

EN TOEN WAS ER

LEVEN



18 Oorsprong en evolutie van het leven
Van de oerknal tot het transhumanisme

22 Een verandering vieren
De warmte van een welkom

24 “Maar je bent nog jong!”
Impact van een fertiliteitstraject

28 Het draagvrouwschap vandaag
Ondanks het juridische vacuüm

32 “Ik ben 1 op 6”
Over zwangerschapsverlies

34 Het recht om te kiezen en te rouwen
Verborgen verdriet uit de schaduw halen

36 “Een mamagevoel is altijd juist”
Over bewust jong ouderschap

38 OuderKracht in uitdagende tijden
Inspireren, ondersteunen en verbinden

40 Het relaas van een kersverse vader
Stilstaan bij een onvoorspelbare reis

43 Doordacht
Een verzameling weetjes en tips

Oorsprong en evolutie van het leven

Van de oerknal tot het transhumanisme

© Shutterstock.com



De aarde is ongeveer 4,5 miljard jaar geleden gevormd: wanneer en hoe het leven exact is ontstaan, is moeilijk vast te stellen; vandaag zetten wetenschappers experimenten op om de omstandigheden waarin het leven is kunnen ontstaan na te bootsen

E

nkele miljarden jaren geleden gebeurt er iets heel bijzonder op planeet aarde. Wat zo-even nog dode materie was, is nu leven geworden. Het elementaire leven zal evolueren naar diverse soorten bacteriën, algen, schimmels, planten, dieren en uiteindelijk ook mensen. Vandaag heeft de mens de toekomst van het leven op aarde in eigen handen. Dat brengt heel wat ethische vragen met zich mee.

Bert Goossens

Thans heeft de mens meer dan ooit tevoren de evolutie van zijn soort én van andere soorten in handen: de grens tussen biologie en technologie wordt steeds kleiner, maar nieuwe technologieën brengen ook heel wat ethische vragen met zich mee



Energetische cocktail

Alles begint 13,8 miljard jaar geleden met de oerknal. Na de *big bang* breidt het heelal zich snel uit en koelt het af. Zo ontstaan de sterrenstelsels met sterren, zwarte gaten en planeten. De aarde is ongeveer 4,5 miljard jaar geleden ontstaan, samen met de zon en de rest van het zonnestelsel.

Onze planeet, oorspronkelijk een hete bol, koelt langzaam af. De aardkorst krijgt vorm en uit ijskometen ontstaan er oceanen. Vulkaanuitbarstingen zorgen voor een atmosfeer van waterstof en helium. De Disney-klassieker *Fantasia* uit 1940 brengt die energetische cocktail mooi in beeld.

In de oersoep zijn er verschillende elementen aanwezig: zuurstof, koolstof, fosfor, stikstof, zwavel en calcium. Er is een hoge kans op chemische reacties, waardoor er nieuwe moleculen ontstaan die de basis vormen voor het leven.

Het eerste leven

Veel van onze kennis over hoe het leven op aarde er vroeger uitzag, is gebaseerd op fossielen. In 2017 worden in Canada fossiele resten van bacteriën gevonden van minstens 3,8 miljard jaar oud. Bijna zo oud als de aarde dus. Het is moeilijk om vast te stellen wanneer en hoe het leven exact is ontstaan. Wetenschappers zetten vandaag experimenten op om de omstandigheden waarin het leven is kunnen ontstaan na te bootsen. Zo komt men tot volgende, gangbare theorie.

In de oersoep zijn moleculen door chemische reacties een cel gaan vormen. Die eerste cel ziet er heel eenvoudig uit: een vliesje met wat eiwit en een streng met erfelijk materiaal. Die oercel kon wel iets heel bijzonders: zichzelf delen oftewel voortplanten. Uit die eenvoudige cel is al het leven op aarde kunnen ontstaan. Er is ook een alternatieve theorie die stelt dat het leven elders in het universum is ontstaan en via een komeet naar de aarde is meegereisd.

Het elementaire leven op aarde zit niet stil en neemt steeds complexere vormen aan. Om dat proces te begrijpen, laten we ons licht schijnen op een van de origineelste en scherpzinnigste wetenschappers uit de geschiedenis.

Het ontstaan van soorten

Charles Darwin is een Britse natuurwetenschapper die in de negentiende eeuw leefde. In 1859 wordt zijn meesterwerk *Over het ontstaan van soorten* voor het eerst gepubliceerd. Daarin beschrijft hij hoe levende wezens door geleidelijke evolutie zijn ontstaan. Hij is niet zomaar op die theorie gekomen, er gaat een lang proces van onderzoek en reflectie aan vooraf.

Als jongvolwassene reist Darwin vijf jaar lang mee met het expeditiechip HMS Beagle. De expeditie heeft als doel kustlijnen van over de hele wereld in kaart te brengen. Darwin houdt zich onderweg bezig met het bestuderen van de lokale fauna, flora

en geologie. Meer dan eens is hij verwonderd over de enorme diversiteit in de natuur. Ook binnen dezelfde soort vind je diversiteit terug, wat in wetenschappelijke termen variatie wordt genoemd.

Als Darwin na vijf jaar opnieuw in zijn vertrouwde Engeland aanmeert, wordt hij alom geprezen als bekwame natuurwetenschapper. Hij schrijft boeken en wetenschappelijke artikelen over de reis en zijn onderzoeken. Darwin is op zichzelf, maar hij sluit zich niet af van de buitenwereld. Hij houdt er enorm veel penvrienden op na, waardoor hij tal van nieuwe ideeën leert kennen. Zo onderhoudt hij een briefwisseling met kwekers van duiven, kippen en honden.

Fokkers houden zich al eeuwen bezig met het verbeteren van hun dieren. Zij beseffen dat eigenschappen erfelijk zijn: ouders geven ze aan hun nakomelingen door. Daarom selecteren fokkers altijd het, voor hun doeleinden, beste mannetje en vrouwtje en laten die met elkaar paren. Ze proberen dus eigenlijk de natuurlijke variatie naar hun hand te zetten.

Door dat proces ontstaan dieren die nuttig zijn voor de mens, zoals melkkoeien, legkippen of waakhonden. Hetzelfde gaat op voor het kruisen van planten. Door steeds met de beste appels verder te telen, ontstaan na een lang proces sappige en gezonde vruchten. Overerving is een belangrijk ingrediënt van de evolutietheorie.



In 1859 publiceert Charles Darwin (1809-1882) zijn meesterwerk *Over het ontstaan van soorten*: daarin beschrijft de Britse natuurwetenschapper, na een lang proces van onderzoek en reflectie, hoe levende wezens door geleidelijke evolutie zijn ontstaan

Natuurlijke selectie

Een ander belangrijk inzicht krijgt Darwin door een idee van de Britse econoom Thomas Malthus.

Malthus is niet echt een vrolijke man te noemen. Zijn bekendste stelling luidt: "De bevolking neemt sneller toe dan de mogelijkheid om voedsel te produceren. Dat zal grote catastrofes tot gevolg hebben, zoals hongersnood en massale sterfte."

Wat Malthus stelt, geldt in ieder geval voor de natuur, beseft Darwin. Het beeld dat de natuur een prachtig complex horloge is, een idee dat sterk leeft in die tijd, is misleidend. In de natuur woedt een enorme strijd om te overleven.

Strijden wil niet zeggen dat dieren voortdurend met elkaar vechten. Dieren, maar ook planten en andere organismen van dezelfde soort concurreren met elkaar om voedsel, licht, een veilige broedplaats ... De organismen die het best aan de omgeving zijn aangepast, hebben de meeste kans om te overleven.

Darwin noemt dat proces natuurlijke selectie. Dat houdt in dat de organismen binnen een soort die beter in hun omgeving passen, meer kans hebben om te overleven en voor nakomelingen te zorgen dan minder goed

aangepaste organismen. Natuurlijke selectie vormt de kern van de evolutietheorie.

De evolutie van de oergiraf

Wat is nu de relatie tussen variatie, overerving, natuurlijke selectie en de evolutie van soorten? Dat maakt het voorbeeld van de oergiraf duidelijk.

Stel je een giraf met een niet zo bijzonder lange nek voor. We noemen die de oergiraf. De oergiraf eet graag bladeren van bomen. Door een verandering in de omgeving, het gaat bijvoorbeeld meer regenen, worden de bomen hoger. De takken komen daardoor buiten het bereik van de meeste dieren.

En dan zijn er een vader en een moeder oergiraf met drie nakomelingen die op elkaar lijken, maar toch een beetje verschillen - dat is variatie. Het is nogal een gedoe voor die oergiraffen, waaronder dat gezinnetje, om eten te vinden. Alleen de jongste oergiraf, die een iets langere nek heeft, kan aan de hoogste takken en verzamelt zo voldoende voedsel om te overleven. Hij kan zijn eigenschappen, waaronder de iets langere nek, aan zijn nakomelingen doorgeven - dat is overerving. En opnieuw maken de nakomelingen met de langste nek, omdat die beter aan hun omgeving zijn aangepast, de meeste kans om te overleven en zich voort te planten. Dat proces noemen we natuurlijke selectie.

Stel je nu voor dat dat proces eeuwen en eeuwen doorgaat. Het zijn steeds de best aangepaste oergiraffen met de langste nek die overleven en zich kunnen voortplanten. Zo ontstaat na verloop van tijd een heel nieuwe soort die we vandaag 'de giraf' noemen. De giraffen zijn geëvolueerd zonder dat een of andere horlogemaker daarvoor een plannetje heeft moeten maken. Het is simpelweg een gevolg van de blinde werking van de - erg wrede - natuur.

Dat proces geldt voor alles in de natuur: grassprietten, rozen, kwallen, mieren, egels, olifanten ... en mensen.

Seksuele selectie

Nog een belangrijk inzicht dat Darwin verwerft, is dat sommige eigenschappen die een soort van het eeuwenlange evolutieproces overhoudt, niet altijd nuttig zijn. Denk maar aan je staartbeentje.

Darwin realiseert zich dat sommige van die 'onnuttige' eigenschappen dan wel geen voordeel bieden om te overleven, maar wel om zich voort te planten. Seksuele selectie gaat over die eigenschappen die ervoor zorgen dat een mannetje door een vrouwtje wordt gekozen.

Een bekend voorbeeld van seksuele selectie is de voortplanting bij de pauw. Mannetjes



Het voorbeeld van de oergiraf illustreert wat de relatie is tussen variatie, overerving, natuurlijke selectie en de evolutie van soorten: organismen die het best aan hun omgeving zijn aangepast, hebben de meeste kans om te overleven en zich voort te planten

pronken met hun prachtige veren. Op het eerste gezicht kan je denken dat zo'n opvallende staart niet echt de overlevingskansen vergroot. Je bent toch zo door een roofdier gespot? Vrouwjes kiezen echter resoluut voor het mannetje met de meest opzichtige staart, waardoor die in het voordeel is om meer nakomelingen te krijgen. Helemaal onlogisch is die keuze niet: als je met zo'n opvallende veren kan overleven, dan moet je wel een echte krachtpatser zijn.

Sommige eigenschappen vergroten dus niet de kans om te overleven. Ze zijn er gewoon of ze geven een voordeel bij de voortplanting.

Genetica en DNA

Wat Darwin nog niet goed vat, is hoe het nu precies komt dat kinderen op hun ouders lijken en wat aan de basis van variatie ligt.

Het is de Oostenrijkse priester Gregor Mendel, een tijdgenoot van Darwin, die door het experimenteren met het kruisen van erwten tot inzichten in de werking van overerving komt. Zijn werk zou echter pas jaren later ontdekt worden.

