

NADIA GARNEFSKI
VIVIAN KRAAIJ
MAYA SCHROEVERS

**Leven met
ongewenste
kinderloosheid**

Boom Hulpboek

AMSTERDAM MMXIII

© 2013 N. Garnefski, V. Kraaij & M.J. Schroevers
p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Hoewel dit Boom Hulpboek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de schrijvers geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Omslagontwerp & verzorging binnenwerk René van der Vooren, Amsterdam

ISBN 978 94 6105 494 4 | NUR 770

Ontspanningsoefeningen die bij dit Boom Hulpboek horen, zijn te beluisteren via www.boomhulpboek.nl.

www.boomuitgeversamsterdam.nl

www.boompsychologie.nl

Inhoud

Voorwoord 7

1 Inleiding 11

2 Werkschema voor het zelfhulpprogramma 21

3 Lichamelijke ontspanning 27

Oefening 1 Ontspanningsoefening 29

4 Baas over je eigen gedachten 35

Oefening 2 Negatieve gedachten herkennen en veranderen 43

**Oefening 3 Positieve gevoelens oproepen en negatieve
gevoelens wegdrukken 56**

5 Nieuwe doelen vinden 63

Oefening 4 Nieuwe doelen vinden en een actieplan maken 69

Oefening 5 Vertrouwen krijgen om je doelen te bereiken 75

6 Tot besluit 81

Bijlagen

- 1 Invulschema ontspanningsoefeningen 87
- 2 Argumenten vóór en tegen de negatieve gedachte 88
- 3 Welk doel wil je bereiken? 90

Geraadpleegde literatuur 93

Over de auteurs 95

Voorwoord

Dit zelfhulpboek is geschreven voor mensen die graag kinderen hadden willen krijgen, maar in plaats daarvan verder moeten leven met de wetenschap dat ze kinderloos zullen blijven.

Vaak is er een lange periode van onzekerheid aan voorafgegaan, soms met momenten van hoop en blijdschap, maar altijd eindigend in teleurstelling en verdriet. Deze ingrijpende periode kan spanningen veroorzaken in de relatie met partner, familieleden of vrienden. Grote beslissingen, zoals het zoeken naar ander werk of een verhuizing, worden bijvoorbeeld uitgesteld omdat de toekomst nog onzeker is. Ook problemen op het werk kunnen een gevolg zijn. Heel moeilijk is ook het moment waarop mensen te horen krijgen dat de kansen om ooit een eigen kind te krijgen tot (bijna) nul zijn gereduceerd. Of het moment dat iemand zelf de beslissing moet nemen om te stoppen met de behandeling, waarbij zij of hij weet dat zwangerschap vanaf dat moment uitgesloten is.

Met bewondering kijken we naar de mensen die, ondanks hun teleurstelling en verdriet, heel erg hun best doen en gemotiveerd zijn om er wat van te maken. Maar soms is het moeilijk. Dat er dan sombere gedachten en gevoelens kunnen zijn, is heel begrijpelijk. Soms is er naast verdriet ook boosheid of onzekerheid. Soms is er gewoonweg angst voor de toekomst.

Het is dus niet verwonderlijk dat ongewenste kinderloosheid grote gevolgen kan hebben voor iemands gemoedstoestand. Toch komen mensen die dit meemaken niet zo snel in de geestelijke gezondheidszorg terecht. Veel mensen met emotionele problemen komen daardoor niet in contact met een hulpverlener die hen kan helpen om daarvanaf te komen. Als je erg veel last hebt van sombere gedachten en gevoelens, is het belangrijk om een bezoek te brengen aan je huisarts om te bespreken

of een verwijzing naar een gespecialiseerde hulpverlener een goed idee kan zijn.

Dit zelfhulpboek is bedoeld voor mensen die ongewenst kinderloos zijn en die regelmatig tot vaak last hebben van sombere gevoelens en die daarmee zelf aan de slag willen gaan. De inhoud van het boek is gebaseerd op bestaande psychologische theorieën, resultaten van wetenschappelijk onderzoek en de ervaring van de auteurs als hulpverlener.

