



# IK DACHT DAT IK GEEN RECHT HAD OP ROUW

‘Je kunt op zoveel manieren moeder zijn’

---

Suzanne (50) is ongewild  
kinderloos. Pas in het afgelopen  
jaar realiseerde ze zich dat ze  
daarvan ook in rouw ‘mocht’ zijn.

# 'Ik heb soms dromen dat ik een kindje vasthoud en tegen m'n borst aan heb. In mijn dromen voel ik hoe dat is'

## Wat was het moment dat je je realiseerde dat je in rouw was, of rouw 'mocht' hebben?

'Dat kwam op het moment dat een vriendin van mij oma was geworden. Ze kwam bij mij langs om het nieuwe fietsstoeltje te laten zien dat ze net op haar fiets had laten bevestigen. Daarmee zou ze die week met haar kleinzoon op pad gaan. Haar gezicht straalde. Ze was zo blij, ik voelde haar geluk. Maar toen ze weg fietste voelde ik de pijn in mijn lichaam. Dat was het moment waarop ik me realiseerde: dit ga ik nooit meemaken, dat ga ik óók niet hebben...

Als ik dit uitspreek voel ik de pijn weer. Het gekke is, in de periode daarvoor had ik me natuurlijk heel vaak gerealiseerd dat ik geen moeder zou worden, daar had ik een soort van mee 'gedeald'. Ik zag ook wel in mijn omgeving dat het niet altijd makkelijk is om ouder te zijn. Ik zag de voordelen maar ook zeker de nadelen ervan in. Maar het feit dat ik geen oma zou worden, daar had ik geen rekening mee gehouden. Dit was voor het eerst dat ik me dat echt realiseerde en het raakte me intens.'

## Heb je dat uitgesproken naar je vriendin?

'Nee, ik denk niet dat ik daar heel open over ben geweest. Ik ben mijn rouw over kinderloosheid pas na de sessie in de Vrouwencirkel\* uit gaan spreken maar ook maar heel mondjesmaat. Er zat blijkbaar toch een diepgewortelde angst in mij om niet begrepen te worden. Daarnaast lag er ook een sterk oordeel van mijzelf op, omdat ik er destijds niet voor heb gekozen om een medisch traject in te gaan. 'Je hebt geen recht op rouw - dan had je daar maar helemaal voor moeten gaan' was onbewust mijn gedachte.'

(\* Suzanne en ik kennen elkaar vanuit een Vrouwencirkel, waar je ritueel samenkomt en dingen deelt. Daarin kwam - ook naar aanleiding van het overlijden van Benja - de rouw om haar ongewilde kinderloosheid aan bod. Nu hoor ik dat het pas toen was, dat ze daar eigenlijk voor het eerst openlijk over sprak en hoeveel pijn ze daarvan had en heeft.



## Even terug naar die vriendin met het kinderzitje, had zij een idee dat dit pijnlijk voor jou zou kunnen zijn, denk je?

'Ik denk het niet, maar ik denk dat mijn eigen gedrag daarin een grote rol speelde. Omdat ik er altijd zo stoer over deed: 'Nee, ik heb geen kinderen, maar', roep ik dan, 'Tibor (mijn man) staat gelijk aan vijf kinderen... dat is zo'n heerlijke drukke, jongensachtige man'. Dat is eigenlijk altijd mijn opmerking geweest om mensen van me af te houden, om er overheen te praten. Dus ik denk dat het vooral aan mij lag. Toen ik er later wel over ging praten, kan ik me wel herinneren dat sommige vriendinnen wat voorzichtiger werden.'

## Maar heb je het er daarvoor nooit met anderen over gehad?

'Wel dat ik het jammer vond dat we geen kinderen hadden en dat we een miskraam hadden gehad en dat we in het ziekenhuis zijn geweest om ons te laten onderzoeken. Dat verhaal heb ik wel verteld, maar ik sloot altijd af met: 'Ach, we hebben ons leven nu anders ingericht. Ik kan nu lekker reizen en veel leuke dingen doen.'