De experimenten van Mendel vormen de basis van de wetenschapstak genetica of erfelijkheidsleer. Die leert ons dat in elke cel van een levend wezen een biologische handleiding zit, het DNA.

DNA bestaat uit genen. Genen zijn stukjes code die erfelijke eigenschappen zoals blauwe ogen, een lange nek, een mooie staart ... bepalen. Jij lijkt op je ouders en op je broers en zussen, maar je bent toch uniek. Je kreeg een unieke mix van het DNA en dus ook van de eigenschappen van je ouders. Terwijl je broer of zus een iets andere mix kreeg.

Bij het doorgeven van het DNA kunnen 'kopieerfoutjes' gemaakt worden. Dat kan leiden tot beperkingen, maar ook tot geheel nieuwe eigenschappen die net een voordeel bieden in de strijd om het bestaan. Denk maar aan de iets langere nek van die ene oergiraf die kon overleven.

Transhumanisme

Vandaag heeft de mens meer dan ooit tevoren de evolutie van zijn soort, maar ook die van andere soorten in handen. Genetisch onderzoek gaat razendsnel vooruit, wat tot nieuwe medische toepassingen leidt. Denk maar aan de befaamde mRNA-vaccins die bij de bestrijding van corona en andere ziekten worden ingezet.

Daarnaast doet de opkomst van artificiële intelligentie, kortweg AI, ons ook nadenken over wat het betekent om 'te leven'. De grens tussen biologie en technologie wordt steeds kleiner. Transhumanisten vinden dat

een goede zaak: volgens hen moeten we wetenschap en technologie aanwenden om de biologische grenzen van mensen te doorbreken.

De nieuwe technologieën brengen heel wat ethische vragen met zich mee. Welk wetenschappelijk kader schetsen voor het ontwikkelen van kunstmatige intelligentie? Hoever gaan we in het sleutelen aan de genen van onze (toekomstige) kinderen? Hoe beschermen we de biodiversiteit binnen de context van klimaatverandering? Hoe ordenen we onze samenleving zodat fundamentele vrijheden en mensenrechten worden gevrijwaard?

Of om het samen te vatten: welk leven willen we voor onszelf én voor onze nakomelingen?

Meer weten?

Wetenschap legt moeilijke onderwerpen, zoals het ontstaan van het universum en het leven op aarde, uit in korte video's: www.wetenschap.be

Ontdek ook het webverhaal van Charles Darwin en de evolutietheorie: www.indegeestvandarwin.be

Een verandering vieren

De warmte van een welkom

© Shutterstock.com



Alle levensvisies en culturen hebben - of zoeken - een eigen manier om veranderingen en overgangsmomenten in het leven te kaderen en te begeleiden: zo'n overgangsritueel wil een brug maken tussen een oud en een nieuw hoofdstuk



Of het nu je eerste of je tiende kindje is, een gezinsuitbreiding brengt heel wat met zich mee. Nieuwe verhoudingen en rolverdelingen, een nieuw levensritme, nieuwe wensen en dromen - kortom, een boeiend avontuur waarbij iedereen elkaar stapje voor stapje leert kennen. Het doet iets met een mens. Een 'iets' dat soms groter is dan suikerbonen of een borrel kunnen weergeven ...

Anne-Flor Vanmeenen

Aankloppen bij het huisvandeMens

De komst van een nieuw kindje in het gezin is een ingrijpend moment. Niet verwonderlijk dus dat alle levensvisies en culturen een eigen manier hebben - of zoeken - om die verandering te kaderen en te begeleiden. En jawel, dat geldt zelfs voor mensen die niet gelovig zijn. Zingeving en religie vallen

niet noodzakelijk samen. Het spreekt voor zich dat het zonder grote verhalen of geijkte tradities soms een beetje aftasten is hoe een niet-religieus ritueel er dan kan uitzien.

Zoals de uitdrukking gaat, het glas is halfvol of halfleeg. Je kan gebrek aan religieuze bedding of vaste symbolen en gebaren zien

als een vorm van armoede, net zo goed echter als een speelruimte, een vorm van vrijheid. Leegte daagt natuurlijk uit, maar je hoeft de klus niet in je eentje te klaren: in elk huisvandeMens staan consulenten paraat om gezinnen te begeleiden bij het zoeken naar een mooi geboorte- of adoptieritueel.

Een betekenisvol overgangsrитуeel

De ingrediënten van zo'n ceremonie verschillen al eens. Nogal wiedes, want mensen verschillen zelf ook. Misschien is de viering het sluitstuk van een lang vruchtbaarheids- of adoptietraject? Mogelijk gaat het om een nieuwe telg binnen een nieuw samengesteld gezin? Of liepen eerdere zwangerschappen mis en heerst er een mix van vreugde en verdriet? Rituelen markeren weliswaar een overgang, maar ze schrijven zich in binnen de grotere relatie- en gezinsverhalen. Klemtonen en gevoeligheden lopen dus al eens uit elkaar. Daar komt die speelruimte dan weer handig van pas: voor een vrijzinnig humanistische plechtigheid bestaat geen prefab format, alles is maatwerk.

Is alles dan nieuw en origineel? Bijlange niet. Er zijn zeker veelvoorkomende elementen. En dat mag ook best: het gaat erom dat een ceremonie betekenisvol is, niet dat ze per se innovatief of Pinterestproof moet zijn. Vaak wordt er zowel vooruit als achteruit gekeken. Het woord zegt het zelf: een overgangsrитуeel wil een brug maken tussen een oud en een nieuw hoofdstuk.

Jonge ouders Evy en Maïté verwoordden dat gevoel spontaan na hun ceremonie: "Wij hielden een babyborrel, maar kozen zonder twijfelen ook voor een bijkomende geboorteviering in intieme kring. In alle chaos en drukte die een geboorte met zich meebrengt, waren we ervan overtuigd dat dit een prachtig moment zou zijn, en dat was ook zo. We stonden nog eens stil bij het parcours van zwanger worden, verlangen, bevallen en de eerste maanden met ons zontje in ons midden. De tijd vliegt, dus we zijn heel blij dat we een moment hebben gekozen om even terug te blikken, om de meter en de peter aan het woord te laten, om wensen, waarden en normen uit te spreken, om met zijn allen samen te zijn met onze zoon als middelpunt ... Maar vooral om te vieren wat een groot geluk onze zoon voor ons en onze familie is."

In woorden en daden

Zo'n viering kan woordelijk gebeuren, maar dat hoeft niet. Sommige dingen winnen net aan kracht door ze gewoon te tonen of te doen. Een geboorteboomje planten

bijvoorbeeld of een wensdoos maken. Een levensboek opstarten of een levenskoffer vullen. Het kindje omringen met bloemen of kaarsen. De grenzen van symbolisch handelen zijn de grenzen van de fantasie. Er kan zoveel moois gebeuren zonder woorden.

En tóch, enkele woorden springen er meestal wel uit. Heel vaak is er een petermetermoment waarbij die speciale steunfiguren formeel in hun rol worden erkend en ze ook hun verbintenis willen bevestigen. Dat kan plechtig, met het ondertekenen van een akte, door eigen belofte te lezen, door volmondig 'ja' te zeggen op de vraag of je meter of peter wil zijn. Hetzelfde kan overigens ook voor broers en/of zussen. Het is een hele eer om aangesteld te worden als grote broer of zus of, waarom niet, als superheld ...

De symboliek van de naamgeving

Hét centrale woord van een welkomsceremonie moet niettemin toch simpelweg de naam van het kindje zijn. Natuurlijk is die er al sinds de aangifte bij de stadsdiensten, maar heel vaak wordt de naamgeving tijdens de plechtigheid toch symbolisch overgedaan. Een beetje zoals de ringen dikwijls gespaard worden tot of opnieuw gegeven worden tijdens de huwelijksviering, ook al was er eerder een burgerlijke trouw. Bij de Angelsaksische humanisten heten welkomstvieringen zelfs gewoon *baby naming ceremonies*, omdat ze dat moment zo belangrijk vinden.

Een naam maakt van iemand een persoon, hij maakt je aanspreekbaar, bakent je af tot een uniek individu. Hoe belangrijk dat is, blijkt uit de wetwijzigingen om levenloos geboren kindjes niet meer in de anonimiteit te laten verzinken. Nu mogen ze op de akte en op de begraafplaats een naam krijgen. Hele resemes aan middeleeuwse spookverhalen over dolende zielen zonder naam drukken uit hoe lang en hoe diep die behoefte zit ingebakken. Een naam is duidelijk niet zomaar een woord. Hij onderscheidt je, maar neemt je tegelijk ook op in een sociaal weefsel. En soms spreekt er al een wens uit de naamkeuze zelf, vanwege de betekenis van een naam. Woorden dóén dus toch iets, ook al zijn het 'maar' woorden.



Hét centrale woord van een welkomsceremonie is simpelweg de naam van het kindje: een naam maakt van iemand een persoon

Oma Sien verwoordde het een tijdje geleden zo in een prachtig welkomstgedicht voor haar kleinzoon: "Kleine veroveraar, eindelijk kan ik je naam noemen, ik ken nog de kleur van je ogen niet, maar alle deuren staan al open, je hebt je plek al ingenomen. Zonder slag of stoot enter je al mijn schepen, plant je je vlag op mijn hoogste toren. Samen met jou word ik opnieuw geboren, en wie of hoe je ook bent, je bent welgekomen."

Zakdoekjes iemand? Tranen van geluk en ontroering verdienen toch ook een podium ... Iemand warm en zorgzaam verwelkomen, is net zo zinvol als afscheid nemen. Hechten is een even transformerende ervaring als loslaten. Gek eigenlijk, hoe kraamzorg een vanzelfsprekendheid is, maar rouwzorg niet. En omgekeerd, hoe je niemand begraaft zonder ceremonie, maar een geboorte of adoptie wel vaak zonder speciaal moment passeert. Zo zie je maar weer, zingeving is een continu bewegend proces.

Meer weten?

Zoek je informatie over plechtigheden via een huisvandeMens? Surf naar: www.deMens.nu

Welkomstfeest voor doe-het-zelvers: stilstaan bij geboorte of adoptie, brochure van huisvandeMens en deMens.nu, online te vinden.

“Maar je bent nog jong!”

Impact van een fertiliteitstraject

© Shutterstock.com



W

“Een fertiliteitstraject is zo ingeburgerd, het is iets normaal geworden, terwijl het als wensouder helemaal niet zo voelt en net heel ingrijpend is”, zegt Laura De Houwer, die haar ervaringen neerschreef in het boek *Maar je bent nog jong!*

anneer Laura De Houwer op haar vierentwintigste aan kinderen wil beginnen, botst ze al snel op een harde realiteit. Wat een sprookje moest worden, veranderde in een medisch traject met een hoop emotionele bagage. In haar boek *Maar je bent nog jong!* vertelt ze over de impact van haar fertiliteitstraject. Ze heeft het over de vele goedbedoelde adviezen uit haar omgeving en de existentiële pijn die bij een onvervulde kinderwens komt kijken. In een gesprek met ons blikt Laura terug op die bewogen periode.

Jana Peeters

Laura De Houwer: "De nood aan mentale zorg onderlijnen is een van mijn hoofddoelen met dit boek, maar ook aantonen welke impact een kinderwens kan hebben en hoe mensen een dergelijk fertiliteitstraject ervaren en doorworstelen."