Ook dit boek zelf is onderwerp van wetenschappelijk onderzoek geweest. Uit de resultaten van dit onderzoek is gebleken dat de meeste mensen die met dit boek aan de slag gaan een verbetering van hun stemming laten zien. Vanuit deze achtergrond kun je in dit boek werken aan drie belangrijke factoren om sombere gevoelens te verbeteren: lichamelijke ontspanning, het leren herkennen en veranderen van negatieve gedachten en het bereiken van nieuwe doelen. Het boek bevat een vier weken durend zelfhulpprogramma dat je kunt doorlopen aan de hand van een werkschema waarin duidelijke opdrachten staan. Het enige wat je daarvoor nodig hebt, is een beetje tijd, aandacht en motivatie! Wij hopen van harte dat we je in dit boek een aantal handvatten zullen meegeven die je nu en in de toekomst kunnen helpen bij het omgaan met de ongewenste kinderloosheid.

Nadia Garnefski, Vivian Kraaij & Maya Schroevers

I

Inleiding

‘Ik heb een lieve partner, leuk werk, een mooi huis. Aan de buitenkant is alles goed, maar voor mij is het plaatje niet compleet. Mijn kindervens is niet in vervulling gegaan. Er zijn dagen dat het goed gaat, maar er zijn ook veel momenten dat ik de eenzame en schrijnende pijn over dit gemis weer voel. Zo vertelde gisteren een collega dat ze zwanger is. Iedereen reageerde enthousiast, maar ik wilde het liefst stilletjes wegkruipen. Ik vermijd ook kraambezoek, probeer met een smoesje weg te blijven. Veel van mijn vrienden hebben kinderen gekregen. Ik kon niet tegen alle verhalen over hun kinderen en het contact is verwaterd. Ik praat er niet gemakkelijk over. Veel mensen durven er ook niks over te zeggen. Anderen zijn weer tactloos, die zeggen dan dingen als “Wees maar blij met zo veel vrije tijd”. Ik voel me dan heel erg onbegrepen. Als klein meisje wilde ik al moeder worden. Nu dit er voor mij niet in zit, vraag ik me vaak af wat het doel van mijn leven eigenlijk is. Het is moeilijk te beseffen dat ik oud zal worden zonder kinderen en kleinkinderen.’

Dit is het verhaal van iemand die weet dat zij en haar partner samen geen kinderen kunnen krijgen. Misschien herken je jezelf in dit verhaal, misschien heb je zelf een heel ander verhaal. Misschien heb je geen partner. Misschien ben je geen vrouw, maar een man. Misschien heb je pas net te horen gekregen dat het krijgen van kinderen (waarschijnlijk) niet zal gaan lukken; misschien weet je het al wat langer. Het kan zijn dat je een lange periode van onderzoeken en/of behandelingen achter de rug hebt, waar-

bij momenten van hoop en pijn elkaar wellicht hebben afgewisseld, maar die uiteindelijk niets hebben opgeleverd. Het niet krijgen van kinderen kan samenhangen met een medische oorzaak, maar het kan ook andere redenen hebben. Zo heeft iedereen natuurlijk zijn of haar eigen geschiedenis en zijn of haar eigen toekomstverwachtingen. De overeenkomst is het kinderloos zijn, zonder dat te willen.

De gevolgen van ongewenste kinderloosheid voor het dagelijks leven

I De wetenschap dat je geen kinderen zult krijgen, terwijl je dat wel had gewild, brengt de nodige gevolgen met zich mee op allerlei vlakken. Het verandert je toekomstverwachtingen ingrijpend. Er komen geen zorgtaken naar kinderen toe, waardoor je een andere invulling van je leven zult moeten vinden. Er kunnen ook sociale gevolgen zijn. Zo kunnen de relaties met vrienden die wel kinderen hebben of krijgen onder druk komen te staan. Mensen kunnen kwetsende opmerkingen maken. Het kan ook lichamelijke gevolgen hebben, zoals vermoeidheid of spanningsklachten.

Het is dus niet zo verwonderlijk dat mensen die geen kinderen krijgen, terwijl ze dat wel hadden gewild, vaak last hebben van negatieve gevoelens en tegelijkertijd niet altijd goed weten hoe ze daar nu mee om moeten gaan.

