Misschien komt het (n)ooit

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Sofie Laureys & Kim Parys

Misschien komt het (n)ooit

De emotionele realiteit achter infertiliteit

PELCKMANS

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Dankwoord 9

Inleiding 13

Hoofdstuk 1 **Van droom naar realiteit** 21

Als een kinderwens niet vanzelfsprekend blijkt.

We starten bij het begin: het verlangen naar een kind en de schok wanneer dat verlangen niet zomaar vervuld wordt. Dit hoofdstuk gaat over verwachtingen, hoop en de eerste confrontatie met een fertiliteitstraject.

Hoofdstuk 2 **Een emotionele rollercoaster** 43

Van hoop naar verdriet en weer terug.

Onzekerheid, schuldgevoel, spanning en verdriet wisselen elkaar af. Hier wordt de emotionele rollercoaster beschreven die elk traject kenmerkt, en hoe je kunt leren emoties te herkennen en ruimte te geven.

Hoofdstuk 3 **Het lief en leed van je lijf** 75

De onzichtbare impact van medische behandelingen.

Hormonen, lichamelijke onderzoeken en behandelingen hebben niet alleen een fysieke, maar ook een mentale weerslag. Dit hoofdstuk belicht hoe lichaam en geest elkaar beïnvloeden, en waarom zelfzorg cruciaal is.

Hoofdstuk 4 **De wereld draait gewoon door** 95

Omgaan met vragen, stiltes en confronterende situaties.

Wat zeg je tegen vrienden en familie? Hoe ga je om met zwangerschapsaankondigingen of goedbedoelde adviezen? Hier vind je herkenning en strategieën om sociale situaties draaglijker te maken.

Leesexemplaar

Hoofdstuk 5 **Samen, maar soms ook alleen** 115
Hoe partners elkaar vinden of verliezen onderweg.
Een fertiliteitstraject is een gezamenlijke reis, maar kan soms ook eenzaamheid of misverstanden veroorzaken. Dit hoofdstuk gaat in op communicatie, verbondenheid en steun zoeken bij elkaar.

Hoofdstuk 6 **Laagjes van verlies** 139
De verschillende gezichten van verlies onderweg.
Je traject kan gepaard gaan met afscheid nemen van dromen, verwachtingen en soms ook van een zwangerschap. Dit hoofdstuk gaat in op rouw, ruimte geven aan verdriet en het zoeken naar manieren om het een plaats te geven.

