

Voor Familie en Dierbaren

Steeds meer mensen overwegen vruchtbaarheidsbehoud, en in het bijzonder het invriezen van eicellen, als een manier om ervoor te zorgen dat ze de beste kans hebben om zwanger te worden wanneer ze er klaar voor zijn om een gezin te stichten.

Als je hebt besloten om aan dit traject te beginnen, is dat waarschijnlijk geen eenvoudige beslissing geweest. Er zijn veel factoren om rekening mee te houden, waaronder de impact die het kan hebben op de mensen om je heen. Je kunt je wat ongerust voelen wanneer je het nieuws vertelt aan vrienden en familie.

- Aan wie moet ik het vertellen?
- Wanneer en hoe breng ik het ter sprake?
- Hoe zullen ze reageren?

Deze gids helpt je om deze gesprekken op een rustige en zelfverzekerde manier te voeren. Het bevat waardevolle inzichten van een vruchtbaarheidsexpert en van iemand die het traject zelf heeft meegemaakt.



De auteurs

Dr. Julie Nekkebroeck

Julie Nekkebroeck is klinisch psychologe en psychotherapeute aan het Universitair Ziekenhuis Brussel (UZ Brussel). Ze neemt deel aan vruchtbaarheidsonderzoeken en begeleidt patiënten bij hun overwegingen rond eicelbewaring. Julie helpt patiënten om goed geïnformeerde beslissingen te nemen en ondersteunt hen vóór, tijdens en na de behandeling, zodat ze zich klaar voelen om aan het moederschap te beginnen (al dan niet alleen).



Chloé Vandenbussche

Chloé Vandenbussche is een Belgische digitale contentmaker die video's en foto's van haar dagelijks leven deelt op TikTok en Instagram. Eind 2021 begon ze aan een IVF-traject en documenteerde ze haar ervaring, waarna ze uiteindelijk op natuurlijke wijze zwanger werd na verschillende IVF-pogingen. Omdat ze dit traject zelf heeft doorgemaakt, is ze een uitstekende kandidaat om haar advies te delen over hoe je gesprekken met vrienden hierover kunt aangaan.

Je dierbaren informeren over je vruchtbaarheidstraject

Er is geen vaste regel die bepaalt hoe, wanneer en aan wie je je vruchtbaarheidstraject moet meedelen. Je dierbaren willen waarschijnlijk het beste voor jou en kunnen een grote steun zijn tijdens dit proces. Tijd vrij nemen voor afspraken in de kliniek, bijwerkingen van vruchtbaarheidsbehandelingen en de emotionele impact kunnen uitdagend zijn. Vrienden en familie kunnen dan een essentiële steun vormen.

Maar voel je niet verplicht om het aan iedereen te vertellen.

Vertel het aan de juiste mensen op het juiste moment. Je kunt ervoor kiezen om sommige dierbaren bij het hele traject te betrekken, of je kunt eerst zelf bepaalde stappen verwerken voordat je het met anderen deelt.

Ervaring van Julie

“In eerste instantie gaat het om het vinden van het juiste evenwicht tussen het beschermen van de intimiteit en privacy van deze ervaring en het niet opkroppen van je emoties.

Het delen van je traject met dierbaren kan veel voordelen hebben. Hierdoor krijg je steun en afleiding van familie en vrienden tijdens een vaak stressvolle periode. Geef je dierbaren een ‘persoonlijke handleiding’ over hoe ze je het beste kunnen ondersteunen.

Wees duidelijk over wat je wel en niet fijn vindt. Dit helpt hen zich minder onzeker te voelen over hoe ze je kunnen steunen – bijvoorbeeld door met je mee te gaan naar een belangrijke afspraak zoals de dag van de eicelpunctie.

Door je open te stellen, zul je merken dat anderen in je omgeving mogelijk soortgelijke ervaringen hebben of hebben gehad en je misschien beter begrijpen dan je had verwacht.”

Supported by:



GEDEON RICHTER



Je kunt niet voorspellen hoe je vrienden en familie zullen reageren, maar ze zullen waarschijnlijk vragen hebben. Het helpt om hier vooraf over na te denken.

Hoe lang denk je al na over vruchtbaarheidsbehoud?

- Sommige mensen zullen willen weten of het een doordachte keuze is.
- Deel je redenen (of alleen de informatie waar je je prettig bij voelt), zodat ze je beter begrijpen en je keuze kunnen steunen.

Wat betekent dit voor je dagelijks leven? Wat houdt het proces in?

- Jij weet waarschijnlijk veel meer over het proces dan je dierbaren.
- Ze zijn wellicht nieuwsgierig naar de medische aspecten.
- Denk na over hoeveel informatie je wilt delen.

Hoe beïnvloedt dit je plannen met familie en vrienden?

- Moet je bepaalde activiteiten missen, zoals een familiefeest of een verjaardag?
- Bespreek dit vroegtijdig om ongemakkelijke situaties te voorkomen.

Wil je dat andere mensen hiervan weten?

- Wil je zelf vertellen aan bepaalde familieleden of vrienden, of wil je dat iemand anders dit voor je doet?
- Soms is het handig om niet iedereen zelf te hoeven inlichten.

Hoe kunnen we je steunen?

- Denk vooraf na over wat je nodig hebt van je dierbaren.
- Wil je dat ze met je meegaan naar afspraken?
- Wil je gewoon een luisterend oor zonder oordelen?



Ervaring van Chloé

"Als koppel kregen we vaak dezelfde vraag: 'Willen jullie kinderen?'"

Elke keer voelde ik me ongemakkelijk, omdat die vraag vaak onverwachts kwam. Mensen stellen het alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Toch heb ik er altijd eerlijk op geantwoord, net zoals ik dat deed op mijn sociale media. Mijn IVF-traject heeft me sterker gemaakt. Hoewel het een uitdagende reis was, heeft het me zelfverzekerder gemaakt in het dagelijks leven. Ik ben niet meer dezelfde persoon als voorheen."

Hoe ga je om met moeilijke vragen?

Niet iedereen zal je beslissing meteen begrijpen of steunen.

Als een gesprek te moeilijk of te persoonlijk wordt, kun je altijd zelf bepalen hoe ver je wilt gaan.

Voorbeelden van antwoorden als je even een pauze wilt nemen:

"Kunnen we hier op een ander moment over praten?"

"Ik wil even een pauze nemen in dit gesprek."

"Ik weet het nog niet precies, ik ben nog bezig alles te verwerken."



Ervaring van Julie

"Denk goed na over van wie je steun en hulp wilt. Dit kunnen je partner, vrienden, familie of een professional zijn.

Wees ook duidelijk over wat je wel en niet wilt bespreken en hoe ze je het beste kunnen steunen.

Sommige vrouwen vertellen het niet aan hun ouders, omdat ze denken dat ze het niet zullen begrijpen. Zeker als hun ouders uit een generatie komen waarin het invriezen van eicellen en IVF nog niet bestonden. Een kritische houding betekent niet per se dat iemand tegen je keuze is. Soms helpt een open gesprek over de voor- en nadelen om je dierbaren te helpen begrijpen waarom je deze beslissing neemt."

Er is geen juiste of verkeerde manier om over vruchtbaarheidsbehoud te praten met je dierbaren. Maar goed voorbereid zijn kan het gesprek gemakkelijker maken.

Aanvullende bronnen: [Vragen over vruchtbaarheidsbehoud? Bekijk onze FAQ.](#)