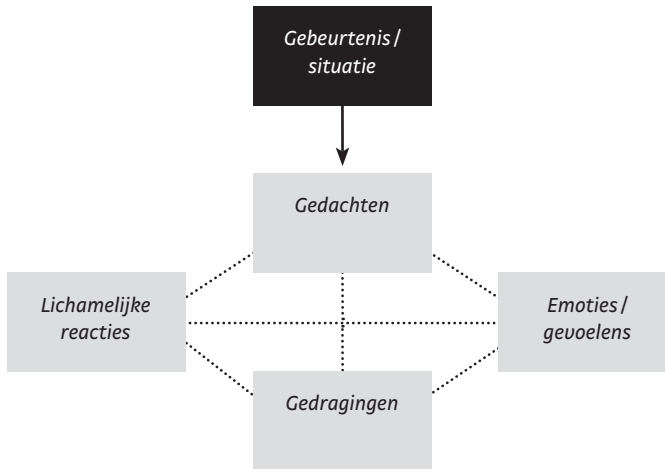
Werken aan een positieve gemoedstoestand

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die ongewenst kinderloos zijn over het algemeen een verhoogd risico lopen op het krijgen van psychische problemen, en dan vooral op het gebied van depressie of somberheid. De ervaring leert ook dat sombere gevoelens er op hun beurt weer voor kunnen zorgen dat het nog moeilijker wordt om de draad weer op te pakken door sociale contacten aan te gaan en activiteiten te ondernemen. Het is dus om twee redenen belangrijk om te werken aan een

positievere gemoedstoestand. In de eerste plaats omdat het lijden aan somberheid of depressie een zware last kan zijn. In de tweede plaats omdat er anders negatieve gevolgen op andere vlakken uit voort kunnen vloeien.

Wij zijn ervan overtuigd dat negatieve of sombere gevoelens in veel gevallen doorbroken kunnen worden. In dit boek willen we je om die reden een aantal handvatten aanreiken die nu en in de toekomst behulpzaam kunnen zijn bij het omgaan met negatieve gevoelens die voortvloeien uit ongewenste kinderloosheid.

Vanuit allerlei psychologische theorieën weten we dat er een verband bestaat tussen de verschillende, belangrijke elementen van het dagelijks leven: datgene wat je meemaakt (de situatie, de gebeurtenis), wat je over de situatie denkt, je lichamelijke reacties, je gedragingen en je emoties of gevoelens. Al deze aspecten hangen met elkaar samen en beïnvloeden elkaar. Hoe alles met alles samenhangt, staat in het hierna volgende plaatje weergegeven.



De samenhang tussen gedachten, gedragingen, lichamelijke reacties en emoties

Het volgende voorbeeld laat zien hoe dit werkt:

Marinel heeft na drie lange jaren van onderzoeken van haar arts te horen gekregen dat zij definitief geen kinderen kan krijgen (gebeurtenis/situatie). Zij heeft veel vriendinnen die zwanger zijn of al een kindje hebben. Zij denkt dat haar vriendinnen niet meer echt in haar geïnteresseerd zijn nu zij weten dat zij kinderloos zal blijven (gedachten). Daarom gaat zij ook niet meer mee met gezamenlijke uitstapjes en zegt zij regelmatig afspraken af (gedrag). Naarmate Marinel meer geïsoleerd raakt van haar vriendinnen, begint zij zich steeds eenzamer en verdrietiger te voelen (emoties), en voelt zij zich ook regelmatig futloos en moe (lichamelijke reacties). Omdat zij geen dingen meer onderneemt met haar vriendinnen, bellen zij haar ook steeds minder. Marinel is terechtgekomen in een neerwaartse spiraal.

Aan de ene kant is het een lastig verschijnsel dat al deze aspecten van het leven met elkaar samenhangen: het is soms moeilijk voor ons om er precies achter te komen waarom we ons nu voelen zoals we ons voelen. Aan de andere kant biedt het ook mogelijkheden: het betekent namelijk dat als je bijvoorbeeld aan het knopje van de gedachten draait, dit tegelijkertijd iets kan betekenen voor de emoties. Met andere woorden: als je al deze aspecten ziet als een klein onderdeel van een vicieuze cirkel waarin je verzeild bent geraakt, kan het veranderen van één zo'n onderdeel al grote gevolgen hebben voor de andere onderdelen van de cirkel. En dat is precies wat we in dit boek willen doen: je handvatten bieden om kleine veranderingen te bereiken, die het grote geheel kunnen beïnvloeden.

