



Een kind of niet? Dat is voor velen een moeilijke bevalling. “Wat voel je als je een baby vasthoudt?”

[In verschillende ziekenhuizen zien ze het aantal geboortes dalen.](#) Mensen denken door de crisis meer na over hun kinderwens, klinkt het. Waar we vroeger sneller kozen voor het traditionele gezinsleven, zijn er vandaag meerdere opties en dat gaat gepaard met keuzestress. Hoe ga je om met dat dilemma? Kinderwenscoach en psychotherapeut Miriam De Rycke legt uit op welke signalen je een keuze kunt baseren. “Je moet verder kijken dan je moederinstinct.”

“We voelen dat er meer nagedacht wordt over een kinderwens, zeker bij jonge koppels”, zegt gynaecologe Magali Verheecke van het AZ Turnhout. “Het is niet meer zo evident om in deze onzekere tijden met oorlogen, stijgende (energie)prijzen en klimaatsveranderingen zwanger te worden en een kind op te voeden.”

Een kind of niet? Het lijkt nogal een bevalling. Vandaag heeft 1 op 5 West-Europese vrouwen geen kinderen. Daarvan is de helft bewust kinderloos. “Vroeger rolden mensen sneller en bijna automatisch in het gezinsleven”, begint psychotherapeut Miriam De Rycke, auteur van het boek ‘Een leven zonder kinderen?’. “Vandaag zijn er meer vrije keuzes: wil je kinderen met deze partner en wanneer wil je ze. We hebben het gevoel dat we ons geluk meer in handen hebben. Dat is fijn, maar zorgt voor een druk om juist én goed te kiezen.”

Wie twijfelt: amper mannen én ook vrouwen van 45

De vraag ‘wanneer beginnen jullie er eens aan?’ is voor heel wat koppels herkenbaar. “Er is een soort blauwdruk van hoe we ons leven doorlopen. Daar horen bepaalde fases bij zoals puberen, een lief zoeken, samenwonen en een kind krijgen. Dat is een groot verhaal waar heel wat mensen deel van willen uitmaken. Maar zeker niet iedereen.” Sommige vrouwen kloppen bij de praktijk aan met de handen in het haar. “Ze vragen zich af hoe ze het allemaal gaan doen: een goede moeder zijn, een goede partner zijn en tegelijk een carrière uitbouwen.”

Of er alleen maar vrouwen over de vloer komen? De Rycke: “Zowel mannen als vrouwen kunnen op gesprek komen, maar het merendeel zijn vrouwen. Zonder in clichés te willen denken, het zijn toch vrouwen die fysiek en psychologisch de grootste impact van het krijgen van kinderen ondervinden. Bovendien nemen de meeste mama’s nog het grootste deel van het huishouden op zich en zijn zij het langste thuis met de baby. Vanuit de praktijk zie ik weleens dat mannen de keuze laten afhangen van hun partner. Het lijkt voor hen dan net iets minder uit te maken, al mag je niet veralgemenen.”

De meeste vrouwen die ik zie zijn tussen de 29 en de 45 jaar. “Er zijn dus ook vrouwen die op gesprek komen die geen mama meer zullen worden en zij hebben soms spijt. ‘Was dit het dan?’, vragen ze zich af. Ze ontdekken dat ze toch graag voor iemand willen zorgen. Of er zijn mensen die tien jaar samen waren met een verkeerde partner en die niet zagen als de ouder van hun kind. Ook zij ervaren soms spijt. Als je dat te laat beseft, is dat jammer. Net daarom is het belangrijk om bij de kinderwenstwijfel stil te staan.”

Waarom twijfelen mensen over kinderen krijgen?

De redenen waarom iemand twijfelt, zijn heel divers. “Vrijheid wordt vaak genoemd”, legt De Rycke uit. “En daar moet je realistisch in zijn. Je zult bepaalde dingen de eerste jaren met een kind inderdaad minder makkelijk kunnen. Reizen of een carrièreswitch maken bijvoorbeeld.” Er is natuurlijk ook

het financiële plaatje dat voor twijfel kan zorgen. “Je leest het in de kranten: alleenstaande mama’s hebben het financieel moeilijk. Dat zijn echt wel thema’s waarmee vrouwen de dag van vandaag mee bezig zijn.”