Momenteel ben je negentwintig jaar, getrouwd, afgestudeerd en moeder van een peuter. Wanneer wist je dat je een kinderwens had?

Al mijn hele leven. Die liefde voor kinderen is er altijd geweest. Toch heb ik even gewacht om daadwerkelijk aan kinderen 'te beginnen'. Ik wilde eerst een diploma halen, daarna gingen we trouwen, dan nog op huwelijksreis. Daardoor werd onze kinderwens ongemerkt steeds wat verder voor ons uit geschoven. Met als resultaat dat, wanneer het moment er eindelijk was, die kinderwens plots heel prangend was.

Nadat ik met de anticonceptiepil stopte, werd ik niet vanzelf ongesteld. Vooral om mezelf gerust te stellen, boekte ik een afspraak bij een gynaecoloog. Zij was meteen duidelijk: volgens haar had ik PCOS - polycystische eierstokken - en zou ik nooit een normale cyclus krijgen. Maar niet getreurd, er waren oplossingen. Ze schreef me een hele voorraad hormonen voor die ik moest innemen. Met de voorschriften in de hand en een hele rits aan consultaties die nog op de planning stonden, liep ik naar buiten. Een beetje opgelucht dat we iets konden doen, maar vooral heel bang.

De ene maand na de andere ging voorbij. Wat doet het met een mens wanneer

je kinderwens maar niet in vervulling gaat?

Het sloop je. Dat klinkt heel heftig, maar dat is het ook. Plots zie je overal ronde buiken en baby's. Iedereen in je omgeving vraagt lacherig wanneer het jullie beurt is. Er steekt een sluimerende jaloezie de kop op. Een afgunst waar ik me enorm schuldig over voelde en die ik destijds met niemand kon delen. Ondertussen weet ik dat het erbij kan én mag horen. Verder kan je nauwelijks nog iets plannen: de consultaties voor de eicelmetingen waren soms meerdere keren per week, tijdens de werkuren. Daarover viel niet te onderhandelen. Op reis gaan ging niet meer, naar de sauna of een pretpark ook niet. Want wat als ik toch plots zwanger was? Of wat als ik enkele dagen eerder dan gepland ongesteld werd en dus ook sneller weer voor controles naar het ziekenhuis moest? Die afspraken werden vaak pas de week zelf ingepland en waren heel afhankelijk van de grillen van je cyclus.

Bovendien is het mentale gedeelte van zo'n traject ook heel zwaar. De onzekerheid, de angst, het voortdurend aftellen naar de volgende eisprong, naar de volgende zwangerschapstest. Je fysieke integriteit wordt ook aangetast: onderzoeken door steeds verschillende assistenten, in fel verlichte ruimten. Een lichaam dat niet meer alleen

van jezelf voelt. Veel mensen zeggen dat je dat erbij moet nemen, maar het kan echt anders. Doe daar nog een cocktail aan hormonen bovenop die zowel je lichaam als je hoofd compleet in de war sturen, en het kan niet anders dan enorm zwaar doorwegen.

Je hebt jammer genoeg ook een kindje tijdens de zwangerschap verloren. Hoe verwerk je zo iets, als dat al mogelijk is?

Thuis trok ik me terug en leefde ik in ontkenning. Ik probeerde vanbinnen 'dood te gaan', te doen alsof het niet met mij gebeurde. Ik wilde al mijn gevoelens uitschakelen. In diezelfde periode waren twee vriendinnen zwanger. Ik was doodsbang voor een psychiatrische opname, waardoor ik mezelf zoveel mogelijk opsloot en zo min mogelijk mensen toeliet. Ze zouden me toch niet kunnen helpen, redeneerde ik. Ze konden mijn kindje niet terugtoveren. Voor mijn partner was dat eveneens zwaar. Ook hij verloor iemand aan wie hij al gehecht was en zag zijn vrouw door een hel gaan.

Ik weet niet exact hoe ik uit die zware dip ben geraakt. Deels op automatische piloot, vermoed ik. We hadden net een huis gekocht, gingen verhuizen en moesten daarvoor veel in orde brengen. Bovendien had ik een goed netwerk rondom mij: een betrokken psycholoog en psychiater,



Naast de psychosociale impact van een fertiliteitstraject weegt ook het fysieke gedeelte ervan zwaar door: “Je fysieke integriteit wordt aangetast, onderzoeken door steeds verschillende zorgverleners, in fel verlichte ruimten ... een lichaam dat niet meer alleen van jezelf voelt.”

een mobiel crisisteam en ook mijn eigen familie. Ik wilde hen en mijn man trouwens niet aandoen wat mij was overkomen, namelijk iemand verliezen van wie je onnoemelijk veel houdt. Het was een terugkerend gevecht binnen in mezelf.

Je hebt er inmiddels een weg met heel wat dieptepunten opzitten. Kan je daar iets meer over vertellen?

In het begin van het fertiliteitstraject heb ik geprobeerd om positief te denken en kon ik vaak op het goede hopen. Ik bezocht al snel een psycholoog, vooral om me te helpen ontspannen. Helaas klikte het niet. Tegelijk voelde ik me toen sterk genoeg om het zonder te doen. Maar vrij gauw zakte ik dieper en dieper weg, vermoedelijk door een combinatie van factoren: de hormonen, heen en weer geslingerd worden tussen angst en hoop, de vele consultaties gecombineerd met een job en studies, iemand in de familie die wel vlot mama werd.

Ik voelde me afglijden, voelde hoe ik het werk niet meer aankon en begon mijn hoop op een goede afloop te verliezen. Op een avond belandde ik na een overdosis medicatie op de spoed. Pas toen, zes maanden nadat we aan het traject begonnen, startte er mentale hulp op. In de persoon van een psychiater met wie ik gelukkig wel een klik had. Maar afstemming met de fertiliteitsafdeling of,

nog beter, met een gespecialiseerde psycholoog was er niet.

De maanden daarna bleef ik aanmodderen. We zetten het traject on hold tot ik steviger in mijn schoenen zou staan. Wat later kreeg ik alsnog een spontane, regelmatige cyclus. Maar ook dan bleef een zwangerschap uit. Mentaal was er geen verbetering, al startte er langzaam extra hulp op: een nieuwe psycholoog met wie het klikte, hulp aan huis door een crisisteam, ondersteuning met medicatie. Ondanks de goede hulp crashte ik op een gegeven moment zo hard dat ik gedwongen werd opgenomen na een suïcidepoging. (Over die gedwongen, traumatische opname in de psychiatrie schreef Laura De Houwer eerder het boek *Ik moest braaf zijn*, red.)

In je boek vertel je over de goedbedoelde reacties uit je omgeving. Maar vaak verergeren die de situatie alleen maar?

Heel wat mensen proberen iets te zeggen om te helpen; iets dat ze van anderen hoorden of dat voor hen wel werkte. Zoals: “Je moet het even loslaten, er zo mee bezig zijn is niet goed.” Maar hoe laat je iets los? In het geval van een kinderwens is dat quasi onmogelijk. Het is zoiets existentieels. Sommigen reikten ook andere mogelijkheden aan: adoptie, pleegzorg,

draagvrouwschap. Pistes die we zelf overwogen hadden, maar die om verschillende redenen niet in aanmerking kwamen. Bovendien zijn die alternatieven ook lange en intensieve processen.

Anderen zeiden dan weer dat het ooit wel goed zou komen, dat je moet blijven hopen. Als ik in de toekomst kon kijken en zou weten dat het ooit ging lukken, dan had ik wel rust kunnen vinden, denk ik oprecht. Maar het niet-weten maakt je gek. Want er zijn altijd mensen die wel ongewenst kinderloos blijven. Toen ik ons kindje verloor, waren er mensen die zeiden dat het beter was zo. Dat het baby'tje toch niet levensvatbaar zou zijn geweest, dat het de natuur is waaraan je niets kan veranderen. In theorie klopt dat en weten ouders dat meestal wel. In de praktijk heb je daar echt geen boodschap aan.

Ondertussen loopt er een prachtige dochter in je huis rond en ben je in de pen geklommen. Wat was je motivatie om dit boek te schrijven?

Een deel van het boek schreef ik al voor zij werd geboren, toen we een eerste zwangerschap verloren. Het verdriet dat ik toen voelde, zelfs al was ik maar kort zwanger, was zo overweldigend dat ik hoopte door het opschrijven ervan de taal te vinden om mijn pijn te uiten. En om anderen die iets soortgelijks meemaken erkenning te bieden.



“Er zou standaard psychische hulpverlening moeten worden aangeboden”, aldus Laura De Houwer over het fertiliteitstraject: “Verder is differentiëren nodig. Elke patiënt heeft andere noden en gevoeligheden. Elk traject is anders. Zorg op maat is essentieel.”

Want zelfs een (heel) vroege miskraam kan enorm veel pijn doen. Na de geboorte van onze dochter schreef ik de rest van het verhaal. Ik kreeg een beter zicht op het volledige plaatje; ons hele traject en hoe ik beetje bij beetje afgleed, maar ook weer rechtkrabbelde en langzaam het vertrouwen in mijzelf en mijn lichaam terugwon. De nood aan mentale zorg onderlijnen is een van mijn hoofddoelen met dit boek, maar ook aantonen welke impact een kinderwens kan hebben en hoe mensen een dergelijk traject ervaren en doorworstelen.

In je vorige boek *Ik moest braaf zijn* schreef je over wantoestanden in de psychiatrie. In dit boek heb je het over disempowerment, waarbij de mens achter het traject wordt vergeten. Wat bedoel je daarmee?

Een fertiliteitstraject is zo ingeburgerd dat het bijna bandwerk is. Het is iets normaal geworden, terwijl het als wensouder helemaal niet zo voelt en net heel ingrijpend is. Dat zorgt voor een clash: de buitenwereld, inclusief artsen en hulpverleners, vindt het vaak vanzelfsprekend, terwijl je zelf met heftige en soms ongekende emoties wordt geconfronteerd. Ook heerst het idee dat, als je een kind wil, je er alles voor over moet hebben. We leggen onze toekomst volledig in handen van artsen, omdat zij medisch geschoold zijn en het op dat vlak waarschijnlijk

het best weten. Daardoor durven we soms niet tegen hen ingaan, niets in vraag stellen, geen second opinion vragen of onze eigen wensen en noden niet kenbaar maken.

Wat moet er volgens jou anders of beter bij een fertiliteitstraject?

Er zou standaard psychische hulpverlening moeten worden aangeboden. Dat kan ook buiten het strakke kader van een therapieconsult. Verder is differentiëren nodig. Elke patiënt heeft andere noden en gevoeligheden. Breng die in kaart. Bij bevallingen wordt vaak vooraf een ‘geboorteplan’ opgesteld. Zoiets kan ook bij de start van een fertiliteitstraject. Wat heb je daarbij nodig? Wat zijn no-go’s en must-do’s? Hoe sta je tegenover medische onderzoeken? Welke mensen uit je omgeving kunnen worden ingeschakeld? Moet er bij het inplannen van afspraken rekening worden gehouden met praktische zaken zoals een werkrooster of de opvang van andere kindjes? Blijf vooral het unieke van de mens zien. Elk traject is anders. Zorg op maat is essentieel.

Wat wil je nog meegeven aan wensouders die worstelen met het vervullen van hun kinderwens?

