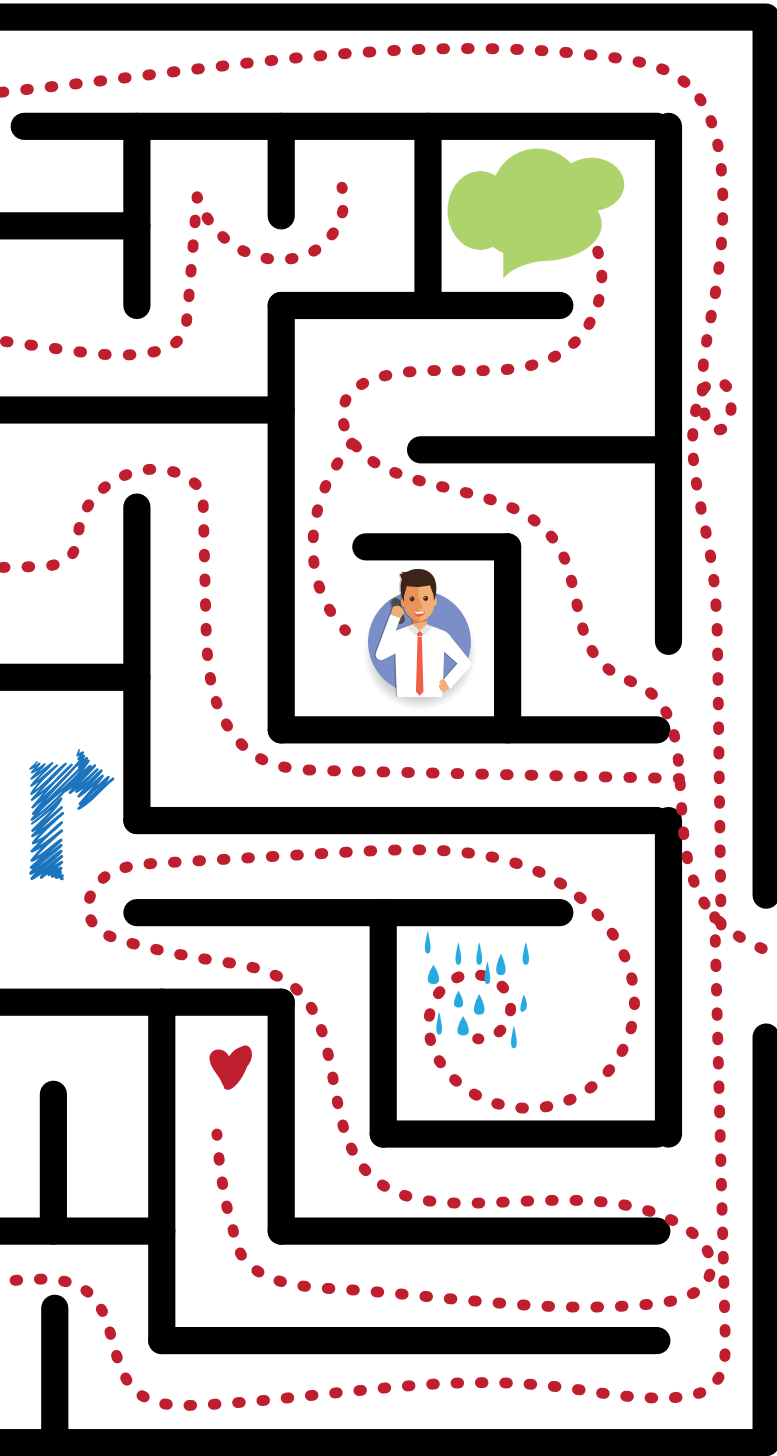


Wachten



... hoe doe je dat?

‘Wachten is voor mij de normaalste zaak van de wereld geworden’, begint Marijke. ‘Wachten op afspraken, wachten op behandelingen, wachten op een embryo, wachten op een terugplaatsing. Ik wacht tegenwoordig zelfs op mensen die gaan zeggen dat ze zwanger zijn, puur om mezelf in te dekken zodat de pijn niet zo hard aankomt. Want eigenlijk is niet het wachten, maar de teleurstelling het ergste. Je wacht op iets waar je geen grip op hebt.’

