

## Een kind of niet? Dat is een moeilijke bevalling

Voor steeds meer mensen is kinderen krijgen niet meer het uitgestippelde pad dat ze willen volgen. En wanneer meerdere wegen mogelijk zijn, slaat de keuzestress toe. Wat doet die twijfel met een mens en hoe hak je de knoop door?

Maya Toebat



Niet meer spontaan bij vrienden blijven plakken, je in het zweet fietsen om op tijd bij de crèche te zijn, de aarde verder belasten – steeds meer mensen twijfelen over een leven met kinderen. Onlangs nog getuigde muzikant Tamino erover [in DS Weekblad](#). ‘Een kind op de wereld zetten, is een daad van geloof, het is een heel grote daad van vertrouwen in de mensen om je heen, een act of faith. En hoe mooi ik dat vertrouwen ook vind, ik worstel daarmee.’

In [datzelfde Weekblad](#) vertelde cartooniste Chrostin dat ze geen kinderen wilt. Ze wordt al gek van de kinderen in de rij voor de ijskar, laat staan dat ze hele dagen ermee wilt doorbrengen. ‘Ja, ja: ik ben zeker’, concludeerde ze.

Veel jonge mensen weten het echter minder goed. Zodra iets van must in een mogelijkheid verandert, slaat de keuzestress immers toe. ‘Je kunt tegenwoordig zo veel kiezen: je job, partner, hobby’s, reizen, wel of geen kinderen, wanneer, met wie, hoeveel ...’, zegt psychotherapeut Miriam De

Rycke, die mensen begeleidt in hun dilemma. ‘Dat geeft druk: mensen willen later geen spijt krijgen.’

De maatschappij is afgestemd op ouderschap. Waarom zijn er babyborrels, maar geen feesten om een gelukkig, kindvrij leven te vieren?

Marielle\* (38) is bijvoorbeeld al jaren aan het twijfelen. ‘Ik heb geen sterke kinderwens. Ik ben heel sensitief en heb tijd nodig voor mezelf, terwijl een baby juist veel aandacht vraagt. Ik weet ook niet of ik een leuke partner, vriendin, collega en dochter kan blijven mét een kind.’ Toch zit het gezin als perfect plaatje in haar hoofd, zeker sinds veel vrienden kinderen hebben. ‘Soms heb ik het gevoel dat je zonder kinderen er alleen voor staat, want een partner kan je verlaten, maar een kind blijft voor altijd – al weet ik dat dit ook geen garantie is.’

### **Durven afwijken**

De reden om te twijfelen verschilt van persoon tot persoon, maar De Rycke ontwaart toch twee grote groepen. ‘Ofwel komen mensen naar mij omdat ze echt nog niet weten of ze kinderen willen, ofwel hebben ze onderliggend wel een kinderwens maar twijfelen ze om te springen.’ Dat mensen de knoop niet durven door te hakken is vaak omdat ze bang zijn iets te missen of van de gebaande paden af te wijken. Want hoewel kinderen krijgen minder vanzelfsprekend is, is het nog de standaard. De vraag is meestal niet of je kinderen wilt, maar wanneer je eraan zult beginnen.

Als je even rondkijkt, merk je snel dat de maatschappij afgestemd is op ouderschap. Je krijgt bijvoorbeeld wel automatisch verlof als je zwanger bent, maar niet als je gaat verhuizen. En waarom zijn er babyborrels, maar geen feesten om een gelukkig, kindvrij leven te vieren? De Rycke vraagt het zich af in haar boek Een leven zonder kinderen. Ze merkt ook op dat ouderschap een maatschappelijke rol is. ‘Als “ouder van” behoor je tot een andere sociale groep. Dat is een soort verwezenlijking: je hebt een carrière, partner, huis en nu ben je ook ouder geworden. Als je niet voor kinderen kiest, kan het lijken alsof je tekortschiet en jezelf niet ontplooit.’

‘Vaak is een kinderwens verbonden met onderliggende verlangens, zoals zingeving, erbij horen. Je moet onderzoeken waar dat verlangen vandaan komt’

Doordat je zonder kinderen iets niet hebt, heerst er immers het idee dat je diepgang of zingeving mist. ‘Krijg je een kind, dan ben je als een stad met in het midden een berg’, schijft Sheila Heti in Moederschap. ‘Iedereen kan die berg zien. (...) In een leven zonder kind heeft niemand een idee van de betekenis van jouw leven. Misschien vermoeden ze wel dat die er niet is, dat er geen middelpunt is waar het rond is gebouwd. De waarde van je leven is onzichtbaar.’

### **Jaloers?**

‘Er ligt droefheid in het niet volgen van een universeler verhaal’, benadrukt Heti ook. Het voelt soms alsof je alleen achterblijft terwijl je vrienden wel kinderen krijgen, én daardoor veranderen. Plots zijn ze niet meer de gekke dansers of quizzers, maar praten ze de helft van de tijd over hun fantastische of frustrerende kroost.

Bovendien gaan ze er ervan uit dat jij binnenkort zult volgen, wat druk oplegt. Renate\* (28) worstelt met die verwachtingen. Zij was altijd zeker van haar kinderwens tot ze vorig jaar de diagnose ADHD kreeg. ‘Toen begon ik te twijfelen, vooral over het geluid en de prikkels. Ik wist niet meer of ik wel kinderen wou, kon, moest willen.’ Het helpt niet dat ze in haar omgeving weinig begrip voelt voor die twijfels. ‘Iedereen vindt het maar normaal om kinderen te krijgen. Ook mijn ouders vragen weleens wanneer de kinderen komen. Ik durf hen niet te zeggen dat ik twijfel, omdat ik bang ben voor hun reactie.’