Bouw een fijn team van mensen om je heen. Dat is erg belangrijk. Blijf in verbinding treden met je partner, als die er is, of met je omgeving. Probeer je niet schuldig

te voelen wanneer je vrienden met kinderen mijdt; als het goede vrienden zijn die weten van je kinderwens, dan is daar begrip voor. Zoek mentale ondersteuning. Dat hoeft niet altijd in de persoon van een psycholoog te zijn, maar dat kan wel, ook als je geen extreme psychische problemen ervaart. Wandelen in de natuur, sporten, ontspanningsoefeningen doen, deelnemen aan een lotgenotengroep ... Het zijn allemaal voorbeelden van hoe je mentaal goed voor jezelf kan zorgen.

Luister daarnaast naar je lichaam, vaak zit je intuïtie goed. Wil je van gynaecoloog of ziekenhuis veranderen? Doe dat dan, verkien de opties. Ook wanneer je je goed voelt bij je arts, is het belangrijk om voor je noden op te komen. Sommige aspecten mogen dan buiten je bereik liggen of zijn niet onderhandelbaar, maar vaak zijn er toch mogelijkheden om iets zo aangenaam mogelijk voor jou te maken.

Heb je nood aan een gesprek, dan kan je terecht bij Tele-Onthaal op het nummer 106 of via chat op www.tele-onthaal.be

Zit je met vragen over zelfdoding, dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via www.zelfmoord1813.be

Het draagvrouwschap vandaag

Ondanks het juridische vacuüm

© Shutterstock.com



K

De procedure voor draagvrouwschap wordt in ons land succesvol toegepast: bij gebrek aan wettelijk kader gelden in de fertiliteitscentra protocollen en grondige medische en psychosociale screenings om het ouderschapsproject tot een goed einde te brengen

inderen wensen en krijgen is van alle tijden. In een wereld waarin geen enkel levensplan nog is voorgeschreven, is het al dan niet hebben van kinderen een bewuste keuze geworden. Wie ongewenst kinderloos is, botst op veel drempels en zelfs taboes. Voor hen zijn er tal van behandelingen mogelijk in fertiliteitscentra, maar een dergelijk traject heeft zijn uitdagingen. Een fertiliteitsbehandeling die het meest verstrekkend en het minst wettelijk geregeld is, is draagvrouwschap.

Eline Cautaerts

In een enquête van De Maakbare Mens geven fertilitieitspatiënten aan dat ze extra professionele ondersteuning kunnen gebruiken: psychosociale begeleiding tijdens het fertiliteitstraject is hoognodig, net zo goed voor de persoon die de behandeling ondergaat als voor de partner



Een kwestie van alle tijden

Beeld het je even in. Een gemiddeld Vlaams gezin uit de jaren 1950 laat zich fotograferen. Waarschijnlijk zijn alle gezinsleden keurig uitgedost en begeven ze zich naar de studio van de dorpsfotograaf. Hoeveel kinderen staan er op die foto, denk je? De kans dat je nu “twee, maximum drie” zegt, is klein. We stellen ons - terecht - een kroostrijk gezin voor. Dat men een kinderwens had en die ook vervulde, leek toen vanzelfsprekend. Onze samenleving was er overigens naar ingericht: vrouwen bleven thuis voor de kinderen of werden zelfs ontslagen zodra ze huwden. Het was hun taak om voor de kinderen te zorgen. Dat voorbehoedsmiddelen nauwelijks bestonden of werden ‘weggepreekt’, hielp bij het in stand houden van het rollenpatroon. Er kwam weinig keuze bij kijken, kinderen krijgen was nu eenmaal wat je deed.

Vandaag gaat het er wel even anders aan toe. De toekomst ligt voor niemand nog vast. Jonge mensen staan voor heel wat uitdagingen: een diploma halen, een job zoeken, een woning verwerven, aan zelfontplooiing doen, een sociaal netwerk uitbouwen en ook nog kinderen krijgen. Stuk voor stuk ambities die een beslissing en een plan van aanpak vergen. Bij die kinderwens komt ook tijdsdruk kijken, want zelfs in een leven vol andere plannen tikt de biologische klok. Men spreekt ook wel

van het dertigersdilemma: hoe te beslissen welke richting je aan je leven geeft en hoe alle balletjes in de lucht te houden? Kinderen wensen en krijgen is niet langer een vanzelfsprekende, maar een bewuste keuze geworden.

Ondanks de complexer wordende omstandigheden leven we nog steeds in een wereld waarin iedereen wordt geacht kinderen te wensen en ze vlot te krijgen. De veronderstelling dat iedereen kinderen wil, klopt op zich niet. Er bestaan verschillende redenen om geen kinderen te hebben. Gaande van bezorgdheid omtrent het bevolkingscijfer over praktische en logistieke bezwaren tot persoonlijke overwegingen. Bewust kinderloos betekent zeker niet altijd gewenst kinderloos: sommige mensen hadden erg graag kinderen gewild, maar het leven heeft er anders over beslist.

Een existentiële dimensie

Wat door de jaren heen niet is veranderd, is dat kinderen krijgen onze existentiële kant treft. Wie kinderen wenst, maar niet (vlot) zwanger raakt, kan een breed palet aan problemen ervaren. Naast individueel gemis, verdriet en onmacht botst men soms op onbegrip en ongelukkige vragen en reacties in de omgeving. Men lijkt wel eens van de ene babyborrel naar het andere kinderfeestje te moeten hollen. Het typische “en wanneer is het aan jou?” is niet van de lucht.

Of men raakt verloren tussen “we houden het liever stil zolang we zelf geen zekerheid hebben” en “ik zou graag mijn hart luchten”, met alle eenzaamheid van dien. Zelfs schuldgevoelens zijn niet ondenkbaar: niet zelden heeft iemand met een onvervulde kinderwens het gevoel de eigen relatie onder druk te zetten of de (schoon)ouders kleinkinderen te ontzeggen.

Ook mannen ervaren strubbelingen met hun kinderwens. Hun positie is grotendeels onderbelicht, zowel in het onderzoek als in het ziekenhuis. Al te vaak associeert men de zorgende ouderrol met de vrouw. Bij een fertilitieitsbehandeling of een zwangerschap gaat het natuurlijk bij uitstek over haar lichaam. Dat neemt niet weg of versterkt soms zelfs dat mannen problemen, misverstanden en taboes kunnen ervaren.

Uitdagingen voor de fertilitieitspatiënt

Voor wie niet vlot zwanger raakt, we spreken over één koppel op zes, verplaatst de voortplanting zich vaak van de slaapkamer naar de fertilitieitskliniek. Romantiek verdwijnt ten voordele van technologie. De waaier van mogelijke behandelingen is breed: van cyclusmonitoring, hormoonstimulatie en kunstmatige inseminatie, al dan niet met donorsperma, tot icsi of intracytoplasmatische spermatische injectie, waarbij in het labo een zaadcel in een eicel wordt geïnjecteerd en in de baarmoeder een embryo wordt teruggeplaatst.



De waaier van mogelijke fertiliteitsbehandelingen is breed: van cyclusmonitoring, hormoonstimulatie en kunstmatige inseminatie, al dan niet met donorsperma, tot icsi, waarbij in het labo een zaadcel in een eicel wordt geïnjecteerd en in de baarmoeder een embryo wordt teruggeplaatst

Waar nodig kan dat zelfs met genetisch onderzoek op het embryo om een ernstige ziekte bij het toekomstige kind te voorkomen. Toch is er niet voor iedereen een pasklare oplossing beschikbaar. Hoe geavanceerd de technologie ook is, de slaagkans van een fertiliteitsbehandeling is niet in steen gebeiteld. Geluk en wanhoop liggen soms enkele cellen van elkaar verwijderd.

De Maakbare Mens, een organisatie die werkt rond nieuwe medische technologieën en de bijbehorende ethische en maatschappelijke vragen, bevroeg fertiliteitspatiënten over de pijnpunten tijdens de behandeling en peilde naar hun suggesties ter verbetering. De patiënten geven aan dat ze bij die emotionele rollercoaster extra professionele ondersteuning kunnen gebruiken. Psychosociale begeleiding is hoognodig en vandaag nog niet voor iedereen voldoende beschikbaar. Opnieuw, net zo goed voor de persoon die de behandeling ondergaat als voor de partner.

Daarnaast vertellen fertiliteitspatiënten dat ze zich op professioneel vlak in onmogelijke bochten wringen. Zeker wanneer men de werkgever voorlopig niet wil inlichten, komt men vaak in een spreidstand terecht. Een pick-up van eicellen, de terugplaatsing van

een embryo of een controle-echo houdt geen rekening met een teamvergadering of een noodgeval op het werk. En dan zijn er nog de cruciale telefoontjes met meer nieuws uit het ziekenhuis die op elk moment, zelfs tijdens de werkuren, kunnen komen. Vaak is het op de toppen van de tenen lopen om de professionele verwachtingen in te lossen of gaat het wettelijk verlof op aan doktersbezoeken.

Draagvrouwschap toegelicht

De fertiliteitsbehandeling die waarschijnlijk het meest tot de verbeelding spreekt, is draagvrouwschap. We hebben het over draagvrouwschap en niet draagmoederschap, volgens het advies van het Belgisch Raadgevend Comité voor Bio-ethiek, omdat draagvrouwen niet de bedoeling hebben om zelf moeder van het kind te worden.

In de fertiliteitscentra in eigen land is alleen draagvrouwschap met een eicel van de wensmoeder of van een donor mogelijk. We spreken dus over een persoon die zwanger is voor een koppel met een kinderswanger zonder dat zij haar eigen DNA met de baby deelt. De wensouders nemen meteen na de geboorte de zorg voor de baby en de ouderrol op. De wensouders verwerven ook het juridische ouderschap, al is daarvoor een adoptieprocedure na de geboorte nodig.

De impact van draagvrouwschap is groot en niet toevallig is de behandeling bij heteroparen doorgaans de allerlaatste optie na een lang traject. Bij homoparen is het dan weer vaak de enige manier waarop ze een genetisch eigen kind kunnen krijgen.

Wie in eigen land een draagvrouw wil inschakelen, moet daarvoor iemand vinden. We hebben geen databanken of agentschappen voor kandidaat-draagvrouwen, dus wensouders moeten zelf op zoek in hun eigen kring. Wie een zus of een enthousiaste vriendin heeft, heeft een opmerkelijke stap voor op wie er geen heeft. Nog vóór de behandeling kan worden overwogen.

België heeft geen wet inzake draagvrouwschap. Dat betekent niet dat het verboden is. Het wil alleen zeggen dat het niet wettelijk verankerd is en dat zorgt voor onzekerheid. Zo zijn de afstammingsregels vandaag niet op maat van draagvrouwschap. Momenteel is een baby juridisch in beginsel het kind van de vrouw die bevalt. Wil zij alleen draagvrouw zijn, dan zijn we aangewezen op een adoptieprocedure die ten vroegste twee maanden na de geboorte kan worden opgestart. Zolang de procedure loopt, blijft de draagvrouw de juridische moeder, hoewel alle zorgtaken bij de wensouders liggen.

De impact van draagvrouwschap is groot en niet toevallig is de behandeling bij heteroparen doorgaans de allerlaatste optie na een lang traject; bij homoparen is het dan weer vaak de enige manier waarop men een genetisch eigen kind kan krijgen



In ons land bieden vier fertiliteitscentra een behandeling met draagvrouw aan. Die baseren zich niet op de wet, want die ontbreekt. Ze hanteren uiteraard wel bepaalde principes. Zo wordt er niet aan commercieel draagvrouwschap gedaan en is er het beginsel van kwaliteitsvolle zorg en zorgvuldigheid. Binnen de centra gelden protocollen en grondige medische en psychosociale screenings om het ouderschapsproject tot een goed einde te brengen.