Afwachtend beleid, wachttijden, wachtstand, wachtweken, verwachten, opwachten: we wachten wat af voor en tijdens een fertiliteitsbehandeling. Elke vorm van wachten heeft een eigen betekenis en elk individu geeft een eigen betekenis aan wachten. Maar wat betekent wachten nu eigenlijk? Wat doet het met je en met je relatie? En hoe maak je het wachten (ook na de zoveelste behandelingspoging) draaglijk?

Wilma Potze is ruim twaalf jaar psychosociaal therapeut bij (haar eigen) Praktijk Kokarde en bij therapeutengroep Tara. 'Wachten is een belangrijk thema tijdens een behandeltraject', vertelt ze. 'Wachten totdat je kinderwens in vervulling gaat, wachten op IVF, wachten op een terugplaatsing, de wachtweken daarna en ga zo maar door. Wachten is een emotionele achtbaan: je gaat op en af. Soms gaat het goed en soms is er onzekerheid. Die rollercoaster van wisselende emoties is niet altijd bij te benen. Ik merk dat hoe meer behandelingen mensen ondergaan, hoe zwaarder het voor ze wordt. Mensen gaan na meerdere behandelingen in een soort van overlevingsstand om op de been te blijven. En dan kan wachten als 'normaal' aanvoelen.'

Wilma ervaart ook dat mannen anders omgaan met wachten dan vrouwen. 'Mannen vinden het vaak lastig om hun partner verdrietig te zien. Dat maakt ze machteloos of geeft hen een schuldgevoel. Bovendien benaderen zij het wachten en de behandeling rationeler dan vrouwen. En ze verwerken het op hun eigen manier: met fysieke activiteiten bijvoorbeeld door een eind te fietsen of te mountainbiken.'

Wachten bracht ons dichter bij elkaar.

Dat mannen anders omgaan met hun emoties ondervonden ook Marijke (27) en haar partner. Zij werden na hun eerste doorverwijzing – waar ze een jaar op hadden gewacht – zonder enig onderzoek naar huis gestuurd. Met hun 24 en 25 jaar waren ze nog jong; ze moesten het eerst via de natuurlijke weg proberen. Een treffend voorbeeld van afwachtend beleid. Paren die een goede kans hebben om op natuurlijke wijze zwanger te worden, hebben baat bij een afwachtend beleid van zes tot twaalf maanden. Blijkt uit de resultaten van een onderzoek uit 2014 door het VU Medisch Centrum in Amsterdam. ([bron: www.kennispoort-verloskunde.nl](http://www.kennispoort-verloskunde.nl)). Bij Marijke en haar partner leek ogenschijnlijk niets mis, dus moesten ze wachten.

'We waren zo ongeduldig, we wilden zo graag', reageert Marijke. 'Ik kreeg het advies om tien kilo af te vallen. Uit angst weer weggestuurd te worden heb ik daar hard aan gewerkt. Een jaar later en ruim tien kilo lichter keerden we terug naar het ziekenhuis en begonnen de behandelingen.' Een duidelijke oorzaak voor hun infertiliteit werd niet gevonden. Maar het vele wachten begon zijn tol te eisen, vertelt Marijke.



**'Zo maken we datgene leuk
wat eigenlijk niet leuk is.'**

Covermodel **Marjolein** heeft een kamertje in huis gereserveerd voor een eventueel kindje. Op dit moment wacht ze na twee ICSI-behandelingen op haar volgende terugplaatsing. Wachten betekende in het begin opwinding, jubelen en vol goede moed op naar de volgende maand. Nu betekent het spanning, pogingen die opraken, kijken naar de toekomst en blijven hopen. Ze koestert elke mijlpaal van haar behandeling door deze in woord en beeld vast te leggen.