Waarom een zelfhulpboek?

Uit onderzoek blijkt dat zelfhulp voor veel klachten goed kan werken. Zelfhulp wil in dit geval zeggen dat je zelfstandig gaat werken aan veranderingen op het gebied van lichamelijke reacties, gedachten en gedrag.

De methode die we in dit boek hanteren is gebaseerd op principes uit de cognitieve gedragstherapie, een therapievorm waarbij je werkt aan het veranderen van je eigen gedachten en gedrag. Dit gebeurt vaak met de hulp van een therapeut. Een kenmerk van cognitieve gedragstherapie is dat de cliënt thuis opdrachten uitvoert om veranderingen voor elkaar te krijgen. In het zelfhulpprogramma dat we in dit boek beschrijven wordt ook gewerkt met opdrachten die je thuis kunt uitvoeren, maar dan zonder de hulp van een therapeut.

Het voordeel van het op je eigen houtje werken aan je problemen is dat je kunt werken in je eigen tempo en op momenten waarop het jou uitkomt. Verder heb je niet te maken met wachtlijsten of bezoeken aan een huisarts of andere hulpverlener. Een nadeel is dat er geen coach of hulpverlener op de achtergrond aanwezig is om je de dingen nog beter uit te leggen, aanwijzingen te geven, te stimuleren of een compliment te geven. Het kan dan ook geen kwaad om je ervaringen met het werken aan dit programma te delen met iemand anders. Dat kan bijvoorbeeld je partner zijn, een vriend of vriendin, of misschien een lotgenoot.

We hebben dit zelfhulpboek geschreven omdat we uit ervaring weten dat mensen die ongewenst kinderloos zijn niet zo snel in de geestelijke gezondheidszorg terecht komen. Vaak is de drempel hoog om hulp te zoeken voor de psychische gevolgen van de kinderloosheid. Een zelfhulpboek werkt drempelverlagend en kan een eerste en belangrijke stap zijn op weg naar het veranderen van negatieve gedachten en gevoelens.

Waarom ga je werken?

Met het hiervoor beschreven doel voor ogen, besteden we in dit zelfhulpboek aandacht aan de drie gebieden die voor de emotionele gevoelens belangrijk zijn: lichamelijke reacties, negatieve gedachten en gedrag.

De eerste factor waarop we ons zullen richten is lichamelijke ontspanning. Veel en langdurige spanning in je lijf heeft invloed op je emoties en stemmingen. Deze spanning kan ook nadelige gevolgen hebben voor je

gezondheid. Om die reden ga je in dit boek werken aan het leren herkennen en loslaten van de spanning in je lichaam.

De tweede factor die we in dit boekje zullen bespreken, zijn de negatieve gedachten die je kunt hebben over het leven zonder kinderen. Negatieve gedachten bepalen voor een groot deel hoe je je voelt. Om die reden ga je in dit boek aan de slag met het leren herkennen en veranderen van je eigen negatieve gedachten.

De derde factor waarmee je aan de slag gaat, is het werken aan het bereiken van gewenste doelen. Het wel of niet kunnen bereiken van je persoonlijke doelen heeft een grote invloed op hoe je je voelt. Daarom ga je in de laatste stap van dit boek werken aan nieuwe gedragsdoelen en het hebben van vertrouwen in je eigen mogelijkheden om die doelen te bereiken.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit zelfhulpboek is bedoeld voor mensen die ongewenst kinderloos zijn. Veel mensen die dit overkomt hebben last van negatieve gevoelens en weten niet goed hoe ze daarmee om moeten gaan. Dit zelfhulpboek is dan ook geschreven voor mensen die regelmatig tot vaak last hebben van sombere gedachten en gevoelens en die daarnaast de motivatie, tijd en aandacht hebben om hiermee aan de slag te gaan.

