

De rit naar Gent was beladen. Jan Willem en Etje zeiden niet meer tegen elkaar dan het hoogstnodige, er vielen geregeld stiltes. De route naar het ziekenhuis was hun inmiddels zo bekend dat de navigatie niet eens meer nodig was.

Hand in hand liepen ze het ziekenhuis binnen. De behandelkamer was precies zoals je zou verwachten: een witte kamer, vol met medische apparatuur en de geur van desinfectiemiddelen. Op tafel lag een dossier, hun dossier. Zes weken waren verstreken sinds de laatste terugplaat-sing van het embryo. Dit keer kwamen ze naar Gent om te ontdekken of het was gelukt.

Herinneringen aan eerdere pogingen waren pijnlijk: telkens weer stopte het kindje na enkele weken zonder reden met groeien. Zou het dit keer anders zijn?

Etje nam plaats op de onderzoeksbank. Jan Willem zag dat haar gezicht strak stond. Ze probeerde het niet te laten zien, maar hij kende haar.

Het vruchtje zou nu ongeveer 1,5 centimeter groot moeten zijn, wist Jan Willem. Hij had het inmiddels al zo vaak meegemaakt.

Op het scherm verscheen een klein, lichtgrijs stipje, omringd door een donkere ruimte. Jan Willem zag het direct aan de uitdrukking op het gezicht van de arts, foute boel.

Hij keek naar Etje. Hun ogen vonden elkaar, maar ze zeiden niks. De woorden van de arts, die hoorde hij niet.

Wéér was het mislukt. De elfde keer. Elf keer hoop, elf keer liefde, elf keer verloren.

Het zou de laatste keer zijn, hadden ze van tevoren afgesproken. Maar was dit dan echt het einde? Of zouden ze nog één keer?

De afgelopen jaren waren volledig opgeslokt door het fertiliteitstraject. Een leven daarnaast was er niet, alles stond in het teken van dat ene doel.

Jan Willem wilde zo snel mogelijk het ziekenhuis uit. Terug naar huis, waar alles weer gewoon zou zijn.

Maar thuis kon hij de rust niet vinden; hij moest iets doen, iets om zich af te leiden, om niets te hoeven voelen – zijn emoties waren te groot. Aardappelen schillen, groente snijden, de was opvouwen. Die eerste dagen gingen als een roes aan hem voorbij. Zij op de bank, weggedoken onder een deken; hij in het hok, klussend om zijn hoofd enigszins rustig te krijgen. Samen in hetzelfde huis, maar beide ergens anders.

Waarom zou hij nog opstaan? Dat dacht hij vaak. Hoe hard zou hij moeten rijden om met zijn auto over de kop te slaan? En wat voor man was hij eigenlijk, als voortplanten niet lukte?

Hun huis kochten ze jaren daarvoor op de ruimte. Het moest groot genoeg zijn voor het gezin dat ze voor ogen hadden. Zijn sportauto, waarop hij ooit zo trots was, had plaatsgemaakt voor een praktische stationwagen. En rondom het huis lag een groot grasveld, perfect voor kinderen om op te spelen.

Dat beeld van de toekomst had jarenlang zijn keuzes gestuurd. Maar nu moest hij die verwachting loslaten. En wat kwam daarvoor in de plaats?

Wat doet het met een man als hij elf keer een kind verliest? Hoe hervind je jezelf als je ongewenst kinderloos blijft? Het overkwam Jan Willem van Rangelrooij uit Sumar. Door zijn ervaring vond hij een missie: hij werd de eerste mannelijke miskraam- en abortuscoach van Nederland.

Elf kinderen in zijn hart

TEKST NEL JENSMA
FOTO'S JILMER POSTMA

Jan Willem van Rangelrooij uit Sumar is een van de vele mensen in Nederland die moet aanvaarden dat zijn of haar kinderwens on vervuld zal blijven.

Ongeveer 1 op elke 6 stellen in Nederland heeft moeite met zwanger worden, wat betekent dat er ook in Friesland, Drenthe en Groningen veel mensen zijn die op enig moment in hun leven met vruchtbaarheidsproblemen te maken krijgen.

FOCUS OP DE VROUW

In de publiciteit over ongewenste kinderloosheid gaat de aandacht vaak uit naar de vrouw, de vraag hoe mannen dit verlies verwerken wordt veel minder vaak gesteld. Terwijl een lang fertiliteitstraject ook op mannen een enorme impact kan hebben – zoals Jan Willem zelf ondervond.

In Nederland is de hulp na een fertiliteits-traject niet in ieder ziekenhuis hetzelfde. „Er is vaak geen standaard begeleiding voor het psychosociale aspect”, vertelt Miriam van Kreijl, oprichter van Miskraambegeleiding Nederland.

„In elk ziekenhuis werken wel medisch maatschappelijk werkers, maar die zijn niet altijd gespecialiseerd in dit specifieke onderwerp.”

