

Single & klaar voor een kind

Zij gaan alleen voor een kind. Of toch niet?



Je biologische klok tikt, maar die juiste partner ontbreekt. Kies je dan alleen voor een kind of niet? Wanneer weet je dat je echt klaar bent voor het soloouderschap? En met welke twijfels en vragen worstel je dan? We praten met drie vrouwen op een verschillend moment in hun proces.

Tekst: Kaatje De Coninck Illustraties: Getty Images



**OLIVIA (BIJNA 32)
GENIET NA EEN LANGE
RELATIE VAN HET SINGLE-
ZIJN, MAAR VRAAGT ZICH
ELKE DAG AF OF ZE ALLEEN
VOOR KINDEREN MOET
GAAN OF NIET.**

'Als jong meisje wist ik al dat ik een groot gezin wilde. Ik heb een lange relatie van tien jaar gehad. We hadden gebouwd en waren klaar voor kinderen. Ik was zelfs al gestopt met de pil toen het toch fout liep tussen ons. Nu ben ik ongeveer anderhalf jaar single. Ik sta niet waar ik altijd had gedacht te staan op dit punt in mijn leven. In plaats van "Olivia met een man en veel kinderen" is het "Olivia en haar vier katten". Dat is niet altijd makkelijk te aanvaarden en ik heb soms moeilijke momenten, zeker wanneer ik andere vrienden zie die zich settelen of kindjes buiten hoor spelen terwijl ik alleen op het terras zit. Mooi huis, dat wel, maar het is leeg. Dan kriebelt het om mama te zijn.

Toen mijn beste vriendin me kwam zeggen dat ze zwanger was, was ik zó blij voor haar. Ik vond het jammer dat ze daaraan twijfelde, want ze durfde het me bijna niet te vertellen. Natuurlijk deed het diep vanbinnen pijn. **Toen ik vorig jaar voor een routinecontrole naar de gynaecoloog moest, had ze een verkleving in mijn baarmoeder gezien. "Dat kan toch geen kwaad?" vroeg ik. "Nee," zei ze, "maar je leeftijd is moeilijker. Misschien kan het geen kwaad om eens naar de fertiliteitsafdeling te gaan?"** Ik ben toen huilend naar huis gegaan, want dat was confronterend. Natuurlijk wist ik dat mijn vruchtbaarheid eindig is, maar ik dacht niet dat

de nood al zo hoog was. Toen heb ik beslist om toch wat onderzoeken te laten doen.

Gelukkig bleek snel dat mijn eicelvoorraad nog goed was. De dokter zei dat ik gerust nog een jaar of drie verder kon en dan nog altijd eicellen kon laten invriezen. Maar wil ik dat? Ik weet het niet. Het is ongelooflijk duur voor iets wat ik misschien nooit zal gebruiken. Het heeft me wel met de neus op de feiten gedrukt. Sindsdien maalt het door mijn hoofd: gaat het voor mij nog gebeuren? Kom ik mijn prince charming nog tegen? Geloof ik daar nog in? Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het immers is om iemand toe te laten in je leven, merk ik. En wil ik zo graag kinderen dat ik er alleen voor ga? Ik lees en zie heel veel mooie verhalen van bammen, maar kan en wil ik dat? Ik kan me dat praktisch moeilijk voorstellen: hoe zou dat lukken?

