

Omgaan met stress op het werk bij een (nog) onvervulde kinderwens

Mensen met een onvervulde kinderwens kampen met stress op het werk om verschillende redenen.

De combinatie werk – fertiliteitsbehandelingen

“Ik weet niet goed hoe ik de fertiliteitsbehandelingen moet inplannen die vaak tijdens mijn werkuren vallen, zonder mijn nabije collega’s in te lichten waar ik mee bezig ben. Het voelt zo kwetsbaar. Gaan ze begrip hebben voor mijn situatie?” Julie, 35 jaar

Zit je in een fertiliteitstraject, dan zijn de behandelingen vaak moeilijk vooraf in te plannen in de werkagenda. Bovendien vinden deze afspraken vaak plaats tijdens de werkuren. Dat geeft stress. Mensen als Julie wegen af óf en wie ze op het werk willen inlichten over hun situatie. Dat ligt gevoelig want het is privé. Collega’s oordelen of minimaliseren de situatie soms, geven ongevraagd advies of ze hebben onbegrip voor de afwezigheden op het werk.

Het lange doorzetten en volhouden

Wie de kinderwens tracht te vervullen blijft vaak jarenlang doorzetten. Mensen verlangen naar een kindje, naar een gezin. De weg naar een vervulde kinderwens is echter vaak lang en zwaar. Zoals voor Lena, 38 jaar

“Na vier ivf-pogingen voel ik me op. Ik wil echter nog met dezelfde energie voor mijn klas kunnen staan. Ik doe mijn werk als leerkracht zo graag.”

De emotionele rollercoaster

Er is vaak de emotionele rollercoaster van hoop, wanhoop, blijdschap om een prille zwangerschap, verdriet wanneer er toch een zwangerschapsverlies volgt. Dat valt mensen allemaal zeer zwaar en dat weegt ook wel eens op de werksituatie.

“Ik werk in een kinderdagverblijf. Al die blijde mama’s met hun kindje, ik gun het hen zeker wel, maar de laatste tijd vind ik het echt moeilijk om zelf ook enthousiast te blijven. Ik wil het zelf zo graag.” Sandra, 29 jaar

Ondersteuning en begeleiding

Dit alles put mensen fysiek en mentaal uit. Het is wel eens aanleiding tot ziekterust en zelfs tot burn-out. Wensouders zijn gebaat bij ondersteuning en hebben nood aan manieren om met al deze beproevingen en met de stress om te gaan.

Want ze doen hun werk graag en willen met genoeg werkplezier aan de slag kunnen blijven. Dat kan met enkele sessies loopbaanbegeleiding. Zo wordt ook hun professioneel welzijn bevorderd.

Ongewenste kinderloosheid

Sommige mensen verliezen jammergenoeg hun kindje door vroeggeboorte of doodgeboorte en weten met zichzelf en hun verdriet geen blijf. Anderen blijven na vergeefse pogingen toch ongewenst kinderloos. Dat is voor mensen een verlies-ervaring, wat door de werkomgeving vaak niet als dusdanig wordt (h)erkend.

Het rouwproces van ongewenste kinderloosheid is zeer ingrijpend. Een volledig toekomstbeeld als moeder of vader met een gezin, zingeving, een doel om voor te leven ... valt weg. Dat wordt vaak als traumatisch ervaren.

Zingeving en voldoening op het werk

Ongewenst kinderloze mensen staan ook vaak voor de vraag 'hoe zin geven aan mijn leven?'. Daarbij willen ze soms ook de werksituatie herbekijken. Voldoet dit werk nog? Wil ik op professioneel vlak mogelijk iets anders? De criteria voor werkgeluk kunnen veranderen met een leven zonder kinderen.

Waarom loopbaanbegeleiding?

Met loopbaanbegeleiding kunnen wensouders begeleiding krijgen rond:

- Omgaan met stress van de onzekerheid en de fertiliteitsbehandelingen die zijn weerslag heeft op het werk en met stress door de angst voor ongewenste kinderloosheid
- Hoe communiceren naar leidinggevenden en collega's over wat er speelt
- Hoe omgaan met relaties in de werkcontext tijdens het hele traject, bijvoorbeeld met collega's die vertellen over hun kinderen of aankondigen dat ze zelf zwanger zijn
- Hoe werk en fertiliteitsbehandelingen combineren, zodat het een win wordt voor werknemer en werkgever
- Hoe zingeving vinden bij definitieve kinderloosheid, onder meer door je (nieuwe) missie in het leven te vinden

Loopbaanbegeleiding zorgt dus ook voor **werkgeluk in moeilijke tijden**.

Meer lezen

Over omgaan met kinderwensvragen schreef Miriam De Rycke het boek Een leven zonder kinderen? Kinderwens tussen twijfel en verlangen. 240 blz, in 2020 verschenen bij Witsand Uitgevers. Het boek is verkrijgbaar bij de (online) boekwinkel of bij Miriam via www.deveelsprong.be

Werkgeluk

Neem contact op met Miriam De Rycke als je graag weer werkgeluk wil, ook bij een (nog) onvervulde kinderwens.

miriamderycke@deveelsprong.be
0474/351 116

Voorwaarde

Opgelet! Je kan enkel gebruik maken van loopbaancheques als je begeleidingsvraag gerelateerd is aan je werk.