De procedure wordt succesvol toegepast, al is dat dus alleen de verdienste van die fertiliteitscentra die de behandeling verzorgen. Toch zijn ook de centra op een bepaalde manier terughoudend: voorlopig staat de deur van de kliniek niet open voor alleenstaanden, man of vrouw, die hun kinderwens via een draagvrouw willen vervullen. Het blijft wachten op een wet die het juridische vacuüm voor draagvrouw en wensouders opheft en ook de centra de ondersteuning biedt die nodig is.

In het buitenland

Wie in eigen land geen zicht op een draagvrouw heeft of de adoptieprocedure of juridische onzekerheid wil vermijden, kan dat alleen door een draagvrouwtraject in

het buitenland te starten. Dat werpt enkele heel specifieke problemen op. Het ene buitenland is immers het andere niet. In bepaalde staten van de Verenigde Staten is draagvrouwschap weliswaar commercieel, maar beter geregeld dan bij ons: de begeleiding van draagvrouwen, de matching van draagvrouw en wensouders, een correcte vergoeding voor de draagvrouw, nauwkeurige medische zorgen ... het blijkt er mogelijk. Er zijn echter ook andere landen, denk aan Oekraïne of Mexico, die eerder berucht dan bekend zijn om het draagvrouwschap.

Wie voor behandeling naar het buitenland wil, moet zelf uitzoeken of het agentschap betrouwbaar is, of de draagvrouw correct wordt behandeld, of het juridische ouderschap in orde komt, enzovoort. Bovendien is een behandeling in het buitenland duur en dus niet voor iedereen weggelegd. Het ontbreken van een wet drijft mensen naar andere landen en benadeelt dus rechtstreeks diegenen die een behandeling in het buitenland niet kunnen betalen.

Meer informatie en verhalen

Beeld het je even in. Je bent een persoon of een koppel uit de jaren 2020 en je hebt

een kinderwens. Zwanger raken verloopt moeilijk, vanwege een medische reden of gewoon omdat je een partner van hetzelfde geslacht hebt of alleenstaand bent. Waarschijnlijk maak je je zorgen en probeer je orde te scheppen in de verwarring en het verdriet dat je treft.

Veronderstellen we even dat je op zoek wil naar informatie over fertiliteitsbehandelingen. Hoe begin je daaraan? Het antwoord op de vraag is niet voor de hand liggend. Wie online gaat zoeken, moet zich een weg banen door verschillende informatiebronnen waarvan niet altijd duidelijk is hoe recent en correct ze zijn. Daarnaast bestaan er allereerste online fora of groepen op sociale media, maar ook daar rijst de vraag hoe betrouwbaar de informatie is.

De Maakbare Mens bouwde met de hulp van de verschillende Vlaamse fertiliteitscentra een website die informatie en verhalen uit het leven gegrepen samenbrengt. Wie meer wil weten, kan naar www.ikwileenkind.be surfen. En voor wie nieuwsgierig is, maar liever luistert, is er de podcastreeks over kinderwens, te vinden op de website van De Maakbare Mens.

“Ik ben 1 op 6”

Over zwangerschapsverlies

© Shutterstock.com



H

Mensen die een zwangerschapsverlies ervaren, rouwen vaak in stilte en eenzaamheid, terwijl het wel om een ingrijpende gebeurtenis gaat; verdriet hebben en pijn tonen mag, ook praten kan belangrijk zijn om het gebeuren een plaats te geven

et begin van het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. Niet elke zwangerschap verloopt vlekkeloos. Op 18 juli 2022 verloor presentatrice Julie Van den Steen haar kindje tijdens de zwangerschap. Ze besloot een podcast te maken over zwanger zijn, over het verlies en het rouwproces. De titel *Ik ben 1 op 6* verwijst naar het aantal zwangerschappen dat eindigt met een verlies.

Evelien Vandenbussche

Bespreekbaar maken

Julie Van den Steen deelt niet alleen haar persoonlijke verhaal in de podcast, ze spreekt ook met bekende en onbekende lotgenoten en experts. Ze wil het stille verdriet en de eenzaamheid doorbreken en de vragen uitdiepen waarmee zij en andere vrouwen en mannen na een dergelijk verlies zitten. De podcast is een zoektocht naar antwoorden en maakt zwangerschapsverlies bespreekbaar.

Geen enkele situatie is dezelfde, maar het gevoel en gemis zijn wel vergelijkbaar. Daarom ging Julie met zes verschillende mensen praten die het verlies elk op hun manier ervaren. De podcast bestaat bijgevolg uit zes delen, elk met een eigen verhaal, aangevuld met andere getuigenissen en ervaringen van professionele krachten.

Een greep uit de podcast

Actrice en zangeres Tine Embrechts verloor achttien jaar geleden een kindje tijdens haar zwangerschap, nadat ze eerder van haar oudste zoon was bevallen. Ze besepte niet echt wat er gebeurde. Nietsvermoedend ging ze op controle en toen bleek dat de baby was overleden. Terwijl ze enkele dagen daarvoor vertelde dat ze zwanger was, deed zich net het omgekeerde in haar lichaam voor ... Haar toenmalige echtgenoot was een Mexicaan en in die cultuur wordt helemaal anders en opener met rouw omgegaan. Intussen heeft Tine vier zonen. Ze heeft hen wel nog niet verteld wat er achttien jaar geleden is gebeurd.

Zanger en tatoeëerder Tijs Vanneste maakte als vader negen keer een zwangerschapsverlies mee. Sinds zijn vierentwintigste droomde hij van kinderen, maar toen hij rond zijn dertigste zijn vrouw leerde kennen, bleek al snel dat hij met verminderde vruchtbaarheid kampte. Hij voelde zich schuldig en verantwoordelijk tegenover zijn partner. Samen hebben ze een fertiliteitstraject van tien jaar doorlopen, met icsi-behandelingen. Praten als koppel is heel belangrijk, maar daarnaast zoekt elke persoon zijn eigen manier om stoom af te blazen. Bij zijn vrouw, die kunstenares is, ging dat via haar werken. Door wat je hebt meegemaakt, beleef je de zwangerschappen intenser en bewuster, aldus nog Vanneste. Ondertussen heeft het koppel twee zoontjes.

Politicus Bart Tommelein is vijf keer papa en zes keer opa. Als vader maakte hij een zwangerschapsverlies in een vroeg stadium mee. Hij verloor ook een kleindochter; ze had een aandoening waarbij de kans op overleven heel miniem was. Zijn dochter nam de moeilijke beslissing om vroegtijdig te bevallen. Intussen heeft ze een gezonde tweeling ter wereld gebracht. Bart vindt dat je verdriet mag hebben en pijn mag tonen. Praten is heel belangrijk, maar niet altijd makkelijk als je heel dicht bij iemand staat. In Oostende, thuishaven van Tommelein, is er voor sterrenkindjes ook plaats in het geboortebos en staat er een kunstwerk op de kinderbegraafplaats. Daarnaast voerde de stad een sterrenregister voor stilgeboren kindjes in, ook voor degenen die niet officieel worden erkend.

VTM-sportanker Lies Vandenberghe werd na de geboorte van haar oudste zontje met twee zwangerschapsverliezen geconfronteerd. De eerste keer moest ze medicatie nemen, de tweede keer was een curettage noodzakelijk. Dat speelde zich ook nog eens in de coronaperiode af. Lies kaart aan dat de aanpak en de inrichting van de zorg in ziekenhuizen beter kan, bijvoorbeeld op het vlak van communicatie, het feit dat iedereen in dezelfde wachtzaal zit ... Zij had de neiging om zich op haar werk te storten. Van haar collega's kreeg ze veel steunbetuigingen. Inmiddels is ze mama van een tweede zontje. Die zwangerschap heeft ze wel helemaal anders beleefd, de tegenslagen hebben haar als persoon veranderd.

Schrijfster Ellemieke Vermolen was negenendertig weken zwanger, toen men vaststelde dat haar jongste zontje niet meer leefde ... Aanvankelijk ging ze in een soort overlevingsmodus, want er diende een begrafenis geregeld te worden. Ze volgde EMDR-therapie (staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en wordt toegepast bij mensen die een traumatische ervaring hebben opgedaan, red.) en ze spitste zich toe op haar bezigheden. Ellemieke besloot een boek te schrijven over alles wat ze had meegemaakt. Niet zozeer met het idee om het te publiceren, maar eerder voor zichzelf en haar andere kinderen. Ze is ervan overtuigd dat het lichaam mee rouwt, meditatie was voor haar dan ook een goede uitlaatklep.



© Pieter-Jan Vanstockstaelen / Photo News

Met haar podcast over zwangerschapsverlies wil Julie Van den Steen het onderwerp bespreekbaar maken

Het verdriet blijft volgens haar altijd bestaan, maar op een andere manier. Uiteindelijk vind je opnieuw kracht en krijgt het verdriet een plekje. De tijd die daarvoor nodig is, is voor iedereen anders.

Zangeres Kato Callebaut verloor haar kindje na ongeveer zeven weken zwangerschap. Net voor een optreden kreeg ze bloedingen en na controle was het vruchtje verdwenen. Nadien had ze paniekaanvallen voor elk optreden. Daarvoor zocht ze hulp bij een therapeut. Kato heeft een auto-immuunziekte, waardoor ze samen met haar man een ivf-traject diende te doorlopen. Wanneer een eerste plaatsing niet lukte, kon ze dat wel relativeren. Na het nemen van rust en tijd, gaat hun kinderwens in vervulling. Kato is inmiddels bevallen van een dochtertje.

Een huisvandeMens in je buurt

Loopt het leven even niet zoals gehoopt en heb je er behoefte aan om te praten, ook na een zwangerschapsverlies? Dan kan je in een huisvandeMens terecht voor gesprekken. Je kan er ook aankloppen voor een vrijzinnig humanistische afscheidsplechtigheid.

Daarnaast zijn er heel wat huisvandeMens die Wereldlichtjesdag organiseren, een ingetogen moment van troost en verbinding, ieder jaar op de tweede zondag van december. Dan worden alle overleden kinderen herdacht met tekst, muziek en licht. Je vindt het huisvandeMens overal in Vlaanderen en Brussel in je buurt.

Het recht om te kiezen en te rouwen

Verborgen verdriet uit de schaduw halen

© Shutterstock.com



We spreken over schaduwverdriet of verborgen verdriet wanneer er sprake is van niet-erkende rouw - zoals na een abortus - waardoor je weinig of geen steun ervaart, je verdriet vaak niet ten volle kan uiten en je het recht om te rouwen niet krijgt of niet denkt te verdienen

Zo, en nu kop op en door, hè”, zei de dokter tegen me tijdens de kortste afspraak die ik ooit bij een arts had, precies drie seconden na het innemen van een abortuspil die op een pijnstiller leek en twee minuten voor ik op de fiets terug naar huis zat, wachtend op de uitdrijving. Dat kon beter, dacht ik. Maar ik had tenminste het recht om die keuze te maken. Wat ik niet voelde, was dat ik het recht had om te rouwen. En ik ben niet alleen.

Eva Oris

Een bewuste keuze

“Ik heb er zelf voor gekozen, mag ik dan wel rouwen?”, dat is een vraag die veel vrouwen zich na een abortus stellen. We kunnen hier

ook over zwangerschapsafbreking spreken, maar ik kies voor het woord abortus. Niet omdat ik vind dat dat hét juiste woord is, maar omdat ik mezelf zou tegenspreken

wanneer ik het over verborgen verdriet heb in woorden die verdoezelen. Ik maak hier een keuze en dat doe ik heel bewust. En die keuze mag worden benoemd.