Heen en weer geslingerd

'Onlangs besliste ik om mijn job als verpleegkundige na acht jaar stop

te zetten. Ik begin binnenkort met een opleiding tot vastgoedmakelaar. Ook een verhuis naar het buitenland is een optie. Sommige dagen voel ik een leegte en mis ik een kind om voor te zorgen. Andere dagen heb ik de tijd van mijn leven en ben ik blij dat ik met mijn wijntje op de bank kan zitten en Netflix kan bingen, of last minute een citytrip kan boeken. Die vrijheid is ook onbetaalbaar. En dan weet ik dat mijn vrienden met kinderen jaloers zijn op mij. Zo word ik de hele tijd heen en weer geslingerd. Ik hoor ook vaak: "Je bent nog zo jong en ziet er goed uit, je ontmoet nog wel iemand." Maar na de zoveelste mislukte date weet ik niet of ik daar nog in geloof. Plus: ik ben een kind van gescheiden ouders, dus zelfs als je een partner vindt, is dat geen garantie op altijd. Ik had het daar zelf moeilijk mee, dus wil ik dat een kind niet aandoen. Er is dus veel om over na te denken. Ik ga nu naar een psycholoog die me helpt wat klaarheid te scheppen. Ik besef ook wel dat ik die extreme focus op dat kindervraagstuk moet loslaten als ik gelukkig wil worden of de kans wil hebben om iemand te leren kennen. Wie weet waar ik over drie jaar sta... Misschien ben ik dan wel huizen aan het verkopen in Spanje of ben ik nog steeds benieuwd naar hoe het voelt om een kindje te hebben. Ik moet me erbij neerleggen dat ik dat momenteel nog niet weet.'

'Ik hoor vaak: "Je bent nog zo jong, je ontmoet nog wel iemand." Maar na de zoveelste mislukte date weet ik niet of ik daar nog in geloof.'



KELLY (38)

**TWIJFELDE LANG OF ZE
BAM WILDE WORDEN,
DEELS OMDAT ZE ZELF OOK
OPGROEIDE ZONDER HAAR
BIOLOGISCHE VADER TE
KENNEN. BINNENKORT
VINDT DE EERSTE
KUNSTMATIGE
INSEMINATIE PLAATS.**

'Tot mijn achttiende was het enkel mijn mama en ik. Mijn biologische vader heb ik nooit gekend. In mijn tijd was geen vader hebben nog iets zeldzaams. Dat riep bij andere kinderen vragen op, bijvoorbeeld rond Vaderdag. Ik denk dat de samenleving vandaag wel zodanig geëvolueerd is dat mijn kind daar niet of minder mee te maken zal krijgen. Zelf had ik niet de behoefte om meer over mijn vader te weten te komen, maar ik vond het wel moeilijk om die beslissing te nemen voor mijn kind. **Daarbovenop kwam dat ik mijn kind geen extra set grootouders zou kunnen bieden, ook omdat ik sinds een paar jaar geen contact meer heb met mijn moeder. Ik heb daar met mijn meter en haar man - twee belangrijke mensen in mijn leven - over gepraat, en zij staan te springen om die rol op zich te nemen.** Dat was voor mij een belangrijke knoop om te ontwarren.

Ik ben al twee keer zwanger geweest, weliswaar binnen een relatie, wat twee keer gevolgd werd door een miskraam, zelfs met medische complicaties en jammer genoeg ook door een relatiebreuk. Ik heb die pijn dus twee keer zonder partner moeten verwerken. Dat was keihard, maar ik heb dat wel gekund. Dat sterkt me in mijn gevoel dat ik dit alleen kan. Omdat ik financieel stabiel ben en mijn eigen appartement heb, ben ik in februari vorig jaar de procedure

gestart. Jammer genoeg zijn er wat dingen geweest die voor vertraging hebben gezorgd. Eerst dacht men dat ik niet genoeg eicelvoorraad had, maar bij een tweede test bleek het miraculeus beter. Daarna bleek uit een kijkoperatie dat ik een ontsteking van het baarmoederslijmvlies had die eerst moest worden aangepakt. Nu is er niets dat verhindert dat ik zwanger kan worden, maar ik zal wel medicatie krijgen om de innesteling te bevorderen. Zo vergroot de kans op een succesvolle zwangerschap.'

Tien jaar later

'In België is wettelijk alleen anonieme spermadonatie mogelijk. Buitenlandse banken werken vaak met ID-donatie, waarbij je kind dan later eventueel informatie kan opvragen over de donor. Ik wilde mijn kind die optie geven. De rietjes sperma zijn effectief besteld en nu ben ik in blijde

verwachting van mijn eerste inseminatie. Ik geloof dat alles met een reden gebeurt, dus ik kon om met de vertraging, maar nu mag het wel gaan gebeuren.