Behalve de druk zijn er ook verborgen factoren die de keuze beïnvloeden, gelooft De Rycke. ‘Zo spelen familiebanden vaak een rol. Als je jongere zus zwanger is, kun je je ingehaald voelen. Of je ziet hoe je ouders genieten van de kinderen van je broer en vaker op bezoek gaan bij hem, wat jaloezie kan oproepen. Of je hebt misschien carrière gemaakt om je te bewijzen tegenover je ouders, waardoor er geen tijd was voor kinderen en daar heb je later spijt van. Als je diep vanbinnen bij die elementen stilstaat, maak je mogelijk een andere keuze.’

### **Blinde vlekken**

Dat is dan ook wat De Rycke wilt bereiken in haar workshops: de externe én interne invloeden wegfilteren, opdat de deelnemers zich bewust worden van hun eigen verlangens, angsten en belemmerende overtuigingen, en zo een bewustere keuze kunnen maken. Om die blinde vlekken bloot te leggen, geeft ze uitleg over de patronen die je kunt vertonen. ‘Zo kan het zijn dat je altijd je behoeften opzij zet en vreest dat je ten onder zult gaan aan kinderen, omdat je je ook nog aan hén moet aanpassen. We kijken dan of het wel nodig is om zoveel te laten vallen voor anderen, en welke invloed die verandering heeft op je kinderwens.’

Behalve die angsten hecht De Rycke ook veel belang aan verlangens. Vaak is een kinderwens verbonden met onderliggende wensen, zoals gezelschap, zingeving, 'erbij horen'. 'Ik vraag de deelnemers wat ze willen in het leven, ook los van de kinderwens. En waar dat verlangen vandaan komt. Wil je vrijheid omdat je houdt van avontuur of omdat je opgegroeid bent in een beperkend gezin? En waarom denk je dat avontuur niet combineerbaar is met kinderen?'

### **Wat als je partner niet wilt?**

Door naar binnen te keren, kun je een keuze maken die dicht bij jezelf ligt. Maar wat als je beslist om voor kinderen te gaan en je partner niet akkoord blijkt? Dan sta je voor een nieuw dilemma, merkte Timon\* (29). Sinds zijn zeventiende weet hij zeker dat hij kinderen wilt. 'Ik breng die kinderwens naar boven bij de eerste dates, want in het verleden is het al een breekpunt geweest. Als mijn partner geen kinderen wilt, wordt het niets.' Dat dacht hij toch, tot hij zijn huidige partner leerde kennen. 'We hebben veel raakvlakken en een enorme emotionele klik. Ik zie echt een toekomst samen. Alleen deelt die (zijn partner identificeert zich als non-binair, red.) mijn kinderwens niet.'

'We hebben daarover een diep gesprek gehad. Omdat mijn partner zag hoeveel mijn kinderwens voor mij betekent, hebben we afgesproken dat er nog een kleine kans op kinderen bestaat. Mijn partner weet voor 80 procent dat die geen kinderen wilt, maar er is nog 20 procent kans dat dat verandert. Dat vind ik heel belangrijk. Ik wil niemand dwingen tot mijn standpunt, maar ik wil wel dat de mogelijkheid bestaat.'

Kortom, dat beide partijen zich openstellen voor een toekomst die anders uitdraait dan ze zich hadden voorgesteld. 'Als we geen kind krijgen, zal ik zeker verdriet hebben,' zucht Timon, 'maar ik ben bereid om die kinderwens opzij te zetten als ik dan de rest van mijn leven kan delen met mijn partner.'

### **Opofferingen**

You win some, you lose some: volgens The school of life is dat eigen aan keuzes. We hebben een utopisch geloof in de 'juiste' keuze, die ons leven in de plooi zal doen vallen, maar beide opties zullen soms ellendig zijn. Daarom stelt het educatief centrum dat een goede keuze maken hetzelfde is als bepalen welke opoffering je het beste aankunt. Is het de ongerustheid die je als ouder overvalt of het gemis om met vrienden te kletsen over je kroost? Het lijkt een effectieve methode om knopen door te haken, al waarschuwt De Rycke om niet té veel te focussen op het lijden, want 'dat kan verlamdend werken'. Je kunt de vraag dus ook omdraaien: als je één wens had, zou je dan gaan voor de zorgzaamheid die je als ouder wilt ontplooiën of de vrijheid om te gaan en staan waar je wilt? Voor een volle kersttafel of veel me-time?

Het besef dat er geen pijnloze keuze is, klinkt wreed, maar is ook troostend. Zeker als je bang bent om spijt te krijgen – een vraag die kinderloze mensen trouwens veel vaker moeten aanhoren. Laten we dus aanvaarden, zegt Heti, ‘dat wie kinderloos blijft en wie moeder wordt, (...) precies gelijkwaardig en gelijk is, gelijk in leegte en gelijk in volheid, gelijk in vergaarde ervaringen en gelijk in verloren ervaringen, geen pad beter en geen pad slechter, geen van beide angstaanjagender of minder van angst vergeven.’

De Standaard 20 oktober 2022