

Psychosociale impact van een fertiliteitstraject

Informatiebrochure patiënten



Beste patiënt,

Binnenkort start je, eventueel samen met je partner, aan een fertiliteitsbehandeling om je/jullie kinderwens te vervullen. Deze periode kan ook op psychosociaal vlak heel wat teweeg brengen. Met deze brochure willen we je informeren over welke impact je kan verwachten, wat je kan ondernemen om je draagkracht te versterken en waar je terecht kan voor extra ondersteuning.

Impact van een fertiliteitstraject

Het is normaal dat je tijdens je traject verschillende van de onderstaande psychosociale gevolgen ervaart. Ook je partner kan hiermee te maken krijgen. Je hoeft je hiervoor niet te schamen of schuldig te voelen.

Psychologische impact

Bij een fertiliteitstraject kom je terecht in een rollercoaster van **emoties**: van hoopvol zijn bij het starten van een nieuwe behandeling of cyclus, over angst en onzekerheid tijdens de wachtweken, tot boosheid en verdriet bij het krijgen van slecht nieuws. Het controleverlies, de machteloosheid, moeilijke keuzes en alle praktische regelingen die met een fertiliteitstraject gepaard gaan, kunnen veel **stress** met zich meebrengen.

Vruchtbaarheidsproblemen en de lichamelijke neveneffecten van de behandeling kunnen het **zelfbeeld**, o.a. het gevoel van mannelijkheid/vrouwelijkheid, aantasten. Ook **tijdens de zwangerschap** na een succesvolle behandeling is het normaal om **angstig** te zijn en niet meteen op een 'roze wolk' te zitten.

Sociale impact

Sommigen houden hun fertiliteitstraject liever privé, terwijl anderen (een deel van) hun omgeving wel inlichten. Familie en vrienden kunnen **steun** bieden, maar soms reageert niet iedereen altijd even begripvol. Zo kunnen goedbedoelde adviezen of minimaliserende reacties pijnlijk overkomen en een **eenzaam** gevoel geven.

In je directe omgeving, op sociale media en in het straatbeeld word je **geconfronteerd** met jonge gezinnen en zwangerschap, wat gevoelens van jaloezie met zich mee kan brengen. Deze confrontatie uit de weg gaan, kan dan weer zorgen voor een sociaal isolement. Voor veel mensen is contact zoeken met **lotgenoten** helpend.

Ook op je **werk** kan je impact voelen. Een fertiliteitsbehandeling is namelijk niet altijd ver vooruit te plannen en vindt regelmatig plaats tijdens de werkuren. Dat vraagt flexibiliteit van je werkgever en collega's. Daarom is het wellicht zinvol je situatie met hen te bespreken, al hoeft zeker niet iedereen op de hoogte te worden gebracht.

Relationele impact

Een fertiliteitstraject kan ook je relatie danig op de proef stellen. Iedereen gaat immers op zijn of haar eigen manier om met de stress die hierbij komt kijken, en dan kan het **soms moeilijk worden om elkaar als partners nog te begrijpen**.

Vaak zien we dat vrouwen meer nood hebben aan het uiten van hun emoties en meer piekeren, terwijl mannen meer op zoek proberen te gaan naar oplossingen of afleiding, en zich machteloos voelen (al zijn hier grote individuele verschillen). Partners kunnen **elkaar ook enorm steunen en zo de relatie zelfs versterken**.

Daarnaast 'ondergaat' de vrouw voornamelijk de behandelingen, en kan de partner het gevoel hebben van machteloos aan de zijlijn te staan, en krijgt die vaak minder aandacht van de omgeving en het medisch personeel. Op die manier kan het **evenwicht in de relatie verstoord** geraken.

Ook op vlak van **seksualiteit** kan je impact ervaren. Soms hebben koppels net meer behoefte aan intimiteit tijdens de stressvolle periode van de fertiliteitsbehandeling. Al is het vaak ook zo dat de seksuele frequentie eerder daalt, door een combinatie aan lichamelijke, psychologische en relationele factoren.

Door de onvervulde kinderwens kan er vaak druk komen te staan op het seksuele leven. Zo kan seks bijvoorbeeld minder spontaan geworden zijn door de vruchtbare periode te proberen timen. Ook tijdens de onderzoeken en behandeling kan er extra stress ontstaan, door bijvoorbeeld bij het inleveren van een spermastaal te moeten presteren 'op commando'. Tijdens het traject wordt de kinderwens van intimiteit en seksualiteit losgekoppeld, wat enerzijds de motivatie om te vrijen helemaal kan wegnemen, maar anderzijds ook opnieuw ruimte voor spontaniteit kan bieden.



