

# Voor je partner

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

Als je hebt besloten om met deze reis te beginnen, is dat geen eenvoudige beslissing geweest. Er zijn veel factoren waarmee je rekening moet houden, waaronder de impact op je relatie. Je partner is waarschijnlijk een van de meest betrokken mensen bij je beslissing, en het is begrijpelijk dat je je zorgen maakt over hoe je het onderwerp moet aansnijden.

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



## The authors

### 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).



### Angie Grimberg

Angie Grimberg is een Franse digitale contentmaker die video's en foto's van haar dagelijks leven deelt op YouTube, Instagram en TikTok. Haar kanaal richt zich op het dagelijkse leven van moeders, met als doel om te lachen om de kleine momenten van het ouderschap. Ze kreeg haar eerste zoon via IVF en werd daarna op natuurlijke wijze zwanger van haar tweede kind.



## Je partner informeren over je vruchtbaarheidstraject

Er is geen juiste of verkeerde manier om dit gesprek met je partner te voeren.

Het hangt af van verschillende factoren:

- Heb je een lange-termijnrelatie of is het een nieuwe relatie?
- Hebben jullie eerder gesproken over gezinsplanning?
- Hebben jullie eerder gesproken over vruchtbaarheidsbehoud?

## Hoe kan je het gesprek starten

Voorbeelden van hoe je het gesprek kunt beginnen:

*"Ik heb besloten om te starten met het proces van vruchtbaarheidsbehoud, omdat..."*

*"Mijn doel is om..."*

*"Dit is belangrijk voor mij, omdat..."*

## Ervaring van Julie

"Partners zijn vaak de grootste steunpilaar tijdens een vruchtbaarheidstraject. Hun aanwezigheid bij consultaties, echo's en zeker op de dag van de eicelpunctie kan een blijk van betrokkenheid zijn en helpt hen om het proces beter te begrijpen. Toch voelen partners zich soms passieve toeschouwers, omdat het medische traject zich voornamelijk richt op de vrouw. Dit kan leiden tot gevoelens van machteloosheid of schuldgevoelens. Een goede communicatie over gevoelens, gedachten en verwachtingen is essentieel om een sterke, wederzijdse betrokkenheid in de relatie te behouden.

Supported by:



GEDEON RICHTER



Je partner kan verrast zijn door je beslissing en wil waarschijnlijk meer weten over je beslissing. Het helpt om vooraf na te denken over mogelijke vragen.

#### Waarom denk je nu na over vruchtbaarheidsbehoud?

- Als je deze beslissing nam voordat je je partner ontmoette, kan dit belangrijk zijn om uit te leggen.
- Benadruk dat het een persoonlijke keuze is en geen reflectie op jullie relatie.

#### Heb je een tijdlijn in gedachten?

- Dit gesprek kan leiden tot breder overleg over gezinsplanning.
- Onthoud dat het oké is om nog geen definitief antwoord te hebben.
- Het invriezen van eicellen geeft je de flexibiliteit om een gezin te stichten wanneer jij er klaar voor bent.

#### Wat gaat dit kosten?

- Financiële gevolgen voor jou kunnen ook financiële gevolgen hebben voor je partner.
- Denk vooraf na over wat je wel en niet wilt delen.

#### Hoe beïnvloedt dit ons dagelijks leven en hoeveel procedures zijn er nodig?

- Jij weet waarschijnlijk veel meer over het proces dan je partner.
- Ze zullen waarschijnlijk nieuwsgierig zijn naar de medische kant van het traject.
- Bedenk hoeveel je wilt delen en in hoeverre je wilt dat je partner betrokken wordt.

#### Hoe kan ik je ondersteunen?

- Denk vooraf na over wat je nodig hebt van je partner.
- Wil je dat ze met je meegaan naar afspraken?
- Wil je vooral emotionele steun?

#### Wil je dat anderen hiervan weten?

- Ben je oké met het feit dat je partner dit bespreekt met anderen?
- Sommige vrouwen vinden het fijn als hun partner hun verhaal deelt, anderen houden het liever privé.
- Jij bepaalt wat voor jou goed voelt.



#### Ervaring van Angie

“Toen we ontdekten dat ik onvruchtbaar was, begonnen mijn partner en ik samen aan deze reis. Zijn kijk was dat ouderschap een gedeelde verantwoordelijkheid is – 50% van het genetisch materiaal komt van hem. We begonnen met een reeks testen en gingen vervolgens van start met IVF. Hier ontdekten we dat hij ook een kleine mate van onvruchtbaarheid had.

Ons doel was duidelijk: een baby krijgen samen! Zonder zijn steun en aanmoediging had ik dit traject misschien niet eens gestart. Er waren momenten waarop ik wilde opgeven, omdat ik fysiek en emotioneel uitgeput was. Maar hij moedigde me altijd aan om door te gaan.”

## Hoe ga je om met een moeilijk gesprek?

Niet elke partner zal het onmiddellijk begrijpen of ondersteunen. Als het gesprek ongemakkelijk wordt, heb je altijd de mogelijkheid om de situatie te pauzeren of te heroverwegen.

Voorbeelden van hoe je het gesprek kunt afsluiten zonder spanning te creëren:

*“Zullen we op een later moment verder praten?”*  
*“Ik denk dat het goed zou zijn om even een pauze te nemen in dit gesprek.”*

*“Ik weet nog niet precies hoe ik me hierover voel. Laten we er later op terugkomen.”*

Soms kan een professionele begeleiding helpen als je partner moeite heeft met het begrijpen of accepteren van je beslissing.



#### Ervaring van Julie

“Vruchtbaarheidsbehoud wordt vaak uitgevoerd door single vrouwen die in de toekomst een geschikte partner zoeken om een gezin te stichten. Vrouwen die hun eicellen invriezen terwijl ze in een relatie zitten, melden vaak een verschil in verlangen of timing tussen hen en hun partner over wanneer ze kinderen willen krijgen. Het invriezen van eicellen kan de druk op de relatie tijdelijk verlichten, waardoor beide partners tijd krijgen om hun gevoelens en toekomstplannen beter te begrijpen. Maar open communicatie over levensdoelen en verwachtingen is essentieel. Soms is professionele hulp nodig om standpunten beter op één lijn te brengen, of het koppel nu nadenkt over het invriezen van eicellen of IVF.”

Elke situatie is uniek, maar een goede voorbereiding helpt om het gesprek gemakkelijker en effectiever te maken.

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