“Het is niet mijn lichaam, dus ook niet mijn keuze”, dat is dan weer een gedachte waar mannen of partners vaak mee worstelen. Als rouw na abortus al taboe bij vrouwen is, dan is dat taboe er bij mannen niet minder om. Of het nu gaat om het gevoel geen recht op verdriet te hebben of net om schaamte of schuldgevoel er géén verdriet bij te voelen, het blijft vaak onbesproken. Rouw na abortus blijft veelal ongezien, onbesproken, verborgen.

Schaduwverdriet

We spreken over schaduwverdriet, verborgen verdriet, *disenfranchised grief* of rechteloos verdriet wanneer er sprake is van niet-erkende rouw, waardoor je weinig of geen steun ervaart, je verdriet vaak niet ten volle kan uiten en je het recht om te rouwen niet krijgt of niet denkt te verdienen. Doordat het verdriet niet maatschappelijk gelegitimeerd wordt, wordt toegang tot ceremonies of plechtigheden, publieke rituelen en het openlijk uiten van gevoelens beperkt. Collectieve, culturele rituelen zoals ze bijvoorbeeld wel in Japan bestaan - *mizuko kuyo* of herdenkingsceremonies voor ‘waterkinderen’ - hebben in onze maatschappij nog geen ingang gevonden.

We kunnen schaduwverdriet in vijf categorieën opdelen, zonder het te willen oversystematiseren. Bij een eerste vorm gaat het om verdriet dat wordt geminimaliseerd, omdat het niet als ‘rouwwaardig’ wordt gezien, zoals na het verlies van een foetus (“het is niet alsof je écht een baby hebt verloren”). Een tweede soort betreft het verdriet wanneer de relatie met diegene om wie we rouwen, gestigmatiseerd is, zoals bij het overlijden van een minnaar. Bij een derde groep gaat het om rouw waarvan de oorzaak gestigmatiseerd is, zoals na een ‘keuze’ als abortus. Een vierde type is wanneer de persoon die rouwt niet serieus wordt genomen, zoals kinderen, ouderen, personen met een mentale beperking, iemand van een ander gender (“jij kan dat nooit begrijpen”). De laatste categorie ten slotte is wanneer onze manier van rouwen niet herkenbaar is, bijvoorbeeld wanneer iemand er naar ons persoonlijk of cultureel aanvoelen te stoïcijns onder blijft, te lang rouwt of er net niet over wil praten.

Het recht om te rouwen

Er vinden in ons land gemiddeld 17.000 abortussen per jaar plaats. Dat abortus zonder medische redenen tot twaalf weken na de bevruchting sinds 1990 is toegestaan, is bekend. Wat minder is geweten, is dat het tot 2018 duurde om abortus ook uit het strafwetboek te halen. Dat het tot slechts enkele jaren geleden als ‘een moreel laakbare daad’ werd benoemd, heeft ongetwijfeld bijgedragen aan de taboesfeer.

Maar ook daarna blijft het een omstreden thema, met veel voor- en tegenstanders en hevige discussies met vaak harde woorden. Toch zijn het niet alleen de extreme stemmen of de harde woorden die het verdriet rond abortus in een schaduwhoekje doen kruipen. Het zit in de gewone taal, in onze alledaagse omgang met elkaar, in de vergelijking tussen gradaties van verdriet die we aan anderen neigen op te leggen: “Jij hebt minder recht op jouw verdriet, want ik vind dat dat andere verdriet erger is.”

Een betrokkene verwoordt het als volgt: “Ik voel mij zo alleen. Ik durf er niet over te spreken, omdat ik niet kan inschatten hoe mensen zullen reageren. Ik wilde erover vertellen, maar werd door mijn moeder teruggefloten, omdat ze het ongevoelig van me vond. Mijn nichtje had immers ooit een miskraam gehad en zij had daar níét voor gekozen. Dat deed me zo eenzaam voelen. Mijn verlies was ondergeschikt aan een ander verlies en mijn verdriet dus ook. Dus ik zwijg.”

Eenzaam in een hoekje

Wanneer ons verlies niet als zodanig wordt erkend, blijft ook het verdriet in de schaduw. In een donker hoekje in de kamer waar we het liefst het licht zouden aansteken, maar niet durven. Een hoekje dat we dus angstvallig gaan vermijden.

Het is in die eenzaamheid, in dat schaduwhoekje dat het gevoel van schuld en schaamte bevestigd wordt. Versterkt zelfs.

Waarom schamen we ons eigenlijk? Vanwaar komt dat schuldgevoel?

Wellicht hadden we nooit gedacht om ooit voor de keuze te staan. Misschien omdat

de stemmen in het debat nog steeds in extremen vervallen, van ‘baas in eigen buik!’ tot ‘abortus is moord!’, waarbij de uitroeptekens de woorden lijken uit te schreeuwen. Omdat het wel degelijk over leven en dood gaat. Waar dat leven dan juist begint, is al onderwerp van discussie. Over de morele status van de foetus wordt er hevig gedebatteerd met als doel om een antwoord te vinden op de vraag: is abortus nu eigenlijk moreel te verantwoorden of te veroordelen?

Een discussie die wellicht nooit uitgeklaard zal worden, en misschien - en ik zeg dit voorzichtig - in het midden gelaten mag worden. Is het moreel statuut überhaupt relevant? Ik weet het niet. Ik denk het niet. Want wat voor mij voelde als leven, voelt voor een ander als een hoopje cellen.

Een persoonlijk afscheidsritueel

Naast de mogelijkheid om op een veilige manier over ons verdriet te spreken, kunnen rituelen een grote rol in het verwerkingsproces spelen. Collectieve rituelen met een maatschappelijke basis zijn een sterk signaal. Die hebben we niet in België, hoewel de sterretjesweiden langzaamaan in opkomst zijn. Maar ook hier bestaat er nog een drempel wanneer het om een abortus gaat: “Ben ik hier wel welkom? Stoot ik anderen tegen de borst?”

Afscheidsrituelen zoals we ze kennen, zijn ook geen optie. Als je je kindje onder de 140 dagen zwangerschap verliest, wat in ons land bij abortus om niet-medische redenen onvermijdelijk het geval is, kan je het kindje niet erkennen en wordt er geen mogelijkheid voorzien om je kindje te begraven. Het heeft niet ‘bestaan’.

Maar dat wil niet zeggen dat we geen rituelen of plechtigheden kunnen bieden. In samenwerking met het huisvanDeMens kan een persoonlijk ritueel gemaakt worden, helemaal op maat. Het geeft erkenning aan het verlies, bestaansrecht aan het verdriet: het mag er zijn.

Nee, ik ben niet alleen. Wij zijn met velen. En wij mogen rouwen.

* * *

“Een mamagevoel is altijd juist”

Over bewust jong ouderschap

© Shutterstock.com



Kinderen krijgen is steeds meer een keuze geworden en minder een verplichting of sociale norm: mensen nemen vaker de tijd om eerst een stabiele omgeving, relatie en financiële situatie op te bouwen vooraleer ze aan gezinsuitbreiding doen

Ben je daar wel klaar voor? Wacht toch nog even, je bent zo jong.” Hoewel het vroeger normaal was om op jonge leeftijd kinderen te krijgen, is dat wat bewust jonge ouders tegenwoordig vaak te horen krijgen wanneer ze aankondigen dat er een baby op komst is. De sociale normen zijn gekeerd. Het levensdoel van vrouwen is niet langer om snel en veel kinderen te krijgen. Toch wordt er soms wel bewust voor gekozen om er vroeg aan te beginnen.

Daphne Siozos

Cijfers

Al jarenlang stijgt de gemiddelde leeftijd waarop vrouwen moeder van hun eerste kindje worden. Volgens een rapport uit 2021 van het Studiecentrum voor

Perinatale Epidemiologie was de gemiddelde leeftijd waarop een moeder in Vlaanderen haar eerste kind kreeg 29,6 jaar. Dat is al een lichte stijging in vergelijking met enkele jaren voordien, namelijk

29,1 jaar in 2018, maar een aanzienlijke stijging wanneer we die leeftijd met 1987 vergelijken. Toen werden vrouwen gemiddeld op hun 25,7 jaar voor de eerste keer mama.

Het is niet alleen de leeftijd waarop mensen voor het eerst kinderen krijgen die stijgt. Volgens Statbel, het Belgische statistiekbureau, neemt ook de algemene leeftijd waarop nog kinderen worden geboren toe. Bij 21 procent van de geboorten in België in 2021 was de moeder 35 jaar of ouder, in vergelijking met 7,2 procent in 1992. Ook het aantal moeders van ouder dan 40 is in die periode sterk gestegen, van 0,8 naar 4,2 procent.

De trend is in heel Europa gelijkaardig: men wacht langer met het krijgen van kinderen. De redenen zijn voor de hand liggend. Het gebruik van anticonceptie is steeds wijder verspreid, vrouwen studeren vaker verder en zijn actiever leden van de arbeidsmarkt. Carrière maken wordt belangrijker. Zowel mannen als vrouwen in rijke landen vinden het essentieel om financieel stabiel te zijn voor ze aan kinderen beginnen. In de huidige maatschappij krijgen jonge mensen steeds vaker te maken met onzekerheden over hun financiële toekomst: hoge vastgoedprijzen, inflatie en mogelijke jobonzekerheid. Het duurt dan ook wat langer vooraleer mensen hun eigen financiële situatie stabiel genoeg vinden om er een kind bij te nemen.

Bewuste keuze

Door die combinatie van keuzemogelijkheid en financiële instabiliteit besluiten veel mensen om later kinderen te krijgen. Hoewel die keuze in sommige gevallen complexer is, ongepland of ongewenst, is dat de algemene tendens. Maar er zijn ook mensen die er toch bewust voor kiezen om, tegen de huidige norm in, vroeg aan kinderen te beginnen. In veel gevallen gaat het om gezinnen die al deels 'gesetteld' zijn. Ze hebben de gewenste financiële situatie bereikt: ze hebben een job en een eigen stek.

Dat is ook het geval bij Mayke, 23 jaar: "In onze situatie vond ik het belangrijk dat we financieel stabiel waren. Mijn partner en ik kochten in 2018 ons eerste appartementje, we hebben allebei een goede job en bovendien hebben we ook allebei een auto. Het was duidelijk dat wij ons kindje alles zouden kunnen geven."

Vorig jaar, toen ze 22 was, beviel ze van haar zoontje Vick. Wanneer ze, voor ze



© Shutterstock.com

De gemiddelde leeftijd waarop mensen kinderen krijgen, neemt al jaren toe in heel Europa; toch zijn er ook ouders die er bewust voor kiezen om er, tegen die tendens in, vroeg aan te beginnen: "Je voelt zelf het best aan of je er klaar voor bent", aldus de 23-jarige Mayke

zwanger was, soms over haar kinderwens sprak, kreeg ze vaak te horen: "Wacht jij nog maar even, want je bent nog zo jong." Toch was het voor Mayke een zeer bewuste keuze. "Ik was 200 procent zeker dat ik mama wilde worden", zegt ze.