Ik wilde namelijk wel altijd kinderen. Net als Simone (artikel pag ..., red.) een boerderij met minimaal vier kinderen. Van mijn 29e tot m'n 34e hebben we geprobeerd zwanger te worden, maar dat was een beetje halfslachtig. We wilden het wel, maar hadden het ook druk. Toen ik 34 jaar was lag mijn vader op sterven en vlak voor zijn dood bleek ik zomaar zwanger te zijn. We waren net getrouwd en ontzettend blij. Ik voelde het aan alles, ik had het eerder zo vaak gehoopt, maar nu was het anders. De test was positief. Ik heb meteen een namenboekje gekocht en ik weet nog dat we zijn gaan wandelen in het bos, alsof we al met z'n drieën waren, zo voelde het. Anders. Het was een lichtpuntje in een vrij moeilijke tijd. Al snel had ik ook het gevoel dat het niet goed ging, en mijn intuïtie klopte, want twee dagen later kreeg ik een miskraam. Ik denk dat ik 12 weken zwanger was. Ik had veel bloedingen. Ik heb het vruchtje opgevangen, op de badrand gelegd en er lang naar gekeken. Dat was zo gek. Iets heel tastbaars en kleins dat niet in mijn buik kon blijven. Maar op dat moment konden we er weinig aandacht aan geven. We hebben het aan onze moeders verteld en dat was het wel. Alle aandacht ging uit naar mijn vader en ik vond dat ook terecht.

Toen we later voor onderzoek naar het ziekenhuis gingen, bleek er in eerste instantie geen aanwijsbare reden voor onze onvruchtbaarheid. Als we dat echt wilden uitzoeken dan zouden er vele medische onderzoeken volgen. We hebben daar een periode heel intensief over gesproken en ervoor gekozen om dat niet te gaan doen.

Ik zag om me heen dat het ouderschap niet altijd makkelijk was. Ik had net een depressie achter de rug en heel diep van binnen had ik ook twijfels of ik het moederschap wel aan kon. We besloten dat we, als ik weer via de natuurlijk weg zwanger zou worden, ervoor zouden gaan. Maar een medisch traject was niet voor ons weggelegd. Vlak daarna zijn we op wereldreis gegaan en alle jaren daarna hebben we

ons vooral gefocust op de 'leuke' kanten van het kinderloos zijn. Als we op een terrasje zaten en jengelende kinderen zagen, dan zeiden we tegen elkaar: 'Lekker hè, dat wij dat niet hebben.' We keken vooral naar de voordelen van onze vrijheid. Als ik een kindje zag dat juist iets liefs deed, dan voelde ik diep van binnen wel een steek, maar besteedde ik daar geen aandacht aan. Zo heb ik het ook naar buiten gebracht. Vooral alle voordelen benoemen van onze vrijheid, om maar ver van dat verdriet weg te blijven. Ik ben de pijn op een gegeven moment ook gaan verdoven door te veel te eten en te drinken. Dat waren voor mij manieren om niet te hoeven voelen. Maar die bewuste dag van het fietsstoeltje voelde echt als een dolk in mijn hart. Na het besef dat ik ook geen oma zou worden, is de rouw pas echt op gang gekomen. En dat ging verder nadat ik er voor het eerst oversprak in de Vrouwencirkel.'

## Ik weet nog wel dat je je kinderloosheid benoemde, maar ik zag nog niet de lading die erachter zat. Het kwam bij mij meer binnen als een mededeling die je vaker deed: 'Ik heb geen kinderen en ik had ze wel graag gehad' maar voor jou was dat dus iets heel groots?

'Ja absoluut, daar ging de deksel van mijn emmer met verdriet open. Ik weet nog dat we bezig waren met een oefening over het moederschap. Een groot deel ging langs me heen, want het enige wat ik dacht was: Suzanne, houd jezelf bij elkaar, houd jezelf bij elkaar, houd jezelf bij elkaar. Op een gegeven moment zei ik: 'Het gaat allemaal een beetje langs me heen.' Toen zei Christel: (de vrouw die de cirkel leidt, red.) 'Suzanne laat je tranen alsjeblijft gaan en doe dat hier. Dit is juist de plek waar je dat kunt doen.' Toen kwam het verdriet, het kwam uit m'n tenen. Daarna heb ik er met vriendinnen wel over gepraat en heb ik me aangemeld voor een tweedaagse workshop over ongewilde kinderloosheid.'

## Kwam dat voor je vriendinnen als een 'verrassing' dat er bij jou nog zoveel pijn in lag?

'Ja, ik denk wel dat een aantal verbaasd was dat ik daar eigenlijk nog zoveel verdriet van had. Als ik mensen in mijn omgeving hiervoor er wel eens over vertelde, dan kreeg ik vaak goedbedoelde adviezen waar ik niet zo veel mee kon. Opmerkingen als 'weet je wat goed voor je is, een hond nemen.' Of: 'je moet het moederschap ook niet romantiseren hoor, zo makkelijk is het niet altijd.' Dat laatste weet ik natuurlijk ook, maar dat had ik graag zelf ondervonden, graag zelf willen voelen. Als zoiets wordt gezegd, dan gaat de deksel weer helemaal dicht. Zo ga je het met steeds minder mensen delen. Omdat je je zo onbegrepen voelt.