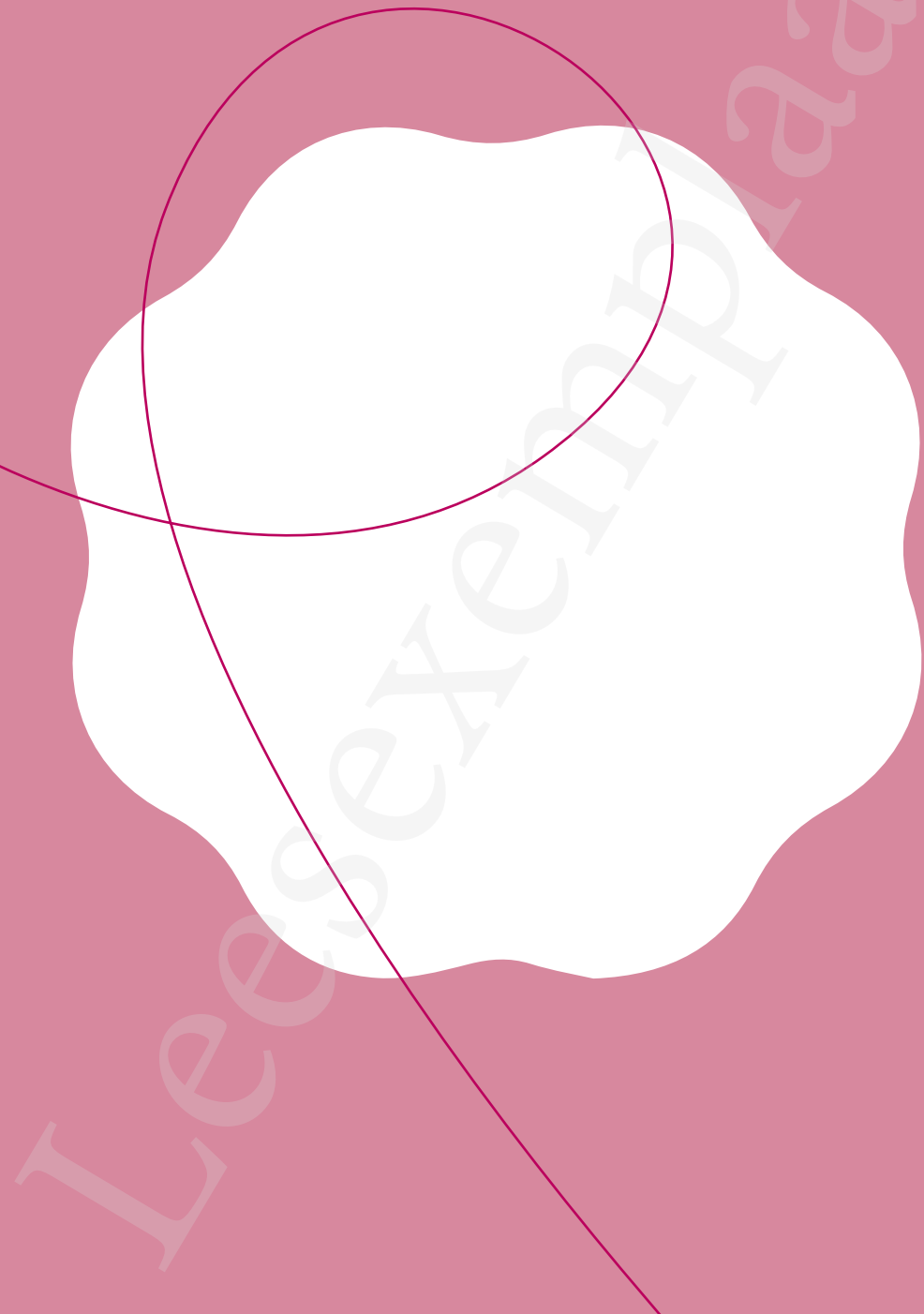
Hoofdstuk 7 **Leven naast het traject** 167
Waarom jouw identiteit meer is dan een kinderwens.
Het gevaar van alles te laten draaien om fertiliteit is groot. Dit hoofdstuk moedigt aan om ook ruimte te maken voor plezier, werk, hobby's en relaties – om niet alleen te overleven, maar ook te leven.

Hoofdstuk 8 **Hoop houden en verder gaan** 191
Nieuwe betekenis vinden, welke uitkomst er ook komt.
Of het traject eindigt met een zwangerschap of niet: dit hoofdstuk draait om zingeving, perspectief en toekomst. Hoe vind je hoop en betekenis, ook als de weg anders loopt dan gedacht?

Nawoord 215
Interessante informatie 219

Leesexemplaar


Lesexemplar



Leesexemplaar

Dankwoord

Dit boek kwam tot stand dankzij de hulp van zoveel mensen en die willen we heel graag in de spotlight plaatsen.

Shari Mackens en Eveline Buyse van UZ Brussel: bedankt voor jullie enthousiasme, inzichten en onmisbare input. Maar vooral ook voor wat jullie elke dag betekenen voor de wetenschap en jullie patiënten. Jullie zorgen ervoor dat de wereld van fertiliteit en de mentale zorg voor iedereen die dit traject doorloopt voortdurend blijft groeien en vooruitgaan.

Uus Knops en Bo Sommerlinck: het thema rouw is er een dat ook nog vaak in de taboesfeer blijft hangen. Met jullie werk helpen jullie om woorden te geven aan wat moeilijk uit te spreken is en brengen jullie mensen dichter bij elkaar. Net daarom vonden we jullie woorden, tips en inzichten zo noodzakelijk voor dit boek.

Ine Maes: dank je wel om je kennis rond meditatie en mentale rust op zo'n toegankelijke manier met ons te delen.

Efka, Fé, Isaak, Leander, Jenna, Elise: bedankt voor jullie moedige en inspirerende getuigenissen. Dankzij jullie verhalen zullen anderen zich minder alleen voelen en steun vinden, en wordt het taboe stap voor stap verder doorbroken.

Aan uitgever Marie-Lynn Herpoel en iedereen bij uitgeverij Pelckmans die aan dit boek heeft meegewerkt: bedankt om vanaf het eerste moment in dit verhaal te geloven en mee te helpen om onze ideeën tot leven te brengen. Door jullie professionele begeleiding en fijne samenwerking is het boek geworden wat het vandaag is.