Ik wilde mama worden rond mijn dertigste, dus als alles goed gaat, zal het tien jaar later zijn. Het hele proces is een rollercoaster geweest: er komt toch veel bij kijken en er zijn veel ups-and-downs geweest. Vaak gingen er doemscenario's door m'n hoofd en heb ik gedacht: waar ben ik mee bezig? Zal ik dit wel kunnen? Maar dat is blijkbaar heel normaal. Daarom heb ik veel gehad aan de Facebookgroep voor bam-mama's: daar zie je dat veel vrouwen met zulke zaken worstelen. Gelukkig ondervind ik veel steun van mijn omgeving. Mijn dichte collega's, vrienden en gekozen grootouders leven mee met elke stap en staan te popelen tot de baby er is. "Het is onvoorstelbaar dat jij geen moeder zou worden", zeggen zij. Dat stelt me gerust. Ik denk dat er nog wel stress zal zijn eens ik zwanger ben. Dan is er echt *no way back*. Maar dat is bij koppels niet anders en ik weet dat ik niets liever wil dan dit. In mijn ideale situatie heb ik eind volgend jaar een kindje. Mijn enige angst is dat het een tweeling zou zijn. Blijkbaar is de kans daarop bij IUI (met een slangetje worden zaadcellen in de baarmoeder gebracht, red.) groter. Ik heb genoeg liefde te geven, maar dan zou ik het toch in mijn broek doen (lacht).'

'Zelf had ik niet de behoefte om meer over mijn vader te weten, maar ik vond het wel moeilijk om die beslissing te nemen voor mijn kind.'



EMMIE (29)

IS ER KLAAR VOOR OM
MAMA TE WORDEN.
ZE GEEFT ZICHZELF NOG
EEN JAAR, MAAR ALS DIE
PARTNER VÓÓR HAAR
30STE NIET KOMT, BEGINT
ZE ER ALLEEN AAN.

'Ik ben een planner en had ook wel een plan voor mijn leven. Zo wilde ik jong mama worden, maar soms moet je je plannen bijsturen omdat je niet de juiste tegenkomt. Dit is geen plotse beslissing, want alle vragen en scenario's zijn al door mijn hoofd gegaan. Ik denk dat de conclusie gewoon is dat ik klaar ben voor dat kind. En als die partner niet komt, doe ik het alleen. Omdat ik voorbereid wilde zijn, ben ik vorig jaar gestart met de gesprekken en testen in het ziekenhuis. Ik had verwacht dat dat langer zou duren of dat men daar zou zeggen dat ik te jong ben - je hoort soms op fora dat je vóór je dertigste niet geholpen wordt - maar alles ging heel vlot, dus niet veel later mocht ik starten. Ik woonde toen net alleen. Mijn huis was gerenoveerd, dus in principe was ik er klaar voor, maar toen kwam corona. Ik zal als alleenstaande moeder al veel alleen moeten doen. Het begin, de zwangerschap, wilde ik bewust niet alleen beleven, opgesloten in mijn huis. Nu is alles weer open, maar na het voorbije jaar wil ik mezelf nog een kans geven. **Alleen een kind krijgen is voor mij nooit een taboe geweest, maar mijn droom is ergens nog steeds een klassiek gezin mét partner te kunnen hebben, zeker nu ik mijn broer papa heb zien worden en zag hoe intiem en mooi dat met z'n tweeën kan zijn.** Ik wil mezelf nog even de tijd geven. Ik stel me

open, ontmoet mensen, ga op dates... Misschien kom ik de ware toch nog tegen? Ik ben nog steeds op zoek naar de liefde. Daarop wil ik gerust nog enkele jaren wachten, zolang hij maar kinderen wil. Voor mij legt dat geen druk op het hele datingproces. Het is net omgekeerd: weten dat ik bij wijze van spreken morgen alleen kan starten, geeft rust. Het mag, maar moet niet. Ik weet dat ik sterk genoeg ben om dit alleen te doen.'