Duidelijk moedergevoel

Niet dat ze haar hele leven al wist dat ze jong moeder zou worden: "Nee, dat dacht ik niet, maar het gevoel is gekomen en ging niet weg. Het was op een zonnige dag bij mijn ouders op het terras. Mijn zus met haar bolle buikje was er ook aanwezig. 'Mag ik eens voelen?', vroeg ik, zonder te weten wat ik nadien zou ervaren. Eén hand op haar buik en duizend-en-een gevoelens gingen door mijn lichaam. Ik besepte dat ik dat ook wilde. Ik wilde ook een bol buikje vol geluk en ik wilde mama worden. Heel subtiel bracht ik het bij mijn partner aan, maar die zei meteen dat hij er nog niet klaar voor was. Ik heb weken met dat gevoel rondgelopen, tot we een weekendje naar de zee gingen. Daar hebben we toen samen beslist dat ik ging stoppen met de anticonceptiepil. Dat was ergens eind juli in 2020. In januari 2022 werd ik uiteindelijk mama van een prachtig zoontje Vick. Ik heb dus nog eventjes geduld moeten hebben."

Gelukkig reageerde haar omgeving positief: "Iedereen was heel gelukkig en blij. Het was namelijk geen geheim dat we heel graag een

kindje wilden. Ik heb in mijn dichte familie of vriendenkring dus niet echt een stigma rond jong ouderschap ervaren, maar ik geloof wel dat dat er nog is."

Klaar voor

De vraag of er voor- of nadelen aan jong ouderschap zijn, is voor Mayke moeilijk te beantwoorden. "Dat is voor iedereen anders. Mijn mening over jong ouder worden, is dat je zelf het best aanvoelt of je er klaar voor bent. De mening van buitenaf doet er niet toe. Zolang jij maar gelukkig bent."

Het belangrijkste is dat kinderen krijgen steeds meer een keuze is geworden en minder een verplichting of sociale norm. Mensen nemen vaker de tijd om een stabiele omgeving, relatie en financiële situatie op te bouwen voor ze eraan beginnen. In sommige situaties, zoals bij Mayke, is dat vroeger dan in andere, maar dat wil niet zeggen dat kleine Vick daarom minder geliefd is. "De eerste weken na de bevalling leefde ik vaak in onzekerheid. Ik was een onervaren 22-jarige vrouw die net mama was geworden en er kwam ontzettend veel op mij af. Maar ondertussen twijfel ik er geen seconde meer aan dat ik het even goed doe als een mama van 30 of een mama die al kindjes heeft. Want een mamagevoel is altijd juist."

OuderKracht in uitdagende tijden

Inspireren, ondersteunen en verbinden

© Shutterstock.com



OuderKracht, opvoeden in uitdagende tijden is een reeks webinars van het Humanistisch Verbond en wil focussen op de beleving van ouders: hoe omgaan met bepaalde uitdagingen van het ouderschap en hoe er kritisch en verbindend naar kijken?

Opvoeden blijft een uitdagende taak en is niet eenvoudig. Het is meer dan ooit belangrijk om te weten hoe je ouders daarbij kan ondersteunen en begeleiden. OuderKracht, een initiatief van het Humanistisch Verbond, wil ouders via laagdrempelige activiteiten inspireren, ondersteunen en verbinden. De organisatie biedt onder andere webinars aan die zich op de beleving van ouders vandaag richten.

Joke Goovaerts

De reeks webinars *OuderKracht, opvoeden in uitdagende tijden* is een project dat in de lente van 2023 van start ging. Ondertussen werden al diverse onderwerpen behandeld, zoals stress en drukte in het gezin, hoe de liefde vasthouden in de tropenjaren, het opbouwen van ondersteunende netwerken, hoe omgaan met al dat opvoedingsadvies ... In 2024 gaat de reeks verder.

Samen met Dorine Coolen, educatief medewerker bij het Humanistisch Verbond en drijvende kracht achter het project, blikken we terug en kijken we naar de toekomst van dit boeiende initiatief.

Hoe is het Humanistisch Verbond op het idee voor dit project gekomen?

Voor het Humanistisch Verbond zijn ouders

altijd een voor de hand liggende doelgroep geweest. Ze komen steeds op de voorgrond. Het zit in de historiek van onze sociaal-culturele vereniging. Denk maar aan de Oudervereniging voor de Moraal, de uitbouw van de vrijzinnige feesten ...

Met dit initiatief proberen we de werking een nieuw elan te geven en leggen we de

focus graag op de beleving van ouders vandaag. Wat betekent het om ouder te zijn? Waar kampen ouders mee? Waar lopen ze tegenaan en wat hebben ze nodig? Hoe kunnen we ouders letterlijk in hun kracht zetten? OuderKracht is een naam die de lading wel dekt.

Jij bent de drijvende kracht achter het project en zelf ouder?

We hebben het project samen met het team uitgewerkt. Ik ben zelf moeder van twee kinderen en ik merkte dat het niet zo vanzelfsprekend is om ouder te zijn. Er is veel individualisering, maar toch ervaar je ook de noodzaak om je verbonden te voelen. We leven letterlijk op kleine eilandjes naast elkaar, in onze huisjes en tuintjes, heel afgebakend. Er is heel wat stress om alle ballen in de lucht te blijven houden. Via sociale media worden we met allerlei opvoedingsadviezen om de oren geslagen. Er is zoveel gaande rond ouderschap en opvoeding. Dat kan je als ouder heel wankel maken.

En OuderKracht heeft een andere of meer specifieke invalshoek?

Opvoeden en ouderschap is een maatschappelijk verhaal. Denk maar aan de manier waarop we werken, hoe we onze kinderen opvoeden, de kinderdagverblijven, het schoolsysteem ... Veel ouders stellen bepaalde systemen in vraag.

OuderKracht heeft ook een vrijzinnig humanistische invalshoek?

Inderdaad, durf ernaar te kijken en durf ook in je kracht te staan. Maak je eigen keuzes zonder altijd aan de maatschappelijke verwachtingen te willen voldoen, al is dat absoluut niet gemakkelijk. Durf te reflecteren, durf naar dat alles te kijken en durf het in vraag te stellen. De thema's van de eerste reeks webinars waren daartoe heel bewust gekozen. We zijn geen opvoedorganisatie. Het is niet de bedoeling dat we tips en tricks geven of dat we je nu eens gaan vertellen hoe je je kind moet opvoeden. We willen inspireren en triggeren, en de insteek daarbij is: hoe is het voor jou als ouder, hoe beleef jij het en hoe wil jij kritisch naar de maatschappelijke systemen kijken? De ouders staan centraal. De experts en de ouders zijn gelijkwaardig.



© Joke Goovaerts

Dorine Coolen over de webinars van *OuderKracht*: "Er ontstaat een forum met input om te reflecteren en te connecteren. Ouders putten daar kracht uit, omdat ze beseffen dat ze niet alleen zijn. En ze krijgen een stem waarnaar wordt geluisterd."

De ouders benaderen de experts ook op een kritische manier?

Tijdens de webinars is er tijd om vragen te stellen en om samen met de ouders te reflecteren. De reeks is nog nieuw en het is nog zoeken. Naast de webinars willen we in de toekomst ook fysieke activiteiten, debatten, boekvoorstellingen enzovoort organiseren. En we trekken het initiatief natuurlijk ook open naar grootouders en andere opvoedfiguren.

Dat is voor de toekomst?

Nu zijn we nog netwerken aan het uitbouwen, ook met diverse partners. We willen dat ouders goed omringd worden en dat er een breed netwerk ontstaat. De webinars gaan ook gepaard met een soort van mildheid. Ouders beseffen dat ze niet de enigen zijn die met bepaalde uitdagingen worstelen en twijfels hebben. Het is herkenbaar en daardoor voel je je verbonden. En dat geeft kracht.

Na iedere webinar vragen jullie ook steeds een evaluatie?

Dat geeft ouders de kans om, na de rush van de maatschappij, verdiepend na te denken. Er ontstaat een forum met input om te reflecteren en om met andere ouders of met de sprekers te connecteren. Ouders putten daar kracht uit, omdat ze beseffen dat ze niet alleen zijn. En ze krijgen een stem waarnaar wordt geluisterd.

We zijn een toekomstige generatie aan het opvoeden. Als je de ouders daarbij steunt, dan geef je ze de kracht en de kans om voor zichzelf te zorgen en om bewust over allerlei zaken na te denken. Dat komt de volgende generaties ten goede.

Hoe selecteren jullie de thema's en de experts voor de webinars?

Ik zit in diverse oudergroepen en sta zelf in de praktijk. Ik spreek ouders aan en stel vragen. Wat leeft er bij jou? Waar heb je behoefte aan? De thema's moeten maatschappelijk relevant zijn en ook in een humanistische opvoedingsvisie passen. Wat bedoelen we daarmee? Weg van het autoritaire, niet de waarheid in pacht willen hebben, maar openstaan voor dialoog en reflectie. Gelijkwaardigheid tussen ouder en kind, en inzetten op verbinding. We willen inspireren met opvoedthema's, waarbij de invalshoek steeds dezelfde is. Hoe beleven ouders dit? Worden zij genoeg ondersteund om de tips - bijvoorbeeld, je hebt een dorp nodig om een kind op te voeden - te kunnen toepassen? Hoe gaat het écht met ouders?

OuderKracht

De webinars *OuderKracht*, opvoeden in uitdagende tijden vinden telkens plaats op een dinsdagavond om 19.30 uur.

Kan je er de avond zelf niet bij zijn? De webinars worden opgenomen en zijn gedurende een maand beschikbaar op het YouTubekanaal van het Humanistisch Verbond.

Meer informatie en inschrijven via: www.humanistischverbond.be of secretariaat@humanistischverbond.be

Het relaas van een kersverse vader Stilstaan bij een onvoorspelbare reis

© Shutterstock.com



De reis naar het vaderschap is een odyssee met vele facetten, geweven met draden van verwachting, angst, vreugde en onvoorwaardelijke liefde: het is een verhaal dat niet eenvoudig te verklaren is en een divers spectrum aan emoties bevat

Een ouder worden is een transformerende ervaring die vaak begint met onzekerheid en uitmondt in een reis vol diepgaande emoties en onverwachte uitdagingen. Op ons eigen pad hebben mijn partner en ik vooral gemerkt dat men het veel en vaak heeft over wat het met het lichaam van de zwangere persoon doet. Maar wat doet het met je als medeouder?

Philipp Kocks



Over wat het aanstaande ouderschap met het lichaam en de gevoelens van de zwangere vrouw doet, wordt er veel gepraat, maar niet of nauwelijks over hoe een partner of medeouder zich zou moeten voelen of wat die kan doen, en dat kan soms wel binnenkomen

Van ratio naar emotie

Mijn geliefde en ik begonnen aan deze reis na een periode van diepe reflectie en veel gesprekken, waarbij we lang niet zeker wisten waarom we eigenlijk een kind in ons leven zouden willen. Aanvankelijk bekeken we het idee vooral rationeel. We waren diepgelukkig en onze beide carrières liepen goed. Waarom zouden we die mooie status quo willen riskeren voor een kind? Maar het rationele werd langzaam bijgestaan door een subtiel emotioneel verlangen. Uiteindelijk omarmden we gretig het vooruitzicht van het ouderschap.

Ons pad was echter niet rechtlijnig. Vruchtbaarheidsproblemen vertroebelden onze pogingen en leidden ons naar ivf-behandelingen. Het moment waarop we vernamen dat mijn partner zwanger was, was een onwerkelijke mix van vreugde, geluk en angst. Het was een moment waarop de stroom van emoties de grenzen van rationaliteit deed vervagen, waardoor ik me afvroeg wat nu de 'juiste' manier van voelen was. Te midden van alle onzekerheid realiseerde ik me hoe belangrijk het is om het heden te omarmen en om mezelf toe te staan het moment te ervaren zonder de last van vooraf bepaalde emoties.

