

Werk

Steeds meer mensen overwegen vruchtbaarheidsbehoud, in het bijzonder het invriezen van eicellen, om hun kansen op zwangerschap te maximaliseren wanneer ze klaar zijn om een gezin te stichten.

Als je hebt besloten om met je vruchtbaarheidstraject te beginnen, is dit waarschijnlijk geen beslissing die je ondoordacht hebt genomen. Er zijn veel factoren om te overwegen, waaronder de impact die dit kan hebben op je werk of carrière. Het informeren van je werkgever en collega's over je vruchtbaarheidstraject kan aanvoelen als een mijnenveld – wie moet je informeren? Wanneer moet je het vertellen? Hoe moet je het vertellen?

Deze gids helpt je door deze gesprekken te navigeren. Het bevat nuttige inzichten van een medisch expert en de ervaring van iemand die het traject zelf heeft doorgeemaakt.



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).



Amy Jones

Amy Jones spreekt openlijk over haar vruchtbaarheidstraject op haar verschillende platforms, naast haar professionele carrière. Ze heeft eerder haar eicellen laten invriezen met de bedoeling deze te gebruiken met een toekomstige partner of voor een solomoederschapstraject. Haar directe ervaring met gesprekken over vruchtbaarheid op de werkvloer maakt haar een ideale persoon om deze gids te ondersteunen.

Je werkgever en collega's informeren over je vruchtbaarheidstraject

Tijd vrij nemen voor afspraken in de kliniek, de bijwerkingen van vruchtbaarheidsbehandelingen en de emotionele belasting die deze procedures met zich mee kunnen brengen, zijn allemaal belangrijke factoren om in overweging te nemen wanneer je nadenkt over of, wanneer, hoe en aan wie je dit op het werk wilt vertellen.

Je bent niet verplicht om je werkgever of collega's te informeren over je vruchtbaarheidstraject, maar het kan nuttig zijn om sommige mensen op de hoogte te brengen.

Wie moet het weten?

- Werkgevers moeten mogelijk op de hoogte zijn van je afwezigheden.
- Collega's kunnen het nuttig vinden om te begrijpen welke invloed dit op je werk heeft.
- Elke werkplek is anders: denk goed na over wie het echt moet weten en bij wie je je comfortabel voelt om het te vertellen.

Wanneer moet je het vertellen?

Er is geen perfecte tijd om je werkgever of collega's te informeren – doe het wanneer jij je er klaar voor voelt.

Hoe moet je het vertellen?

De manier waarop je het vertelt, hangt af van verschillende factoren:

- De persoon tegen wie je het zegt (HR, leidinggevende, of een collega wiens werk mogelijk beïnvloed wordt door je afwezigheid).
- Je relatie met deze persoon.
- Het stadium van je proces.

Je kunt ervoor kiezen om dit persoonlijk te bespreken of per e-mail te sturen, afhankelijk van wat voor jou het prettigst is.



Als je besluit je werkgever te informeren, kan hij of zij bepaalde vragen hebben

Hoeveel vrije tijd heb je nodig?

Dit wordt bepaald door het specifieke vruchtbaarheidsbehoud dat je hebt gekozen. Het is een goed idee om het beleid voor je huidige verlofregeling en het aantal dagen te bespreken.

Afhankelijk van je functie kan het nodig zijn om te overwegen of je thuis kunt werken of tijd kunt inhalen buiten je normale werktijden.

Zal dit invloed hebben op je werkvermogen?

Sommige vrouwen ervaren bijwerkingen van vruchtbaarheidsmedicatie, hoewel de meeste reacties mild zijn.¹

Ook de emotionele impact van het proces kan je vermogen om te werken beïnvloeden.

Wat kunnen we voor je doen om je te ondersteunen?

Het gesprek zal constructiever zijn als je van tevoren hebt nagedacht over de manieren waarop je werkgever je kan ondersteunen.

Heb je bepaalde aanpassingen nodig om beter te kunnen functioneren tijdens je vruchtbaarheidstraject?