Kinderkamer: check

'Ik heb stage gelopen in de zorg bij kinderen en in kinderdagverblijven. Ook bij vrienden vind je me bij de kinderen. Voor mijn metekindje is een hele kinderkamer ingericht in mijn huis, al was dat ook wel met voorbedachten rade. Het is de deur die ik een beetje dichthoud als er dates op bezoek zijn (*lacht*). Ook mijn vrienden zeggen dat ik een geboren mama ben. Puur praktisch lukt het, want ik heb een administra-

tieve functie in het onderwijs, ben deels vastbenoemd en heb ook nog een flexi-job. Ik heb een goede vriendengroep en ouders die voor me klaarstaan. Ik maak me geen illusies over het moederschap: ik weet dat het zwaar zal zijn en dat alles voor mij is, ook als ik een mindere dag heb. En ja, ik ben nog jong, maar was op mijn twintigste al klaar om moeder te worden. De meeste van mijn vriendinnen krijgen nu kinderen: ik wil dat mijn kindje met hen kan opgroeien, dat er geen te grote kloof is. Ik voel bij hen soms wat schroom om over hun kindergeluk te praten, uit angst om mij te kwetsen, maar dat wil ik absoluut niet.

Ik geef mezelf nog een klein jaar. In de zomer van 2022 word ik 30, en als ik dan nog alleen ben, ga ik ervoor. De meeste mensen rondom me setelen zich nu. Ik geniet nog even volop van mijn vrijheid en hobby's zoals paardrijden, ik werk veel en ga uit... Ik weet dat het leven met een kind voor honderd procent in het teken van dat kind zal staan en dat er dan weinig ruimte zal zijn voor mij - of toch de eerste jaren - maar dat heb ik ervoor over. Soms denk ik: waarom moet het me zoveel tijd, geld en energie kosten als je ook gewoon van een onenightstand zwanger kan worden? Maar dat is niet wie ik ben. Niemand weet wat de toekomst brengt, maar als Moeder Natuur het me gunt, zit er in de mijne zeker een kind.'

'De meeste van mijn vriendinnen krijgen nu kinderen.

Ik wil dat mijn kindje met hen kan opgroeien,

dat er geen te grote kloof is.'

Wat als je met een luid tikkende biologische klok kampt?

DE KINDERWENSCOACH

Viki Peeters helpt single vrouwen die nadenken over donorconceptie (eicel- en/of spermadonatie) en blijven twijfelen of ze dit alleen zullen doen. Hoe werk je dan naar een duidelijke ja of nee toe? Viki geeft tips:

- * 'Soms lopen vrouwen zo hard vast in die keuze dat ze al jaren in cirkeltjes draaien in hun hoofd. Maar al die gedachten, twijfels en angsten zijn een echt doolhof geworden. Ze bepalen hoe je je voelt en wat je beslist, ook al zijn ze op niks gestoeld. Het is zaak die **gedachten kritisch uit te dagen**. Bijvoorbeeld: ben ik echt een egoïst als ik alleen voor een kind kies? Elke ouder maakt immers in eerste plaats een kind voor zichzelf.'

- * 'De drijfveer van alles is je kinderwens. Door alle twijfels durft men daar vaak niet meer mee te connecteren, dus minimaliseren we dat en vertellen we onszelf: ik heb nog wel wat tijd, ik ben nog niet zo

oud, misschien word ik wel gelukkig zonder kind, misschien ontmoet ik nog wel iemand... Durf daarom weer te **voelen hoe graag je een kind wil**, want dat is het begin van alles. Ik doe dat door middel van een visualisatie-oefening: Kijk in de toekomst, zie jezelf met dat kind en voel heel diep jouw emoties daarrond.'

- * 'Wensmama's zien zichzelf soms eenzijdig als "die vrouw zonder partner en kind" of zijn bang dat anderen hen op die manier zien. Dat kan je **zelfvertrouwen** aantasten. Maak jezelf weer groter, kom uit die tunnelvisie en zie wat jij nog allemaal hebt gerealiseerd. Hoe sterker je in je schoenen staat, hoe makkelijker je die knoop kan ontwarren.'