Gevoelens die alle kanten op gaan

De zwangerschap zelf was een periode die gekenmerkt werd door uitkijken naar de toekomst, maar eigenaardig genoeg ook door een groot verschil in emotie tussen de twee toekomstige ouders. Mijn partner maakte heel wat fases door. Dat ging van grote vreugde over nervositeit tot nestdrang en op het einde zelfs een gezonde dosis angst. Ikzelf bevond me in een staat van stabiele anticipatie, maar worstelde met de abstracte aard van het aanstaande vaderschap. Gesprekken over die gevoelens met aanstaande en bestaande medeouders waren schaars, wat tot een overwegend rationele aanpak van mijn kant leidde, waardoor ik mijn eigen emotionele diepgang vaak in twijfel trok.

Naarmate de uitgerkende datum naderde, nam mijn opwinding natuurlijk wel toe. De dag van de komst van onze dochter was op zijn zachtst gezegd 'emotioneel intens'. Ik voelde een mix van ontzag, angst en diepe bewondering voor de sterkte die mijn partner tentoonspreidde. Ik was getuige van de rauwe kracht van de natuur die al op die manier bestaat sinds de eerste zoogdieren de aarde bevolken.

De hevigheid van het gebeuren

Tijd wordt een vreemd iets als je partner aan het bevallen is. Hij versnelt en vertraagt tegelijkertijd. Ik zal nooit in staat zijn om me volledig in te leven in wat de persoon die daadwerkelijk aan het bevallen is, op dat moment voelt, maar ik kan wel voor mezelf zeggen dat het emotioneel de meest intense dag van mijn leven was. Natuurlijk zijn het vooral goede gevoelens. Want hoewel veel mannen me vooraf waarschuwden dat ik me compleet nutteloos zou voelen op dat moment, heb ik dat nooit zo ervaren.

Maar toch waren het niet alleen positieve emoties die ik voelde. Terwijl mijn partner in een paar uur tijd veranderde van 'nooit meer' naar 'ik zie ons nog wel een tweede kind krijgen', was en ben ik nog steeds een beetje in shock door de hevigheid van het hele gebeuren. Ik weet nog altijd niet of ik ooit bereid zal zijn om dat opnieuw te beleven. Misschien zal ik dat alles na verloop van tijd kunnen rationaliseren, maar het zal zeker een poos duren.

Dat is het belangrijkste dat ik tijdens het hele proces heb geleerd. Terwijl de persoon die het kind draagt, ter wereld brengt en borstvoeding geeft een heel intern systeem



Even meekijken in de richting waarnaar je baby staart of kruipt, kan je een hele nieuwe wereld tonen en je een ander perspectief geven: gewone dingen worden buitengewoon, beschilderd met de kleuren van verwondering en nieuwsgierigheid

heeft om haar door dat proces heen te helpen, fysiek maar ook emotioneel, heb ik dat niet. Er wordt ook bijna niet gepraat over hoe een partner zich zou moeten voelen of wat die kan doen, en dat kan soms wel binnenkomen.

Een unieke reis voor ieder van ons

De overgang naar het vaderschap, hoewel emotioneel overweldigend, was niet zo uitdagend als verwacht. Maar dat hebben we vooral te danken aan onze opmerkelijk kalme en tevreden baby. Heeft ze honger? Eén keer luid roepen. Duurt het te lang? Ja, dan laat ze het ons wel weten, maar dat is onze eigen fout natuurlijk.

Het verschil tussen de angstaanjagende verhalen van anderen en onze gelukzalige realiteit benadrukt voor mij nog maar eens dat elk relaas anders is. Misschien een kleine tip aan ouders: laat de angstverhalen over ouderschap even achterwege bij toekomstige ouders. Ze zijn al bang genoeg.

Tijdens deze tocht realiseerde ik me het gevaar van ongevraagd advies. Ouderschap is voor elk individu en elk koppel een unieke reis die vooraf bepaalde begrippen en maatschappelijke verwachtingen overstijgt. In plaats van verhalen op te leggen, is het cruciaal om elke ervaring te vieren en om de verscheidenheid aan emoties die de odyssee van het ouderschap vormgeven, te erkennen.

Door het vaderschap te omarmen, heb ik geleerd dat het een vloeiende, onvoorspelbare reis is, gekenmerkt door een groot aantal emoties die niet netjes gestandaardiseerd of in een hokje gestopt kunnen worden. Het gaat erom de onzekerheden te omsluiten, troost in het unieke van je eigen verhaal te vinden en de onvergelykbare momenten die de betekenis van het leven opnieuw definiëren, te koesteren. Ouderschap, zo ben ik gaan begrijpen, gaat niet over het naleven van maatschappelijke normen; het gaat over het maken van een persoonlijk verhaal, geweven met liefde, geduld en grenzeloze vreugde.

De eerste glimlach

Het pure geluk van het wiegen van mijn pasgeboren dochter en het voelen van haar adem tegen mijn borst, werd een verslaving die elke eerdere verwennenij overtrof. En als dat nog niet genoeg is, kan ik ten zeerste de eerste glimlach van je kind aanraden. Het vaderschap voegde weliswaar een nieuwe dimensie aan mijn leven toe, maar ik verdwyn niet uit ons vorige bestaan. Alle activiteiten spelen zich nu gewoon af met een verwonderde kleine minimens op sleeptouw.

De reis naar het vaderschap heeft emoties in mij losgemaakt waarvan ik niet wist dat ze bestonden. Het is een pad van zelfontdekking geweest dat me diepgaande lessen over veerkracht, geduld en de diepte van menselijke verbondenheid heeft geleerd.

Mijn dochter heeft me een nieuw perspectief op de wereld gegeven. Ik zie het leven nu door de onschuldige ogen van mijn kind en verwonder me over de simpelste dingen. Even meekijken in de richting waarnaar mijn dochter staart, kan je een hele nieuwe wereld tonen. Gewone dingen zijn buitengewoon geworden, beschilderd met de kleuren van verwondering en nieuwsgierigheid van mijn dochter.

Bovendien heeft het vaderschap mijn prioriteiten opnieuw gedefinieerd. De ambities uit mijn jeugd hebben plaatsgemaakt voor dromen die draaien om het bieden van een verzorgende omgeving voor mijn kind, het koesteren van haar passies en het zijn van een standvastige steunpilaar in haar leven. De toekomst, ooit een vaag en ver concept, houdt nu de belofte in van gezamenlijke avonturen, gelach en de groei van onze verbondenheid.

Kortom, de reis naar het vaderschap is een odyssee met vele facetten, geweven met draden van verwachting, angst, vreugde en onvoorwaardelijke liefde. Het is een verhaal dat niet eenvoudig te verklaren is en een divers spectrum aan emoties bevat. Die reis van ganser harte omarmen, met al zijn complexiteiten en onzekerheden, heeft van mij niet alleen een ouder gemaakt, maar heeft ook mijn ziel verrijkt en me de ware betekenis van liefde en de oneindige capaciteit van menselijke verbondenheid geleerd.

Gezegd

“De stervelingen zijn gelijk: niet de geboorte, alleen de deugd maakt een onderscheid tussen hen.”

- Voltaire, Franse schrijver en Verlichtingsfilosoof.

“Het leven is het lawaai tussen twee ondoorgrondelijke stiltes. Stilte voor de geboorte, stilte na de dood.”

- Isabel Allende, Chileense journaliste en schrijfster.

“Alle mensen worden vrij en gelijk in waardigheid en rechten geboren. Zij zijn begiftigd met verstand en geweten, en behoren zich jegens elkander in een geest van broederschap te gedragen.”

- Artikel 1 van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.

“Het leven is een soortgelijk gedicht: het heeft begin en eind, maar een geheel is het niet.”

- Johann Wolfgang von Goethe, Duitse wetenschapper, schrijver en filosoof.

Eerste contact

Hoewel we de ervaring allemaal zelf hebben meegemaakt, kunnen we ons amper nog voorstellen hoe we als pasgeboren baby de wereld hebben beleefd. Het moet alleszins bijzonder zijn geweest, want onze zintuigen zijn de eerste weken van ons bestaan nog volop in ontwikkeling.

Het gehoor is bij de geboorte al beter ontwikkeld dan het zicht, maar ruiken doet de baby het best - of toch al vrij goed. Het is ook het reukvermogen dat de baby aanspreekt om de moederborst te zoeken.

Na één week kan de baby op basis van de geur al het verschil bepalen tussen de mama en een andere vrouw, terwijl hij of zij op dat moment pas scherp ziet op een afstand van ongeveer twintig centimeter.

Rood is de eerste kleur die de baby kan onderscheiden en dat is pas het geval na een viertal weken in het leven. Het zintuig waarmee we als baby de wereld werkelijk en dan nog letterlijk tot ons nemen, is het gevoel, meer bepaald via de mond. Het is de eerste ‘overbrugging’ tussen ‘onze’ wereld en de buitenwereld.

Kom meer te weten over de zintuigen bij kinderen op: www.kindengezin.be

Geboorten

In 2022 waren er 63.284 geboorten in het Vlaamse Gewest: 32.429 jongens en 30.855 meisjes. Dat jaar werden er bijna 2.500 kinderen minder geboren dan in 2021 en bijna 500 meer dan in 2020. In vergelijking met het topjaar 2010 werden er in 2022 zo'n 6.795 minder kinderen geboren, een daling van 9,7 procent.

Meer op: www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/bevolking/geboorten



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Bevolking

De welvaart in de wereld neemt steeds toe. Een gevolg daarvan is dat er gemiddeld minder kinderen worden geboren. Vooral in ontwikkelingslanden ligt het geboortecijfer hoog. Doordat mensen langer leven, neemt de wereldbevolking toch toe. Al begint de groei wel te vertragen.

Vandaag zijn we met meer dan 8 miljard mensen. De Verenigde Naties voorspellen dat de wereldbevolking in 2050 ongeveer 9,7 miljard inwoners zal tellen en in 2100 ongeveer 10,9 miljard. Daarna verwacht men dat de bevolking zou beginnen te krimpen.

Herinneringen

Heb je je ooit al afgevraagd waarom we ons zelden iets uit onze peuter- en kleutertijd kunnen herinneren, laat staan van toen we baby waren?

Als driejarige kleuter leren we meer woorden en korte zinnen te gebruiken. Daardoor gaan we gebeurtenissen voornamelijk in de vorm van talige herinneringen opslaan en dat ten koste van non-verbale herinneringen of sporen in het geheugen in de vorm van een beeld, handeling of gevoel. Die laatste worden dan moeilijker in het geheugen ‘teruggevonden’. Het geheugen structureert zich vanaf die leeftijd vooral in of door taal.

Toch kunnen ervaringen uit de prille levensjaren je nog onbewust beïnvloeden, hoewel de toegang tot die herinneringen is afgesloten. Dat komt vooral voor bij traumatische ervaringen en angsten uit de vroege kindertijd. Je voelt dan dat er iets was, maar je kan niet vertellen wat, omdat de taalcode ontbreekt.

SID-INS 2024

Haasrode: 11 tot 13 januari

Gent: 25 tot 27 januari

Genk: 1 tot 3 februari

Kortrijk: 8 tot 10 februari

Antwerpen: 22 tot 24 februari

OPENLESDAGEN 2024



Krokusvakantie: 12 tot 16 februari

INFODAGEN 2024



Zondag 17 maart

Zondag 28 april

Zondag 1 september

JE EERSTE DAG ALS STUDENT

16 september 2024



VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL