

Kinderwens of niet? 5x de vaakst voorkomende twijfels (en oplossingen)

Door [hanne vlogaert](#) - 12 december 2021



Aan kinderen beginnen of niet? Het is een van de belangrijkste en meest ingrijpende keuzes waar je voor komt te staan in je leven. Voor steeds meer twintigers en dertigers is het dan ook een zware knoop om door te hakken. Over deze vraagstukken tobben koppels het meest.

KINDERWENS: WAT ALS... DE BIOLOGISCHE KLOK NIET TIKT?

Nu de focus in ons westerse leventje veel meer op individuele zelfontplooiing, carrière, werk en vrijetijdsactiviteiten – zoals fijne reizen maken, een avondje uit met vrienden en een pak interessante hobbies beoefenen – is komen te liggen, en wat minder op kleinschalig en hecht familiaal contact, zijn **kinderen net iets minder vanzelfsprekend** geworden dan vroeger. Steeds meer jonge koppels twijfelen over hun kinderwens.

Miriam De Rycke, auteur van 'Een leven zonder kinderen? Kinderwens tussen twijfel en verlangen' (€ 22,50 bij Witsand uitgeverij) en psychotherapeute die jonge koppels met (of zonder) kinderwens begeleidt: "In mijn praktijk krijg ik twee soorten mensen over die vloer die worstelen met hun kinderwens.

De eerste categorie twijfelt of ze wel een kindwens hebben. Bij hen ontbreekt meestal het zogenaamde sterke moeder- (of vader-)gevoel of die ‘biologische klok’ die op een bepaald moment in hun leven aanslaat en zonder twijfel duidelijk maakt dat je graag een kind wil in je leven. **Voor die mensen is het vooral uitpluizen wat er op dat vlak allemaal leeft:** hoe voelt een leven zonder kinderen aan? Wat zijn de dingen waar je gelukkig van wordt? Wat geeft jou zin in het leven? Hebben die dingen niet meteen iets te maken met het uitbouwen van een gezin en het doorgeven van normen en waarden, dan voelt een leven zonder kinderen voor hen misschien inderdaad prima aan.

Ook voor hen kan het echter wel belangrijk zijn om dit goed in kaart te krijgen, wanneer alle opties nog open liggen: soms zijn er immers gebeurtenissen uit het verleden of patronen uit je eigen familiegeschiedenis die ervoor zorgen dat je niet onmiddellijk naar kinderen neigt, terwijl je zo’n intense verbinding *au fond* wel zou willen. **Je kindwens wordt dan mogelijk in de weg gezeten door angst** of door schaduwkanten van jezelf die je niet toelaten al je verlangens op dat vlak te voelen, of die ervoor zorgen dat je zo’n intense band of de verantwoordelijkheid niet durft aangaan.

Daar tijdig achter komen is – vooral voor vrouwen dan natuurlijk – belangrijk om achteraf niet voor voldongen feiten te staan. Krijg je deze dingen voor jezelf helder en ga je ermee aan de slag, dan kan het immers zijn dat je alsnog besluit om een kroost uit te bouwen.”

KINDEREN OF NIET: ANGST VOOR HET OUDERSCHAP

Miriam: **“Een tweede groep mensen heeft wél een vrij duidelijke kindwens, maar durft de uiteindelijke stap niet te wagen** omdat er nog wat angsten op de loer liggen. Meestal concentreren die angsten zich rond dezelfde thema’s: ze zijn bijvoorbeeld bang dat hun relatie niet sterk genoeg is om kinderen in groot te brengen, ze zijn bang dat ze geen goede moeder of vader zullen zijn of dat de grote verantwoordelijkheid die bij mama of papa worden komt kijken, hen te zwaar op de schouders zal wegen.

In dit geval raad ik mensen vooral aan met hun angsten aan de slag te gaan: meestal zijn die immers ongegrond of wijzen ze op schaduwkanten in hun persoonlijkheid waar ze zelf nog niet goed mee om kunnen, maar die ouderschap niet per se in de weg hoeven te zitten. Het is altijd een beetje jammer als mensen die zich duidelijk verrijkt zouden voelen door het krijgen van kinderen, uit dat soort angst hun wens niet invullen.”

KINDERWENS: 5 X DE MEEST VOORKOMENDE ANGSTEN EN TWIJFELS

Zoals gezegd cirkelen de angsten of nog te tackelen vraagstukken bij mensen die nog twijfelen over een kinderwens, zich altijd rond dezelfde thema's. Een paar vaak voorkomende twijfels en eventuele oplossingen op een rij.

1. 'IK BEN BANG DAT IK SPIJT GA KRIJGEN VAN MIJN BESLISSING'

“Veel koppels die twijfelen zijn bang dat ze, wanneer ze voor kinderen kiezen, zelf niet onmiddellijk alle consequenties of gevolgen kunnen inschatten, waardoor ze later spijt zouden kunnen krijgen. **In dat opzicht zou ik vooral aanraden goed te onderzoeken vanuit welke motivatie je aan kinderen wil beginnen.** ‘Wat wil je je kind geven’, is daarbij misschien een betere vraag dan ‘wat gaat kinderen nemen mij brengen’, omdat dat een authentiek beeld werpt op je uiteindelijke motivatie. Aan kinderen beginnen doe je immers in de eerste plaats met oog op dat kind: wat in je leven nu vermoed je dat anders zal worden door het krijgen van een kind? En is het jou dat waard? Waarom wil je een kind? Wat zou je dat kind willen geven als je het hebt?

Natuurlijk gaat de redenering omgekeerd ook op: kinderen krijgen is *au fond* nog altijd iets dat je doet voor jezelf en dat is ook niet erg. Probeer ook hier je motivatie helder te krijgen: **neem ik kinderen omdat mijn omgeving het ook doet?** Omdat ik ernaar uitkijk om mijn kijk op het leven aan iemand door te geven? Omdat ik en m'n partner zoveel van elkaar houden dat we samen een nieuw leven op de wereld willen brengen of misschien gewoon omdat ik later als ik oud ben iemand wil om voor mij te zorgen?

Vooral over die laatste motivatie zou ik wat stigma willen wegnemen: onze maatschappij kijkt vrij negatief naar mensen die hun kinderwens invullen omdat ze niet alleen willen komen te staan als ze oud zijn, terwijl ook dat toch een perfect legitieme reden is. Als het nu echt de énige reden is, kun je misschien twijfelen, maar voor de rest is het perfect begrijpelijk dat mensen in een samenleving als die van vandaag graag iemand hebben om op terug te vallen op hun oude dag, toch?"

2. 'IK BEN BANG DAT IK GEEN GOEDE MOEDER OF VADER GA ZIJN'

Miriam: "Ook deze angst komt heel veel terug. Nu misschien nog veel meer dan vroeger trouwens, **omdat** 'opvoeden' anno 2021 zo'n beladen taak is geworden: er bestaan honderden opvoedboeken, pedagogische adviezen en opvoedingsstijlen die mama's en papa's vertellen hoe ze hun kind precies moeten opvoeden en hoeveel regels en maturiteit daarbij komen kijken. Niet moeilijk dat ouders daar angstig van worden, en gaan twijfelen aan hun capaciteiten om een goede ouder te zijn. Hoewel opvoeden inderdaad natuurlijk enige regelmaat, standvastigheid en enig inzicht verschaft, is er ook best wel wat ruimte om te zoeken en voor *trial* en *error*.

Het allerbelangrijkste wat ouders hun kinderen moeten bieden, is liefde:

onvoorwaardelijke liefde en een gevoel van veiligheid. Ouders die hun kinderen het gevoel geven er altijd voor hen te zijn en hen laten voelen dat ze bij hen terecht kunnen wanneer dat echt nodig is, doen al heel veel. Uiteraard moet je je kinderen ook een beetje grenzen en leefbare normen en waarden bijbrengen, maar ook hier is meegaan met je buikgevoel vaak al heel wat. Veel hangt natuurlijk af van het kind en van de omstandigheden, en soms kunnen daar uiteraard al eens wat onvoorziene omstandigheden optreden: maar **door de band genomen lukt opvoeden voor de meeste ouders helemaal prima**. Tracht uit te zoeken hoe jij het nodige vertrouwen kan vinden in de toekomst en in je eigen kunnen."

3. 'IK BEN BANG DAT IK GEEN TIJD MEER GA HEBBEN VOOR MEZELF'

Miriam: "Ook deze angst komt misschien iets vaker voor dan vroeger, net omdat werk, carrière en persoonlijke ontwikkeling zo belangrijk zijn geworden in onze

maatschappij. En toegegeven: er is natuurlijk iets van waar. **Wie voor kinderen kiest, is zeker in die eerste paar jaar een groot stuk van z'n vrijheid kwijt:** kleine kinderen vragen veel tijd en aandacht, maar je hoeft het natuurlijk ook niet te zwartgallig in te zien. **Zorg ten eerste voor** een goede taakverdeling met je partner: iets wat anno 2021 in steeds meer gezinnen gelukkig al beter besproken wordt dan vroeger. En twijfel daarnaast als koppel ook niet om extra hulp van buitenaf in te schakelen: *it takes a village to raise a child*, aarzel dan ook niet om dat zogenaamde dorp in te zetten.