Tot slot nog een persoonlijke noot.

Leeseksemplaar

Kim:

Vijf jaar geleden, toen ik mijn eerste fertiliteitstraject achter de rug had, wist ik meteen dat ik daar ooit iets mee wilde doen. Er daadwerkelijk een boek over schrijven was een droom, maar had ik nooit alleen gekund. Daarom een dikke merci aan mijn medeauteur Sofie.

Daarnaast wil ik graag enkele mensen bedanken die me ontzettend dierbaar zijn. Eerst en vooral mijn lieve ouders: jullie zijn mijn grootste supporters. Tijdens mijn traject waren jullie een enorme steun en dat zijn jullie vandaag nog steeds. Mama, ik weet nu al dat het eerste exemplaar dat over de toonbank gaat dat van jou zal zijn.

Aan mijn liefste Lakers-vriendinnen: ik weet dat ik tijdens die donkere jaren niet altijd de beste versie van mezelf was, maar toch waren jullie er onvoorwaardelijk voor mij. Duizend keer dank, want zonder jullie was me dit niet gelukt. Ook dank je wel aan de meest bijzondere lotgenote: paasmaandag blijft voor altijd onze dag.

Als laatste: mijn allerliefste Bas. Tijdens de moeilijkste periode van ons leven bleef jij altijd naast mij staan, met eindeloos veel liefde. En kijk ons nu: dankzij alles wat we samen hebben doorstaan, hebben we vandaag het mooiste waar we ooit van droomden. Er zijn geen woorden groot genoeg om te zeggen hoe dankbaar ik ben dat ik dit leven met jou mag delen. Dank je wel voor alles.

Leesexemplaar

Sofie:

De grootste dankjewel gaat uit naar mijn lieve man Ruben: mijn steun, toeverlaat en grootste supporter in alles wat ik onderneem. Ook tijdens het schrijven van dit boek stond je naast me, maar vooral tijdens die vier jaar die eraan voorafgingen: ons traject. In de moeilijkste tijden vonden we elkaar telkens opnieuw. We vingen elkaar op en gaven elkaar ruimte. Onze band is dankzij het traject sterker dan ooit en ik zal je altijd dankbaar zijn voor wie je bent en voor de geweldige papa die je bent voor ons zoontje Georges.

Mijn hartsvriendinnen Saartje, Noëmie en Karlien: de afgelopen jaren was ik wellicht niet de meest aangename vriendin en moesten jullie ook keer op keer zoeken naar woorden van troost. Ik heb me altijd ondersteund gevoeld door jullie en beschouw dat zeker en vast niet als vanzelfsprekend. Jullie bleven dicht bij mij en herinnerden je iedere stap van het traject. Ik ben ervan overtuigd dat jullie de impact daarvan onderschatten. Merci!

Dank je wel aan mijn lieve ouders en schoonfamilie, die ondanks hun eigen verdriet om ons traject toch hun best deden om niet te veel te vragen, soms net wel door te vragen en vooral mee te blijven hopen op een goede afloop.

Tot slot: bedankt aan iedereen die in de afgelopen jaren een lief berichtje of kaartje stuurde. Al voelde het voor jou als iets kleins, het heeft zeker bijgedragen aan het volhouden van dit traject.

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Inleiding

Lieve lezer,

Als je dit boek in handen hebt, is de kans groot dat je kinderwens niet helemaal loopt zoals je had gehoopt. Daarop kunnen we maar één ding zeggen: dikke sh*t dat je dit moet doorstaan. We weten maar al te goed hoe het voelt. Eén ding is zeker: hoewel het misschien zo aanvoelt, ben je allesbehalve alleen.

Wij zijn Sofie en Kim. Net als jij belandden we enkele jaren geleden in een fertiliteitstraject. Een traject dat veel langer, zwaarder en eenzamer bleek dan we ooit hadden kunnen vermoeden. We merkten al snel dat er veel aandacht gaat naar het medische traject, terwijl de mentale impact vaak onderbelicht blijft.

Juist daarom richtten we in 2023 Kop Op Compagnie op: een community voor lotgenoten die, net als wij, op zoek waren naar herkenning, begrip en steun. We organiseren praatgroepen, retreats en events, en uit die community groeide uiteindelijk ook het idee voor dit boek.

Leesexemplaar

Eén op zes

Bij velen is een kinderwens een diepgeworteld verlangen dat al jaren sluimert. Een beeld dat we vaak van jongs af aan meedragen. We speelden 'moedertje en vadertje' met poppen in de kleuterschool en werden op latere leeftijd voortdurend herinnerd aan het ideale gezinsbeeld, volgens de 'normale' maatschappelijke standaard. Het gezin met twee goedlachse kindjes in dat autoreclamespotje of de grote familie rond de kersttafel in bijna iedere eindejaarscampagne: je kent ze wel, nietwaar?

De boodschap: een gezin stichten is volgens onze samenleving de normaalste zaak van de wereld. Je maakt op een gegeven moment de beslissing (met of zonder partner) dat de tijd er rijp voor is en stopt met anticonceptie. De rest van het verhaal zal wel gauw genoeg een *happy end* krijgen, toch?

Dat ideaalbeeld uit die mooie campagnes is wat ons betreft al lang achterhaald. Ook de cijfers bewijzen het tegendeel: wereldwijd kampt maar liefst één op zes (!) koppels met vruchtbaarheidsproblemen en een fertiliteitstraject is vaak de enige medische uitweg. Sinds de geboorte van Louise Brown in 1978, de eerste baby verwekt via ivf (ofwel: in-vitrofertilisatie), is de groei van het aantal ivf-baby's spectaculair toegenomen. In de beginjaren werden slechts enkele honderden ivf-baby's per jaar geboren. **Vandaag wordt er elke 35 seconden ergens ter wereld een kindje geboren dankzij ivf en icsi** (ofwel: intracytoplasmatische spermainjectie, een verwante vorm van ivf). Alleen al in Brussels IVF, het centrum voor reproductieve geneeskunde van UZ Brussel, werden in totaal meer dan vijftigduizend kinderen geboren na ivf of icsi. Studies tonen dan ook aan dat de technologie ondertussen uitgegroeid is tot een

Leesexemplaar

volwaardige tak van de geneeskunde, die miljoenen mensen de kans heeft gegeven om alsnog een kind te krijgen.

Toch blijft infertiliteit opvallend vaak onbesproken. Hoewel we met zovelen zijn, rust er nog een grote schaamte op het onderwerp. Wie er middenin zit, durft er niet altijd open over te praten, en de omgeving weet vaak niet goed hoe ernaar te vragen. Misschien omdat je er zelden plots in terechtkomt. Het begint meestal met 'gewoon proberen', zoals artsen of gynaecologen adviseren: eerst op de natuurlijke manier. Pas wanneer het na zes maanden of een jaar – afhankelijk van je leeftijd – nog niet is gelukt, ga je langs voor wat onderzoeken.

Soms blijkt dat er geen verklaring te vinden is voor waarom je niet zwanger wordt. Soms wordt er wel een oorzaak gevonden en blijkt dat een gezin starten allesbehalve de normaalste zaak van de wereld is. In beide gevallen zie jij je langverwachte droombeeld langzaam in elkaar zakken en beland je, vaak ongevraagd, in de medische mallemolen van infertiliteit.

De afgelopen jaren zijn er gelukkig heel wat stappen gezet om het onderwerp zichtbaarder te maken. Zo lanceerde auteur en regisseur Leander Verdievel de VRT-reeks *De Club*, geïnspireerd door zijn eigen fertiliteitstraject met maar liefst zeventien (!) ivf-rondes. Zijn boek *Het volgend-jaargezin* beschrijft hun verhaal op pijnlijk mooie wijze. Ook auteur Tomas Vanheste schreef met *Mannen die zwijgen* openhartig over mannelijke onvruchtbaarheid, twintig jaar na zijn eigen diagnose. Zelfs in Netflixseries zien we vaker het topic van infertiliteit en vruchtbaarheidsbehandelingen aan bod komen. Maar het doorbreken van het taboe gaat traag. Naar ons gevoel té traag.

Leesexemplaar

Wie er zelf middenin zit, weet hoe ingrijpend een fertiliteitstraject kan zijn. Het zet je leven op zijn kop, schudt het volledig door elkaar en laat je dan in het duister tasten naar de juiste puzzelstukjes. Of zo voelde het althans voor ons. **Als een turbulente reis met een onzekere eindbestemming, gevuld met onverwachte tussenstops.**

Dit is het boek dat we zelf zo graag hadden willen lezen. Geen handleiding over het medische traject – daar krijg je tijdens een fertiliteitstraject al meer dan genoeg informatie over – maar een boek over alles wat zich ondertussen in je hoofd en hart afspeelt. We delen ons eerlijke verhaal, aangevuld met inzichten, tips en oefeningen van artsen, psychologen en andere zorgverleners. We hopen dat de kennis in dit boek je beter kan voorbereiden op wat een fertiliteitstraject ook mentaal met zich meebrengt. En als dat niet zo is, dat je je op z'n minst er iets minder alleen door voelt.

Het boek is geschreven vanuit het perspectief van een vrouw-man-relatie, omdat dat de weg is die wij zelf hebben afgelegd. We beseffen echter dat een kinderwens en bijbehorend fertiliteitstraject zich in veel verschillende contexten kunnen afspelen. We hebben diepe bewondering voor iedereen die deze weg bewandelt, alleen of samen, binnen welke gezinsvorm dan ook. Elk traject is anders en vraagt moed, veerkracht en doorzettingsvermogen.

Leesexemplaar

Ons verhaal

Tot een aantal jaren geleden waren wij gewoon twee vrouwen. Zotte dozen die hielden van reizen, dansen, lekker eten en een goed glas wijn (of twee, drie). Maar we waren ook vrouwen met dromen. Sommige van onszelf, andere die we samen met onze lieve mannen koesterden. Dromen over een gezin. Tot de realiteit daar een stokje voor stak. Of beter gezegd: een serieuze boomstronk.

Voor we het goed en wel beseften, belandden we allebei in een jarenlang fertiliteitstraject. Hoewel onze verhalen verschillen, veranderde dat traject ons allebei van zorgeloze vrouwen in vrouwen die op sommige momenten nog maar een schim van zichzelf waren. Met gevoelens waar we soms van schrokken, omdat ze helemaal niet bij ons leken te passen.

Kim en Bas wisten al vroeg dat ze samen een gezin wilden. Maar nog voor die droom goed en wel vorm kreeg, werd bij Kim endometriose vastgesteld. Een spontane zwangerschap zou moeilijk worden, misschien zelfs onmogelijk, al wilden ze dat in het begin niet geloven.

Uiteindelijk stapten ze met veel hoop in een ivf-traject. Er werden kwalitatief goede eicellen geoogst, de dokters waren positief en ze gingen ervan uit dat hun geluk niet lang op zich zou laten wachten. Maar een enorm moeilijke periode volgde: drie puncties, elf embryotransfers, vier zwangerschapsverliezen, talloze wachtdagen, tranen en telkens opnieuw proberen.

Bij Sofie en Ruben lag het verdict anders. Daar kreeg Ruben de boodschap dat zijn zaadkwaliteit onvoldoende was om op natuurlijke

Leesexemplaar

wijze zwanger te raken. Vanaf dat moment torste hij een enorm schuldgevoel op zijn schouders. Na een mislukte ivf-poging werden ze al meteen doorverwezen naar een icsi-traject. Hun eerste drie rondes waren zonder succes, waarna er geopteerd werd om over te schakelen naar een andere fertiliteitskliniek. Daar werden er nog drie icsi-rondes uitgevoerd, met twee zwangerschapsverliezen en nog acht embryotransfers tot gevolg. Beide verhalen kregen gelukkig een positief einde.

We hopen dat dit boek een steun mag zijn tijdens je traject of een gespreksopener kan worden voor mensen in je omgeving die vaak wel willen helpen, maar niet goed weten hoe. En vooral dat je – hoe je traject ook eindigt – na verloop van tijd weer die zotte doos in jezelf terugvindt.

Lees je dit omdat iemand in je omgeving een fertiliteitstraject doorloopt? Of vanuit je beroep? Dan zijn we je alvast heel dankbaar dat je de tijd neemt om je te verdiepen in wat zo'n traject mentaal met iemand doet. Want het volledig begrijpen is onmogelijk, maar actief zoeken naar meer connectie en begrip betekent al zoveel.

Veel liefs,
Sofie en Kim

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Hoofdstuk 1

Van droom naar realiteit

Leesexemplaar

Mijn hoofd zei dat
het wel goed kwam,
maar mijn lichaam
leek niet mee
te willen.

Leesexemplaar