Dit boek betreft een zelfhulpprogramma. Dat betekent dat je zelf aan de slag gaat met dit boek in de vorm van huiswerkopdrachten. Hoewel je daarbij je eigen tempo kunt bepalen, kost het tijd, inspanning, aandacht en energie. Soms zijn er factoren die ervoor kunnen zorgen dat dit niet het juiste moment is om met dit boek aan de slag te gaan. Mocht dit het geval zijn, dan kun je er op een later tijdstip meer baat bij hebben. Het is belangrijk om aan de hand van de volgende punten na te gaan of dit het goede moment voor jou is om met dit boek te starten:

- ➔ Het is belangrijk te bedenken of je op dit moment tijd en ruimte hebt om met je problemen aan de slag te gaan. Het zou bijvoorbeeld zo

.....

kunnen zijn dat je op het moment te veel andere zaken aan je hoofd hebt die je zouden kunnen afleiden van het werken aan dit programma, bijvoorbeeld een verhuizing, een nieuwe baan of een geplande vakantie. In dat geval is het nu misschien niet zo'n verstandig moment om te starten.

- ➔ Als je erg depressief bent, is het beter om professionele hulp te zoeken dan aan de slag te gaan met dit boek. Mensen die erg depressief zijn, hebben namelijk niet voldoende energie om aan een zelfhulpprogramma deel te nemen. Zeker ook als je regelmatig terugkerende gedachten over zelfmoord hebt, moet je professionele hulp zoeken. In beide gevallen raden we je aan een bezoek te brengen aan de huisarts, om je eventueel te laten doorverwijzen naar de juiste hulpverlener. Aan het einde van dit hoofdstuk staat een vragenlijst die je zou kunnen invullen om te bepalen hoe somber je nu eigenlijk bent. Omcirkel bij elke van de negen vragen het juiste cijfer en tel de omcirkelde cijfers vervolgens bij elkaar op. Heb je een score van vijftien of hoger, dan is er mogelijk sprake van een ernstige depressie. Het is dan waarschijnlijk niet het juiste moment om met dit boek aan de slag te gaan. Volgens ons kun je dan beter een afspraak maken met je huisarts om samen met hem of haar te bepalen welke vorm van hulp het best zou kunnen aansluiten op jouw problematiek.

Dit boek is geschreven voor mensen die verder moeten leven met de wetenschap dat ze kinderloos zullen blijven. Veel van de voorbeelden en opdrachten uit dit boek zijn dan ook op deze doelgroep gericht. Als jouw situatie anders is, bijvoorbeeld omdat je nog bezig bent met vruchtbaarheidsbehandelingen, zullen sommige voorbeelden en opdrachten je misschien minder aanspreken. Voordat je aan de slag gaat, is het wellicht een goed idee om eerst eens goed door het boek te bladeren om te kijken of het wel bij jouw persoonlijke problematiek aansluit.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Het is belangrijk dit boek te zien als een werkboek. Het zelfhulpprogramma duurt in principe vier weken, maar je kunt het natuurlijk aanpassen aan je eigen wensen, bijvoorbeeld door het over een iets langere tijd uit te spreiden.

Zoals eerder gezegd, besteden we in dit zelfhulpboek aandacht aan de drie voor de emotionele gevoelens belangrijkste gebieden: lichamelijke reacties, negatieve gedachten en gedrag. In hoofdstuk 3 gaan we in op de lichamelijke reacties: hier leer je hoe je je beter kunt ontspannen. In hoofdstuk 4 gaat het over gedachten en geven we je handvatten hoe je je eigen, negatieve gedachten kunt beïnvloeden. In hoofdstuk 5 ten slotte hebben we het over gedrag en ga je werken aan het bereiken van gewenste doelen.

Er wordt gewerkt aan de hand van opdrachten die je thuis, op het door jou gewenste tijdstip, kunt uitvoeren. In hoofdstuk 2 vind je een werkschema dat je helpt om in vier weken het boek te doorlopen.

Veranderen is moeilijk, maar mogelijk!

Veel van wat je denkt en doet gaat vanzelf, omdat het een gewoonte is geworden. Het is niet gemakkelijk een gewoonte te doorbreken. Toch is veranderen mogelijk! Je moet daarvoor tijd vrijmaken en oefenen. In elk hoofdstuk wordt uitgelegd hoe dingen werken en waarom ze belangrijk zijn. Ook staan bij elk hoofdstuk oefeningen die je zelf kunt doen. Het is net als bij sporten: conditie en behendigheid bouw je op door te oefenen. En dat is precies wat we in dit boekje gaan doen!

Vragenlijst negatieve gevoelens

De vragenlijst bestaat uit negen vragen die te maken hebben met negatieve gevoelens die je kunt hebben. Lees iedere vraag goed en omcirkel bij