Tips om je draagkracht te versterken

Mensen zijn veerkrachtig, en kunnen een moeilijke periode overbruggen. Er zijn een aantal dingen die je kan doen om je draagkracht te versterken en zo de bovengenoemde impact op te vangen. **Op die manier kan je een fertiliteitsbehandeling langer volhouden en de kans op het vervullen van je kinderwens vergroten.**

Zelfzorg

Probeer goed aan te voelen wat je lichaam nodig heeft en op tijd rust te nemen. Dit is voor iedereen anders: misschien ontspan je door yoga, sport, mindfulness, of een saunabezoek alleen en/of samen met je partner. Ook zorg dragen voor je lichaam door bijvoorbeeld een lekkere, gezonde maaltijd of naar de kapper gaan, kan helpend zijn. Een fertiliteitstraject kan een lange tijd in beslag nemen, doseer daarom je energie en wees niet te streng voor jezelf.

In de flow

Welke activiteit of interesse geeft je het gevoel 'in de flow' te zijn, de tijd uit het oog te verliezen en jezelf terug op te laden? Is er iets waar je plezier aan beleefde voor het starten van de fertiliteitsbehandelingen, of misschien zelfs een hobby uit de kindertijd? Het kan deugd doen om af en toe niet aan het fertiliteitstraject te moeten denken en te voelen dat je nog 'meer' bent dan alleen een onvervulde kinderwens.

Grenzen stellen

Je hebt het recht om nee te zeggen op bijvoorbeeld een uitnodiging voor een babyborrel wanneer dit te confronterend is, of om mensen in je omgeving te wijzen op een ongepaste vraag of reactie. Ook kan je met je werkgever in gesprek gaan als de werkdruk te hoog is, eventueel met hulp van een vertrouwenspersoon of de bedrijfsarts. Soms is een pauze in het fertiliteitstraject aangewezen wanneer je voelt dat het te veel wordt, bespreek dit steeds met je arts.

Uiten van emoties

Zoals hierboven beschreven, komen er vaak heftige emoties los tijdens een fertiliteitsbehandeling. Je hoeft deze niet te onderdrukken. Het kan ontladend zijn om tranen toe te laten, over je emoties te praten, ze neer te schrijven of creatief te uiten in bijvoorbeeld tekenen of muziek.

Tijd voor je relatie

Probeer begrip op te brengen voor het feit dat iedereen op zijn of haar eigen manier met de situatie omgaat, en een evenwicht te zoeken tussen praten over jullie zorgen enerzijds en tijd maken voor leuke, ontspannende dingen anderzijds.

Als praten moeilijk is, kunnen jullie gebruik maken van een heen-en-weer schriftje waarin jullie gedachten en gevoelens kunnen delen met elkaar. Humor en momenten die jullie opnieuw het verliefde gevoel van in het begin van de relatie brengen, geven energie en een boost aan de relatie. Besef dat periodes van weinig seks normaal zijn. Ga op zoek naar andere manieren om affectie te tonen en verbondenheid te voelen.

Steun zoeken

Het is aangeraden om ook één of meerdere mensen buiten je eventuele partner in vertrouwen te nemen. Iedereen biedt steun op zijn of haar eigen manier, en zo kan de steun 'verdeeld' worden.

Geef gerust aan welke steun je nodig hebt. Je omgeving weet vaak niet goed hoe ze moet reageren. Ook de werkgever inlichten kan zinvol zijn, zodat er rekening kan worden gehouden met afwezigheden door de behandeling.

Ga echter wel bewust om met welke info je deelt en met wie. Niet iedereen hoeft alles te weten, en zo vermijd je vervelende vragen. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om enkele goede vrienden of familieleden in te lichten over je fertiliteitstraject, maar niet mee te delen wanneer de volgende poging gepland staat zodat je zelf kan kiezen of je er iets over wil vertellen of niet. Contact met lotgenoten of een gesprek met een professionele hulpverlener kunnen eveneens steun bieden, daarover vind je op de volgende pagina meer informatie.



Contact en meer info

Lotgenoten

Meer informatie en de mogelijkheid tot lotgenotencontact kan je vinden via volgende websites:

- www.deverdwaaldeooievaar.be
- www.freya.nl

Professionele ondersteuning

Voor extra ondersteuning kan je terecht bij:

Nathalie Jacquemyn

Fertiliteitscounselor, psychotherapeut en seksuoloog verbonden aan het CRG

Nathalie.jacquemyn@uza.be

Secretariaat CRG +32 3 821 36 84

Mariska Waldukat

Sociaal werker verbonden aan de dienst patiëntenbegeleiding

+ 32 3 821 37 00

Translations



Version
française



English
version

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met je zorgverlener.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 