Wat is de beste manier om je op de hoogte te houden?

Denk na over hoe je het liefst communiceert met je werkgever – persoonlijk of per e-mail, wekelijks of maandelijks. Het is nuttig om van tevoren na te denken over de vragen die ze mogelijk hebben en hoe je die kunt beantwoorden.



Tip van Julie

“Het invriezen van eicellen is meestal een kortdurende procedure die vaak in combinatie met werk wordt uitgevoerd. Voor de dag van de eicelretrieval en het herstel (2 dagen) wordt een medische verklaring verstrekt.

Uit mijn ervaring blijkt dat de meeste vrouwen positieve reacties ontvangen wanneer ze open zijn over dit onderwerp of IVF. Openheid naar directe collega's en leidinggevendens helpt om beter begrip te krijgen en praktische steun te ontvangen, wat de stress die gepaard gaat met het proces vermindert.”



Amy's gedachten

“Ik ben zo gelukkig dat mijn bedrijf niet alleen begripvol en flexibel was, maar ook vruchtbaarheidsverlof aanbood waar ik gebruik van maakte. We hadden afgesproken dat ik mijn team regelmatig zou bijwerken over mijn reis en de impact die het zou hebben op mijn werktijden, bijvoorbeeld door mijn afspraken in mijn agenda te blokkeren zodat mijn collega's wisten wanneer ik niet beschikbaar zou zijn.”

Wat je collega's moeten weten

Als je ervoor kiest sommige collega's in te lichten, kunnen ze vragen hebben over je situatie:

- **Zal dit invloed hebben op de projecten en de teamcapaciteit?**
Anticipeer op wanneer je mogelijk vrij moet nemen en hoe dit past in je schema's, projecten en plannen. Het is goed om vooraf potentiële problemen te adresseren.
- **Wil je dat de rest van het team het weet?**
Misschien wil je dat slechts één collega op de hoogte is, maar het verder privé houden. Of misschien voel je je comfortabeler als iedereen op de hoogte is.

Dit is heel persoonlijk, maar het is goed om je voorkeur te overwegen voordat je het gesprek aangaat.

Omgaan met een moeilijk gesprek

Als je merkt dat je werkgever of collega's terughoudend zijn of de situatie niet goed begrijpen, is het belangrijk om niet het gevoel te hebben dat je alles moet uitleggen.

Voorbeelden van antwoorden als het gesprek ongemakkelijk wordt

“Kunnen we dit gesprek op een later moment voortzetten?”

“Het zou goed zijn om even een pauze in dit gesprek te nemen.”

“Ik kom later op je vraag terug.”

Als je je niet op je gemak voelt met de persoon tegen wie je het vertelt, kun je ook overwegen iemand anders te benaderen die je vertrouwt en beter begrijpt.

Tip van Julie

“Je werkgever en je collega's willen waarschijnlijk weten welke invloed dit op je werk zal hebben. Omdat dit een nieuwe ervaring voor jou is, is het soms lastig om zekerheid te geven en de impact in te schatten, maar vertrouw erop dat je altijd een gesprek kunt beëindigen als je je ongemakkelijk voelt.”

Amy's gedachten

“Ik heb besloten om volledig open te zijn tegenover zowel het management als mijn collega's over mijn vruchtbaarheidstraject, en ik ben heel blij dat ik dat heb gedaan, want ik merkte dat iedereen erg geïnteresseerd en ondersteunend was. Ik legde uit dat, omdat het om een vruchtbaarheidsbehandeling gaat, je medische afspraken worden afgestemd op je menstruatiecyclus en hoe je lichaam reageert op eventuele ondersteunende medicatie, wat het moeilijk kan maken om exacte data te plannen.”

Elke situatie is uniek, maar goed voorbereid zijn helpt om het gesprek soepeler te laten verlopen.

Vragen over vruchtbaarheidsbehoud? Raadpleeg onze FAQ.

¹ Petropanagos A, et al. Social egg freezing; risk, benefits and other considerations. CMAJ 2015;187(9):666–669.