‘Van alle belangrijke momenten tijdens onze behandelingen maak ik foto’s. Dat wordt straks een groot dagboek dat ik hopelijk ooit samen met mijn kind kan doornemen. Dat is mijn droom. Soms worden de foto’s omlijst met verhaaltjes, soms met emoties. Zoals bij onze jaarlijkse kerstfoto’s. Bij de eerste dacht ik ‘zal ik een glaasje alcohol durven drinken’ bij de volgende hoopte ik telkens op een mooie kerstboodschap. Ook deze coverfoto’s en dit artikel komen in het dagboek. Die horen bij ons verhaal. En we maken ook gekke foto’s. Zo hebben we net voor een puntje een foto gemaakt van mij in mijn lucky shirt met daarop de tekst Today I will make magic happen! Dat is toch geweldig? Een fotoherinnering maken van het moment dat je echt een stukje magie ingebracht krijgt. Zo maken we datgene leuk wat eigenlijk niet leuk is. Dat helpt ons bij het wachten.’

‘Onze relatie stond onder druk. We werden twee eilandjes die langzaamaan uit elkaar groeiden. En dat wilden we niet. We schakelden een maatschappelijk werkster in en we sloten ons aan bij een praatgroep met lotgenoten. Dat gaf rust. We zagen herkenning en we merkten dat we niet de enigen waren.’ Marijke en haar man leerden hoe ze met elkaar konden praten. Dat leverde veel wederzijds begrip en bracht hen uiteindelijk dichterbij elkaar. ‘Ik kan me soms niet meer voorstellen hoe onze relatie voor die tijd was. Ik raad het echt iedereen aan!’

‘Wachten betekent voor mij een lach van geluk en dankbaarheid en een traan van teleurstelling en verdriet.’

Stilstaan en doorgaan

Ook als je een kindje hebt, is het wachten niet voorbij vertelt Vivian – 39 jaar en moeder van een tweejarig zoontje. Voor haar voelt wachten heel dubbel: ‘Wachten betekent voor mij een lach van geluk en dankbaarheid en een traan van teleurstelling en verdriet.’ Bij Vivian slaan de vruchtbaarheidsbehandelingen voor een tweede kindje niet aan, waardoor ze het gevoel heeft dat ze stilstaat. Aan de andere kant voelt ze hoe de tijd voorbijvliegt als ze ziet hoe snel haar zoontje opgroeit en hoe ze zelf ouder wordt. ‘Gevoelsmatig maak je geen stappen. Bij elke mislukte behandeling ben je terug bij af. Moet je jezelf opladen voor een volgende poging. Ik ben constant in gevecht met de tijd en dat is frustrerend.’ Toch heeft Vivian dankzij haar zoontje leren relativiseren. ‘Het wachten is nog steeds heftig, maar ik pak de draad sneller op. Ik moet toch weer door. Mijn zoontje is mijn grootste afleiding, mijn stok achter de deur, de reden waarom ik door moet gaan. En toch ... Ik weet dat ik kinderen kan krijgen, waarom lukt het me nu dan niet?’ Via een lotgenoot kwam Vivian in contact met een coach die haar nieuwe inzichten gaf. ‘Ik was negatief, was mijn hoop en vertrouwen kwijt en zag geen lichtpuntjes. Dankzij de coachsessies ging ik de confrontatie met mezelf aan. Ik hervond me, sta weer positief in het leven, voel me sterk en heb weer hoop.’

Het was allemaal de moeite waard!

Diezelfde levenskracht haalt Marianne (30) uit haar wachtmomenten. Zij werd geconfronteerd met de lange wachttijden die van toepassing zijn bij een eiceldonatie. ‘Ik heb grijze haren gekregen van het wachten’, lacht ze. ‘Maar ik heb het er graag voor over. Ik had het niet willen missen. Ik ben en wij zijn er sterker door geworden en ik ben dankbaar dat we dit samen hebben gedaan. Het was uiteindelijk

allemaal de moeite waard!

