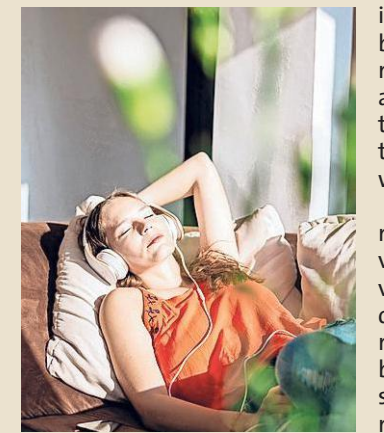
Voel je je een beetje opgejaagd of gestrest? Dan kan het helpen naar muziek te luisteren. Maar hoe zit dat precies en welke muziek werkt nou eigenlijk het beste?

Meerdere onderzoeken hebben in de loop der jaren uitgezeten dat er een aantal gezondheidsvoordelen kleef aan muziek. Het kan de aanmaak van het stresshormoon cortisol verlagen en de aanmaak van het gelukshormoon serotonine juist verhogen. De Amerikaanse Shahram Heshmat, emeritus universitair hoofddocent aan de Universiteit van Illinois, legt aan Psychology Today hoe dat zit. Onderzoek heeft aangetoond dat vooral het luisteren naar langzame muziek met lage tonen mensen kan helpen in stressvolle situaties. Zo wordt muziek met een langzaam tempo, zoals meditatieve muziek of zachte jazz, bijvoorbeeld vaak

geassocieerd met ontspanning. „Muziek met een langzaam, stabiel ritme zorgt voor een lagere hartslag en stressvermindering”, zegt Heshmat. Volgens Heshmat werkt muziek waarbij niet gezongen

wordt het beste. Teksten kunnen namelijk zorgen voor te veel afleiding als je juist wilt ontspannen.

Over afleiding gesproken: luisteren naar muziek is een goede manier om de aandacht van je zorgen te verleggen naar iets anders. Luister je bijvoorbeeld naar een bepaald nummer waar je fijne herinneringen aan hebt, dan kan dat automatisch zorgen voor positieve emoties. En dat heeft natuurlijk ook weer een stressverlagend effect. Het klinkt misschien cliché, maar het is wel waar: muziek verbindt. Luister je samen met vrienden of familie naar muziek, dan zorgt dat (zonder daar veel moeite voor te doen) voor verbinding. En al helemaal als jullie samen zingen of samen muziek maken! „Door samen naar muziek te luisteren, stimuleert dat de aanmaak van de gelukshormonen endorfine en oxytocine.”



Muziek luisteren helpt bij het ontspannen. FOTO GETTY IMAGES