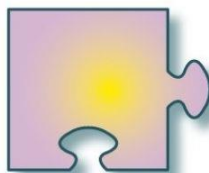
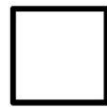
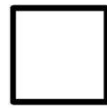


Wanneer je zwanger worden
VIA EEN DONOR
OVERWEEGT

CHECKLIST



Simone Hoogeveen

Adoptienazorg & Afstammingsvragen
Zwangerschap & Ziekteverwerking

Er komt veel op je af.

Hoi

Welkom, en fijn dat je deze checklist opvraagt. Want kiezen voor een donor is niet zomaar een keuze. Er komt veel op jullie af zoals de confrontatie met de verminderde) vruchtbaarheid, keuzes over een andere zwangerschap, ouderschap binnen de relatie, voorlichten aan het kind, wel of niet informeren van mensen in je omgeving en wellicht nog veel meer.

Laat me je op weg helpen door een aantal punten met je door te lopen.

1. Van plan A naar plan B
2. Genetisch ouderschap en Sociaal ouderschap
3. De Donor
4. Het kind
5. Zal ik we van het kind gaan houden?

Van plan A naar plan B.

Ja, sorry, ik begin direct het waarschijnlijk het moeilijkste eerst te bespreken. Donorconceptie is kiezen voor plan b. IK ga er even van uit dat bij het eerste voornemen van het vervullen van jullie kinderwens niet bedachten dat dit plan A was, en ook nog zoiets als een plan B.

Plan A, dat is een kindje van jullie zelf. Een beetje van jou en een beetje van je partner, het liefste binnen half jaar zwanger. Dat ziekenhuisbezoeken nodig blijken hoort eigenlijk al niet bij plan A.

Maar hier zit je dan, en jullie overwegen een zwangerschap middels een sperma- of eiceldonor.

Hoe voelt dat? Is er verdriet? Is er boosheid? Of hebben jullie dat achter je gelaten en rest er een licht balen?

Donorconceptie gaat ook over verlies en dus rouwverwerking. Rouwen omdat plan A voor jullie niet is weggelegd. Voor mij staat nadenken over dit verlies als eerste op de checklist. Wanneer je merkt dat verdriet, boosheid of andere negatieve emoties je parten spelen moet je hiermee aan de slag. Samen of met (gespecialiseerde) professionele hulp.

Het is het belangrijkste werk wat je hebt te doen. Het zou namelijk heel akelig zijn wanneer de tranen om het verlies pas komt tegelijk met het (donor)kindje.

Genetisch vs sociaal ouderschap

Waarschijnlijk zal een van jullie de genetische ouder zijn terwijl de ander de sociale ouder is.

Hoe denken jullie ieder afzonderlijk over dit verschil? Is dit bespreekbaar of is dit iets wat moeilijk voelt of lastige dingen zijn om samen over te hebben.

Soms is er ook sprake van schuldgevoel omdat de één wel kinderen kan krijgen en de ander niet. Of omdat één van beide niet in staat is de ander te geven wat jullie zo graag willen. Belangrijk hier is om te onderzoeken of je neigt mee te gaan met donorconceptie uit schuldgevoel vanwege de onvruchtbaarheid of uit eigen overweging.

Juridisch ouderschap

Wanneer een kind binnen een huwelijk wordt geboren zijn beide partners automatisch de ouders en beiden belast met het gezag. In elke andere relatievorm moet erkenning en gezag apart geregeld worden. Juridisch ouderschap regelen kan helpen in het 'oudergevoel'.

Een donor: wat valt er te kiezen?

Bekende of onbekende donor

We kunnen vele gradaties van onbekend en onbekend onderscheiden. Van volledig anoniem tot aan een goede bekende van jullie zelf. Waarom zou je willen kiezen voor een bekende of onbekende donor. Vinden jullie dit allebei zo? Welke belangen spelen hier.

Het sperma van een ander?

Zwanger zijn van een donor kan vreemd aanvoelen, over de intieme grenzen van de partner relatie heen.

Voor de vrouw kan het raken aan gevoelens van ontrouw zijn, terwijl het ook voor de man een onsmakelijke gedachte kan zijn.

