

# Inleiding

Kinderen krijgen, het is niet langer vanzelfsprekend. Steeds meer vrouwen en mannen beginnen bewust niet aan kinderen of zijn ongewild kinderloos. Vandaag leeft ongeveer één op vijf mensen zonder kinderen.<sup>1</sup> Wat maakt dat dat zo is? Waarom kiest iemand om geen kinderen te krijgen terwijl bijna iedereen dat wel doet? Hoe komt het dat mensen twijfelen? Niet iedereen kan echter kiezen. Er zijn dingen die mensen niet zelf in de hand hebben. Soms ook wel. Hoe komt het bijvoorbeeld dat mensen in bepaalde gevallen zolang wachten?

Kinderloze mensen krijgen vaak nieuwsgierige vragen over hun aparte levenswandel. Dat kan gevoelig liggen, want het gaat over iets heel persoonlijk. Wie vragen krijgt voelt zich vaak wat uitgedaagd om zich te verantwoorden. Maar het is niet altijd gemakkelijk om openhartig te zijn over de kinderwens. Ook niet als mensen er bewust voor kiezen om te leven zonder kinderen.

Mensen komen kinderen en gezinnen tegen. Dat zet aan tot nadenken over wat ze zelf willen, want het confronteert. Wat doe ik als het gaat over het onderwerp kinderen? Moet ik er niet ook eens werk van maken? Heb ik wel een kinderwens? Maar het kan ook veel pijn doen voor mensen die graag kinderen willen, maar bij wie er geen kinderen komen.

Over kinderen krijgen hoor je veel verhalen. De beschikbare literatuur voor ouders is uitgebreid en er is ook psychologische ondersteuning voor mensen als ze zwanger zijn en kinderen hebben. Kijk maar naar het aanbod van de Centra voor Jeugd en Gezin in Nederland, Kind en Gezin in Vlaanderen, de gezins- en kinderpsychologen. Waar kunnen mensen die twijfelen over kinderen terecht met hun vragen? En vooral: hoe is het om zonder kinderen te leven in deze samenleving?

Kinderloze mensen zijn daar vaak op een bepaalde manier mee bezig, in hun persoonlijke leven en op het vlak van hun relaties en familie. Maar ook in de samenleving leeft het onderwerp kinderwens. Tussen verschillende sociale groepen hangt soms een soort spanningsveld, en daar wordt weleens gebotst. Je hebt ongewenst kinderloze mensen en mensen die bewust zonder kinderen leven. Mensen die zorgen voor niet-biologisch eigen kinderen en doorsnee ouders met kinderen van zichzelf. Kinderloze mensen noemen zich ongewenst kinderloos, bewust kinderloos of zien zichzelf als kindvrij. Afhankelijk van hoe anderen zich daarbij voelen, ervaren ze die omschrijvingen als herkenbaar, misplaatst of juist taboe-doorbrekend.

Mensen die ongewild kinderloos zijn hebben daar soms verdriet over. Meestal is daar wel begrip voor, maar het gemis aan een kind dat er niet is zien anderen niet echt als een verlies. En mensen die geen kinderwens hebben of bewust kiezen voor een leven zonder kinderen ondervinden in de ogen van de buitenwereld geen moeilijkheden. De ervaringen in dit boek laten zien dat dat niet altijd zo is. Leven zonder kinderen is soms verwarrend en kwetsbaar.

Hoe bewust kiezen mensen echt voor kinderen of voor een kindvrij leven? De situatie is niet altijd wat ze op het eerste gezicht lijkt. Er zijn zoveel drijfveren en struikelblokken die ongemerkt hun invloed hebben. Toen ik eens op kraambezoek de kersverse baby mocht vasthouden, werd ik haast omvergelopen door twee andere vrouwen. Hun kinderwens was hevig, als een vurige begeerte. Perplex liet ik eerst de beurt aan hen om de baby in hun armen te koesteren. Het verlangen naar een kind kan een enorme kracht zijn. Zijn deze twee vrouwen echt vrij in hun keuze als ze voor een kind gaan? Zouden ze dat verlangen aan de kant kunnen zetten als een partner of een beroep dat van hen vroeg?

Ook in mijn eigen keuze rond de kinderwens was ik niet onbeïnvloed. Ook daar zaten factoren die ik niet zag. Ik had geen kinderwens of zorgbehoefte. Maar ik had wel uiteenlopende ideeën en gevoelens bij het onderwerp kinderen. Er waren het beeld van een gezinsleven, het effect van kinderen op mijn leven als vrouw, de opvatting over hoe het te willen

doen als moeder. Maar ook fysieke grenzen en ecologische overwegingen speelden mee. Mijn zin voor avontuur en vele interesses leverden alternatieve doelen om tijd aan te besteden, die ik interessanter vond. Ik nam de eigenzinnige beslissing om op een andere manier aan kinderen te doen, namelijk pleegzorg op weekendbasis.

Maar tijdens mijn werk als psychotherapeut werden mij nog twee dingen duidelijk. En die zijn ook de aanleiding tot dit boek.

Ten eerste zag ik beter welke onbewuste dynamieken hun effect hebben op beslissingen over het onderwerp kinderwens. Mensen verdringen gevoelens en eigenschappen van zichzelf of ze blijven steken in patronen, en ook trauma speelt een rol.

Ten tweede kijk ik vandaag anders naar het hebben van kinderen. Dat hangt samen met de leeftijd van vijfenveertigplusser. Ook al is er meer tijd voor boeiende en prettige dingen, mensen zonder kinderen hebben bepaalde andere mooie ervaringen niet. Leuke momenten en fijne gevoelens die eigen zijn aan het hebben van een gezin, aan het zien ontluiken van hun (eigen) kinderen, aan het zien verder leven van zichzelf in hun dochter of zoon.

Ik heb mijn eigen weg gekozen en bemin nog steeds die keuze. Het is ook de keuze die het best bij mij past. Mensen die geen kinderen willen moeten daar vrij voor kunnen kiezen. Ze mogen gaan voor hun eigen doelen. Een leven zonder kinderen biedt veel mogelijkheden. Maar wat mensen ook kiezen, ze hebben altijd iets niet. Het is dus wijs om goed te kiezen, maar ook om te beseffen dat leven zonder kinderen een ander leven is. Hoe dan ook.

Dit boek is bestemd voor vrouwen en mannen, paren en singles, hetero's en holebi's die bezig zijn met de kinderwens of de niet-kinderwens, en ook voor wie leeft zonder kinderen. En voor alle hulpverleners die hen daarbij begeleiden: maatschappelijk werkers, gynaecologen, psychotherapeuten, psychologen, vroedvrouwen...

Het legt bloot hoe mensen gevoelens en kwaliteiten van zichzelf verdringen. Welke angsten hen tegenhouden en op welke manier patronen hen tackelen. Het maakt duidelijk wat mensen kunnen doen om een kin-

derwenskeuze te maken waar ze zelf het gelukkigst mee zijn. Die keuze is tenslotte voor het leven en vanaf een bepaald punt ook onomkeerbaar. Het boek belicht de moeilijkheden die mensen tegenkomen op de weg naar een kind en hoe ze daarmee om kunnen gaan. Het schetst de mogelijkheden en uitdagingen van een leven zonder (eigen) kinderen.

Als integratief psychotherapeut kijk ik vanuit verschillende invalshoeken naar het verhaal van mensen rond de kinderwens. Dit boek verzamelt de essentie van wat ik bij mensen zie gebeuren. De relevantie wordt duidelijk aan de hand van casussen die vrijwel allemaal uit mijn eigen praktijk komen.

## **Wat mag je verwachten?**

In het eerste hoofdstuk wordt veel duidelijk. Hoe vrouwen en mannen van bij het begin boodschappen krijgen over de kinderwens. Wat de onverwachte impact van ambitie is. Wat mensen verwachten van kinderen krijgen. Waarom vrouwen misschien niet moeten leven zoals mannen.

Mensen kunnen de regie nemen over hun leven langs verschillende wegen. Als iedereen zichzelf kan zijn, los van zogenaamde normen, dan ontstaat er een fijne diversiteit rond de kinderwens. Ook het effect van moeders en vaders wordt duidelijk. Wat mensen meekregen toen ze opgroeiden bepaalt hoe ze naar kinderen of naar een gezin kijken. Ze willen dingen rechtzetten of (niet) doorgeven. De band met hun familie doet mensen soms langer wachten om aan kinderen te beginnen.

Gevoelens dragen veel wijsheid in zich. Als je je gevoelens meer waarde geeft, kom je als mens dichterbij je ware verlangen. Ook traumatische gebeurtenissen hebben een impact.

Als mensen weten wat ze echt willen, wat hun eigen reden van bestaan is, kunnen ze patronen doorbreken die hen tegenhouden om daarvoor te durven gaan.

Mensen willen machteloosheid vermijden door controle te houden over hun gedrag. In die controlemechanismen liggen mogelijkheden verborgen, die ervoor zorgen dat mensen kunnen evolueren als het gaat om hun kinderwens. En wie zoveel mogelijk de eigen keuze of houding rond de kinderwens zelf wil bepalen, moet zich de vraag stellen: wie zit er aan het stuur?

Het eerste hoofdstuk beschrijft al deze mogelijke bepalende factoren en hoe mensen ermee om kunnen gaan. Hoe ze uit de knoop kunnen raken. Hoe ze kunnen zorgen dat die factoren minder impact hebben op hun kinderwens.

In hoofdstuk twee kun je lezen over wat mensen missen als ze niet kiezen voor kinderen. Ook de kracht van overlevingsdrang en het effect van de krijtlijnen die voor ons leven zijn uitgezet worden daar duidelijk.

Over hoe het is om te leven zonder kinderen wordt verteld in hoofdstuk drie. Kinderloze mensen vinden betekenis in zichzelf. Ze hebben een ander toekomstbeeld en moeten zichzelf soms heruitvinden. Ze hebben geesteskinderen, groeien op een andere manier als mens en dragen op een andere manier bij aan de samenleving. Maar kinderloos leven heeft ook zijn consequenties.

Mensen beïnvloeden elkaar ook als het gaat om de kinderwens, in hun omgang met elkaar of in de botsingen die ze daarover hebben. Hoofdstuk vier toont wegen om anders met elkaar om te gaan.

In hoofdstuk vijf krijgt de lezer toegang tot de therapiekamer. Zinvolle invalshoeken en bruikbare werkvormen worden toegepast om beweging te brengen in een kinderwensdilemma, dat zich ook kan voordoen bij een onverwachte zwangerschap. We zullen daar zien hoe we adequaat kunnen omgaan met prenatale diagnose, vruchtbaarheidsbehandelingen en kinderloosheid.

Wie wil weten hoe het is om een donorkind op de wereld te zetten, vindt zijn gading in hoofdstuk zes. Mensen kunnen wat meer vertrouwen krijgen als ze weten hoe ze kunnen kijken naar de selectieprocedure voor adoptie, als ze weten wat ze mogen verwachten wanneer ze adopteren of hoe het is om te zorgen voor een pleegkind.

Het taboe rond spijt wordt niet uit de weg gegaan. In hoofdstuk zeven gaan we daarop in.

En waarom verbondenheid en vertrouwen relevant zijn, lees je tot slot in hoofdstuk acht.

In dit boek wordt meestal gesproken over man-vrouwrelaties, maar de thema's kindervens en leven zonder kinderen gaan vanzelfsprekend evengoed op voor singles, vrouw-vrouw- en man-manrelaties. De praktijkvoorbeelden zijn telkens geanonimiseerd omwille van de privacy.

Ik zou graag willen dat dit boek mensen kan helpen bij hun kindervensvragen. Dat ze een tevreden leven mogen leiden, met of zonder kinderen.

*Juni 2020*

*Miriam*

**Verder lezen?**

**Best dan nu het  
e-book!**