Daarbij kwam dat ik er zelf ook een oordeel over had omdat ik niet het medische traject in was gegaan. Ik vond dat ik daardoor geen recht op rouw had. Voor familie en vrienden is het natuurlijk moeilijk om jou pijn te zien leiden, zij gaan dan goedbedoelde adviezen geven die juist averechts werken. Nu zie ik die kant ook, dat die opmerkingen uit onmacht voortkomen. In de workshop kwam dat heel mooi ter sprake.

Dat het heel fijn is als je verdriet om kinderloosheid door anderen erkend wordt. Hoe mooi zou het zijn als iemand 'gewoon' tegen je zegt: 'Ik vind het zo erg voor je dat je kinderen had willen krijgen, maar dat het je niet gelukt is.' En meer niet. Ze hoeven geen oplossing te geven, maar gewoon even die erkenning en verder alleen maar luisteren. Alleen dat.'

**Was je zelf ook verrast door het verdriet dat er (nog) zat?**

'Ja, er kwam plotseling zo'n gevoel van intense leegte en eenzaamheid. Een van de oefeningen tijdens de workshop was het bedenken waar mijn kinderloosheid voor mij voor stond. Het heeft voor mij heel erg te maken met zingeving en met onvoorwaardelijke liefde en veiligheid. Ik heb soms dromen dat ik een kindje vasthoud en tegen m'n borst aan heb. In mijn dromen voel ik hoe dat is. Ik weet dat natuurlijk niet echt, dat is allemaal maar een invulling van mij. Maar ik stel me voor dat die onvoorwaardelijke liefde een gevoel is dat nog dieper gaat dan het gevoel met je partner. Die verbinding, dat nodig zijn. Die realisatie kwam pas vanaf dat fietsstoeltje, omdat ik op de een of andere manier toen pas het gemis kon toelaten. Ik zag mezelf opeens heel eenzaam oud worden. Begrijp me niet verkeerd. Dit eenzame gevoel heeft niets met het hebben van een partner te maken. Het is de eenzaamheid van het geen-moeder kunnen zijn. Dat is een heel diep en intens gemis.'

**Je hebt er daarna snel voor gekozen om die workshop te gaan doen. Was je bang dat je vast zou gaan lopen?**

'Nou ik dacht vooral: Ik heb het té lang in mijn eentje gedaan. Ik moet wat handvatten krijgen, ik realiseerde me toen ook pas de grootte ervan en vond het fijn om daar hulp bij te krijgen.'

**Wat heeft die workshop voor je betekend?**

'Heel veel. Het verbaasde me in eerste instantie vooral dat er zoveel ontzettend leuke vrouwen aan meededen. Ik had voor mezelf een negatief beeld gecreëerd van ongewild kinderloze vrouwen. Ik wilde zelf niet overkomen als een zeurende, sippe vrouw die in het verdriet om haar kinderloosheid bleef hangen. Ik kwam daar binnen en het eerste wat me opviel was dat ik dacht: wauw, wat zijn dit leuke vrouwen, ik was echt verbaasd. Allemaal vrouwen die vol in het leven staan, in alle leeftijdscategorieën tussen de 20 en 70 jaar oud. Sommigen van hen hadden net gehoord dat ze geen kinderen zouden krijgen en anderen die dat al heel lang wisten. Wat stom dat ik daar dan zo'n negatief beeld van had gecreëerd. Maar het bijzondere was, dat al die andere vrouwen dit net zo in gedachten hadden. Ik dacht,

het zouden zo mijn vriendinnen kunnen zijn. En ik dacht ook: jeetje wat héb ik het lang in mijn eentje gedaan zeg. Wat zonde dat al deze vrouwen dit zo alleen, en misschien wel net als ik: in stilte, hebben gedaan.' Wat hadden we elkaar veel steun en kracht kunnen geven.'

**Wat heb je daar geleerd?**

We hebben geleerd om onze 'goudstof' te ontdekken en in de wereld te gaan brengen. Wat wil jij brengen in deze wereld, nu dat geen kinderen kunnen zijn? Wat is jouw vuur? Een prachtige quote die we daar hoorden, vind ik: "Kinderloosheid vraagt aan ons om geboorte te geven aan onze eigen unieke eigenheid, niet als vervanging van het moeder-zijn, maar om een antwoord te geven op ons gemis en door te geven wat wij in ons dragen".

We leerden waar we ons 'bevonden' in het afscheidproces van onze kinderwensen en ik merkte dat ik daar al een paar stappen in had gemaakt. Ik was in de afgelopen jaren al op zoek gegaan naar zingeving. Ik werkte altijd als jurist, maar ging mezelf steeds vaker afvragen: wat doet het er eigenlijk allemaal toe? In mijn zoektocht naar zingeving ben ik uiteindelijk een opleiding tot massagetherapeut gaan doen. Nu kan ik in mijn werk mijn 'moederhart' laten spreken en zingeving vinden.

Christel (van de Vrouwencirkel, red.) zei tegen mij: 'Je kunt op zoveel manieren moeder zijn Suzanne, jullie kinderloze vrouwen zijn zo waardevol. Dat vind ik zo'n mooie gedachte en dat was een enorme opluchting om te horen. Dat was voor mij de ingang om ook echt te gaan rouwen en om mijn liefde kwijt te kunnen. Ik heb zoveel te geven, maar ik kon het niet kwijt, dat voelde heel verdrietig. Toen ze dat zei, viel alles op z'n plek. Hiervoor ging alles oké. Ik had een baan, een huis, een partner maar héél diep van binnen voelde het alsof ik niet echt meetelde, omdat ik geen moeder was. Ik had het gevoel dat ik 'aan de zijlijn stond'. Dat is nu anders. Ik heb een praktijk waar mensen (vooral vrouwen) komen voor holistische massages en massagetherapie. In november start ik met een nascholing, gericht op verlies en rouw. Ik weet als geen ander dat, wanneer je in een rouwproces zit, je lichaam ook rouwt. Aanraking en een veilige bedding kunnen zo helpend zijn om met compassie met je rouw om te gaan. Kinderloosheid staat voor mij dus vooral voor zingeving en een veilige bedding. Het gevoel nodig te zijn krijgt nu steeds meer grond. Dus dit is mijn manier om goudstof in de wereld te brengen. Het gaat nu allemaal pas goed voelen.

Wat ik na de workshop ook ben gaan doen, is bij vriendinnen 'au' zeggen. Ik heb gezegd: 'Blijf alsjeblieft jullie verhalen over jullie kinderen en kleinkinderen vertellen, want ik geniet er ook van. Maar laat mij af en toe even 'au' zeggen. Alleen dat.' Dat is zo fijn. Zij kunnen gewoon vrijuit spreken en ik kan nu ook mijn gevoel tonen, zonder dat het ongemakkelijk aanvoelt. Ik hoef mijn gevoel nu niet meer weg te cijferen en ik voel, als ik het uitspreek, direct dat er lucht en lichtheid komen. De zwaarte die ik bij het aanhoren van hun verhaal in mijn lichaam heb opgebouwd, vermindert acuut.'

**Heb je je verdriet nu meer een plek kunnen geven?**

'In de Vrouwencirkel werd geopperd dat ik mijn ongeboren kindje van 12 weken een naam zou geven. Dat vond ik zo mooi. Ik wist niet meer zeker welke naam we hadden bedacht, dus heb het nog even met Tibor overlegd. Het werd Annabel. Ik vond het ook wel een beetje spannend. Zouden mensen dit niet gek vinden? Maar in de Vrouwencirkel voelde ik me veilig genoeg om dat zo te doen, daar zullen ze me wel begrijpen. En daar werd ze ook genoemd. Dat voelde zo goed, alsof het deel van mezelf, dat ik al die jaren zo erg had weggestopt er nu wel mocht zijn.'

## Zen bij SuuZ

Praktijk voor holistische massage en massagetherapie. Ook gespecialiseerd in rouw en verlies.  
[www.zenbjsuuz.nl](http://www.zenbjsuuz.nl)

De tweedaagse workshop waar Suzanne het over heeft is: Ongewild kinderloos, onvervuld verlangen. Te volgen via:  
[www.phoenixopleidingen.nl](http://www.phoenixopleidingen.nl).

Wil jij je ervaring en pijn delen op een veilige plek met vrouwen die precies weten hoe het voelt? Kijk dan eens op de website van Sietske. Zij is ervaringsdeskundige en organiseert vrouwencirkels omtrent ongewilde kinderloosheid.  
[www.nalediretreats.nl](http://www.nalediretreats.nl)



Dit beeld van speksteen heb ik gemaakt en symboliseert voor mij mijn kinderloosheid. Het staat op een mooie plek in mijn praktijk, ik kijk er vaak naar en pak het ook regelmatig even vast.

*‘In mijn zoektocht naar zingeving ben ik uiteindelijk een opleiding tot massagetherapeut gaan doen’*