

Op latere leeftijd vertellen

Aandachtspunten en tips voor ouders die hun (jong)volwassen kind willen vertellen dat zij hulp hebben gehad van een spermadonor of eiceldonor.

Veel ouders van inmiddels (jong)volwassen donorkinderen, leven nog met een geheim. Hun kinderen weten niet dat zij hulp hebben gehad van een donor om hun kind(eren) te krijgen. Voor hen is het goed om te weten, dat het nooit te laat is om kinderen alsnog te vertellen over hun ontstaansgeschiedenis. Dat vraagt om moed, en om een goede voorbereiding.

Hieronder vind je aandachtspunten en tips om je daarbij te helpen.

Waarom (alsnog) vertellen?

Het is nog niet eens zo heel lang geleden, dat artsen (wens)ouders op het hart drukten om toch maar met niemand over de donorconceptie te praten. Misschien leek jullie dat zelf destijds ook het beste. Als een dokter zoiets adviseert en niemand vraagt naar jouw gedachten en gevoelens hierover, lijkt geheimhouding het beste. Misschien voelde het ongemakkelijk, maar werd geheimhouding zelfs als voorwaarde gesteld om behandeld te kunnen worden.

Tijden zijn inmiddels veranderd. We weten nu dat geheimen over zulke belangrijke zaken schadelijk kunnen zijn voor relaties in gezinnen. Ook is er aandacht gekomen voor de rechten van kinderen: ieder kind heeft het recht te weten van wie zij genetisch afstamt.

Daarvoor is het wel nodig dat ouders open zijn over de hulp die zij hebben gehad van een donor.

Aanleiding om te vertellen

Je hebt wellicht overwogen om je kind(eren) te gaan vertellen dat jullie hulp hebben gehad van een donor. Of je hebt het besluit inmiddels genomen, maar zoekt nog naar een goed moment en een goede manier.

Je kunt het uit eigen beweging willen vertellen, of er kunnen omstandigheden zijn waardoor je wel moet. Bijvoorbeeld als je kind zich wil laten onderzoeken op erfelijke ziekten of iemand die het weet dreigt het je kind te vertellen. Maar ook aandacht in de media voor misstanden bij klinieken, of het besef dat je kind er onbedoeld achter kan komen, als zij zich uit nieuwsgierigheid bij een internationale DNA-databank registreert.

Omdat je niet weet hoe je kind zal reageren, is het spannend om je kind te vertellen over de donorconceptie. Je bent bang dat je kind je af zal wijzen, dat jullie band er slechter van wordt. Die angst is heel begrijpelijk. Toch blijkt dat bijna nooit te gebeuren.

Samen of alleen vertellen?

In de ideale situatie vertel je het samen met je partner. Als je partner overleden is draag je dit geheim alleen en is samen vertellen niet meer mogelijk. Als jullie gescheiden zijn, lukt dat soms ook niet meer. Het is wel belangrijk om af te stemmen met de ander over hoe en wanneer je het gaat vertellen. In het uiterste geval informeer je in ieder geval de ander dat je jullie kind gaat vertellen over de donorconceptie.

Wat ga je zeggen, en hoe ga je dat doen?

Bedenk van tevoren wat je zou willen gaan zeggen. Zorg dat je snel tot de kern komt: een inleidende zin en dan de boodschap vertellen. Bijvoorbeeld: 'ik wil je iets belangrijks vertellen: toen wij graag een kindje wilden konden wij jou samen niet krijgen. We hebben hiervoor hulp gehad van een donor van de spermabank (of: eicelbank).'

Daarna laat je het even binnenkomen bij jullie allebei. Na deze boodschap, komt waarschijnlijk een gesprek op gang waarbij je kind vragen stelt en jij eerlijke antwoorden geeft. Een van de dingen die je kind kan vragen is waarom je het pas nu vertelt. Vertel eerlijk hoe het is gegaan, advies van de dokter, je eigen dilemma's en onzekerheden.

Als je het echt te spannend vindt om het direct aan je kind te vertellen, kan je ook een brief schrijven, en die voorlezen aan je kind(eren).

De reactie

Je kunt je voorstellen dat je kind een heel scala aan heftige en verwarrende gevoelens ervaart, bij het horen dat zij een donorgader of -moeder heeft. Erken die gevoelens en toon hiervoor begrip. Geef aan dat er veel andere donorkinderen zijn, en dat het mogelijk is met hen in contact te komen (via Stichting Donorkind), om ervaringen uit te wisselen en hulp te krijgen.

Probeer te voorkomen dat je jezelf gaat verdedigen voor keuzes die je gemaakt hebt.