- * 'De meeste vrouwen hadden dat hele moeder worden oorspronkelijk toch anders in hun hoofd. Durf het **rouwproces** om dat verloren ideaalbeeld (mama, papa en een kindje uit liefde) aan te gaan, laat gevoelens van verdriet, boosheid, frustratie...

toe. Als je dat kan afronden, zal er plaats komen voor het andere plaatje. Dat is anders, maar kan even mooi kan zijn.'

- * 'Veel vrouwen lopen vast op het **donorverhaal**: kan ik het mijn kind wel aandoen om zijn roots niet te kennen en zonder vader op te groeien? Daarin schuilt natuurlijk de volgende vraag: zal mijn kind me dit later

niet kwalijk nemen? Dat kan, maar je hebt per definitie geen controle over hoe het leven van je kind uitdraait. Voor een stuk moet je dat aanvaarden. Over heel wat factoren kan je wel nadenken en je dingen afvragen. Voorbeelden: hoe integreer je dat donorverhaal in het leven en de identiteit van je kind? Wanneer en hoe vertel je het? Ook het donorprofiel bepaalt in hoeverre je kind later de mogelijkheid zal hebben om info op te vragen. Zo kan je een anonieme donor te moeilijk vinden, maar misschien zie je een bekende of identificeerbare donor wel zitten?'

- * 'Er zijn weinig wensmama's die zo bewust nadenken over of ze de stap naar een kind zullen zetten als singles. Het belangrijkste is: met **hoeveel basisvertrouwen** sta je in dit proces? Hoe meer je in het reine bent met je keuzes en pijn, hoe beter dat is voor je kind.'

- * 'Bedenk dat hoe meer **tijd** je laat verstrijken, hoe moeilijker het wordt om mama te worden. Er liggen dan nog opties open, vaak in het buitenland. Sommige vrouwen proberen het dan met name via sperma- én eiceldonatie, maar dat maakt het weer een stukje complexer.'

Wil je meer weten? Op VikiPeeters.be kan je een gratis e-book krijgen dat helpt om de keuze die het best aanvoelt bij jouw moederschapswens, te maken.

'Door alle twijfels kan het zijn dat je je kinderwens minimaliseert en jezelf vertelt: ik heb nog wel wat tijd, ik ben nog niet zo oud...'



DE SCREENINGS- PSYCHOLOGEN



Moeder willen worden is een heel legitieme wens. In je eentje moeder willen worden is dat ook, maar omdat de verantwoordelijkheid enkel op jouw schouders zal rusten, is het extra belangrijk om daarbij stil te staan. **Julie Nekkebroeck** en **Lize Leunens**, psychologen bij het fertiliteitscentrum van UZ Brussel: 'De belangrijkste vraag die een vrouw voor zichzelf moet kunnen beantwoorden, luidt: "Wat weegt het sterkst door: je partner- of kindervens?"'

Optie 1: je wil vooral een partner

Lize: 'Dan kan je ervoor kiezen om eicellen in te vriezen. Zo kan je je reproductieve leeftijd aanzienlijk verlengen. Het is nooit een garantie, maar we zien wel dat het vrouwen rust geeft. Ze moeten niet de datingscene op, met als belangrijkste radar: ben jij een geschikte papa?' **Social freezing** wil zeggen dat je je eigen eicellen laat invriezen voor later gebruik.

- Tot haar 35ste blijft de vruchtbaarheid van een vrouw relatief constant. Daarna gaat de slaagkans om spontaan of door een vruchtbaarheidsbehandeling zwanger te worden, jaar na jaar omlaag.
- De ingreep is niet goedkoop: één 'ronde' - een behandeling met hormonen en het weghalen en invriezen van een tiental eicellen - kost **tussen 2.500 en 3.000 euro**. Je eicellen worden daarna tien jaar bewaard.

Optie 2: je kindervens roept het luidst

Dan kan je voor 'n vruchtbaarheidsbehandeling met **donorsperma** kiezen.

- Bij UZ Brussel vul je een **vragenlijst** in. Die vind je via 'Vragenlijst alleenstaand moederschap' op Brusselsivf.be. Daarin staan vragen als: 'Sinds wanneer weet je dat je kinderen wil?'

en 'Sinds wanneer ben je van plan om het alleen te doen?' Op basis van die info word je daarna uitgenodigd voor een verkennend gesprek. Dat kan wel een aantal maanden duren.

