



deVerdwaalde OOIEVAAR

Wat wel en wat niet te doen?

Tips voor mensen die iemand in hun omgeving hebben met een vruchtbaarheidsprobleem.

Vruchtbaarheidsproblemen zijn een gevoelig onderwerp. Er spelen immers gevoelens van pijn, verlies, kwaadheid en schuld mee. Als buitenstaander is het niet gemakkelijk om te weten wat je moet/kan zeggen. Soms raak je een gevoelige snaar zonder dat je het beseft.

Wij reiken je graag een aantal tips aan over hoe je vrienden of familieleden met vruchtbaarheidsproblemen kan steunen.

- Leef je in in je gesprekspartners. Willen ze er graag met jou over praten of zijn ze liever discreet over hun problematiek? Dring je niet op, maar laat merken dat je openstaat voor een gesprek wanneer zij er nood aan hebben.
- Wees discreet. Praat niet met anderen over de vruchtbaarheidsproblemen van je vrienden. Je weet immers niet zeker hoe open ze erover zijn naar anderen in hun omgeving.
- Minimaliseer het probleem niet. Je bedoelt het ongetwijfeld goed als je zegt dat alles wel goed zal komen. Je vrienden kunnen dit echter opvatten alsof je hun gevoelens miskent. Hou er rekening mee dat het in sommige gevallen niet goed komt en dat je vrienden hier heel onzeker over kunnen zijn.
- Geef geen ongevraagd medisch advies. Verminderde vruchtbaarheid is een erg complexe materie, waar zelfs artsen niet altijd een afdoend antwoord op hebben.
- Vermijd clichés. Koppels met vruchtbaarheidsproblemen krijgen voortdurend raad als “ga eens op reis”, “je denkt er teveel aan”, “je bent te gestresseerd”. Vruchtbaarheidsproblemen zitten niet tussen de oren. Er gaat vaak een medische oorzaak aan vooraf gaat.
- Toon begrip. Je vrienden gedragen zich misschien anders dan je van hen gewend bent of reageren onverwacht fel op bepaalde gebeurtenissen of verhalen. Iedereen gaat op een andere manier om met gevoelens van onmacht en verlies. Gun je vrienden de tijd om hun gevoelens te verwerken en om te gaan met hun teleurstellingen.