Vorbereiding

Een goede voorbereiding is heel belangrijk. Die voorbereiding begint bij stilstaan bij je eigen gevoel: als de donorconceptie voor jouzelf nog ongemakkelijk is, je er onzekerheid over voelt of schaamte, dan is het belangrijk daar eerst zelf met iemand over te gaan praten. Dat kan een familielid, een goede vriend(in), of een gespecialiseerde counselor zijn. Met deze persoon kan je op een later moment ook het gesprek met je kind voorbereiden.

Aandachtspunten bij het vertellen

- **Je kind gaat voor**

De gevoelens en gedachten van je kind vragen om jouw begrip. Verwacht geen begrip van je kind voor jouw gevoelens. Jouw gevoelens kan je delen met mensen die dicht naast je staan. Als je dat doet, kan dat ook helpen om jezelf niet naar je kind te hoeven verdedigen voor wat er is gebeurd, of keuzes die je gemaakt hebt.

- **Steun organiseren**

Je kunt steun voor je kind organiseren door een naaste (een partner, iemand van wie je verwacht dat zij daar als eerste naar toe zal gaan) in te lichten over de donorconceptie en dat je je kind daarover gaat vertellen.

Zorg ook dat er iemand voor jou is, nadat je het verteld hebt. Je kunt niet van je kind verwachten dat zij op dat moment oog heeft voor jouw moeilijke gevoelens.

- **Timing**

Kies voor het vertellen een moment dat je kind niet met andere grote (levens)zaken bezig is. Neem de tijd voor het vertellen, de reactie, de vragen en de gesprekken die misschien volgen.

Probeer aan te sluiten bij een natuurlijk moment dat jullie samen zijn. Je kind uitnodigen met 'ik moet je iets belangrijks vertellen' veroorzaakt onrust: zou er iets ernstigs aan de hand zijn met mijn ouder(s)?

Vertel het gelijk aan het begin van de ontmoeting, anders bouw je mogelijk teveel spanning op en kan er voorafgaand al een ongemakkelijke sfeer ontstaan.

- **Plaats**

Kies voor het vertellen een vertrouwde plaats, bijvoorbeeld bij jou of bij je kind thuis. Zo heeft je kind ruimte om zich terug te trekken als zij daar behoefte aan heeft, of om haar partner of een vriend(in) op te zoeken.

Na het vertellen: hoe verder?

Vertellen over de donorconceptie is niet iets eenmaligs. Het nieuws moet eerst echt binnenkomen bij je kind. En ook jijzelf zal tijd nodig hebben om bij te komen van deze stap. Later, als het een beetje indaalt, zullen er (meer) vragen komen.

Het is belangrijk om te benoemen dat je erover in gesprek wilt blijven met je kind, dat zij er ook met anderen over mag praten, en jij er ook zelf een paar weken later op terug wilt komen. Doe dat ook actief, door de donorconceptie ter sprake te brengen. Vraag je kind hoe ze met het nieuws omgaat, of er nieuwe vragen opgekomen zijn.

Er is voor jullie allemaal tijd nodig om wat verteld en besproken is te verwerken. Probeer met elkaar in gesprek te blijven. Dan zullen jullie elkaar steeds (beter) kunnen begrijpen. Misschien toont je kind in eerste instantie niet zoveel begrip voor jouw/jullie situatie, maar als je open blijft staan voor de beleving van je kind, kan zij met de tijd ook (meer) begrip krijgen voor de positie van haar ouder(s).

Uiteindelijk ervaren eigenlijk alle ouders opluchting na het vertellen. Nu er geen geheim meer bestaat tussen jou en je kind, biedt dat ook kansen voor verdere verdieping van jullie band.

Hulp nodig?

Het is een grote stap om openheid te geven over de hulp die jullie hebben gehad van een donor om kinderen te krijgen. Die openheid gaat allereerst jullie kinderen aan: het is hun verhaal. Maar er is ook een omgeving: hoe gaan jullie om met familie en vrienden? Hoe zullen zij reageren?

Het kan helpen om ervaringen van ouders te lezen die jullie voorgingen. En van donorkinderen die pas op latere leeftijd hoorden dat ze een donorkind zijn. Ervaringsverhalen vind je bijvoorbeeld op www.donorconceptie.nl

Ouders kunnen voor hulp en begeleiding terecht bij:

- een counselor van de kliniek waar jullie destijds behandeld zijn. Niet alle klinieken bestaan nog.
- Point netwerk: www.pointnetwerk.nl
Hier vind je psychosociale hulpverleners die veel ervaring hebben met donorconceptie.

Jullie (kind)eren kunnen voor het uitwisselen van ervaringen en voor hulp terecht bij

- Stichting Donorkind: www.donorkind.eu