Bovendien is die beperkte vrijheid maar tijdelijk: de eerste zeven jaar zal je opofferingen moeten maken, dat klopt. **Maar als je kinderen groter worden, komt die vrijheid ook wel weer terug.** Wat je je dus vooral moet afvragen vooraleer je de knoop doorhakt is: wat is het kunnen stichten van een gezin mij waard? En welke opofferingen wil ik daarvoor maken? Wegen de dingen die je ervoor moet opgeven voor jou niet op tegen wat je erdoor mist, en je voelt je in principe ook helemaal oké en vervuld door een kinderloos leven, dan zijn kinderen voor jou misschien inderdaad geen deel van het leven dat je voor jezelf uit wilt bouwen. En dat is dan ook helemaal prima.”

4. 'IK BEN BANG DAT DIT NIET DE JUISTE PARTNER IS VOOR MIJ'

Miriam: “Wat ook vaak terugkomt zijn koppels die *au fond* wel een kinderwens hebben, maar die twijfelen of hun partner wel de juiste persoon is om kinderen mee op de wereld te zetten. **Voor die mensen komt het er eerst en vooral op aan hun relatie te onderzoeken:** als je partner niet de persoon is waarmee je kinderen wilt, is het dan wel de juiste persoon om bij te blijven voor de rest? Wat maakt dat je geen kinderen met die partner ziet? Als mensen over deze vragen beginnen door te denken en écht onder het tapijt durven te kijken, komen ze vaak uit bij veel existentiële dingen rond de manier waarop ze liefhebben, de manier waarop ze in relatie tot andere mensen of een partner kunnen gaan staan en ontdekken ze vaak ook dat ze daar toch andere dingen in nodig hebben.

Hier is dus ook het voornaamste advies: **durf je eigen patronen, je eigen geschiedenis en je eigen schaduwkanten te bekijken.** En vooral: doe dat op tijd, vooraleer je plots vijftig bent en erachter komt dat je eigenlijk toch wel graag kinderen

had gewild. Het tegengestelde scenario kan natuurlijk ook: door deze vragen onder de loep te nemen kan je ontdekken dat kinderen voor jou misschien niet zo noodzakelijk deel uitmaken van wat jij precies wilt in het leven. Misschien is lekker met twee voor jou ook helemaal prima.”

5. 'IK BEN BANG DAT IK MIJ ALTIJD ZORGEN GA MAKEN OVER MIJN KINDEREN'

Miriam: “Ook in deze angst zit een oprechte bezorgdheid, omdat het iets is waar de meeste ouders nadat ze een kind op de wereld zetten misschien nog wel het meeste last van hebben: namelijk dat ze nooit eerder zo bezorgd of zo angstig zijn geweest, gewoon omdat ze nog nooit een wezen dat zo klein en kwetsbaar is zo graag hebben gezien als hun eigen kind. **Hier komt het er vooral op aan om een manier te vinden om om te gaan met deze angst en met de nieuwe verantwoordelijkheid die bij ouderschap komt kijken.**

Mijn voornaamste advies daar luidt opnieuw: **heb een beetje vertrouwen in je eigen kunnen en in de toekomst.** De eerste nachten thuis met je kersverse baby zal je misschien regelmatig naar het wiegje lopen om te luisteren of je baby nog wel ademt en ja, je zal ook later misschien nog wel eens een nachtje wakker liggen tot je eindelijk je tiener hoort thuiskomen van die ene fuif, maar door de band genomen leren de meeste ouders heel goed met die angst om te gaan. Ervaring leert mij ook dat mensen die het echt moeilijk vinden om deze angst te temperen, daar vaak zelf iets in hebben meegemaakt zodat hun algemene vertrouwen in ‘een goede afloop’ beschadigd raakte. Misschien raakten ze vroeger zelf een broertje of zusje kwijt door een ongeval of kwam er een vriend of vriendin nooit meer thuis na een nachtje stappen.

Ook dan is het vooral zaak je eigen angsten op dat vlak duidelijk te krijgen en eventuele onverwerkte trauma's aan te pakken, zodat je toch je kinderwens in vervulling kunt laten gaan zonder verlamd te worden door angst.”