• Daarna volgen twee gesprekken met de **psycholoog**. Veel wensmama's ervaren daar stress rond: waarom moet iemand beoordelen of ik een goede mama zal zijn? Welke vragen zal ik krijgen? Op welke info zullen ze me beoordelen?

Lize: 'Wij zijn verantwoordelijk voor het welzijn van de kinderen die door onze tussenkomst geboren worden, dus moeten we goed screenen. Wij stellen eigenlijk de vragen die je kind over vijftien jaar zal stellen.'

Julie: 'Er zijn nu eenmaal een aantal factoren die beschermend zijn voor het welzijn van kinderen: als de moeder een vaste job heeft, een goed netwerk, een goede fysieke en psychische gezondheid... Daarom peilen we bijvoorbeeld naar hoe stabiel je job en financiën zijn, hoe het contact met je ouders is, of je een breed sociaal steunnetwerk hebt...'

Lize: 'De meeste baby's slapen niet door en huilen. Als je er alleen voor staat, is dat niet te onderschatten. Ga ook na voor jezelf: wat wil ik met dat kind in mijn leven brengen? Welke noden moet dat kind voor mij invullen? Voor sommige vrouwen moet dat kind het gemis van een partner voor een deel opvangen.'

Julie: 'De kindervens is bij sommigen ook zo groot dat men voorbijgaat aan het "hoe" en te weinig stilstaat bij de implicaties van het gebruik van donorzaad. Jij kan het gegeven dat je kind de helft van zijn genen niet zal kennen, onbelangrijk vinden, maar dat betekent niet dat dat voor je kind hetzelfde is. Sommige mama's voelen zich later weleens schuldig naar hun kind toe omdat er geen papa is. Het is daarom belangrijk om daar nu al bij stil te staan.'

Lize: 'Wat zal je antwoorden als je kind vraagt waarom je geen papa

gevonden hebt voor hem of haar? Welke woorden zal je gebruiken, en op welke leeftijd ga je dat doen?'

Julie: 'We polsen vooral naar je maturiteit, zelfinzicht en levenswijsheid. Een leeftijd van 28 jaar beschouwen we als een minimum. Iemand die nog nooit een relatie had of het ouderlijk huis nog niet heeft verlaten, is daarom geen slechte moeder, maar staat nog niet ver genoeg in haar proces om die beslissing te kunnen maken.'

Lize: 'Waarom heb je bijvoorbeeld geen duurzame relatie? Daarmee proberen we je zelfinzicht in te schatten en te weten te komen hoe je tegenover een partner en relaties staat en wat je aandeel daarin is geweest.'

- Na de gesprekken behandelt het fertiliteitscentrum je **aanvraag** en bepaalt het of je door kan gaan.
- Zo ja, dan volgt een gesprek met een **counselor/vroedvrouw** en kies je een spermadonor. In België mag je een gekende donor aanbrengen, of je doet een beroep op een anonieme donor via de spermabank. Weet dat er een tekort is aan Belgische donoren en dat de meeste centra zich tot buitenlandse banken moeten wenden. Voor wensouders zijn die donoren anoniem. In Denemarken is de wetgeving anders dan in België en bestaat de mogelijkheid dat het kind op achttienjarige leeftijd een verzoek bij de Deense spermabank indient om info over zijn of haar donor te verkrijgen als het een Deense identificeerbare donor betreft. Je kan het sperma niet zelf kiezen, maar in de labo's vindt een beperkte matching plaats op basis van overeenstemming met de wensouders (bijvoorbeeld huid- en haarkleur).
- Vervolgens kan je maandelijks een **inseminatiepoging** doen, een IUI. Hou er rekening mee dat tussen het invullen van de vragenlijst en deze stap makkelijk een jaar kan zitten, afhankelijk van hoe vlot de zoektocht naar een donor verloopt en of er fertiliteitsproblemen zijn.