Praat hierover met elkaar.

Het Kind

Wanneer vertel je het kind over zijn of haar ontstaansgeschiedenis. De voorgaande stappen bepalen hoe het verhaal klinkt wat je verteld aan je kind. Eerst zul je tav al deze keuzes samen op een lijn zitten. Het zijn immers belangrijke keuzes die de ontstaansgeschiedenis bepalen. En daarmee gaat het niet meer alleen over de vervulling van een kinderwens maar over keuzes in het belang van je kind. Uit onderzoek weten we dat kinderen beter gedeijen wanneer ze zo vroeg als mogelijk weten over hun ontstaan. Kinderen die pas op latere leeftijd vernemen van het niet genetisch verwant zijn aan een van de ouders ervaren vaker een verlies en een gevoel van er niet bij horen. Het is dus belangrijk dat jullie al vroeg vertrouwd raken met zinnetjes over bv 'die meneer die heeft geholpen'.

Wat vertel je de omgeving?

Wel of niet vertellen aan je omgeving hangt van diverse factoren af. Hoe gesteund voel je je, hoeveel begrip denk je dat er zal zijn voor de keuze voor een donor. Wanneer ouders kiezen om dit niet met de omgeving te delen doen ze dat veelal uit bescherming van het kind tegen onbegrip, stigma of vooroordelen.

Tegelijk weten we uit onderzoek dat donorkinderen behoefte hebben om openlijk te kunnen spreken over hun afkomst en identiteit.

Definieer je omgeving als het gaat om het kind. Je familie, je vrienden, de teamleden van de voetbal, je collega's. Wie wil je wat hierover laten weten?

Het gaat er om dat jullie op hoofdlijnen al op een lijn zitten. De details komen later wel .

Van het kind gaan houden?

Wanneer je een kind krijgt dankzij sperma of een eicel van een donor kan de onzekerheid knagen of het wel lukt om liefde te gaan voelen, of een band op te bouwen.

Het kan helpend zijn om bewust om te gaan met het toegroeien naar zwangerschap, geboorte en ouderschap door na te denken en afspraken te maken over:

- medicatie toedienen tijdens behandelingen
- naamgeving/familienaam,
- juridisch regelen van erkennen en voogdij
- aanwezigheid bij behandelingen
- in taal; praten over 'ons' kind
- samen te spreken over het belang van fysieke gelijkenissen
- de bevalling voor te bereiden: (in het ziekenhuis of juist niet, navelstreng, huid op huid contact met het kindje,
- juist wel of geen borstvoeding

Donorconceptie counseling

Donorconceptie is een specialisme binnen de fertiliteitshulpverlening.

Voor koppels die een zwangerschap middels een donor overwegen heb ik een uniek programma ontwikkeld, gebaseerd op de laatste wetenschappelijke onderzoeken en onderbouwde methodieken.

Met mijn speciaal ontwikkelde keuze- en begeleidingsprogramma doorlopen we de fasen van **Verlies**, **Verlangen** en **Vertrouwen voor Kind**.

Aan het einde van dit traject heeft het verdriet een plek en kunnen jullie een keuze maken tav donorconceptie die past bij jullie en jullie situatie.

Voor meer informatie: www.simonehoogeveenhulpverlening.nl

Wil jij weten of dit programma iets voor jullie is, boek dan kosteloos een DonorConceptieCounselingKeuze gesprek in :

<https://simonehoogeveen.clientomgeving.nl/afpraak-maken>



Ik ben Simone Hoogeveen, gespecialiseerd maatschappelijk werker en contextueel therapeut. In mijn praktijk help ik mensen met vragen rondom alles wat niet vanzelfsprekend is bij zwangerschap en conceptie.

Ik heb 20 jaar werkervaring in de hulpverlening bij ouderschapsvraagstukken en zwangerschapsvraagstukken.

Mijn kennis en expertise zet ik in om jou nog beter te helpen:

- ✓ in 1 op 1 sessies,
- ✓ in speciaal ontwikkelde programma's en
- ✓ in workshops.