Zelf begeleidt Van Kreijl al 14 jaar vrouwen en koppels, geeft ze scholing aan professionals in de geboortezorg en leidt ze mensen op.

„Hoeveel mannen vastlopen door een onvervulde kinderwens, kan ik niet zeggen. Maar ik weet wel dat er meer mannen last van hebben dan het aantal dat zich erover uitsprekt.”

>>



Jan Willem en zijn vrouw Etje kregen elf miskramen te verduren.

Jan Willem van Rangelrooij is de eerste mannelijke miskraam- en abortuscoach van Nederland, zijn eigen ervaring motiveerde hem.



Maastricht is het enige ziekenhuis in Nederland dat begeleiding biedt door mensen gespecialiseerd in rouw en fertiliteit, maar die zorg wordt niet vergoed. Het is 'een gift' van het ziekenhuis zelf, omdat ze het belangrijk vinden. „Zij zijn pionier op dit gebied.”

DE EERSTE MAN

Ook Jan Willem ervoer nauwelijks ondersteuning nadat zijn vrouw Etje en hij besloten hun kinderwens op te geven. Gespecialiseerde, professionele hulp kon hij niet vinden. Hij volgde een opleiding bij Van Kreijl en werd als eerste man in Nederland gecertificeerd miskraam- en abortuscoach.

Aan de opening van zijn praktijk Rouw-Douwer ging een lange en pijnlijke weg vooraf – die exemplarisch is voor de verhalen die hij in zijn eigen praktijk dagelijks tegenkomt.

Jan Willem wist dat hij zijn gevoelens niet langer kon onderdrukken. Hij moest met zichzelf aan de slag.

Al voordat het fertiliteitstraject definitief ten einde kwam, was hij vastgelopen. Voor

de buitenwereld leek hij alles prima op orde te hebben: hij had een goede baan in technische productontwikkeling, een mooi huis, een grote vriendenkring en alle vrijheid om te doen wat hij wilde. Maar vanbinnen voelde hij zich leeg.

BURN-OUT

Jan Willem kwam thuis te zitten met een burn-out. In die periode ging hij wekelijks zwemmen met een vriend. Tijdens het baantjestrekken vertelde die vriend vaak over een NLP-training die hij had gevolgd: neurolinguïstisch programmeren, een alternatieve methode voor persoonlijke ontwikkeling waarin je leert je gedachten en gedrag te sturen.

„Ik weet zeker dat het jou ook kan helpen”, zei hij op een dag. „Misschien moet je het gewoon eens proberen.”

Niks voor mij, dacht Jan Willem. Maar toch bleef het rondspoken in zijn hoofd. Zijn nieuwsgierigheid won, een tikkeltje cynisch schreef hij zich in.

Toen hij voor het eerst bij de cursus bin-

nenliep, was hij bang dat ze hem volledig zouden herprogrammeren. Maar die gedachte hield hij slechts een ochtend vast.

Na het besluit om te stoppen met de IVF-pogingen, begon Jan Willem aan deel 2 van de NLP-training. Dat deed hij als logisch vervolg op de eerste. De inzichten die hij daar opdeed, hielpen hem verder. Maar dat bleek niet genoeg.

500 KILOMETER

In Gent waren er wel medisch maatschappelijke werkers die konden helpen, maar iedere keer meer dan 500 kilometer daarvoor afleggen was praktisch onhaalbaar.

Ook de hulp in zijn directe omgeving sloot niet aan bij wat hij nodig had. De bedrijfsarts adviseerde hem een smartwatch te kopen en te gaan hardlopen. Tuurlijk, lichamelijke beweging is belangrijk bij rouwverwerking. Maar volgens Jan Willem schoot die aanpak tekort.

Wat hij miste, was erkenning. Als ze alleen al hadden gezegd dat het normaal was wat hij voelde, dan had dat hem veel gescheeld.

Want neger je trauma, dan begint je lichaam vroeg of laat te protesteren, merkte Jan Willem zelf. Als iemand nonchalant suggereerde dat hij „toch ook een kind zou kunnen adopteren”, werd hij woedend.

Maar in plaats van zijn gevoelens te delen, slikte hij ze weg. Iets dat uiteindelijk niemand volhoudt, weet hij nu. Als je een bal onder water probeert te houden, kost dat veel energie. Maar als die bal zo groot wordt als een skippybal, wordt het uiteindelijk onmogelijk.

Rouw, zo ontdekte hij, is niet iets om te vermijden. Door negatieve emoties toe te laten, kan verdriet juist zacht en helend zijn. Maar dan moet je wel weten hoe dat moet.

MEER RICHTING

Jan Willem leerde dat emoties werken als een versterker. Als je de volumeknop uitdraait voel je je niet rot, maar dan kunnen ook de positieve gevoelens er niet doorheen. Je draait als het ware de knop van het leven dicht.

Door zijn gevoelens onder ogen te komen,

kon hij er beter mee omgaan en kreeg zijn leven steeds meer richting. Er ontstond energie, en ruimte om dingen te ondernemen.

Het was pijnlijk toen hij tijdens dit proces een aantal vrienden verloor. Maar als jij verandert, verandert je sociale omgeving niet altijd mee. De stoere man werd een gevoelige en dat kon niet iedereen waarderen. Toch ontstonden er ook nieuwe vriendschappen, en werden de banden die bleven verder verdiept.

Tijdens een wandeling in de natuur besloot hij dat het tijd was voor een nieuwe stap in zijn carrière. Wat hij zelf had geleerd kon hij gebruiken om anderen te helpen. Toen de docent van de NLP-opleiding hem vroeg om als trainer te komen werken, zei Jan Willem ja.

Na een aantal jaren als NLP-trainer, vroeg hij zijn deelnemers op een dag wat ze hadden geleerd en hoe ze dat in hun leven wilden gebruiken. Een van hen zei: „Ik wil vrouwen helpen die een miskraam hebben gehad.” Dat wil ik ook, dacht Jan Willem. Maar dan voor mannen.

Het is zondagmiddag. Jan Willem van Rangelrooij klapt zijn laptop open. Een onbekende naam in zijn mailbox trekt zijn aandacht.

Hij klikt en begint te lezen: 'Ik zag ergens een advertentie voorbij komen en ik dacht ... dat is (helaas) misschien iets voor mij.'

Een week later zullen ze elkaar ontmoeten.

Zijn praktijk zit in het gezondheidscentrum van Eastermar. Via de trap kom je in een lichte behandelkamer.

In de hoek staat een bureau met een dienblad vol kopjes voor koffie en thee. Verderop het zitje: twee fauteuils, schuin naar elkaar toe gedraaid.

Voor de aanvang van iedere sessie staat Jan Willem letterlijk even stil. Een hand op zijn buik, en een paar diepe teugen adem. Hij herinnert zichzelf open te staan voor wat er komt en alert te zijn, niet alleen door te luisteren wat er wordt gezegd maar ook door goed te kijken wat er verder gebeurt.

Voetstappen klinken op de trap. Het is tijd. Jan Willem staat op en loopt naar de deur. Daar staat hij, de man die hem een week geleden het mailtje stuurde.

„He, hoi. Kom binnen. Wil je koffie? Thee?”

De man stapt naar binnen. Hij lacht vriendelijk, maar zijn blik lijkt gespannen en zijn gezicht heeft een grauwe kleur. Zenuwachtig wiebelt hij met zijn voeten heen en weer.

„We zijn al zolang bezig”, begint hij uiteindelijk. „Meerdere pogingen, verschillende technieken, maar nog altijd geen kind.” Hij slikt en staart naar zijn handen. „Ik wil dit zo graag, maar ...” Zijn stem breekt. „Het voelt alsof ik faal. Ik weet niet meer wat ik moet doen.”

Al snel wellen er tranen op in zijn ogen. Hij wil niet huilen, dat zie je. Maar tegenhouden lukt niet meer. De man zet zijn bril af en begraaft zijn hoofd in zijn handen. Jan Willem laat het gebeuren. Geen zakdoekjes. Geen woorden.

„Sorry”, klinkt het voorzichtig.

„Dat mag je best zeggen, maar is eigenlijk helemaal niet nodig”, antwoordt Jan Willem bemoedigend. „Je bent iets aan het verwerken. Ik ben blij dat je het laat zien, het is ook verdrietig.”

Dat hij zo vermoeid is, is logisch gezien de situatie waarin hij zit. „Je bent aan het rouwen, dat hoort erbij.”

De man maakt zich zorgen over zijn werk, zijn collega's weten niks van zijn situatie. Na elke ingreep schuift hij gewoon weer achter zijn bureau. Hij voelt zich verantwoordelijk voor zijn werk, maar vergeet zichzelf.

Een uur lang praten ze over zijn situatie en de dingen waar hij moeite mee heeft. Zijn vrouw heeft genoeg mensen met wie ze kan praten. Maar voor hem is dat anders. Daarom is hij hier vandaag, alleen. „Hoe is het voor jou om het hier zo over te hebben?” sluit Jan Willem de intake af. Het gesprek lucht op, hij voelt zich een stuk lichter, laat de man weten. Een vervolgspraak ziet hij wel zitten. En misschien wil zijn vrouw dan ook wel eens mee.

Ondanks de vele miskramen voelt Jan Willem zich evengoed vader. Als mensen hem vragen of hij kinderen heeft, antwoordt hij stevast: „Ja, elf.”

Hij legt dan uit: „Ik ben vader in mijn hart, maar mijn kinderen zitten niet aan tafel.” Ze zijn in een andere wereld.

„Het werk dat ik nu doe, doe ik ter ere van hen.”