Wanneer je een vriendenkring hebt waar iedereen plots aan kinderen lijkt te beginnen, is er ook een druk. “Dan lijkt het of je mee op die trein moet springen. Bovendien zullen die vrienden verbinding zoeken met andere ouders en zijn ze misschien minder bereikbaar. Ook dat is geen aangenaam gevoel en kan voor twijfel zorgen.”

Niet de hoofdreden in de praktijk van De Rycke, maar toch iets wat soms wordt aangeraakt: mensen nemen geen kinderen omdat ze bezig zijn met de ecologische impact van een nageslacht. “Die redenering is soms wat taboe, omdat je daarmee mensen met kinderen een schuldgevoel kan aanpraten en dat is zeker niet de bedoeling. Je ziet ook het omgekeerde wanneer mensen zich juist extra inzetten voor het milieu omdat ze nog kinderen op deze wereld willen zetten.”

Hoe pak je het dilemma aan?

Bij alle argumenten is het nuttig om ze vanop een afstand te bekijken. “Het is zo dat een baby een verandering is, maar het hangt ook wat af van welk kindje je krijgt en welke hulp je partner en omgeving kunnen bieden. Zo’n carrièreswitch kan dus best, maar misschien met wat uitstel. Niet als je partner altijd tot laat werkt en diens uren niet zullen veranderen eens de baby er is. Dan vraag ik of men bereid is om zelf meer zorgtaken op te nemen. En of men heel praktisch huishoudhulp kan en wil nemen, bijvoorbeeld. En ik pols of die verdeling later voor strubbelingen gaat zorgen: zul je het jouw partner ooit kwalijk gaan nemen?”

Een moederinstinct steekt vaak voeg of laat alsnog de kop op, ziet De Rycke. “Bij velen staat dat instinct lang in de schaduw omdat mensen zich focusten op andere zaken. Maar zo’n instinct is niet de enige raadgever. Je moet ook verder durven kijken: zijn de omstandigheden goed. Niet alleen het materiële telt, maar ook de psychologische stabiliteit.”

Kortom: ontrafel jouw argumenten en verbreed je blik. “We hebben namelijk allemaal een rugzak met positieve en negatieve levenservaringen. Die nemen we mee in het ouderschap. Er spelen dus soms heel wat zaken mee. Zo zijn er mensen die kinderen aangrijpen als kans om het beter te doen dan hun eigen ouders. Of omgekeerd, mensen die bang zijn dat ze het gaan doen zoals hun norse vader of moeder. Beide argumenten zijn gerechtvaardigd, maar het is

zeker nuttig om te kijken naar wat er allemaal meespeelt bij jouw twijfel. Jouw familie, jouw persoonlijkheid of misschien ook angsten.”

Wat De Rycke niet doet, is een standpunt innemen. “Wat je ook beslist, maakt op zich niet uit. Ik wil dat mensen een eigen keuze kunnen maken vrij van onbewuste belemmeringen of vanuit een bepaalde druk.”

Signalen die je vertellen of je wél of geen ouder moet worden

“Als je een kind wil om je zelfbeeld te boosten, is dat wellicht geen goede motivatie”, legt De Rycke uit. “Of als een kind geboren wordt omdat het een gemis bij de ouders moet invullen. Zo had ik iemand die zelf als kind betrokken ouders miste. Ze wou het anders doen, maar overlaadde haar kind met te veel angsten en was erg controlerend. Dat is dus wel een aandachtspunt.”

Zijn er signalen die je kan herkennen waardoor je weet dat het wel iets voor jou is? “Stilstaan bij je gevoel is heel belangrijk”, zegt De Rycke. “Mensen zitten nog heel erg in hun hoofd en piekeren over hun beslissing. Maar wat zegt je gevoel? Ik zie twee groepen: mensen die echt niet weten of ze een kinderwens hebben en waarbij het nog alle kanten kan uitgaan. Maar er is ook een groep waarbij ik het gevoel heb dat ze diep vanbinnen wel weten: ik wil kinderen. Ze twijfelen om te springen.”

“Neen zeggen tegen dat diep verlangen, kan later wel zorgen voor een kater. Dus wat voel je als een goede vriendin zegt dat ze zwanger is? Wat voel je als je een baby vasthoudt? En wat voel je als je andere koppels met kindjes ziet? Ga niet te vlug aan die emoties voorbij”, besluit De Rycke.