



KINDERWENS IN RELATIE TOT PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

'Je bent niet de enige die hiermee worstelt.'

VOORWOORD

- ▶ **Wist je dat kinderwens, vaak in stilte, een groot thema is voor mensen die te maken hebben met psychische problemen?**
- ▶ **Wist je dat onbedoelde zwangerschappen veel voorkomen, op allerlei plekken in onze samenleving?**
- ▶ **Wist je dat mensen met een psychische kwetsbaarheid soms geen kinderen krijgen uit angst om een slechte ouder te zijn, of om het kind dezelfde ellende te laten doormaken als zichzelf?**
- ▶ **Wist je dat er nauwelijks ruimte is in de geestelijke gezondheidszorg om over het thema kinderwens te spreken?**

In dit boekje vind je de woorden en ervaringen hierover terug van mensen met een psychische kwetsbaarheid of hun naasten.

Van 2021 tot 2023 heeft MIND, in samenwerking met OLVG, onderzoek gedaan naar gezinsvorming bij psychiatrische kwetsbaarheid. We hebben enquêtes uitgezet, gespreksgroepen georganiseerd en interviews afgenomen. Jullie hebben zo veel eerlijke verhalen gedeeld met ons, dat we deze graag aan jullie terug willen geven. En met anderen willen delen. Zodat je kunt lezen dat er veel meer mensen zijn die worstelen met de vraag of ze het ouderschap aan willen gaan, of niet. Om elkaar tot steun te zijn. Wie weet herken je wat, merk je dat je niet alleen staat en lukt het jou om, indien gewenst, hulp of ondersteuning te krijgen en vooral om bewust achter jouw beslissing te kunnen staan.

Heel veel dank aan alle leden van het MIND ggz-panel die zo open zijn geweest over hun eigen afwegingen en uitdagingen.

December 2023,

Monique van den Eijnden (MIND), Gerda van Ittersum (MIND), Jorina Holtrop (OLVG), Shahenda Ahmad (OLVG) en Noralie Schonwille (OLVG)

VOORWOORD

INLEIDING ▶

1. KINDERWENS ▶

2. GEEN KINDEREN ▶

3. ONBEDOELD
ZWANGER ▶

4. OUDERSCHAP ▶

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ▶

6. OVERIGE ADVIEZEN ▶

TOT SLOT ▶

BRONNEN ▶

INLEIDING

In de zomer van 2021 hebben we onder het MIND ggz-panel een enquête uitgezet over psychische kwetsbaarheid en gezinsvorming. Hieraan hebben bijna vierhonderd mensen deelgenomen. Je kunt lid worden van het panel als je zelf of als naaste ervaring hebt met psychische klachten. Dit is de enige voorwaarde. Daarom vertegenwoordigt dit panel een brede groep mensen met allerlei psychische problemen. Ook al verschillen de klachten, er zijn altijd onderwerpen te vinden die voor iedereen belangrijk en ingewikkeld kunnen zijn. Zo ook de onderwerpen kinderwens en gezinsvorming. Dit kan een worsteling zijn voor cliënten en naasten, voor vrouwen, mannen en iedereen die zichzelf anders noemt. Veel mensen hebben in de enquête aangegeven een verdiepend gesprek aan te willen gaan. We hebben daarom vier zogeheten focusgroepen kunnen organiseren, waarin we verder hebben kunnen praten met moeders, mannen en vrouwen zonder kinderen en vrouwen die een onbedoelde zwangerschap hebben meegemaakt. In 2022 zijn er nog twee enquêtes uitgezet, weer één onder het MIND ggz-panel en één onder ggz-zorgverleners. Deze vragenlijsten hadden als thema het gesprek over kinderwens in de geestelijke gezondheidszorg.

Uit het onderzoek kwamen diverse zaken naar voren die heel duidelijk belangrijk zijn als het gaat om wel of geen gezinsvorming en psychische kwetsbaarheid. We hebben die thema's in dit boekje uitgelegd aan de hand van de eigen woorden van de deelnemers aan onze enquêtes en focusgroepen. Het gaat in dit boekje om de ervaringen, meningen en woorden van steeds een persoon, niet zozeer om groepsgemiddelden. Het kan zijn dat sommige uitspraken niet kloppen met jouw persoonlijke beleving. We willen bewust verschillende stemmen laten horen.



VOORWOORD ►

INLEIDING

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

1. KINDERWENS

Er is eigenlijk helemaal niet zoveel bekend over hoe kinderwens leeft bij mensen die te maken hebben met psychische problematiek. Terwijl het toch een groot levensthema is. Vandaar dat we juist over dit thema vragen hebben gesteld aan de mensen over wie het gaat; dit zijn zowel (ex-)cliënten als naasten. Ongeveer de helft van de deelnemers aan de enquête over gezinsvorming heeft 'ja' als antwoord gegeven op de vraag "Heb je het gevoel gehad dat je psychische klachten op enige manier van invloed zijn geweest op je wens om wel of geen kinderen te krijgen?". Meerdere mensen hebben hier ook uitleg bij gegeven:

'Niet op de wens, wel op de timing.'

'Mijn leven werd beheerst door herstel en stabiel worden.'

'Ik heb geen voldoende stabiele situatie waarin ik een kind kan opvoeden.'

'Omdat ik hersteld was en ben, heb ik de keuze kunnen maken om zwanger te mogen worden.'

'Angst kind te mishandelen.'

Wens: beslist géén enkel kind (uit liefde: mogen niet OOK lijden aan het leven).

'Angst om zwanger te worden (seks te hebben), niet weten of ik mijn psychische klachten ga doorgeven.'

'Ik wist al heel jong dat ik geen kinderen wilde. Mijn jeugd niet willen doorgeven aan een volgende generatie.'

'Geen 'ruimte' om extra verantwoordelijkheid op ons te nemen. Depressie vormde ons leven.'

'Ik dacht dat ik door mijn eetstoornis onvruchtbaar was geworden omdat mijn menstruatie heel lang weg en later in de war was.'

'Als ik vrij was geweest van psychische klachten, had ik allang moeder willen zijn (dus zwanger willen worden).'

'Ik wil nu geen kinderen meer bij een vrouw, want ik kan geen goede vader zijn door mijn ziekte.'

'Mede door mijn klachten had ik geen relatie en ik wilde geen alleenstaande moeder worden.'

'Kan ik goed voor kinderen zorgen? Een hele grote vraag die ik heel serieus heb afgewogen, zelf en met mijn man.'

'Ik zie het al bijna niet zitten om voor mezelf te zorgen, laat staan dat ik ook kinderen zou hebben waar ik voor moet zorgen.'

'Bijwerkingen van medicijnen. Geen anticonceptie want ik reageer te heftig op hormonen. Eerst iets verder herstellen zodat je de kleine een stabiel thuis kan bieden, de kinderwens wordt dus uitgesteld.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kinderwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Bang dat ik het niet aankan of mijn depressie en zo doorgeef. Afgezien van kinderwens door mijn medicatie en relaties die uit zijn gegaan.'

'Ik ben een homoseksuele man, dus kinderen lagen niet voor de hand. Kinderwens is geen ja/nee gebied voor mij, het fluctueert. Voor een homoman is het weer heel anders dan voor een hetero.'

'Ben zo lang bezig geweest met zwangerschap voorkomen dat ik nu best teleurgesteld ben dat het na een jaar proberen nog niet lukt (terwijl dat wel normaal is).'

'Soms wel, soms niet. Als ik in een periode wat meer klachten heb vind ik het spannender om over kinderen na te denken. Nog kindvrij, gewenst, wellicht binnen enkele jaren wel een kindje.'

'Ik was zo verward eigenlijk. Want het gaat echt over emotie en ik heb van jongs af aan geleerd om mijn emoties weg te drukken. Een kinderwens is iets, dat zit in je emotie. Dat zit niet in je hoofd.'



'Er is wel een basisgevoel steeds van, ik moet er heel goed over nadenken. Waarschijnlijk is het voor mij niet verstandig. En waarom het dan niet verstandig is, dat, ja er zijn heel veel redenen. En dat wisselt ook.'

'Het gaat moeilijk zijn om kinderen op te voeden; wat doet medicatie, wat doet de aandoening, mijn partner zal veel moeten dragen, wat als de medicatie tijdens zwangerschap bijgesteld moet worden? Ik ben bang voor terugval en bang dat mijn aandoening overerft.'

'Door m'n langdurige chronische depressie nooit toegekomen aan 'gezinsvorming', laat staan een eventuele kinderwens. Nu 'blij' dat ik bewust geen kinderen heb gekregen, die dan tenminste één ouder zouden hebben gehad met psychische problemen. Ken dat als kind vanuit mijn jeugd met anderhalve ouder met psychische problemen (KOPP). Ik had misschien wel kinderen willen hebben, maar wil ze mijn jeugd niet aandoen.'

'Door misbruik geen vertrouwen in mannen, beschaamd om dit uit te spreken. Mijn kinderloosheid is gerelateerd aan mijn psychische klachten, maar wist dat pas veel later na een crash. Ik durfde geen relatie aan en had een trauma op sperma. Leeftijd waarop ik mijn huidige partner vond is een reden geweest om van kinderwens af te zien. Pas na mijn 45ste ontmoette ik mijn huidige partner en was al te oud voor adoptie (helaas).'

'Door mijn psychische klachten heb ik ze later gekregen en heb ik minder voor kinderen gekozen dan ik anders zou hebben gehad. Seksualiteit is lastig na een misbruik jeugd. Hierdoor moest het later, ik kon het eerder niet aan. Ik was niet in staat mezelf op de rails te houden, dan begin je (nog) niet aan kinderen. Ik had eigenlijk meerdere kinderen gewild, maar mijn man wilde dat niet met mijn kwetsbaarheid, dan komt er teveel op zijn schouders terecht.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kinderwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'In mijn meeste slechte periodes heb ik me voorgenomen om geen kinderen te nemen als het niet beter zou gaan met me. Nu gaat het gelukkig een stuk beter en heb ik wel weer een kinderwens. Ik hoop binnen een aantal jaar een kind te mogen krijgen. Waar ik wel een beetje huiverig voor ben is hoe ik een zwangerschap kan combineren met mijn medicatiegebruik. Gelukkig heb ik een goede psychiater die mij heeft gewezen op een speciale polikliniek voor zwangere vrouwen met psychische problematiek/medicatiegebruik. Het zou denk ik goed zijn als hier meer bekendheid over komt.'

'Ik menstrueerde lange tijd niet. Ik wilde het kapotte kind in mij niet doorgeven aan een eigen kind. Ik zou het kind dat uit mij kwam haten. Ik ben co-ouder van twee kinderen van de zus van mijn vrouw. Zij zijn beide warm opgegroeid en de druk om het in mijn eentje te moeten doen was hiermee weg. Een goede oplossing voor een afdwongen biologisch kinderloos zijn. Dit komt door mijn ernstige PTSS. Ik weet wat een kind nodig heeft. Dat is triest, maar ook erg informatief. Ik heb een weloverwogen beslissing genomen om kinderen mede op te voeden van mensen was die mij zeer dierbaar waren. Mijn partner en haar zus wilden altijd al het kind in solidariteit opvoeden. Mijn psychische klachten hebben wel invloed op mijn seksuele relatie gehad, dat gaf ook spanning. Maar niet omdat ik zwanger kon worden. Er zijn meer mogelijkheden om toch kinderen op te voeden en lief te hebben wanneer je zelf nogal wat schade op hebt gelopen. Dat geeft je de helft van de tijd de kans om te reflecteren. En omdat er geen druk op staat, er achter te komen dat je vanuit jezelf heel authentiek kunt en mag zijn.'

'Toen ik nog heel erg met mijzelf in de knoop zat, was zwanger worden geen onderwerp van gesprek, er waren grotere problemen. Maar ik had er in die periode ook nooit aan durven/willen beginnen, dan had m'n kind nooit een eerlijke start kunnen krijgen.'

Mijn kinderloosheid is in zekere zin gerelateerd aan mijn psychische klachten... door m'n verleden denk ik dat ik nu al 7 jaar vrijgezel ben en daardoor niet nu een gezin heb kunnen stichten. Momenteel op zoek naar een spermadonor omdat het mij niet gelukt is een partner te vinden. Alleenstaande moederschap is niet bepaald een ideaalbeeld en dat geeft een hoop onzekerheid. De zoektocht naar een spermadonor brengt een hoop oud zeer met zich mee. Bevrucht worden door een compleet onbekende is daarmee niet de makkelijkste weg. Maar realiseren dat het voor een doorsnee vrouw dit net zo'n rottige situatie is helpt al een hoop. Psychische problemen maken je nog geen slechte ouder, ik denk juist de mensen die zeggen "niets mis mee te zijn", dat deze ouders veel zorgwekkender zijn. Ik ben bereid hulp te vragen en te accepteren. Ik ben nu jaren uit behandeling en gebruik, op slaappillen na, ook geen medicatie voor de psyche. Maar zodra als dat ik zwanger zal raken, zal ik de eerste zijn die mij meldt bij de poli voor preventie van postnatale depressie, omdat ik weet dat ik een kwetsbaarheid heb en daar geen risico's mee wil nemen. Dat is geen tekortkoming of zwakte, maar ik denk juist dat het blijkt dat ik nagedacht heb en geen impulsieve beslissingen heb genomen.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kinderwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

Op de vraag of de psychische klachten van invloed waren op de mogelijkheid om zwanger te worden reageerden deelnemers met:

'Het kon wel maar ik durfde niet.'

'Nee, ik was waanzinnig vruchtbaar.'

'Ja, seksualiteit is lastig na een misbruikjeugd.'

'Door mijn psychische klachten kon ik überhaupt niet vrijen.'

'Psychische klachten zijn ontstaan na definitieve kinderloosheid.'

'Eerst niet stabiel genoeg, daarna kreeg ik een hersenaandoening.'

'Door chronische stress werkten veel dingen in mijn lichaam niet goed.'



'Ik heb altijd het idee gehad dat ik onvruchtbaar was totdat ik op 38-jarige leeftijd zwanger werd.'

'Ik wilde niet aangeraakt worden of dik worden. Ik word niet ongesteld. Ik wil niet een duplicaat van mijzelf op de wereld'

'Ik ben een man dus zwanger raken wordt moeilijk, maar het traject van zwanger raken en een kind mogen krijgen heeft 10 jaar en een huwelijk geduurd.'

'Ik was extreem bang niet zwanger te kunnen worden terwijl daar geen reden voor was. Tijdens de zwangerschap was ik extreem bang om mijn kindje te verliezen door iets wat ik in theorie had kunnen voorkomen. Uit de hand gelopen verantwoordelijkheidsgevoel. Perinatale OCD...'

'Ik mis een eierstok. Dit heeft mijn keuze wel versneld (geen eigen kinderen). Ik ben niet financieel stabiel genoeg voor kinderen, dus hebben we gekozen voor honden. Misschien in de toekomst nog een pleeggezin worden. Ik ben door mijn PTSS ook extra bang voor postnatale depressie. Als ik kijk naar kinderen die al veel hebben meegemaakt en waar ik mee in contact kom via kennissen. Geven die vaker aan dat ze mij als moeder willen. Ik vind dat wel lastig om mee om te gaan. Ik heb wel open en eerlijk kunnen praten met vrienden en partner over de wens om een pleeggezin te worden, al vanaf kleins af aan.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

Wat speelt er zoal rondom kinderwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

WAT SPEELT ER ZOAL RONDOM KINDERWENS BIJ PSYCHISCHE KLACHTEN

We hebben verdiepende vragen gesteld en groepsgesprekken gevoerd om een idee te krijgen of er bepaalde thema's zijn die te maken hebben met kinderwens bij psychische klachten. De uitkomsten zijn ook in een wetenschappelijk artikel terecht gekomen, dat vind je hier: [IJERPH | Free Full-Text | Experiences with Family Planning amongst Persons with Mental Health Problems: A Nationwide Patient Survey \(mdpi.com\)](#)

Hieronder een aantal belangrijke onderwerpen die met kinderwens te maken hebben, in de eigen woorden van de deelnemers.

OMGEVING

'Ik heb in instellingen gewoond tot nu toe.'

'Vanwege mijn christelijke omgeving is eigen keuzes maken soms nog taboe.'

'Ik heb mijn kinderwens vervroegd, omdat ik te bang was om mijn man kwijt te raken.'

'Er vond grensoverschrijdend seksueel gedrag plaats binnen mijn gezin van herkomst.'

'Mijn ex-man wilde geen kinderen; hij was verminderd vruchtbaar en had geen kinderwens.'

'Ik ben niet financieel stabiel genoeg voor kinderen, dus hebben we gekozen voor honden. Misschien in de toekomst nog een pleeggezin worden.'

'De reacties van mensen dat je geen kinderen hebt, want dat hoort wel zo, dat is op zich een hele pijnlijke. Ja, of opmerkingen zo van; je hebt geen kinderen, je weet niet waar je het over hebt.'

'Mijn beste vriendin heeft mijn favoriete naam voor een dochter overgenomen, dat is nu twee keer gebeurd. Ja, jij krijgt toch geen kinderen. Ja weet je, ik vind dat gewoon zo onattent.'

'Ik had ook heel graag met mijn vriendinnen samen moeder willen worden. Mijn partner zei van daar zit ik helemaal niet op te wachten. En toen dacht ik ja, wat wil ik, ik kan wel doordrukken maar toen wist ik ook als je depressies hebt, dat je gevoeliger bent voor een kraambed-depressie. Dan denk ik ja, dan heb ik eindelijk een kind, dan heb ik weer een depressie. En dat zit (-naam partner-) met een kind waar hij niet om gevraagd heeft. Nou, dat leek me niet verstandig.'

'Mede door mijn psychische klachten ben ik niet in de financiële positie om kinderen op te voeden. Ik vind dat je de plicht hebt een kind goed te verzorgen. Ik zal een kind voldoende liefde kunnen geven, aandacht en verzorging. Maar ik kan niet eens een woning betalen waar voldoende ruimte is voor een kind. Mocht ik een groot vermogen hebben, dan verwacht ik een fantastische moeder te zijn. Door mijn klachten heb ik geen studie kunnen afronden, maar dus wel een flinke studieschuld opgebouwd. Hierdoor en met de huidige arbeidsmarkt, moet ik ongeschoold werk doen. Ik verdien weinig en kan hierdoor niet eens mijn studieschuld afbetalen.'

'Nou, mijn partner had gewoon een kinderwens. Niet dat die dwangmatig was van; wanneer nou eens een keer? Maar die was gewoon duidelijk van ik wil kinderen. En ik was net zo duidelijk van nou, ik wil ze niet. Nee. En we waren er gewoon nog niet uit. Nee, dat was absoluut puur en alleen mijn eigen knop die omging.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kinderwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

Ik zat niet zwaar onder de dwang hoor, dat dan weer niet. Maar op een bepaald moment hadden we het een keer samen over gehad, oké, van nou wordt het niet eens een keer tijd? En mensen om je heen zeiden ook van "Oh wat leuk, wat past dat goed, hè" als je met een kind van een ander zat. Dus die druk was er wel. Maar het was wel degelijk dat hij de doorslag gaf, dat ik dacht ja, oh ja. Moeten we ook maar gaan doen, want ik kan wel gaan wachten op het moment van oké, nu. Maar als dat moment er helemaal nooit komt, wanneer dan?'

SEKSUALITEIT

We hebben de vraag gesteld of het seksuele plezier van mensen is veranderd door de psychische klachten. Hier werd door bijna iedereen aangegeven dat dit inderdaad het geval is (van een beetje; 15%, oplopend tot zeer vaak; 45%). Trauma kan hier mee te maken hebben, angst, maar ook bijwerkingen van medicijnen. Daarnaast hebben veel mensen uitleg gegeven bij de vraag of er een taboe is bij jezelf of in jouw omgeving op het bespreken van seksueel gedrag (58% gaf als antwoord 'ja' en 42% gaf als antwoord 'nee').

'Ik heb fertiliteitsproblemen die een psychische component hebben.'

'In mijn behandeling is seksualiteit één keer aan de orde geweest, in ongeveer 30 jaar tijd.'

'De boodschap die ik als kind meekreeg was dat seks het lot was van de vrouw. Mensen als ik zouden niet moeten trouwen en geen kinderen mogen krijgen.'

'Ik ben opgegroeid met het idee dat seks iets geheims, stiekems en fouts was. Psychische klachten en gerelateerde seksuele gezondheid moeten uit het verdomhoekje. Mensen met psychische klachten hebben ook recht op een gezonde en plezierige seksuele beleving.'

'Ik ben als jongere verkracht, daaruit ontstond een zwangerschap, gevolgd door een abortus. Daar heb ik 25 jaar met niemand over gesproken. Overkomt je zoiets, meteen gaan praten. Schaam je niet! Ik kan geen gemeenschap hebben vanwege angst voor seks.'

'Nog partner- en dus kindloos, waar wel een verlangen zit naar een partner en kind(eren). Nog geen partner, wat wel vanuit psychische shit komt. Seksualiteit, daar werd en word ook niet over gepraat in mijn omgeving. Ik heb ook nul voorlichting gehad. Ben 30 maar nu nog echt zoekende, en voor het eerst met vertrouwde mensen beetje erover praten, om m'n angst en onbekendheid daarmee te verminderen. PRAAT met anderen over kinderwens. DEEL ervaringen. Doe het níet alleen.'

'Seksueel misbruik en een kinderwens hebben verdienen hun eigen plaats als apart onderwerp. Zeker omdat dit bij een zwangerschap en een bevalling extra ontwrichtend kan werken bij mensen met psychische klachten. Stigmatisering bij hulpverleners kan leiden tot onzorgvuldig medisch handelen. Daar valt een wereld te winnen, sinds ik dat weet durf ik meer voor mezelf op te komen.'

'Ik ben enorm bang voor seks, er is op dit moment dan ook geen seksueel contact met mijn man, ik ben bang dat een kindje iets mankeert in mijn buik, ik ben bang voor de bevalling, ik ben bang voor al het werk wat er komt kijken bij zorgen voor een baby (en wanneer ze ouder worden natuurlijk ook). Wij kunnen nog niet aan kinderen beginnen totdat ik seks kan hebben, en ook pas wanneer de angst minder is. Wij zouden een of twee kinderen willen

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kinderwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

(een i.v.m. dat twee misschien te zwaar is voor mij), maar misschien is een ook al te zwaar voor mij. We stellen het nu in ieder geval uit. Ik schaam me voor psychische klachten, dat betekent dat je zwak bent. Daarbij gaat het veel andere mensen gewoon niets aan. Ik heb het nooit over seks gehad met wie dan ook.'

'Ik heb nooit een kindervens gehad, en vrij weinig tot geen interesse in seks. En ik vind dat dit ook niet als slecht moet worden gezien bij behandelaars. Want ik heb genoeg behandelaars gehad die mijn desinteresse iets negatiefs vonden en aandringen om toch maar een relatie te zoeken omdat dan alles beter zou zijn. (Gelijk ook moment dat ik de behandeling stopzet en iemand anders heb gezocht.) Mijn ouders vonden mijn desinteresse hierin niet raar en was ook gewoon bespreekbaar toen thuis.'

'Autisme en seksuele gezondheid gaan niet goed samen. Ik heb daarbij de pech gehad dat mijn vrouw vanaf een bepaalde leeftijd asexueel bleek. Na de scheiding viel ook dat weg en heb ik geen seksuele activiteit meer. Dat komt mede door mijn autisme.'

'Ik heb veel gehad aan de film "Mind my mind" als het gaat om seksuele relaties bij autisme.' (NVA - Bekroonde animatiefilm: Mind My Mind (autisme.nl))

'Er wordt verwacht dat je een normaal seksleven hebt, ongeacht of je misbruik mee hebt gemaakt. Daar wil niemand wat van horen. Belangrijk is: Doorverwijzing naar een goede seksuoloog.'

'Qua seksuele gezondheid en psychische klachten vind ik het heel belangrijk dat kinderen van jongs af aan (op geleide van wat het kind kan behappen) seksuele voorlichting krijgen.'

'Seksuele gezondheid wordt over het algemeen nauwelijks besproken in behandeling, laat staan kindervensen. Ook herstel van seksuele gezondheid na trauma is iets wat vaak niet aan bod komt.'

'Ik vind het nog steeds verdacht dat ik sinds het beginnen met antidepressiva (veel) minder seks en/of relaties heb gehad...'

'Rondom seksualiteit: ik ben asexueel (meer info op du.asexuality.org/wiki/index.php?title=Hoofdpagina).'

In de focusgroepen is het onderwerp seksualiteit ook besproken. Hier werd er onder meer dit over gezegd:

'Als het gaat met name over seksualiteit als je dat, als je dat expliciet inbrengt dan... dan tref je een soort Oost-Indische doofheid. Alsof het niet gehoord is.'

'Wat dat betreft kan ik, nu ik wat ouder ben, terugkijken op hoe die dingen toen gingen. Maar ik zit ook even na te denken over waar we het net over hadden, die seksualiteit enzo, dat is nooit besproken, nooit.'

'Wij zijn ook van een generatie, ik weet niet hoe dat bij jou was, maar bij mij thuis werd er absoluut niet over seks gesproken. Absoluut niet.'

'Maar überhaupt het verhaal wil je wel of niet zwanger worden in combinatie met seksualiteit én psychiatrie. Dat is niet een drie-eenheid hoor.'

'Ja, naja zo groei je toch ook op met een bepaald man-beeld. Een beetje ehh macho enzo, nou dan heb je dat. En dan kom je een

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kindervens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

keer een leuk meisje tegen en dan lig je in bed en dan moet je dat weer helemaal uit gaan leggen. Dat is sowieso ook al niet heel erg chill, dan moet je het daar ook nog over gaan hebben met zo'n hulpverlener. Ja, daar heb je al helemaal geen zin in. Dan zie je daar tegenop en dan breng je het uiteindelijk maar een keertje ter sprake, dat gaat echt niet makkelijk, dat je daar ook best wel een tijdje tegenop ziet. Terwijl ik denk van, ja wij hebben het hier niet over jeuk of zo. We hebben het hier over gewoon complete seksualiteit in je leven terwijl je in je twintigerjaren bent en dan denk ik dat is toch gewoon effe iets als gewoon niet meer kunnen lopen of zo. Weet je. En dan denk ik gewoon van ja, als het gewoon gewoon was van ehh ja, van deze pillen kun je nooit meer lopen.. Dan mag daar echt aandacht aan besteed worden enzo. Van hoe gaan we verder, ehh.'

'Als ik zelf dat bijwerkingenlijstje zie van medicatie, dat is nooit besproken van houd er even rekening mee. Nooit gepraat over wat kan dat eventueel met de relatie doen of wat ook. Hè, gewoon absoluut niet over gesproken. En ik moet zeggen, ik slik nu hele lichte antidepressiva, ik heb nog nooit gevoeld dat ik verminderd libido heb vergeleken met, noem maar wat, tien jaar geleden. Ja, ik ben natuurlijk ook wat ouder geworden, dus dat accepteer ik. Maar het zit inderdaad wel op dat er eigenlijk helemaal niet over gepraat werd door de behandelaar. Ook niet, ik heb het ook niet naar voren gebracht hoor, maar ik zag het op het lijstje bijwerkingen. En toen heb ik voor mezelf genoteerd van nou als dat gebeurt, dan moet je er niet gek van opkijken. En wanneer dat gebeurt dan ga ik er met (-naam partner-) over praten. Zo werkt dat bij ons, namelijk. Maar het is bij ons nooit een punt geweest overigens, maar ik dan wel zelf, niet omdat de behandelaar daar mee kwam van joh, hou er effe rekening mee en dit zijn de bijwerkingen. Hè, dat kan dingen met je relatie doen en ehh. Let effe op.'

EIGEN JEUGD EN TRAUMA

Steeds opnieuw ging het in gesprekken over kinderwens ook over de eigen jeugd. Ook in de enquêtes kwam dit voorbij, in sommige antwoorden. De jeugd heeft invloed gehad op hoe mensen nu in het leven staan. Wanneer er grote, nare gebeurtenissen (ook wel trauma's) hebben plaatsgevonden in iemands jonge leven, of in het leven van hun ouders, dan laat dat een grote indruk achter. Dit kan de basis zijn voor psychische problemen, later in het leven. En ook een grote invloed hebben op hoe iemand denkt over het krijgen van kinderen. We laten de deelnemers zelf aan het woord:

'Ja, ik kom uit twee belaste families wat dat betreft. Maar ik wist wel dat we een hele straal in de familie hadden waar het allemaal goed fout ging. En ja je zult, ja ik wou lang wel kinderen, toen een poos weer niet toen weer wel. En toen dacht ik, ja wil ik dit doorgeven?'

'Eigenlijk net als in een soort mal, net als vroeger toen ik klein was, toen werd ik in een mal geperst want mijn moeder kreeg kinderen omdat het zo hoorde. Ik denk niet dat ze zich, dat ze ooit een benul heeft gehad van wat er zoal voor nodig is om kinderen goed op te voeden. Ik denk dat ze dat nog niet weet.'

'Ik had drie zwaar getraumatiseerde ouders, een vader, een moeder en een stiefvader... Maar ik dacht dat moet ik met de kinderen niet. Alles wat ik kan vermijden voor mijn kinderen, daar moet ik proberen wat aan te doen. Dus vandaar dat ik gewoon heel snel naar hulpverlening ben gestapt met hen.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kinderwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Ja ik ben enig kind. Ehm, ik was ongepland. Zo ben ik ook opgegroeid. En ik heb ook, ik heb lieve ouders hoor, maar ik heb wel altijd gemerkt dat ze niet per se een kindwens hadden. Ehm, dus, ik ben wel verder liefdevol opgevoed maar je merkt dat toch, als kind zijne. Dus in die zin, heb ik eerder de boodschap meegekregen vanuit mijn opvoeding, doe maar niet, ehm, dan wel... Dus ik denk dat dat wel invloed heeft gehad.'

'Ik ben als kind misbruikt door een van mijn broers, ik kon dat met niemand bespreken en mijn ouders dachten dat ik het verzon. Gevolg; het heeft mij gemaakt tot wie ik ben en hoe ik problemen oplos. Leer ouders te luisteren en hun kinderen te toetsen, in plaats van ze af te wijzen.'



'Naast psychische littekens zijn er ook inwendige lichamelijke littekens. De verkrachtingen waren al ver voor mijn eerste menstruatie, hierna direct begonnen met de pil. Tijdens zware depressies was er geen kindwens, lange tijd was ik er niet klaar voor om zwanger te worden. Mijn familie heeft steeds de andere kant op gekeken, om een goede baan te kunnen behouden was het niet mogelijk om kwetsbaar te zijn. Er werd nooit over seksualiteit gesproken, zelfs niet over een kind dat bij een ander familielid is geboren uit een incestgeschiedenis.'

'Ik wilde graag kinderen omdat ik een nieuwe eigen lijn wilde inzetten. Een dikke streep onder seksueel misbruik (schering en inslag in mijn moeders familie) en alle andere rariteiten. Ik heb altijd in mijzelf geloofd en ik heb altijd hoop gehad. Want naast een bonte verzameling diagnoses heb ik ook heel veel talenten en vaardigheden in huis. Dat telt voor mij vele malen zwaarder dan de rest. Ik ben zeer goed geholpen door twee organisaties. Ik heb het meest gehad aan EMDR, de praattherapieën hebben nooit grote blijvende veranderingen teweeggebracht. Ik ben nu zelfverzekerd en schaam mij niet meer voor mijn psychische kwetsbaarheden.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS

Wat speelt er zoal rondom kindwens bij psychische klachten:

Omgeving ►

Seksualiteit ►

Eigen jeugd en trauma ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

2. GEEN KINDEREN

Iets meer dan de helft van de mensen die de enquête heeft ingevuld heeft aangegeven geen kinderen te hebben (54% van de vrouwen en 88% van de mannen). De helft van deze groep geeft aan dat dit te maken heeft met de psychische klachten. Er worden veel verschillende overwegingen genoemd die maken dat iemand met een psychische kwetsbaarheid geen kinderen heeft willen krijgen:

'Angst voor terugval, te veel stress.'

'Ik had mijn eerste vriend toen ik 49 was.'

'Mede door mijn klachten had ik geen relatie en ik wilde geen alleenstaande moeder worden.'

'Het hebben van een geschikte of gezonde partnerrelatie is niet gelukt. Geplande zwangerschappen zijn daardoor niet gelukt.'

'Angst om m'n kind dezelfde ellende als mezelf te laten doormaken.'

'Ik zou niet zo'n kind op de wereld willen zetten wat mogelijk een beetje van mij qua psychische klachten meekrijgt.'

'Genen niet door willen geven, bang om ook niet te kunnen hechten, stoppen met doorgeven van generatie op generatie.'

'Het is niet altijd honderd procent voor en honderd procent tegen, hè. Zelf heb ik ook nog weleens zoiets van én ik mis het, én ik vind het verstandig van mezelf.'

'Ik heb mijn handen zo vol aan mezelf, dat er a) geen ruimte is voor een kind met al zijn behoeften en b) ik een kind geen moeder aan wil doen die niet in staat is aan al zijn behoeften te voldoen.'

'Er was erfelijke belastbaarheid en overdraagbaarheid volgens therapeuten. Ik had het gevoel dat het niet mocht voor de baby, opzadelen met een dergelijke belasting.'

'Toen ik ouder werd (boven 27/28) en besepte dat ik vind dat er al genoeg kinderen zijn. En door mijn eigen verwaarlozing romantiseer ik het hebben van kinderen niet meer.'

'Eetstoornis: niet dik willen worden. Ondergewicht: geen menstruatie. Burn-out: te uitgeput voor kinderen. Alles tezamen: jarenlang mezelf niet goed genoeg gevonden om een moeder te kunnen zijn.'

'Niet weten of ik vruchtbaar ben en bang om de klachten door te geven. Depressie die elke keer terugkomt en het niet kunnen afbouwen van medicijnen. Instabiel.'

'Inzicht in eigen onvermogen om een kind liefdevol op te voeden en angst om familiepatronen te herhalen maakten dat ik kindvrij ben. Nu ik 55 jaar ben, veel geleerd heb en mezelf beter ken, zou ik wel een liefdevolle moeder kunnen zijn.'

'Door ernst van ziekte advies met partner geen kinderen te nemen. Het was vele jaren geleden een zware keus voor mij en mijn partner om geen kinderen te nemen, vanwege mijn ziekte. Wij zijn nu xx jaar getrouwd en ondanks mijn blijvende ziekte met beperkingen nog heel gelukkig.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Het is een stil verdriet. Ik heb een hele verzameling babykleden op zolder. En van vriendinnen die zeggen van; je krijgt toch nooit meer kinderen, doe het maar weg. En dat is natuurlijk ook zo, ik bedoel, ik ben zestig deze winter. Maar, ja...

'Door ADHD kon ik mij niet voorstellen dat ik de drukte van een kind naast mijn werk aan zou kunnen.'

'Niet willen leven, dus ook twijfelen om een nieuw persoon op de wereld te zetten waar ik niet wil zijn. Suïcidaliteit bij mezelf waardoor ik dacht geen kinderen te moeten/kunnen krijgen. Mijn kinderwens en alle twijfels daarover bespreekbaar maken bij m'n huisarts was voor mij heel helpend.'

'Bipolaire stoornis is erfelijk, wil man niet met twee probleemgevallen opzadelen. Ik ben bewust bij mijn wens gebleven ondanks dat dit het einde betekende van mijn relatie destijds. Goed dat ik geen kinderen heb gekregen, had ik niet aangekund.'

'Geweigerd om de anticonceptie te stoppen. Vanwege m'n eigen weg rondom behandeling PTSS én vanwege een ongezonde relatie met iemand die verslaafd is. Mijn huisarts die me volledig begreep. Daarbij mijn vrienden die mijn beslissing respecteerden en niet steeds het onderwerp of de vraagstelling terug lieten komen.'

'Door mijn autisme vind ik het moeilijk om een duurzame relatie op te bouwen. Dit is voor mij een voorwaarde om aan kinderen te beginnen. Ik wilde dat altijd wel, maar sinds mijn burn-out wil ik geen kinderen meer. Ik denk niet dat ik daar genoeg energie voor heb. Ja, ik heb van de kinderwens afgezien omdat het te belastend zou zijn.'

'Niet zonder medicatie kunnen en met medicatie niet zwanger mogen worden. Zwangerschap wordt uitgesteld: Het nodig hebben van medicatie, niet voor kunnen stellen dat ik met depressieve periodes voor een kind kan zorgen, angst voor een postnatale depressie, angst de gevoeligheid voor depressie/ADHD door te geven aan mijn kind.'

'Ja, in de periode dat ik met iemand van andere sekse een relatie had. Nee, in de periode dat ik een relatie had met iemand van hetzelfde sekse. Ik heb het nooit als serieuze optie kunnen overwegen omdat de emotionele en financiële ruimte en stabiliteit er niet was (en is). Ik ben blij dat ik geen sterke kinderwens heb gevoeld, dat heeft ongetwijfeld geholpen.'

'Ik heb uiteindelijk afgezien van de kinderwens. Ik had moeite met relaties en vond mezelf niet zo geschikt om moeder te worden. Ik had de overtuiging dat ik geen goede moeder kon zijn met mijn depressies. Een therapeut zei ooit: Misschien ben je wel een hele goede moeder voor het kind dat je -uit overtuiging- niet gekregen hebt.'

'In eerste instantie altijd uitstellen en daarna besloten helemaal maar niet meer te doen. Afzien van kinderwens. Omdat het niet eerlijk zou zijn tegenover het kind om deze op te laten groeien met een ouder die psychische problemen heeft. Ben zelf kind van ouders met psychische problemen en weet hoe groot de impact hiervan is.'

'Ik had een seksuele relatie met een vrouw (hetzelfde geslacht). Ik zag af van alleen ouderschap omdat ik psychisch minimaal belastbaar ben en omdat ik meerdere diagnoses heb. Hier heeft men het liever niet over en men begrijpt het ook niet. Ik vind dat je zelf stabiel genoeg moet zijn om aan kinderen te gaan beginnen, of je moet een hele steady partner hebben.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Als ik niet goed voor mezelf kan zijn, ben ik bang dat ik dat ook niet voor een kind kan. Soms ben ik wel benieuwd hoe een kind van ons zou zijn. Of bang om alleen (met m'n partner) achter te blijven terwijl iedereen kinderen en kleinkinderen heeft, maar dat zou geen goede reden zijn om een kind te willen. Als ik het kind de veelvoudige kans geef om ook verknipt te raken; door mijn psychische achtergrond in dit geval.'

'Ik zie af van kinderen omdat ik het gevoel heb dat ik al genoeg stress heb en veel rust en stabiliteit nodig heb zodat het goed blijft gaan met mij, kinderen passen niet in het plaatje. Ook heb ik nooit een warm gevoel gehad van een 'gezinnetje'. Ik sta niet achter wat de maatschappij doet met mentale en fysieke gezondheid en wil geen kind opvoeden op deze wijze.'

'Medicijngebruik vond ik negatief voor kinderwens, maar ook het idee van het groeien van een kind in mijn buik belastte me psychisch te veel. Ik had alleen seksueel contact met vrouwen. Heb van mijn kinderwens afgezien. Mijn huidige omgeving is niet ruimdenkend. De buurt waar ik woon heeft uitgesproken negatieve ideeën over wat de norm moet zijn aangaande seksuele geaardheid. Ten aanzien van kinderwens heb ik het geluk gehad dat ik de dochter van mijn partner nu tot mijn kind reken.'

'Ik kom uit een zeer onveilig gezin, met een moeder die ook weer een zeer onveilige jeugd had. Hier mag vanuit mijn familie niet over gepraat worden. Ik wil dat dat de geschiedenis zich niet opnieuw herhaalt. In de periode met ondergewicht kon ik fysiek geen kinderen krijgen. Ook heb lang medicatie geslikt waarbij zwanger worden geen optie was. Ik heb dus afgezien van kinderwens.'

'Omdat ik geen enkel risico wil lopen dat mijn kind ook psychische klachten krijgt heb ik besloten geen kinderen te krijgen. Ook weet

ik zeker dat ik door de klachten een slechte moeder geweest zou zijn en vind ik het leven niet de moeite waard om door te geven. Ik vind dat mensen met een ernstige psychiatrische aandoening zo verstandig zouden moeten zijn om geen kinderen te krijgen. Dergelijke ziekten zijn deels erfelijk, zulke ouders zijn meestal geen goede ouders. Helaas hebben de meeste mensen dit inzicht niet en zo wordt allerlei ellende van generatie op generatie overgedragen.'

'Het gevoel dat ik heb rondom mijn kinderwens wordt overschaduwd door negatieve gedachten zoals; ik kan het niet aan, het zou me te veel stress opleveren, ik kan geen seksuele relatie aangaan door mijn trauma's en angsten. Tevens heb ik veel lichamelijke klachten gekregen en ook daarvoor nu medicatie. Met die medicatie mag ik niet eens in verwachting raken. Ik stel de kinderwens uit. Wanneer een man te dichtbij komt bevries ik en stoot ik mannen af. Door trauma's ben ik bang geworden voor intimiteit. Ik vind het goed dat hier aandacht voor is! Het feit dat ik geen relatie noch kinderen heb is namelijk geen bewuste keuze. Ik had altijd een grote kinderwens maar dit is met de jaren sterk afgenomen. Ik wil ook niet op hogere leeftijd nog kinderen krijgen. Het klokje tikt hard door.'



LEEFTIJD

VOORWOORD ▶

INLEIDING ▶

1. KINDERWENS ▶

2. GEEN KINDEREN

**3. ONBEDOELD
ZWANGER** ▶

4. OUDERSCHAP ▶

**5. GESPREK OVER
KINDERWENS** ▶

6. OVERIGE ADVIEZEN ▶

TOT SLOT ▶

BRONNEN ▶

'Ik wilde NOOIT zwanger worden, ik wilde mijn psychische toestand geen kind aandoen. Ik vond het ook binnen de psychiatrie altijd moeilijk, dat ik geen kinderen heb. Binnen een groepsbehandeling, bijvoorbeeld. Ik vind het altijd pijnlijk mee aan te horen moeten, hoe de relatie tussen (mede-) patiënten-moeders en hun kinderen is. Vaak hoor je verhalen die zeer problematisch zijn. Maar, dat mag dan niet gezegd worden. In veel groepsbehandelingen worden de moeders beschermd, en wordt er nooit over gepraat, waarom die 'psychisch kwetsbare' moeders überhaupt voor kinderen hebben gekozen, terwijl ervan uit gegaan kan worden, dat de moeders problemen aan de kinderen wordt overgedragen. Totaal taboe om dat te bespreken. Ondertussen word ik als bewust kinderloos aangekeken alsof ik gehandicapt ben. Dat heb ik regelmatig meegemaakt. Dat ervaar ik als discriminatie vanuit de hulpverlening. Gezien de meerderheid van de hulpverlening ook vrouw en ook moeder is, wordt deze polarisatie nog versterkt. Is mijn ervaring. Ik heb herhaaldelijk geprobeerd daarover in gesprek te gaan, maar dat was onmogelijk. Moeders zijn heilig.'

'Ik en mijn partner hebben allebei psychische klachten. We managen zelf onze levens maar net aan. Ik heb altijd graag een kind willen hebben maar sinds deze relatie ben ik van dat idee afgestapt. Bij de overweging om aan kinderen te beginnen heb ik erg in acht genomen dat mijn 'aandoening' mogelijk erfelijk is. Ik ben zelf opgegroeid als iemand die anders was. Ik word nog steeds niet of nauwelijks begrepen. Soms vind ik iemand die het begrijpt maar dan moet ik wel eerst zes maanden op een wachtlijst hebben gestaan en mag ik maar maximaal 12 keer een uur mijn verhaal doen. Ik wil niet een kind ter wereld brengen waarin we zo worden behandeld op het moment dat we buiten 'het normaal' vallen. Ik loop al genoeg op m'n tenen, terwijl ik het gevoel heb onder te doen, om mijn werk

en privéleven draaiende te houden. Ik ben erg blij met mijn hond en geniet van haar aanwezigheid en haar verzorgen. Ook al bij haar heb ik een schuldgevoel omdat ik niet het idee heb dat ik haar het beste kan geven doordat ik vaak vol zit door alles om me heen, door mijn ADHD.'

'Ik wil geen kinderen omdat ik mijn erfelijke psychische problemen niet wil doorgeven aan een ander. Ook denk ik dat ik door mijn beperking/kwetsbaarheden het ouderschap niet aan zou kunnen. Ik ben niet gelovig, en heb daardoor ook niet het vertrouwen dat het voor volgende generaties goed zal komen. Ik denk dat het niet de goede kant op gaat met de wereld en vind het onethisch om daar dan een kind in te zetten. Ik denk dat dit een onderwerp is waar veel te weinig over wordt gepraat, en in ieder geval met te weinig nuance. Ik durf bijna nooit te zeggen dat ik (mede) vanwege mijn psychische kwetsbaarheden geen kinderen wil krijgen, omdat men dan meteen invult dat ik denk dat niemand met een psychiatrische diagnose kinderen zou moeten mogen krijgen, wat ik absoluut niet vind. Ik ken ouders met allerlei verschillende achtergronden die het geweldig doen. Ik denk ook dat ik het niet zou kunnen. Ik weet hoe mijn moeder voor mij is geweest als gevolg van haar psychische kwetsbaarheden, ik wil niet in haar voetsporen treden. Het doet pijn hier eigenlijk nooit vrijuit over te kunnen praten. Ik weet vanuit mijn werk als ervaringsdeskundige dat er heel veel mensen met psychische kwetsbaarheden ongewenst kinderloos zijn en dat voor deze rouw ook te weinig aandacht is.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

We hebben gevraagd welk woord mensen die geen kinderen hebben het liefste hanteren. De keuze was tussen kinderloos en kindvrij. Daarnaast was er ruimte voor eigen antwoorden. De meeste mensen kiezen voor het woord kinderloos, wat ook wordt verteld door sommigen is (vraag 23): 'minder kinderen dan gewenst', 'zonder kinderen', 'ik weet nog niet hoe ik het moet labelen', 'bewust gekozen geen kinderen te krijgen', 'ongewenst een-kind-ouder', 'ik ben gewoon mezelf, zonder kinderen', 'ik heb (gewoon) geen kinderen', 'ik heb een leven zonder kinderen', 'geen kids', 'bewust geen kinderen', 'geen moeder', 'gekozen kinderloos', 'ik geef het geen naam', 'zonder kinderen', 'ongewild alleen', 'maatschappelijk veroorzaakte kinderloosheid', 'ik wil geen kinderen'. Soms zet men ook 'ongewenst' of 'gewenst' bij het woord kinderloos.

'Ik vind beide termen onprettig, wil mezelf niet classificeren op basis van iets wat ik NIET heb.'

'Kinderloos/kindvrij: ertussenin. Ik voel de behoefte niet heel erg maar heb het gevoel dat de keuze al voor mij gemaakt is omdat ik het nooit aan zou kunnen. Ik zou nooit in staat zijn voor een kind te zorgen. Verder zou het mijn kwaliteit van leven verder laten afnemen.'



**LICHAMELIJKE
GEZONDHEID**

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER

Onbedoeld zwanger betekent dat een zwangerschap op dat moment niet gepland is, of verwacht wordt. Onbedoelde zwangerschappen kunnen later wel gewenste baby's worden. Tijdens de zwangerschap kan de houding en het gevoel van de aanstaande ouders nog veranderen. Van alle mensen die wij hebben bevraagd heeft 20% aangegeven wel eens een onbedoelde zwangerschap mee te hebben gemaakt. Bij de mensen die ooit zwanger zijn geweest hebben is dit 45%. We hebben ook in het OLVG-ziekenhuis onderzoek gedaan naar onbedoelde zwangerschappen bij mensen met en zonder psychische klachten en daaruit bleek dat er net iets meer onbedoelde zwangerschappen voorkomen bij mensen met psychische klachten (39% versus 29% bij vrouwen zonder psychische klachten) (Schonewille, Jonkman et al. 2023). Bij alle Nederlanders is ongeveer een op de drie zwangerschappen onbedoeld (Enthoven, El Marroun et al. 2022), wereldwijd zelfs bijna de helft van alle zwangerschappen (Bearak, Popinchalk et al. 2020).

'Dat ik zwanger werd zou goed met ADHD vergeetachtigheid en onhandigheid te maken kunnen hebben.'

'Ik was kwetsbaar voor misbruik en verkeerde vriendjes, kon dus makkelijk zwanger raken.'

'Ik had nooit het plan moeder te worden, maar het gebeurde wel. Was onzeker als moeder. Psyche had invloed op relatie met de vader. Die hield geen stand. Hij wilde liever geen kind(eren) bovendien.'

'Als kind al wist ik dat ik nooit kinderen wil vanwege mijn psychische klachten. Ik wist al als kind, dat ik mijn psychische problematiek geen kind wil aandoen. De keer dat ik zwanger was, was ik verkracht, dus ongewild zwanger.'

'Door mijn alcoholisme heb ik de pil niet goed gebruikt waardoor ik ongepland zwanger werd. Ik vond mezelf niet in staat om een goede moeder te zijn. Ik kan mijn dochter nu meenemen in mijn herstelproces. Ik heb veel steun gehad van mijn ouders toen ik zwanger was en ook als moeder. Dat was heel fijn.'

'Mijn psychische klachten zijn van invloed geweest op mijn eerdere keuzes voor vier (!) abortussen. Twee keer ondoordacht, bewust zwanger geworden en beide zwangerschappen afgebroken. Ik was niet altijd even trouw aan voorbehoedsmiddelen. Ik heb het moeder worden uiteindelijk uitgesteld tot mijn 33ste leeftijd.'

'De laatste zwangerschap; toen was ik net gescheiden en ik had nog geen stoel om op te zitten. Dus ik dacht dit is niet verstandig en ik heb een gesprek gevoerd met de huisarts en gezegd van dit kan ik volgens mij niet aan. Uhm, ik geloof maar dat het weg moet. Nou oké, toen nog vijf bedenkingdagen gekregen en toen bleef ik, toen bleef ik daarbij.'

'We bleven een latrelatie houden en en daar is xx uit geboren. En dat was zoals ik daarstraks zei eerst schrikken "Oo jee ik ben zwanger, oh nou oke". Haha. En als je, als het kindje komt moet ik het alleen doen. Daarvan was ik me wel bewust. Nou en dat heb ik toen maar gedaan. Ja. Dat was in die tijd van baas in eigen buik,

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER

Anticonceptie ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

haha. En daar was ik wel heel blij mee. Ja precies. Maar de eerste schrik van oo jee wil ik dit, kan ik dit, uhm, en een vader die al meteen zoiets had van nee, ik wil geen kinderen. Goed, nou dan doe ik het alleen. En dan, en dan is het gewoon puur genieten.'

'Ik voelde van jongs af aan (vanaf een jaar of 8 al) een sterke wens om later een groot gezin te hebben. Kinderen krijgen en grootbrengen leek me het mooiste wat er was, en een fijn groot gezin hebben leek me heerlijk. Het hebben van een geschikte/gezonde partnerrelatie is niet gelukt. Geplande zwangerschappen zijn daardoor niet gelukt. Ik heb veel minder kinderen dan gewenst en ik heb ook geen gezin met de biologische vader. Ik gebruikte niet altijd anticonceptiemiddelen vanwege onverantwoordelijkheid, onzorgvuldigheid, een enkele keer wel (soms onbewust) kinderwens terwijl de omstandigheden daar niet goed voor waren.

Mijn psychische klachten hebben invloed gehad op de planning van de zwangerschappen omdat ik geen zwangerschappen kon plannen, ik heb mij zelfs operatief laten steriliseren, later veel verdriet van al was het 'het beste om te doen'. Mijn moeder was getraumatiseerd, christelijk, alleenstaand en een beetje preuts. Ik was te jong het huis uit om verbaal effectief voorgelicht te kunnen worden ook. Ik vond (vind) het ontzettend vergaand en ingrijpend dat ik een buikoperatie heb ondergaan om mij te laten steriliseren zodat ik niet meer (onverantwoord of impulsief) in verwachting zou raken.

Ik vond dat mijn psychische klachten, en destijds gebruik van Lithium, mij ertoe dwongen om geen kinderen meer te mogen krijgen. Heel erg verdrietig ben ik daar soms nog over. Alles is zo anders gelopen dan ik had gehoopt en gewild. Gelukkig heb ik in elk geval wel een geweldige briljante dochter en een over het algemeen goede partner/stiefvader voor mijn kind. Dus ik tel mijn zegeningen wel hoor!'

ANTICONCEPTIE GEBRUIK

Meer dan 60% van de mensen die de enquête heeft ingevuld heeft aangegeven seksueel actief te zijn geweest zonder zwangerschapswens, in een periode waarin ze psychische klachten hadden. Van deze groep gaf 75% aan toen ook voorbehoedsmiddelen te hebben gebruikt. Als dit niet het geval was dan kwam het soms door relaties met iemand van dezelfde sekse, onvrijwillig seksueel contact of beïnvloeding door de ander om geen bescherming te gebruiken. Soms kwam het ook doordat er een 'sluimerende kinderwens' was. Er waren ook mensen die schreven dat ze de pil/hormonen niet goed konden verdragen of niet altijd even trouw waren aan anticonceptiemiddelen. Tot slot waren er ook mensen met onvruchtbare partners of die (de overtuiging hadden dat ze) zelf onvruchtbaar waren.

'Ik ben bewuster anticonceptie gaan gebruiken omdat ik onstabiel was.'

'Beide keren i.v.m. antibiotica zwanger tijdens pilgebruik. Stond toen nog niet in de bijsluiters (was rond 1991-1993).'

'Ik heb een grote angst om zwanger te worden maar krijg niet echt hulp bij anticonceptie. De kliniek heeft me een spiraal ingebracht.'

'Mijn probleem was 'vroegtijdig ejaculaat'. Ik had psychische druk door een ervaring met m'n zus (ongewilde zaadlozing bij voorlichting van m'n zus uit op 13-jarige leeftijd). Dat zat me behoorlijk dwars en kwam iedere keer terug als ik seksueel contact had met partners. Ben hetero en heb een onbedoelde zwangerschap meegemaakt.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER

Anticonceptie ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

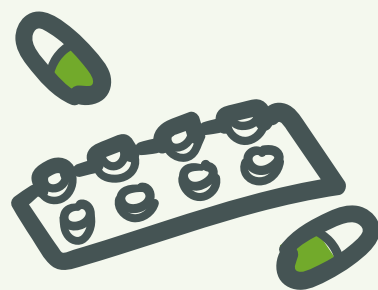
TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Ja, het was eigenlijk zoiets van hè, want voor mijn gevoel kon het niet omdat ik, maar goed als ik nu betrouwbaarheidscijfers lees van als je met een condoom anticonceptie doet, dan staat er een percentage bij, maar dat was dan eigenlijk iets wat ik dan als levenslang zag, geen jaar zeg maar. Dan was het nog best wel een grote kans. Ik denk dat het zo gegaan is. Maar ik had toen ook al ADHD alleen ik wist het toen niet.'

'Nu we het erover hebben, ik heb ook een tijdje om de prikpil gevraagd omdat je dan een tijdje niet ongesteld hoeft te worden en dat je dan ook niet die confrontatie hoeft aan te gaan met ik wil een kind, maar ik ben ongesteld en en het kan gewoon nu niet.'

'En dat is misschien een reden waarom ik ehh, waarom ik het al sinds mijn achttiende doorslik. Ik, ik trek het niet.. Maar er is vervolgens ook nooit iemand geweest die heeft gevraagd joh, hoe voelt dat nou? Sta je er nog achter, wil je eventueel begeleiding (is dit nog het juiste middel voor je)? Precies.'



MEDICATIE

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER

Anticonceptie ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

4. OUDERSCHAP

Hierbij een aantal opmerkingen over ouderschap met een psychiatrische diagnose:

'Dankzij mijn kids heb ik een reden om door te vechten, anders denk ik niet dat ik nu nog leefde.'

'Alleen, wat dus heel naar is, is een omgeving die daar als het ware op je nek gaat zitten en zegt kun jij dat wel? En dat je dan ineens als moeder gewantrouwd wordt. Dat je dat gevoel krijgt.'

'Nu wordt er wel gelijk met een vergrootglas gekeken van oh ja, zij heeft een diagnose in haar dossier. En ook direct die angst hebben van oh jee, mijn god, wat nou als ik toch hetzelfde ben als mijn ouders?'

'In the end zeg ik ja, het gaat niet om onze kinderen, die wil ik heel graag en daar ben ik helemaal blij mee. Maar... als ik het niet had, als ik het had kunnen voorkomen, had ik het heel graag voorkomen. Dat ik het zo doorgegeven heb vind ik heel vreselijk.'

'Via mijn oudere schoonzus ontdekte ik, dat het liefdevol opvoeden van kinderen veel vreugde kan geven. Vanaf het moment dat ik moeder was, heb ik mijzelf, voor het eerst in mijn leven, als een waardevol mens gezien, met een belangrijke taak in het leven.'

We hebben gevraagd of psychische klachten invloed hadden op de planning van de zwangerschappen. Een kwart van de mensen heeft hier 'ja' op geantwoord. Er was ook een vraag over het vervroegen, uitstellen of afzien van zwangerschap. De uitleg bij de antwoorden:

'Eerst stabiel zijn, dan kinderen.'

'Er werd mij van alles aangepraat. Dus ik twijfelde.'

'Ik stelde het uit, ik dacht dat werken belangrijker was.'

'Geprobeerd het te plannen in een relatief stabiele periode.'

'De hulpverleners werkten tegen. Sommige familieleden ook.'

'Mijn leeftijd toen, op tijd zwanger worden i.v.m. vruchtbaarheid.'

'Dat ik het eerder echt niet zag zitten door mijn psychische klachten.'

'Toen ik intensieve therapie had, was niet de tijd om zwanger te raken.'

'Uitgesteld tot ik m'n leven weer op orde had en werk met een vast contract.'

'Uitstellen omdat het niet goed met me ging. Ik wist nog niet dat ik OCD had.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

Wat maakt je een goede ouder? ►

Een volgend kind, of niet? ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Het gaf rust te weten dat mijn relatie steviger in zijn schoenen stond met een kind aan boord.'

'Wachten totdat ik medicatievrij was en stabiel genoeg was om zo'n grote stap te durven zetten.'

'Periode van veel werk waardoor ik oververmoeid was en op dat moment zeker niet zwanger wilde worden.'

'Ja pas toen ik in herstel was van mijn depressieve klachten durfde ik de keuze te maken om aan kinderen te beginnen.'

'We hebben elf jaar gewacht met zwanger worden, toen pas was ik stabiel genoeg. Ik ben niet bang om hulp te vragen. Dit heb ik ook gedaan.'

'Ik/wij waren jong toen we kinderen kregen. En dan word je wel heel erg gestigmatiseerd en bekritiseerd door omgeving maar ook hulpverlening.'

'Ik werd pas na vier jaar proberen zwanger. Ik had toen nog geen diagnose, snapte zelf niet wat er mis was en dus leed ik in stilte. Als ik eerder had geweten wat er allemaal speelde bij mij, dan was me waarschijnlijk veel leed bespaard gebleven.'

'Vervroegen, omdat ik te bang was om mijn man kwijt te raken. Binnen mijn gemeenschap is het taboe hoog om over psychische aandoening te praten, daarnaast missen de ouders kennis over deze aandoeningen door laaggeletterdheid. Aanzien van buitenaf en status is belangrijker dan over aandoeningen te praten. Taboe, schaamte en gebrek aan kennis heeft ertoe geleid dat over seksueel gedrag niet gesproken werd. Geloofsovertuigingen hebben een invloed gehad op mijn wens van kinderen, omdat mijn (schoon)ouders en man geen hulpverlening inschakelden, maar de

priester. Ik heb veel gehad aan het vergroten, verbreden van mijn kennis, zodat ik mijn kinderen een betere opvoeding, begeleiding en ondersteuning kan bieden als ouder. Door bij mijn kinderen vroeg te signaleren dat zij psychische klachten aan het ontwikkelen waren heb ik direct vrijgevestigde hulpverleners ingeschakeld, omdat het bij de reguliere ggz anders te lang zou duren door de wachtlijsten. Dit heeft bijgedragen dat mijn kinderen nu stabiele, krachtige en liefdevolle mensen zijn geworden.'

'Ja, mijn psychische klachten hebben invloed gehad op de planning van de zwangerschap: ik heb jaren geen kinderen gewild omdat ik problemen had en heel prikkelgevoelig ben. Ik vind het heerlijk om alleen te zijn en stilte om me heen te hebben. Altijd al. De reden om de kinderwens te vervroegen was eigenlijk de 'rammelende eierstokken'. Ik zag vrienden om mij heen kinderen krijgen en ik had levensvragen als 'bestaat het leven alleen maar uit werken en slapen'. Toen toch zwanger geworden en niet geluisterd naar mijn gevoel en beperkingen. Het enige wat ik gedacht heb is dat ik het heel anders wilde aanpakken dan mijn ouders het hebben gedaan. Ik heb wel tegen mijn kind gezegd dat ik van hem hou. En ik wilde niet dat ik mijn psychische kwetsbaarheid onbewust weer zou doorgeven aan mijn kind en ben, toen ik na de geboorte van mijn zoon in ernstige psychische problemen kwam, in therapie gegaan en ben opgenomen. Ik heb nog steeds moeite met intimiteit en blijf liever alleen (seksualiteit). Ik kan alleen maar zeggen dat je goed van tevoren moet nadenken of dit goed is voor jezelf en voor het kind, op tijd hulp zoeken. Zelf heb ik als moeder het ultieme offer gebracht door te besluiten dat ik niet meer voor mijn kind kon zorgen na de echtscheiding, ik ben opgenomen, en ik heb papieren getekend zodat mijn kind bij zijn vader kon wonen.'

VOORWOORD ▶

INLEIDING ▶

1. KINDERWENS ▶

2. GEEN KINDEREN ▶

**3. ONBEDOELD
ZWANGER** ▶

4. OUDERSCHAP

Wat maakt je een goede ouder? ▶

Een volgend kind, of niet? ▶

**5. GESPREK OVER
KINDERWENS** ▶

6. OVERIGE ADVIEZEN ▶

TOT SLOT ▶

BRONNEN ▶

WAT MAAKT JE EEN GOEDE OUDER?

We hebben zowel in de enquête als bij de focusgroepen gevraagd op welke manier de ervaring met psychische klachten juist helpt om een goede ouder te zijn:

'Ik weet mijn weg in de ggz.'

'Kinderen veel meer beschermd.'

'Bewust van hoe ik ben als ouder.'

'Contact blijven houden met je kind.'

'Door er te zijn voor mijn kinderen.'

'Sterker, meer doorzettingsvermogen.'

'Bewust van de eigenheid van het individu.'

'Door te volharden en mijzelf weg te cijferen.'

'Openheid over de klachten geeft verbinding.'

'Ik heb veel gereflecteerd, ben juist extra sensitief.'

'Ik ben niet bang om hulp te vragen. Dit heb ik ook gedaan.'

'Ik doe veel meer mijn best, om goed te maken wat ze gemist hebben.'

'Doordat ik psychische klachten heb weten mij kinderen wat dit inhoudt.'

'Signalering van gedragingen van mijn kinderen zoals ik was in mijn jeugd.'

'Ik kan nu (16 jaar later) mijn kind goed opvangen als ze een probleem heeft.'

'Ik heb altijd veel oog gehad voor het psychisch welbevinden van mijn kinderen.'

'Ben bewuster bezig met hoe het met me gaat en heb geleerd op tijd in te grijpen.'

'Handvatten voor mijzelf om ermee om te gaan welke ook toepasbaar zijn bij opvoeden.'

'Openheid van zaken geven aan je kinderen maar ook aan omgeving zodat ze je kunnen helpen.'

'Ik ben alerter op de behoeften van mijn kinderen zonder mijn eigen behoeftes in de weg te staan.'

'Beter communiceren met mijn kinderen en laten zien dat hulp zoeken niks is om je voor te schamen.'

'Ik voel een episode aankomen, ik heb geleerd mezelf af te scheiden als het zover is. Pakweg twee keer per week.'

'Mijn kind beschermen voor negativiteit van het leven en er over praten met ze als ze ergens mee zitten.'

'Nu herken ik psychische trekjes bij mijn kinderen. Ik probeer erover te praten. Adviezen te geven. Te relativeren.'

'Ik heb meer begrip voor het anders zijn van mensen en dus ook voor de kinderen. Alles is bespreekbaar.'

'Ik heb omwille van mijn kind na lang zoeken geleerd met mijn dwangstoornis te leven en te genieten van het leven.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP

Wat maakt je een goede ouder? ►

Een volgend kind, of niet? ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Ik ben empathisch naar mijn dochter als ze gestrest is, zich somber voelt of emotioneel uit haar evenwicht.'

'Omdat ik nu op dit moment heel bewust bezig ben met herstel kan ik de ruimte ervaren om mijn kinderen echt te zien, horen en voelen.'

'Ik ben kan heel goed lichaamstaal lezen, ben heel warm en liefdevol en ik weet dat ik mijn kind kan helpen, ondersteunen en begrijpen bij tegenslagen.'

'Door therapie weet je je valkuilen, je gebreken en omdat je weet hoe zeer het kan doen probeer je het zo goed mogelijk te doen. Je bent je bewust ervan.'

'Omdat ik een meer bewuste ouder ben en therapie en persoonlijke-groei-cursussen heb gedaan. Ik communiceer daardoor beter en ben meer ontspannen in mijn ouderschap.'

'Twee van mijn kinderen hebben ook psychische klachten en ik kan ze hierin goed ondersteunen omdat ik weet hoe het is.'

'Ik herken stresssignalen beter, sta dicht bij mijn eigen gevoel en kwetsbaarheid door wat ik heb meegemaakt. Ben wel angstiger misschien, dus goede begeleiding zou helpend zijn.'

'Gevoelens benoemen richting kind en duidelijk zijn over dit is van mamma, grote mensen-problemen, niet van jou...jij/dochterlief bent/ is oké zoals je bent/ze is.'

'Inmiddels weet ik van mijn psychische klachten en weet ik dat geen mens hetzelfde is. Dat geef ik mee aan mijn kinderen. Ik verberg het ook niet, anders zijn is geen zonde.'

'Ik weet precies hoe ik het niet wil doen, wat mij helpt om andere keuzes te maken. En ik kan goed afstemmen op emoties, waardoor ik goed met mijn kinderen kan praten.'

'Ik begrijp hoe het voelt om afgewezen of gepest te worden. Om niet gezien te worden. Hoe belangrijk familie is. Er te zijn voor een ander. Om van jezelf te houden.'

'Nu ik meer weet en grip heb, geniet ik er juist heel erg van. Alle gevoelens mogen er zijn dus ook die van onzekerheid en frustratie. Het geeft nu meer dimensie.'

'Omdat ik hulp kreeg en goede begeleiding, samen met mijn man, heb ik veel inzicht gekregen in mijn valkuilen. Door wat ik heb meegemaakt in mijn eigen jeugd heb ik altijd alles aangegrepen om het beste uit ons gezin te halen. Van herhaling was zeker geen sprake.'

'Op het moment dat mijn kinderen nog jong waren had ik weinig last van mijn psychische klachten en was ik ook niet in behandeling. Ik hield er wel rekening mee, omdat mijn moeder ook bipolair was. Daarom was ik er extra alert op. Bij stemmingswisselingen liet ik altijd mijn man meekijken en meedenken. Ik was een goede moeder en lette beter op dan een ander.'

'Door de (schema)therapie die ik heb gehad voor mijn depressieve klachten en ADHD ken ik mezelf inmiddels erg goed en heb daardoor veel rust en geduld gekregen. Dit kan ik nu ook uitstralen richting mijn dochtertje. Ook hoop ik dat, als mijn dochtertje ooit last van psychische klachten krijgt, ik snel kan ingrijpen en haar kan ondersteunen in het vinden van de juiste hulp.'

VOORWOORD ▶

INLEIDING ▶

1. KINDERWENS ▶

2. GEEN KINDEREN ▶

3. ONBEDOELD ZWANGER ▶

4. OUDERSCHAP

Wat maakt je een goede ouder? ▶

Een volgend kind, of niet? ▶

5. GESPREK OVER KINDERWENS ▶

6. OVERIGE ADVIEZEN ▶

TOT SLOT ▶

BRONNEN ▶

'Mijn klachten zijn veroorzaakt door diverse traumatische omstandigheden in mijn jeugd. Ik heb uit alle macht (maar niet krampachtig) geprobeerd mijn kinderen een veilig en stabiel thuis te bieden. Als ik zie hoe ze nu zijn 'opgedroogd' is dat goed gelukt. Het is belangrijk om goed aan kinderen uit te leggen wat er met je gebeurt en waarom zodat ze het niet op zichzelf betrekken.'

'Ik heb mij daar nooit druk over gemaakt. Mijn kinderen waren zeer gewenst en ik had ook weinig klachten. Ik vind dat in de huidige maatschappij de lat erg hoog ligt en kinderen worden snel overprikkeld. Doordat ik mijzelf goed ken bood ik een rustige en gestructureerde omgeving aan, aan de kinderen. Hier hadden we allemaal baat bij. Als bipolair kun je ook goed spelen, wat de kinderen leuk vonden.'



EEN VOLGEND KIND, OF NIET?

We hebben gevraagd of de psychische klachten invloed hadden op je beslissing om, na je eerste (of volgende) kind, nog een kind te willen krijgen, of niet. Hierbij enkele antwoorden:

'Een derde kind is afgeraden.'

'Onzeker om weer zwanger te worden.'

'Geen tweede. Depressie en angst na de eerste'

'Bipolaire stoornis was te heftig na de geboorte van de eerste.'

'Ik wilde wat stabielere zijn voordat er een tweede kindje kwam.'

'Mijn partner was bij de eerste 38, dus de biologische klok tikte verder.'

'Bij 1e zwangerschap had ik hellp. Afgeraden nog eens zwanger te worden.'

'Tweede zwangerschap uitgesteld, daarna gescheiden en toen was het niet meer aan de orde.'

'Wens om tweede kind te krijgen vanwege klachten uitgesteld en later afgesteld. Ik had geen behoefte meer aan seks.'

'Vertrouwen in mezelf, verantwoordelijk eng vinden, depressie en medicatie en zwangerschap.. persoonlijkheidsstoornis. Had graag twee kinderen gewild, maar vanwege chronische psychiatrische problematiek, en het nu ervaren van moederschap, kan ik dat niet aan. Eerst stabiliteit in mijn leven.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP

Wat maakt je een goede ouder? ►

Een volgend kind, of niet? ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Ik heb wel het gevoel dat het minder makkelijk lukte om nogmaals zwanger te worden door mijn psychische staat. Vooral tijdens en na mijn eerste zwangerschap heeft mijn psychische gezondheid erg veel invloed gehad. Mijn kind overleed bij de geboorte.'

'Na de geboorte van mijn eerste kind werd ik zó ziek, dat we al snel besloten dat er nooit een tweede zwangerschap zou zijn. Wens voor het eerste kind is in vervulling gegaan, maar wens voor een volgend kind ging al snel na de geboorte van de eerste voorgoed voorbij.'

'Nadat de oudste geboren is hebben we getwijfeld om nog een keer een zwangerschap in te gaan. Na de geboorte van de tweede dochter ben ik in een diepe depressie geraakt. Besloten om het dan ook bij twee gezonde meisjes te houden en niet voor een derde te gaan.'



'Mijn psychische klachten - vreemd genoeg heeft het me niet weerhouden om kinderen te krijgen. Onze oudste zoon bleek een ernstige spierziekte te hebben. Dat weerhield me van een derde kind. Ik heb zoveel gedaan om niet ten onder te gaan dat ik heel veel heb geleerd en mijn twee zoons goed heb op kunnen voeden.'

'Het duurde ruim vier jaar voordat ik een tweede zwangerschap aandurfde. Er was angst dat ik het niet aan zou kunnen i.v.m. mijn psychische gesteldheid. Ik heb een lang verleden van psychische klachten met zware depressies, heb ondanks dat toch drie mooie kinderen gekregen. Maar heb nu wel heel veel last van schuldgevoelens naar hun toe omdat ze een lastige jeugd hierdoor hebben gehad.'

'Ik was extreem bang niet zwanger te kunnen worden terwijl daar geen reden voor was. Tijdens de zwangerschap was ik extreem bang om mijn kindje te verliezen door iets wat ik in theorie had kunnen voorkomen. Uit de hand gelopen verantwoordelijkheidsgevoel. Ik weet pas van mijn OCD sinds vier maanden na de bevalling. Door mijn dwangstoornis heb ik de keus gemaakt geen 2e keer zwanger te worden, 2e keer kindje proberen te krijgen.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP

Wat maakt je een goede ouder? ►

Een volgend kind, of niet? ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS

Slechts een op de vijf deelnemers aan de enquête uit 2021 heeft in de ggz een gesprek kunnen voeren over kinderwens of over gezinsvorming. De wens om hierover te kunnen praten met een zorgverlener is echter wel sterker aanwezig. Uit de tweede enquête die we hebben uitgezet kwam het resultaat dat 37% van de patiënten behoefte heeft om het onderwerp kinderwens te bespreken. Ook ggz-professionals willen met mensen in gesprek (48% van hen vindt dat de psychiater met mensen hierover moet praten), maar geven aan dat ze vaak te weinig tijd hebben, of dat ze bang zijn dat het onderwerp de patiënten en naasten afschrikt. Met name de mensen die al wat ouder zijn, hebben vroeger geen gesprek met een ggz-behandelaar over hun kinderwens kunnen hebben (14% heeft kinderwens kunnen bespreken van de mensen boven de 40 jaar). Bij de jongere mensen komt kinderwens al wel iets vaker ter sprake (38% van de mensen onder de 40 jaar kon het bespreken).

Een selectie van opmerkingen over het gesprek over kinderwens in de ggz:

'Niet uitgebreid, het weleens genoemd.'

'Ja, besproken maar (nog) niet behandeld.'

'Heb begeleiding waarmee ik zaken kan bespreken.'

'Nee, in die periode had ik geen behandelaar of duidelijke klachten.'

'Vraag aan behandelaren wat hun eerlijke inschatting is van jouw klachten en belastbaarheid.'

'Ik heb geen kinderwens, maar had wel een gemis en twijfels of ik een kinderwens had. Dit heb ik besproken.'

'Ik vind het belangrijk dat een kinderwens tijdens een behandeling aandacht krijgt en besproken wordt. Dat is bij mij nooit gebeurd en dat vind ik wel een gemis.'

'Ik heb uiteindelijk heel veel moeite gehad om zwanger te worden en het is door een ICSI-behandeling gelukt. Ik denk dat mijn psychische klachten hier een rol in speelden, en daar was in de behandeling geen aandacht voor. Een psycholoog die ik benaderd heb kon hier ook weinig mee.'

'Ja, ik denk dat voor heel veel dingen dat ze best wel mogen vragen of iets speelt. Ehh, kinderen, ehh seksualiteit, suïcidaliteit, ja weet je. Het kan zijn dat het helemaal geen issue is, het kan ook zijn dat het een heel hot item is.'

'Openheid en begeleiding van gesprekken door een psycholoog of therapeut. Voor de zwangerschapsdepressie ben ik onder behandeling geweest van een psycholoog, maar die heeft me niet werkelijk verder geholpen behalve het aanhoren van mij verhaal.'

'Samen met mijn psychiater heb ik vastgesteld dat ik heel goed voor mijn kinderen heb gezorgd door ze niet te krijgen. Vanaf mijn veertigste heb ik voor stiefkinderen gezorgd. Die zijn nu volwassen en lijken geen schade opgelopen te hebben van mijn opvoeding.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS

Waar kun je terecht? ►

Ondersteuning ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

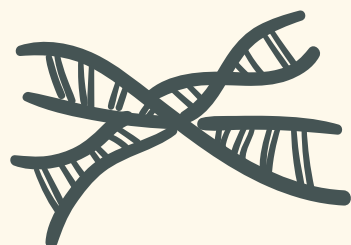
TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Ik had de overtuiging dat ik geen goede moeder kon zijn met mijn depressies. Een therapeut zei ooit: Misschien ben je wel een hele goede moeder voor het kind dat je -uit overtuiging- niet gekregen hebt. Dat mijn psycholoog tegen mij zei dat ik in het belang van mijn kinderen had besloten geen moeder te worden. Dat dat een oermoedergevoel was.'

'Ik vind dat er in de ggz niet of nauwelijks over seksualiteit gesproken wordt. Mijn dochter is opgenomen, al vaak besproken met verpleging denk na over voorbehoedsmiddelen. Pil, spiraal, prikpil, staafje. Mijn dochter kan ongewenst zwanger raken, omdat zij geen voorbehoedsmiddelen gebruikt. Al twee jaar lang gebeurt er niets mee. Zorgelijk vind ik dat.'

'Ik ben toen met mijn man een keer naar de POP-poli geweest om informatie te vragen. Daarbij was ik verpleegkundige op de verloskamers, dus aardig op de hoogte. Chronisch psychisch ziek zijn is topsport. En een kind heeft alle aandacht nodig. Het is zo complex, erfelijkheid, geen goede hechting gehad hebben zelf en dan een nauwe band aangaan met je kind. En hulpverlening die nog wel eens te wensen overlaat (of aannames doet). Alleen met een stabiele steungroep zou het kunnen.'



ERFELIJKHEID

'Ik kom uit een strenggelovig gezin waar niet over seks gepraat werd. Mijn psychiater heeft mij goede psycho-educatie gegeven over seksualiteit, waarin ze ruimte gaf om te praten over gezonde relaties en intimiteit. Door traumatische ervaringen en taboe vanuit vroeger, was dit ook hard nodig. Daarnaast hebben we ook met regelmaat gesprekken over het eventuele moederschap en welke skills je daar voor nodig hebt. Het zou heel waardevol zijn als meer hulpverleners hier zoveel aandacht aan besteden!'

'Ook nog over hoe hulpverleners het gesprek aangaan ook nog over een kindwens of niet en seksualiteit; ik denk wel dat in veiligheid moet. En dat je daar als oefening ook overheen een beetje intuïtie moet hebben. En ook voor mij zou het een heel groot verschil zijn als ineens de psychiater van de klinische afdeling zou vragen, dan zou ik ook zeggen van nou ja toedeledokie dat ga ik niet met jou delen. Of als het een persoonlijke begeleider is die al een half jaar bij me is. Dat is een heel groot verschil wel, door wie en ook hoe het gebracht wordt.'

'Ik denk ook wel dat het ook wel goed zou zijn als dat vanuit de hulpverlener komt. Die vraag van, je hebt dan vier jaar in een autisme kliniek gezeten. Nou er is inmiddels ook wel vrij veel bekend dat autisme en seksualiteit maar ook gezinsvorming en dat soort dingen niet altijd even goed samengaan. Dus toen ik daar twee jaar zat, toen vroeg ik op een gegeven moment, toen had ik echt een hele fijne persoonlijke begeleider, dus toen vroeg ik dat joh, wordt hier, wordt hier niets mee gedaan. En toen zei ze nou nee, zij was zelf wel heel erg voorstander om dat wel bespreekbaar te maken. Dus zij had al heel lang aan de leidinggevende gevraagd van joh kunnen wij hier een groep over starten, maar dat kwam er niet door, want er was geen geld. Terwijl ik denk dat voor heel veel mensen daar, dat heel waardevol was geweest. Maar ik denk wel, ik zou niet

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS

Waar kun je terecht? ►

Ondersteuning ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

weten wanneer het goeie moment is, om dan die ingang te zoeken. Maar ik denk wel dat het heel belangrijk is om het daarover te hebben.'

'Niet op de mogelijkheid fysiek gezien, wel om kinderen te kunnen opvoeden. Ik heb het uitgesteld tot ik er klaar voor was, psychisch, maar dat moment kwam nooit. Ik kon ook geen stabiele relatie vormen, als basis van een gezin. Ik ben Christen en had graag een Christelijk gezin gevormd. Jaren geleden zei een psychotherapeut me dat er geen bezwaar (meer) was om kinderen te krijgen en dat het me misschien juist zou helpen, omdat een kind onvoorwaardelijke liefde geeft. Ik denk niet dat dat realistisch was en het is dus wel een heel gevaarlijk advies. Ik denk dat het beter is om hier eerlijk over te zijn. Ik kan in de praktijk nauwelijks voor mezelf zorgen door mijn traumaklachten. Ik vind het heel jammer dat ik door mijn trauma's niet in staat ben om kinderen een veilig en consequent thuis te bieden. Ik had graag kinderen gewild.'

'Ik was bezig met overleven, er was geen ruimte voor het ontwikkelen van een kinderwens. Tussen mijn 20ste en 35ste jaar was ik depressief en had ik geen stabiele relatie. Toen ik eindelijk een stabiele gezinssituatie leek te hebben kreeg ik miskraam op miskraam, waardoor ik uiteindelijk afzag van het krijgen van kinderen. Ik weet dat in ieder geval een deel van mijn klachten een gevolg is van mijn opvoeding (emotionele verwaarlozing). Als ik kinderen zou hebben gekregen, dan zou ik alles op alles hebben gezet om dezelfde fouten te voorkomen. Bovendien zou ik hulp hebben gezocht als ik had gemerkt dat mijn problematiek mijn kinderen zouden hebben beïnvloed. Er wordt in mijn gezin van herkomst niet serieus over psychische problemen, of welke problemen dan ook, gepraat. Alles gaat altijd prima. Mijn ouders vonden seks voor het huwelijk een schande, het "mysterie zou

zichzelf wel openbaren" wanneer ik eenmaal getrouwd was. Ik heb vaak gedacht dat binnen de ggz het onderwerp ook taboe is. Ik heb verschillende keren een voorzet gegeven om erover in gesprek te raken, maar deze werd steeds genegeerd. Ik heb zelfs relatietherapie gehad zonder dat het (kinderwens) besproken werd.'

'Ik wil geen kinderen, omdat ik niet om kan gaan met drukte, veranderingen en moeheid. Mijn basis is niet stabiel genoeg, omdat ik geen (stabiele) man heb (ik heb ook al geen behoefte aan een relatie, omdat ik veel rust nodig heb). En nog meer redenen. Ik heb veel gehad aan het bespreken van mijn (seksuele) gevoelens met mijn psycholoog en iemand van mijn begeleiding. Ik durfde er ook nooit over te praten en er werd ook niet naar gevraagd. Totdat ik het zelf eenmaal met veel moeite aangaf, daarna is er vaker naar gevraagd en besproken. Ik vind het belangrijk dat er hier wel meer naar wordt gevraagd vanuit de hulpverlening. Geef mensen de ruimte en kom er later nog een keer (of paar keer) op terug, als iemand moeite heeft er over te praten. Praat ook met mensen over dat ze geen kinderen willen. Niet om ze om te praten, maar ik heb het idee dat wel eens vergeten wordt, dat het ook moeilijk kan zijn, ook al heb je zelf de beslissing genomen geen kinderen te willen. Ik vond mezelf namelijk heel raar, dat ik wel bang was om later erachter te komen dat ik een verkeerde keuze had gemaakt (dat ik nu geen kinderen wil en later misschien dat een gemis zou vinden) en was (ben) soms ook verdrietig dat ik geen kinderen krijg/wil. Nu blijkt dat niet zo raar te zijn en hebben meer mensen zonder kinderen daar last van.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS

Waar kun je terecht? ►

Ondersteuning ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

WAAR KUN JE TERECHT?

De enquêtes die we in 2022 hebben uitgezet over het gesprek over kinderwens in de ggz hebben geleid tot een wetenschappelijke publicatie met daarin de oproep aan ggz-professionals om bij hun cliënten/patiënten en naasten te vragen naar het verlangen om een gesprek over kinderwens te houden. Om hen daarbij te helpen hebben we ook een zogeheten 'praatplaat' ontwikkeld. Deze praatplaat wordt hopelijk in de nabije toekomst door ggz zorgprofessionals ingezet. Je kunt de praatplaat binnenkort ook terugvinden op de MIND en KOOZ-websites ([Leernetwerk KOOZ | Leernetwerk Onbedoelde zwangerschap en kwetsbaar ouderschap](#)). In de uitspraken in dit boekje wordt af en toe het woord POP-poli genoemd, dit staat voor Psychiatrie, Obstetrie (verloskunde) en Pediatrie (kindergeneeskunde). Het zijn poliklinieken, combinatie-afdelingen die je in verschillende ziekenhuizen in ons land kunt vinden. Een aantal voorbeelden van waar de mensen zelf terecht zijn gekomen:

'Cursus Kop op ouders.' (Mentaal gezond zijn & blijven < Kopopouders)

'We hebben aangeklopt bij de POP-poli om onze kinderwens te bespreken. Met name of ik mijn medicatie kon blijven slikken. Dat was erg prettig. Ook tijdens mijn zwangerschap en rondom de bevalling ben ik fantastisch geholpen. Mijn advies is om gebruik te maken van de POP-poli.'

'Ik heb zelf veel systemisch werk gedaan en ben er op die manier achter gekomen dat de dynamiek tussen mijn ouders en mij disfunctioneel was en dat daardoor mijn problemen zijn ontstaan. Ik ben me nu bewust van deze patronen, maar ik moet er nog wel

aan werken. Dit maakt dat ik op dit moment geen kinderwens heb, omdat ik er nog niet klaar voor ben. Ik weet ook niet of ik dat ooit word. Maar ik vind wel een bepaalde rust in mijn keuze daarin.'

'Mijn huisarts heeft heel adequaat gereageerd op mijn kinderwens en mij direct verwezen naar de POP-poli in het ziekenhuis waar ik tot nu toe een prettige ervaring heb. Daar gaat het minder om mijn psychische problematiek en meer om hoe het voor mij was toen ik een miskraam had en in hoeverre mijn PTSS-klachten kunnen verergeren tijdens een zwangerschap. Het gaat erom dat ik goed voor mezelf zorg, zodat ik ook goed voor mijn kindje kan zorgen.'

'Wat mij goed lijkt, is als mensen met psychische klachten kunnen deelnemen aan gratis en toegankelijke groepsgesprekken o.l.v. een gedragsdeskundige, die psycho-educatie kunnen geven over het opbouwen van veilige gehechtheid met je kind en over opvoeden i.c.m. je eigen kwetsbaarheid en diagnose: wat zijn aandachtspunten of dingen die je kunt overwegen voor je ouder wordt? Ook bestaande goede interventies zoals VIPP-SD zouden veel meer gebruikt moeten worden. Samenwerking tussen ggz, consultatiebureaus en jeugdhulp verbeteren.'

'Ik ben een groot voorstander van preconceptiezorg. Een open en eerlijk gesprek met huisarts verloskundige o.i.d. over alles wat er speelt aan angsten, risico's etc. rondom ouderschap bij stellen met een kinderwens. En ook bij de verloskundige verdient dit aandacht. Bij mij dacht men in eerste instantie aan een postpartum depressie. Later bleek dat m'n eigen cPTSS opspeelde door de overtuigingen van m'n moeder en doordat m'n toen nog partner autisme bleek te hebben. Je hebt als prille ouder je handen al vol, dan is dit domweg te veel extra bagage. Ik heb erg veel gehad aan

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS

Waar kun je terecht? ►

Ondersteuning ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

de traumabehandeling waar ik keihard om gevochten heb. In de ggz noemen ze het veel te snel persoonlijkheidsstoornis en is er te weinig oog voor trauma van opgroeien en samenleven met mensen met autisme en andere stoornissen. Het gaat nu heel goed met mij en mijn kind. Evenwichtig, vrolijk, ontspannen kind geworden. En we durven alles te bespreken behalve de diagnose van z'n vader die nog steeds geheim is.'



LEVENSVERRHAAL

ONDERSTEUNING

Naast geestelijke gezondheidszorg en medische zorg bestaan er ook andere vormen van ondersteuning. Je kunt denken aan mensen in jouw eigen omgeving die je vertrouwt, of mensen met ervaringskennis. Zo zijn er bij de verschillende patiënten- en naastenorganisaties in ons land soms (online) gespreksgroepen te vinden waarin dit onderwerp voorbij zou kunnen komen, zie bijvoorbeeld [BovenJan \(boven-jan.nl\)](http://BovenJan(boven-jan.nl)). Er bestaan bij sommige instellingen moeder-en-kind-groepen, daarnaast is er ook een stichting voor zwangere vrouwen en pas bevallen moeders met psychische problematiek, die ontstaan is door een zwangerschap of een bevalling: Stichting Me Mam. Op de MIND-atlas kun je organisaties vinden die vanuit ervaringskennis werken: wijzijnmind.nl Daarnaast is er het Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap: LKPZ.

Hieronder zie je wat een aantal van de ggz-panelleden op dit gebied onderneemt:

'Zoek op tijd iemand die naar je luistert. Bij mij was dat een maatschappelijk werker.'

'Ik heb een ouder/kind cursus gevolgd voor moeders met emotieregulatiestoornissen, dit heeft mij ontzettend geholpen.'

'Praten, praten, praten met mensen in je omgeving die je goed kan vertrouwen en die jou goede feedback kunnen geven.'

'De constante geruststelling van de hulpverlening en de mensen om me heen dat ik een goede ouder ben ondanks mijn stoornissen.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS

Waar kun je terecht? ►

Ondersteuning ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Praat met een naaste die je vertrouwt of met hulpverlener zoals huisarts en trek je niets aan van de taboesfeer. Het gaat om jou en jouw gezondheid/wensen!'

'Door er aandacht aan te geven in een gesprek, is nooit gebeurd. Nu pas heb ik de aandacht ervoor gekregen in een gesprek met een dominee, die naar mijn ervaringen vroeg, dat heb ik heel fijn gevonden.'

'Ik voel mezelf heel erg gesteund door mijn familie, vrienden en behandelaars. Allemaal hebben ze het volste vertrouwen in mij. Zorgverleners: luister naar de wens, de mogelijkheden en de voordelen voordat je een oordeel velt over een verleden.'

'Het heeft mij geholpen om te zien dat veel mensen in eenzelfde schuitje zitten. Dit door bijvoorbeeld sociale media. Ook ben ik een traject gestart bij een seksuoloog, wegens trauma. De optie om naar een seksuoloog te gaan zou meer genormaliseerd moeten worden.'

'Ik heb na de geboorte een ernstige terugval gehad. Ik heb via de gemeente een sociaal medische indicatie gekregen, zodat mijn zoon een dag per week naar de kinderopvang kan (betaald) om mij ruimte te geven voor herstel. Dit heb ik via het consultatiebureau geregeld. Daarnaast hebben we via buurtgezinnen een gezin gevonden in de buurt dat een ochtend per week vrijwillig op onze zoon past. Maak gebruik van de mogelijkheden die er zijn, en schaam je niet. Als je goed voor jezelf zorgt, zorg je ook goed voor je kind.'

'Ik heb Perinatale OCD. Door de hulpverlening o.a. ggz is dat heel lang gemist. Ik heb moeten strijden voor de juiste zorg. Als hulpverleners meer zouden weten over hoe OCD zich uit, en de verschillende vormen zouden herkennen, zouden ze preventief, of in een vroeg stadium aan psycho-educatie kunnen doen, wat veel leed bij mij bespaard zou hebben. Hoe eerder je herkent dat er wat is en hoe eerder je erover durft te praten, hoe eerder de juiste hulp gevonden kan worden. Uitleg over perinatale OCD zou standaard gegeven moeten worden aan zwangeren. En ook verloskundigen zouden hiervan op de hoogte moeten zijn. Lotgenotencontact zou gestimuleerd moeten worden vanuit de hulpverlening en ervaringsdeskundigen zouden betrokken moeten worden in behandeltrajecten en ontwikkeling van behandelingen. Ervaringsdeskundige en hulpverlener zijn beide onmisbaar en vullen elkaar aan. Zelf veel gehad aan lotgenotencontact en ervaringsverhalen lezen. Ik ben nu bezig om een bijdrage te leveren aan zaken die ik zelf enorm gemist heb in de tijd dat ik ten onder ging aan mijn dwang.'

Zie ook [OCDcafé – OCD community \(ocdcafe.nl\)](http://OCDcafé – OCD community (ocdcafe.nl)).

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS

Waar kun je terecht? ►

Ondersteuning ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

6. OVERIGE ADVIEZEN

Naast de verhalen over onbedoelde zwangerschappen, het al dan niet hebben van kinderen en het gesprek over kinderwens, hebben de mensen die aan de enquête deelnamen nog meer waardevolle adviezen achtergelaten. Hierbij een selectie:

'Ga uit van je kracht en niet vanuit je problematiek.'

'Dat jonge moeders niet per definitie slechte moeders zijn.'

'Blijf praten, openheid over het onderwerp, ervaringsdeskundigen.'

'Angst voor het doorgeven van psychische klachten bespreekbaar maken.'

'Durf je eigen keuze daarin te maken, ongeacht wat (je denkt dat) de omgeving vindt.'

'Luister a.u.b. naar mensen, probeer niet te oordelen, maar leer die ander eerst kennen.'

'Onderschat het niet, dat kinderen opvoeden met een psychische stoornis erg zwaar is.'

'Onderschat ouderschap niet, weet of je kunt voldoen aan de basisbehoeften van kinderen.'

'Kinderen zijn niet bang voor psychische kwetsbaarheid, het is de omgeving die stigmatiseert.'

'Actieve hulp en ondersteuning van de levenspartner zijn in dezen doorslaggevend c.q. allesbepalend.'

'Vooral afgaan op je eigen gevoel met opvoeden, niet op meningen van anderen of visies uit boeken/tijdschriften.'

'Praat erover, hou het niet binnen. Het komt veel vaker voor dan je denkt. De roze zwangerschap- en geboortewolk bestaat niet.'

'Het krijgen van kinderen verandert werkelijk alles in je leven, je draagt de verantwoordelijkheid van een nieuw leven, laat dat besef goed doordringen.'

'Bekijk waar je kinderwens vandaan komt. Heb je genoeg te geven ondanks je klachten? Zo ja dan kun je juist extra kwaliteiten meebrengen door je ervaringen.'

'Ik kan alleen als advies geven: maak alles bespreekbaar! Ik heb me zo eenzaam gevoeld. Later vond ik herkenning en ervaringen delen (op internet, desnoods anoniem) heel helend.'

'Laat je niet beïnvloeden door medici, die zeggen dat het hebben van een psychische aandoening een reden is om geen ouder te worden. Luister naar eigen gevoel en zoek hulp.'

'Meer openheid en zichtbaarheid voor psychische klachten. Schaam je als ouders niet wanneer je bij je kind misschien een psychische kwetsbaarheid vermoedt, maar zoek op tijd hulp.'

'Psychische klachten en gerelateerde seksuele gezondheid moeten uit het verdomhoekje. Mensen met psychische klachten hebben ook recht op een gezonde en plezierige seksuele beleving.'

'Geef aandacht aan mensen uit 'gesloten' gemeenschappen.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

Incest en kinderloosheid wordt niet besproken. Daardoor ontstaan psychische klachten die ook weer niet gedeeld kunnen worden.'

'Ik denk dat het begrip: zelfacceptatie en niet altijd maar willen voldoen aan de verwachtingen van anderen me veel geholpen hebben, maar dit zijn inzichten die met de jaren en door vallen en opstaan tot je doordringen.'

'Als ik eerder geweten had dat ik een bipolaire stoornis had was ik nooit aan kinderen begonnen. Advies is dat eenieder zich op tijd laat onderzoeken als je erge psychische klachten hebt dan kun je eerder hulp krijgen en dat helpt ook bij een eventuele zwangerschap.'

'Psychische klachten mede voortgekomen door emotionele verwaarlozing. Grote drang dit anders te doen bij mijn kinderen. Ook het vertalen van ervaringen kunnen helpend zijn. Samen met mijn zoon een boekje uitgegeven, wat goed uitpakte in het begrip naar elkaar.'

'Het moet ook vrouwen makkelijk(er) gemaakt worden zich te laten steriliseren, net als bij mannen. I.p.v. dat de hele wereld maar je keus in twijfel blijft trekken en het niet vergoed wordt door de zorgverzekeraar. Dat het lichaam geschikt is om een kind op de wereld te brengen betekent niet dat de vrouw daartoe verplicht is!'

'Alles kunnen bespreken, zonder oordeel. Ik wil nog melden dat voor mij de ervaring om kinderen te kunnen krijgen en op te voeden erg helend was. Ik dacht dat in mijn (slechte) lichaam geen kind zou kunnen overleven, ik heb 2 gezonde dikkerds (als baby, niet nu) op de wereld gebracht. Daarnaast gaf het iets moois aan seksualiteit. Dat je daarmee zoiets moois kunt maken.'

'Dat het onderwerp complex is. Kinderen krijgen lijkt vanzelfsprekend. Iedereen kan het en voor de meeste mensen is het geen ja/nee-vraag maar alleen wanneer. Als je lang psychische klachten hebt kan het zijn dat je veel bewuster nadenkt over het onderwerp. Ik denk dat er meestal geen objectief juiste beslissing bestaat.'

'Wees er zelf zeker van dat je het aankunt, voordat je aan kinderen begint. Zorg voor voldoende (praktische) hulp, mensen waar je een beroep op kunt doen. Accepteer dat niet alles te voorspellen is. Het verandert je leven, maar geeft je ook een doel in het leven. Het draait niet meer allemaal om jou, maar je kunt voor een ander zorgen.'

'Dat ook goede huisvesting belangrijk is voor het opgroeien van een kind. Helaas ben je als persoon met psychische klachten afhankelijk van een uitkering en daarmee ook van een sociale huurwoning. Met een mogelijke kinderwens wordt geen rekening gehouden bij de toewijzing waardoor je een veel te kleine woning krijgt om een kind in op te voeden.'

'In mijn ogen wordt enorm onderschat hoeveel energie het kost om je leven te leiden terwijl je psychische klachten hebt. Ik heb geen gerichte adviezen gehad op dit onderwerp. Grote oorzaak hiervan is het 'lijden in stilte' waardoor mensen om me heen niet wisten waar ik mee worstelde. Ik ben gaan werken in de ggz, de hier opgedane kennis gebruikte ik ook voor mezelf. Eenmaal in behandeling heb ik veel gehad aan een behandelaar die écht luisterde en verbanden wist op te sporen tussen religie en mijn identiteitsontwikkeling (als vrouw) en wat dit betekende voor hoe ik in het leven stond. Ook veel steun gehad aan www.dogmavrij.nl.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Dat jullie ervan uitgaan dat als er een kind komt, dat het uit seks geboren wordt en gewild zou zijn. Dat er veel andere mogelijkheden zijn ook voor psychische [patiënten] mensen vrouwen. In mijn geval KI en wel 33 keer in een ziekenhuis, zeer intensief voor je psychische leven. Ze vragen niet of je in staat bent 28 jaar terug of je het wel aankunt. Het is het mooiste wat ik ooit heb gekregen. Voor adoptie zou ik namelijk nooit in aanmerking komen.'

'De huisarts zou het bespreekbaar moeten maken, er zou een behandeltraject bij een psycholoog moeten zijn voor een kindervens, hechting zou gemonitord moeten worden, postpartum klachten gescreend. Mensen met psychische problematiek kunnen alles (& meer), maar hebben soms wat extra begeleiding nodig. Niet elke vrouw wil een kind of haalt voldoening uit een kind. Ik wilde het niet. Ook daar heerst nog een stigma op en als je psychische problematiek hebt ben je daar extra gevoelig voor.'

'Waar ik heel goede reacties op kreeg in het ziekenhuis bij de bevalling was het feit dat ik een signaleringsplan bij me had, een pannetjesschema waarin stond wat goed was voor mij bij welke spanning en wat anderen wel en juist niet voor me konden doen. Bij de eerste bevalling ging het personeel daar met name goed op in. Ze zeiden dat wel meer vrouwen met zo'n plan mochten komen, omdat ik heel goed kon aangeven wat mijn behoefte was.'

'In mijn ervaring is het soms moeilijk nog te onderscheiden of je echt geen kinderen wilt vanuit 'gewoon' niet willen, of omdat je zeker weet dat je het niet aankan, en het daardoor niet ziet zitten. Dat vind ik best een lastige kwestie waar aandacht voor mag zijn, want ook dan kan het pijnlijk en confronterend zijn, bijvoorbeeld als anderen om je heen wel kinderen krijgen. Ook al sta je achter je keuze. Het is fijn als hulpverleners maar ook familie daar het gesprek over openen, over die nuance.'

'Het is jammer dat er niet meer aandacht gegeven wordt aan depressies tijdens de zwangerschap, de onrust en of je het als moeder wel goed gaat doen. Het niet in een roze wolk leven, maar last hebben van de onthechting die jezelf meegemaakt hebt, hoe vertrouwd je erop dat jij het vanuit jezelf wel goed kan doen, zonder voorbeeld. Waar er voor mij nooit tijd, aandacht en veiligheid was, staat dit voor mijn kind op de eerste plaats. Niets is belangrijker dan een kind een veilig thuis te geven en te laten weten dat het meer dan welkom is. Als moeder is er niets belangrijker dan haar kind.'

'In de tijd dat ik kinderen kreeg had ik minder klachten en niet zo heftig. Doordat ik bekend was met depressies, had ik al snel door dat het mis was, of eigenlijk net na de bevalling al. Hierdoor zat ik heel snel bij de huisarts en toen psychiater. Heel bewust ben ik verder gegaan met borstvoeding, daardoor moest ik in contact blijven met mijn dochter. Ook als je zegt dat het soms zwaar is en moeilijk, wees daarin niet te streng voor jezelf. Zorg dat je iemand hebt om mee te praten, hoe meer je je in jezelf opsluit hoe zwaarder het wordt.'

'Ik zou willen dat mensen veel beter zijn voorbereid op het verzorgen en opvoeden van een kind. Mijn universitair geschoolde ouders kregen geen steun of uitleg van hun ouders of van vrienden en leerden mij bijvoorbeeld het verschil niet tussen dorst en trek in eten, of met emoties omgaan. Ze hadden de vaardigheden om goede ouders te zijn simpelweg niet, ondanks hun IQ! In deze individualistische samenleving, hoe ga je mensen met een kindervens goed voorbereiden? En hoe zorg je dat ze de verantwoordelijkheid nemen ervan af te zien. Van ouderschap afzien is niet alleen iets voor geestelijk gehandicapten of zo, er zijn veel meer mensen die geen gelukkige kinderen kunnen produceren. Kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit, er zijn genoeg mensen op aarde.'

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERVENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER KINDERVENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

'Een advies ten aanzien van kinderwens: de enige wijze waarop je leven verandert is dat er veel aandacht naar je kind gaat/moet. Je wordt niet ineens gelukkiger, je gaat niet ineens dichterbij je partner komen en je leven is niet ineens compleet. Besef dat, en kies voor kinderen omdat je je kinderen gelukkig wilt maken -zonder jezelf weg te cijferen! Ik ken helaas een paar personen die dachten dat een kind hun leven compleet zou maken. Nu realiseren ze dat hun leven niet op rolletjes loopt én moeten ze ondertussen tijd en energie aan hun kind besteden. Deze personen houden veel van hun kind, zeker waar, maar hadden achteraf gezien liever aan zichzelf gewerkt voor ze kinderen kregen. Advies ten aanzien van psychische klachten: Je hoeft het niet alleen te doen. Je bent sterk als je om hulp durft te vragen. Je bent niet alleen.'

'Deze onderwerpen zijn allemaal heel persoonlijk en ik denk dat we moeten proberen om elkaar vooral niet te veroordelen m.b.t. alle verschillende gevoelens die bij dit soort onderwerpen horen. Elke (toekomstige) moeder en elke (vrijwillig of onvrijwillig) kinderloze vrouw heeft het recht op een eigen mening en eigen gevoelens en juist omdat deze onderwerpen zo persoonlijk zijn en zo dichtbij komen, moeten we proberen respect en begrip te hebben voor elkaar en elkaars situatie.'



VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

TOT SLOT

Wij hopen dat dit digitale boekje jou een beetje herkenning, erkenning en wellicht wat steun heeft kunnen geven. Succes met de uitdagingen op jouw pad. Wij blijven doorgaan met ons werk met en voor jullie. Zie ook de KOOZ-website voor de resultaten van de verschillende onderzoeken rondom onbedoelde zwangerschappen en kwetsbaar jong ouderschap: [Leernetwerk KOOZ | Leernetwerk Onbedoelde zwangerschap en kwetsbaar ouderschap](#)

Heb je na het lezen van dit boekje behoefte aan ondersteuning? Dan kun je eventueel contact opnemen met MIND Korrelatie: [MIND Korrelatie](#) of 0900-1450 (ma. t/m vr. van 9 tot 21 uur)

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT

BRONNEN ►

BRONNEN

- Schonewille, N.N., M.J.M. van den Eijnden, N.H. Jonkman, A.A.M.W. van Kempen, M.G. van Pampus, F.G. Goedhart, O.A. van den Heuvel and B.F.P. Broekman (2023). "Experiences with Family Planning amongst Persons with Mental Health Problems: A Nationwide Patient Survey" *Int J Environ Res Public Health* 9;20(4):3070.
- Bearak, J., A. Popinchalk, B. Ganatra, A.B. Moller, Ö. Tunçalp, C. Beavin, L. Kwok and L. Alkema (2020). "Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion: estimates from a comprehensive model for 1990-2019." *Lancet Glob Health* 8(9): e1152-e1161.
- Enthoven, C.A., H. El Marroun, M.E. Koopman-Verhoeff, W. Jansen, M.P. Lambregtse-van den Berg, F. Sondejker, M.H.J. Hillegers, H.H. Bijma and P.W. Jansen (2022). "Clustering of characteristics associated with unplanned pregnancies: the generation R study." *BMC Public Health* 22(1): 1957.
- Schonewille, N. N., N.H. Jonkman, A.A.M.W. van Kempen, M.G. van Pampus, O.A. van den Heuvel and B.F.P. Broekman (2023). "Pregnancy intention in relation to maternal and neonatal outcomes in women with versus without psychiatric diagnoses." *Acta Psychiatr Scand*. Doi: 10.1111/acps.13625

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN

VOORWOORD ►

INLEIDING ►

1. KINDERWENS ►

2. GEEN KINDEREN ►

3. ONBEDOELD
ZWANGER ►

4. OUDERSCHAP ►

5. GESPREK OVER
KINDERWENS ►

6. OVERIGE ADVIEZEN ►

TOT SLOT ►

BRONNEN ►

COLOFON

Illustraties: Hjalmar Haagsman www.hetcompleteplaatje.nl

Vormgeving: Suggestie & Illusie www.illusie.nl

MIND Platform i.s.m. OLVG

Dit boekje is mede mogelijk gemaakt door een onderzoeksubsidie van ZonMw.