Als gevolg van een vervroegde overgang bleek al snel dat Marianne en haar partner afhankelijk waren van een eiceldonor. En dat betekent wachten. 'Maar dat wisten we van tevoren. Uiteindelijk kwamen wij in Leiderdorp.' Het stel is ervan overtuigd dat de constante en duidelijke informatievoorziening en persoonlijke begeleiding binnen de kliniek het wachten draaglijker maakt. 'De voorbereiding was echt supergoed. We moesten vooraf vragenlijsten invullen en kregen elk een intakegesprek. Nu worden we betrokken bij het behandelplan, worden we altijd behandeld door dezelfde arts en worden we op de voet gevolgd door een psycholoog. Het voelt voor ons niet alsof we naar een ziekenhuis gaan. Door de persoonlijke aanpak voelt het gemoedelijker, persoonlijker en laagdrempeliger.' Daardoor weten ze op elk moment wat ze te wachten staat. 'De behandelingen en de wachtweken waren best pittig, die hebben we intens beleefd. Ik vond het heel bijzonder dat we de terugplaatsing op een scherm konden volgen. Daardoor heb ik het gevoel ervaren dat ik – hoe minuscuul ook – iets in mij droeg. Ik heb het mogen voelen en ervaren. Dat geeft rust.'

Wachten, hoe ga je daarmee om?

Wilma erkent dat ieder individu (de emoties rondom) het thema wachten op een eigen manier beleeft en verwerkt. Haar begeleiding bij dit thema richt zich vooral op het vinden van balans, vertelt ze. 'Hoe geef jij je emoties de ruimte zonder dat je daarin verzwelgt. Daarbij komen vragen aan bod als: hoe focus jij op je emoties, hoe sta je daarbij stil en hoe leer je daar beter mee omgaan? En je zoekt antwoorden op vragen als: hoe zorg jij voor jezelf en wat en/of wie heb je daarvoor nodig? Soms zijn de antwoorden praktisch en voor de hand liggend en soms zijn ze iets complexer.' Voor Marijke, Marianne en Vivian draagt bijvoorbeeld het **praten** met hun partner positief bij aan het draaglijk maken van het wachten. Voor hunzelf en voor hun relatie.

Balans vinden door leren **relativeren** helpt soms ook. Marianne leeft bijvoorbeeld met de gedachte dat een kind gewenst is, maar geen prioriteit heeft. 'Wij zien en waarderen wat we wel hebben. We zijn allebei kerngezond en doen wat we willen. Aan het feit dat ik vervroegd in de overgang ging, doe ik weinig. Maar

door dat te accepteren, door leuke dingen te doen en door te waarderen wat ik wel heb en kan, blijf ik positief. En natuurlijk door te fantaseren over hoe ons kindje eruit zou zien. Dat blijft leuk!'

Tot slot is **afleiding** zoeken een belangrijke remedie om het wachten draaglijk te maken. Een tip die Wilma iedereen van harte aanbeveelt: 'Doe iets fysieks! Ga lekker naar buiten, ga naar de sauna, ga sporten, doe een cursus mindfulness of yoga. Het maakt niet zoveel wat je doet, maar doe iets fysieks. Want juist dat fysieke helpt je mentaal te ontspannen. Het helpt je omgaan met je verdriet, emotioneel in balans te komen en te blijven.'

Marijke bevestigt dat iets doen, ontspant: zij stort zich op kleuren en knutselen om haar hoofd leeg te maken. 'Ik ben niet van het sporten, maar even focussen en lekker met mijn handen bezig zijn, is zo fijn. Vakantie is ook lekker, maar in je hoofd blijft je kinderwens toch doormalen. Door bezig te zijn, focus ik op andere dingen en dat leidt af.' Vivian zoekt en krijgt haar afleiding tijdens de uitjes met haar vriendinnen. 'Zij zijn vrij nuchter, praten niet met me mee en helpen me relativeren. Dat werkt voor mij. En ... ook heel belangrijk en een tip voor iedereen die wacht: zorg goed voor jezelf! Eet en leef tijdens je behandelingen gezond, maar geniet tijdens de wachtstand ook eens van minder gezonde dingen: van een zak frietjes of van een heerlijk glas wijn. Laat tijdens de wachtstand even de boel de boel ... heerlijk!'

'Laat tijdens de wachtstand even de boel de boel ... heerlijk!'