

Op zoek naar wortels, waarheid en verbinding

Over donorkind zijn, verborgen afkomst, identiteit en het verweven van je verhaal naar de toekomst toe

Praktijk
Loes Wiegand

♥
Voor
donorkinderen
& iedereen die
betrokken is

Een gids vol verhalen, inzichten en praktische handvatten voor meer zelfkennis en verbinding.



Loes Wiegand

Over dit boek

Dit boek richt zich op volwassenen die als donorkind zijn geboren uit donorzaad.

De ervaringen van donorkinderen zijn zeer divers.

Sommigen groeiden op in een heteroseksueel gezin waarin donorzaad jarenlang geheim werd gehouden.

Anderen groeiden op bij lesbische ouders, waarbij openheid over hun ontstaan vanzelfsprekend was, maar vragen over afkomst en genetische verwantschap bleven bestaan.

Ook is er aandacht voor de impact van fertiliteitsfraude, waarbij artsen zonder toestemming hun eigen zaad gebruikten.

Hoewel iedere levensgeschiedenis uniek is, blijken veel onderliggende thema's overeen te komen.

Vragen over identiteit. Vertrouwen. Afkomst. Familiegeheimen. Verbinding. Verlies. En de zoektocht naar een eigen plek in het leven. Dit boek gaat niet over eiceldonatie, embryo-adoptie of draagmoederschap.

Het richt zich specifiek op de ervaringen van mensen die zijn geboren uit donorzaad en de impact die dit kan hebben op hun leven. Niet ieder donorkind zal zich in alles herkennen. En dat hoeft ook niet. Neem mee wat bij jou past. Laat liggen wat nu nog niet past.

Ook dat hoort bij jouw eigen verhaal.

Sommige verhalen vragen niet om afsluiten of loslaten. Ze vragen om gezien, erkend en stap voor stap verweven te worden in de toekomst die nog voor ons ligt.

Inhoudsopgave	blz.
Inleiding	4
Een kleine wegwijzer	6
Hoofdstuk 1 – Een tijd van geheimen	8
Hoofdstuk 2 – Als je levensverhaal ineens verandert	11
Hoofdstuk 3 – Opgroeien met een geheim	14
Intermezzo – Begint ons verhaal al vóór de geboorte?	17
Hoofdstuk 4 – Wie ben ik eigenlijk?	20
Hoofdstuk 5 – De zoektocht	24
Hoofdstuk 6 – De ontmoeting	28
Hoofdstuk 7 – Honderden halfbroers en halfzussen	32
Hoofdstuk 8 – Als de arts de donor blijkt	36
Hoofdstuk 9 – Verlies dat vaak niet wordt gezien	40
Hoofdstuk 10 – Familie, loyaliteit en verbinding	44
Hoofdstuk 11 – Verweven naar je toekomst toe	49
Hoofdstuk 12 – Jouw verhaal gaat verder	54
Nawoord	57
Verder op weg – Lees-, kijk- en luistertips	59

Inleiding

Lieve lezer,

Er zijn verhalen die zich niet zomaar laten vertellen. Verhalen die jarenlang verborgen zijn gebleven. Verhalen die pas op volwassen leeftijd zichtbaar worden. En verhalen die een mens opnieuw laten kijken naar zichzelf, zijn familie en zijn plek in de wereld.

Dit boek is ontstaan vanuit zulke verhalen. De verhalen van donorkinderen hebben mij diep geraakt. Niet alleen vanwege de geheimen die jarenlang zijn bewaard gebleven. Niet alleen vanwege de schokkende ontdekkingen die sommigen pas op volwassen leeftijd hebben gedaan. Maar vooral vanwege de enorme impact die dit heeft op het leven van een mens.

Wat mij raakte, waren de vragen die steeds opnieuw terugkeerden:

‘Wie ben ik?’, ‘Waar kom ik vandaan?’, ‘Op wie lijk ik?’, ‘Waarom mocht ik dit niet weten?’, ‘Kan ik nog vertrouwen?’, ‘Waar hoor ik thuis?’

In mijn werk als begeleider bij rouw, verlies, psychotrauma en levensvragen ontmoet ik regelmatig mensen die worstelen met vragen over identiteit, verbondenheid en hun plek in het leven. Hoewel ieder levensverhaal uniek is, zie ik ook terugkerende patronen.

Ik zie mensen die leven met verlies dat niet altijd zichtbaar is voor de buitenwereld. Verlies van vertrouwen. Verlies van vanzelfsprekendheid. Verlies van delen van hun levensverhaal.

Toen ik de hoorde en las van donorkinderen, herkende ik veel van dezelfde thema's die ik ook tegenkom bij vroegkinderlijke verwondingen, familiegeheimen, vervreemding en andere situaties waarin belangrijke delen van iemands geschiedenis verborgen of onbereikbaar zijn gebleven.

Steeds opnieuw zag ik hoe diep het verlangen is om te weten waar je vandaan komt. Niet uit nieuwsgierigheid alleen. Maar omdat ieder mens behoefte heeft aan wortels. Aan herkenning. Aan een verhaal waarin het zichzelf kan herkennen.

Dat verlangen is niet vreemd. Het is menselijk. Dit boek richt zich op volwassenen die zijn geboren uit donorzaad. De ervaringen van donorkinderen zijn zeer divers. Sommigen groeiden op in een heteroseksueel gezin waarin donorzaad jarenlang geheim werd gehouden.

Anderen groeiden op bij lesbische ouders, waarbij openheid over hun ontstaan vanzelfsprekend was, maar vragen over afkomst en genetische verwantschap bleven bestaan. Ook is er aandacht voor de impact van fertiliteitsfraude, waarbij artsen zonder toestemming hun eigen zaad gebruikten.

Hoewel iedere levensgeschiedenis anders is, blijken veel onderliggende thema's overeen te komen. Vragen over identiteit. Vertrouwen. Afkomst. Familiegeheimen. Verbinding. Verlies. En de zoektocht naar een eigen plek in het leven.

Dit boek gaat niet over eiceldonatie, embryo-adoptie of draagmoederschap. Het richt zich specifiek op de ervaringen van mensen die zijn geboren uit donorzaad en de impact die dit kan hebben op hun leven.

Niet ieder donorkind zal zich in alles herkennen. En dat hoeft ook niet. Neem mee wat bij jou past. Laat liggen wat nu nog niet past. Ook dat hoort bij jouw eigen verhaal. Tijdens het schrijven van dit boek ontstond er langzaam een woord dat voor mij steeds belangrijker werd.

Niet *loslaten*. Niet *afsluiten*. Niet *een plek geven*. Maar **verweven**.

Want sommige ervaringen verdwijnen niet. Sommige vragen blijven. Sommige verliezen blijven onderdeel van ons leven. En misschien hoeft dat ook niet anders te zijn. Misschien gaat het er niet om dat we ze achter ons laten. Misschien gaat het erom dat we ze stap voor stap verweven in het grotere verhaal van ons leven.

Zodat zij niet langer los van ons staan. Maar onderdeel worden van wie wij zijn. Niet als last. Maar als een draad die meeloopt in het weefsel van ons bestaan.

Ik heb dit boek niet geschreven om antwoorden te geven op alle vragen. Sommige vragen zullen open blijven. Sommige antwoorden zullen misschien nooit komen. Maar ik hoop dat dit boek je iets anders mag geven. Erkenning. Herkenning. Taal voor wat moeilijk onder woorden te brengen is. En misschien ook wat meer zachtheid voor jezelf.

Want jouw vragen zijn niet vreemd. Jouw gevoelens zijn niet vreemd. Jouw zoektocht is niet vreemd. Ik hoop dat dit boek je helpt om met meer mildheid naar jezelf te kijken.

Met meer begrip. Meer compassie. Meer verbinding. En misschien ook met iets meer vertrouwen. Vertrouwen dat jouw verhaal er mag zijn. In al zijn complexiteit. In al zijn pijn. In al zijn schoonheid. En in al zijn veerkracht.

Want uiteindelijk ben je zoveel meer dan de omstandigheden van jouw ontstaan. Je bent een mens. Met een uniek verhaal. Met wortels. Met waarheid. Met verbinding. En met een toekomst waarin jouw verhaal zich verder mag ontplooien. Stap voor stap. Draad voor draad. Verweven naar de toekomst toe.

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

Een kleine wegwijzer

In dit boek kom je een aantal woorden tegen die misschien nieuw voor je zijn. Sommige begrippen zijn afkomstig uit de wereld van donorconceptie, andere uit mijn werk rond verlies, identiteit en levensvragen.

Je hoeft ze niet te onthouden. Zie deze woorden als een wegwijzer die je kan helpen om jouw eigen verhaal beter te begrijpen.

Donorkind

Iemand die is geboren uit donorzaad.

Donorzaad

Zaadcellen die beschikbaar zijn gesteld door een donor om een zwangerschap mogelijk te maken.

Genetische spiegeling

Het herkennen van jezelf in biologische familieleden, bijvoorbeeld in uiterlijk, talenten, karaktereigenschappen of gedrag.

Familiegeheim

Belangrijke informatie die binnen een familie verborgen is gehouden of niet werd uitgesproken.

Verliescirkel of Levenscirkel

Een hulpmiddel dat laat zien hoe mensen bewegen tussen verlies en herstel.

In dit boek werken we met de volgende bewegingen:

- welkom ↔ isoleren
- hechten ↔ onthechten
- nabijheid ↔ afstand en verharderen
- afscheid nemen ↔ vastklampen
- rouwen ↔ op slot gaan
- betekenis geven ↔ zinloosheid ervaren

Levend verlies

Een verlies dat niet verdwijnt, maar gedurende het leven steeds opnieuw voelbaar kan zijn.

Genetische verwanten

Mensen met wie je biologisch verwant bent, zoals een donor, halfbroers of halfzussen.

Verweven naar de toekomst toe

Een begrip dat in dit boek een belangrijke plaats inneemt. Verweven betekent niet loslaten. Niet afsluiten. Niet vergeten. Het betekent dat ervaringen, ontdekkingen, verlies, antwoorden en open vragen stap voor stap onderdeel mogen worden van jouw levensverhaal en van de toekomst die nog voor je ligt.

Verweven

naar de toekomst



Niet loslaten. Niet vergeten.
Maar verweven.
Draad voor draad.
Naar de toekomst toe.



Hoofdstuk 1 – Een tijd van geheimen

Toen zwijgen liefdevol leek

‘Waarom heeft niemand mij dit verteld?’

Het is een vraag die veel donorkinderen zich stellen wanneer zij ontdekken dat hun ontstaansgeschiedenis anders is dan zij altijd hebben gedacht. Voor sommigen komt die ontdekking onverwacht. Via een DNA-test. Een opmerking van een familielid. Een medisch onderzoek. Of een gesprek waarin een ouder eindelijk vertelt wat jarenlang verborgen bleef.

Vaak volgt daarna een wirwar van gevoelens. Verbazing. Verdriet. Boosheid. Opluchting. Verwarring. En bijna altijd komt vroeg of laat dezelfde vraag naar boven: *‘Waarom wist ik dit niet?’*

Om die vraag te begrijpen, is het belangrijk om iets te weten over de tijd waarin veel donorconcepties plaatsvonden.

Een andere tijd

In de jaren zestig, zeventig, tachtig en zelfs nog ver in de jaren negentig werd onvruchtbaarheid vaak omgeven door schaamte en stilzwijgen. Wanneer een man onvruchtbaar bleek te zijn, werd daar meestal niet openlijk over gesproken. Veel stellen voelden zich alleen in hun verdriet. Familieleden, vrienden en soms zelfs naaste verwanten werden niet op de hoogte gebracht.

Artsen en hulpverleners adviseerden ouders regelmatig om hun toekomstige kind niet te vertellen dat donorzaad was gebruikt. Men dacht dat dit het kind zou beschermen. Men dacht dat het gezin daardoor "gewoon" een gezin kon zijn.

Men dacht dat liefde belangrijker was dan genetica. Veel ouders volgden dat advies in goed vertrouwen. Niet omdat zij hun kind wilden misleiden. Niet omdat zij kwaad wilden doen. Maar omdat zij geloofden dat dit het beste was voor hun gezin.

Pas tientallen jaren later werd zichtbaar welke gevolgen dat zwijgen kon hebben.

Als een geheim deel wordt van een gezin

Een geheim blijft zelden alleen bij degene die het kent. Ook wanneer er niet over gesproken wordt, kan een geheim voelbaar aanwezig zijn. Kinderen zijn gevoelig voor spanningen, stiltes en onuitgesproken verhalen. Ze voelen vaak meer dan volwassenen beseffen.

Veel donorkinderen beschrijven achteraf dat zij als kind al het gevoel hadden dat er iets niet klopte. Sommigen voelden zich anders dan hun vader of andere familieleden.

Anderen merkten dat bepaalde onderwerpen zorgvuldig werden vermeden. Weer anderen hadden geen woorden voor hun gevoel, maar ervoeren wel een onbestemd gevoel van niet helemaal erbij horen.

Natuurlijk geldt dit niet voor iedereen. Maar de ervaring dat er "iets ontbreekt" of "iets niet klopt" komt opvallend vaak terug in verhalen van donorkinderen.

Weten en niet weten

Niet alle donorkinderen groeiden op met hetzelfde verhaal.

Kinderen van lesbische moeders wisten vaak al vroeg dat een donor betrokken was bij hun ontstaan. Toch betekent weten dat je donorkind bent niet automatisch dat je ook weet wie die donor is.

Veel mensen dragen vragen met zich mee over hun afkomst, genetische familie of mogelijke halfbroers en halfzussen. Anderen ontdekken pas op volwassen leeftijd dat hun sociale vader niet hun biologische vader is. De omstandigheden verschillen.

De vragen over identiteit, afkomst en verbondenheid blijken vaak verrassend vergelijkbaar.

De waarheid komt aan het licht

Waar geheimen vroeger vaak verborgen konden blijven, heeft de opkomst van DNA-technologie veel veranderd. Met een eenvoudige speekseltest via platforms zoals MyHeritage, Ancestry of andere DNA-databanken worden steeds meer familieverbanden zichtbaar.

Mensen die op zoek zijn naar informatie vinden soms onverwacht:

- halfbroers en halfzussen;
- biologische familieleden;
- onbekende familiegeschiedenissen;
- antwoorden op lang gekoesterde vragen.

Maar soms brengt de waarheid ook nieuwe verwarring met zich mee. Want wat gebeurt er wanneer je ontdekt dat jouw vader niet je biologische vader is? Wat gebeurt er wanneer tientallen halfbroers en halfzussen opduiken? Of wanneer blijkt dat een arts zijn eigen zaad heeft gebruikt bij inseminaties?

Voor veel donorkinderen betekent zo'n ontdekking niet alleen nieuwe informatie. Het betekent dat hun levensverhaal opnieuw geschreven moet worden.

Meer dan een medisch verhaal

Donorconceptie wordt vaak besproken als een medische, juridische of ethische kwestie. Maar voor donorkinderen gaat het meestal over iets anders. Het gaat over afkomst. Over vertrouwen. Over identiteit. Over verbondenheid. Over de behoefte om te weten waar je vandaan komt. En uiteindelijk ook over de vraag hoe je verder leeft met alles wat je ontdekt.

Dat is waar dit boek over gaat.

Niet over goed of fout. Niet over schuldigen aanwijzen. Maar over de menselijke ervaring achter donorconceptie. Over de zoektocht naar wortels. Naar waarheid. En naar verbinding.

Reflectie

Neem even de tijd voor jezelf. Misschien weet je al veel over jouw ontstaansgeschiedenis. Misschien ben je nog zoekende. Misschien zijn er vragen waarop nooit een volledig antwoord zal komen.

Sta eens stil bij de volgende vragen:

- Wanneer hoorde jij voor het eerst over jouw ontstaansgeschiedenis?
- Welke gevoelens roept dat verhaal vandaag bij je op?
- Welke vragen leven er nog in jou?
- Wat hoop je in dit boek te vinden?

Schrijf je antwoorden op in een notitieboek of op losse bladen.

Je hoeft nog niets op te lossen.

Alleen nieuwsgierig aanwezig te zijn bij jouw eigen verhaal is voldoende voor nu.



Hoofdstuk 2 – Als je levensverhaal ineens verandert

Wanneer de grond onder je voeten verschuift

Soms gebeurt het in een gesprek. Soms tijdens een ruzie. Soms via een DNA-test die je uit nieuwsgierigheid hebt gedaan. Soms omdat een ouder voelt dat het tijd is om de waarheid te vertellen. En soms ontdek je het pas wanneer een arts een medische vraag stelt waarop niemand een antwoord blijkt te hebben.

Hoe de waarheid ook aan het licht komt, veel donorkinderen beschrijven hetzelfde gevoel:

‘Alsof de grond onder mijn voeten wegzakte.’

Wat altijd vanzelfsprekend leek, blijkt ineens anders te zijn. De vader die jou heeft grootgebracht, blijkt niet jouw biologische vader. Familieleden blijken genetisch geen familie te zijn. Het verhaal waarmee je bent opgegroeid, blijkt onvolledig of zelfs onjuist.

Voor veel mensen voelt dat alsof twee werkelijkheden plotseling naast elkaar komen te staan. De werkelijkheid waarin je leefde. En de werkelijkheid die zich ineens aandient.

Meer dan nieuwe informatie

Voor buitenstaanders lijkt het soms eenvoudig: ‘Je bent toch dezelfde persoon gebleven?’, ‘Je ouders blijven toch je ouders?’, ‘Wat verandert er nu eigenlijk?’ Maar voor veel donorkinderen gaat het niet alleen om nieuwe informatie. Het gaat om betekenis.

Mensen bouwen hun identiteit niet alleen op uit wie zij zijn, maar ook uit waar zij vandaan komen. Ons levensverhaal helpt ons begrijpen wie we zijn. Wanneer een belangrijk deel van dat verhaal verandert, ontstaat er vaak verwarring. Niet omdat je ineens iemand anders bent geworden. Maar omdat je opnieuw moet begrijpen wie je altijd al bent geweest.

De schok van de waarheid

Iedereen reageert anders. Sommige mensen voelen vooral opluchting. Eindelijk vallen puzzelstukjes op hun plaats. Dingen die jarenlang onverklaarbaar leken, krijgen betekenis. Anderen voelen vooral verdriet. Of boosheid. Of ongeloof. Veel mensen ervaren meerdere gevoelens tegelijk. Dat kan verwarrend zijn.

Je kunt boos zijn op je ouders en tegelijkertijd van hen houden. Je kunt opgelucht zijn dat je de waarheid kent en tegelijk verdrietig om wat verloren is gegaan. Je kunt nieuwsgierig zijn naar je donor en loyaal blijven aan de vader die je heeft opgevoed. Tegenstrijdige gevoelens horen vaak bij ingrijpende ontdekkingen.

Het verlies van vanzelfsprekendheid

Wanneer mensen aan verlies denken, denken zij vaak aan overlijden. Maar verlies kent vele vormen. Soms verlies je een mens. Soms verlies je een verwachting. Soms verlies je een beeld van jezelf of van je familie.

Veel donorkinderen beschrijven dat zij niet alleen informatie ontdekten, maar ook iets verloren. Het vertrouwde verhaal. Het gevoel alles te weten over hun afkomst. Het vertrouwen dat belangrijke zaken altijd eerlijk verteld zouden worden. Dat verlies is vaak moeilijk uit te leggen aan anderen.

Want wat je verloren hebt, kun je niet aanwijzen of vasthouden. Toch is het voelbaar aanwezig.

Waarom deze ontdekking zo diep kan raken

Mensen hebben behoefte aan een samenhangend levensverhaal. Ons brein probeert voortdurend betekenis te geven aan ervaringen. Wanneer nieuwe informatie een belangrijk deel van dat verhaal verandert, ontstaat er tijdelijk ontregeling.

Sommige mensen merken dat zij zich moeilijk kunnen concentreren. Anderen slapen slechter. Weer anderen blijven eindeloos piekeren.

Vragen kunnen zich opdringen:

- Wie ben ik eigenlijk?
- Op wie lijk ik?
- Wat weet ik nog meer niet?
- Kan ik anderen nog vertrouwen?
- Welke delen van mijn verhaal zijn echt van mij?

Deze vragen zijn niet vreemd. Ze zijn een natuurlijke reactie op een ingrijpende verandering in hoe je naar jezelf kijkt.

Als oude gevoelens opnieuw zichtbaar worden

Sommige donorkinderen merken dat de ontdekking ook andere ervaringen raakt. Gevoelens van anders zijn. Er niet helemaal bij horen. Twijfels aan zichzelf. Moeite met vertrouwen. Het gevoel zich voortdurend aan te moeten passen.

Dat betekent niet dat donorconceptie al deze gevoelens heeft veroorzaakt. Wel kan een ontstaansgeschiedenis die lang verborgen bleef bestaande kwetsbaarheden versterken of in een nieuw licht plaatsen.

Alsof oude puzzelstukjes ineens op een andere plek blijken te passen.

Je hoeft niet meteen te weten wat je voelt

Veel mensen voelen druk om snel een standpunt in te nemen. Ben ik boos? Ben ik verdrietig? Wil ik mijn donor zoeken? Moet ik mijn ouders vergeven?

Maar sommige vragen hebben tijd nodig. Het is niet vreemd wanneer gevoelens elkaar afwisselen. Of wanneer antwoorden nog ontbreken. Herstel begint vaak niet met begrijpen. Herstel begint met ruimte maken voor wat er is.

Voor de verwarring. Voor de vragen. Voor het niet weten.

Een eerste stap

Misschien herken je jezelf in veel van wat je hebt gelezen. Misschien juist maar gedeeltelijk. Iedere ervaring is anders. Er bestaat geen juiste manier om met deze ontdekking om te gaan. Wel bestaat er jouw manier. Jouw tempo. Jouw verhaal.

Dat verhaal hoeft vandaag nog niet af te zijn. Misschien begint het simpelweg met de bereidheid om nieuwsgierig te zijn naar wat deze ontdekking in jou heeft geraakt. Niet om het op te lossen. Maar om het beter te leren begrijpen.

Reflectie

Neem een moment om stil te staan bij jouw eigen ervaring.

- Hoe ontdekte jij jouw ontstaansgeschiedenis?
- Wat was jouw eerste reactie?
- Welke gevoelens waren toen aanwezig?
- Welke gevoelens zijn er vandaag?
- Wat veranderde er in het beeld dat je van jezelf had?

Schrijf zonder oordeel op wat er in je opkomt. Je hoeft niets te verklaren. Je hoeft niets te bewijzen. Je hoeft alleen te luisteren naar jouw eigen verhaal.



Hoofdstuk 3 – Opgroeien met een geheim

Wat niet wordt uitgesproken, verdwijnt niet

Veel donorkinderen die pas later in hun leven ontdekken dat zij verwekt zijn met donorzaad, stellen zichzelf dezelfde vraag:

‘Waarom heeft niemand mij dit ooit verteld?’ Soms wordt die vraag gevolgd door een andere: *‘Heeft iedereen dit geweten behalve ik?’* Voor sommigen blijkt dat inderdaad zo te zijn.

Ouders wisten het. Soms wist een arts het. Soms wist een tante, een oom of een grootouder het. En soms was het een geheim dat zorgvuldig werd bewaakt binnen het gezin. Wat jarenlang bedoeld was als bescherming, wordt achteraf vaak ervaren als iets heel anders. Als een gemis. Als een verborgen werkelijkheid. Als een vertrouwensbreuk.

Geheimen leven mee

Veel mensen denken bij een geheim aan informatie die niet wordt gedeeld. Maar geheimen doen meer dan dat. Ze beïnvloeden relaties. Ze bepalen waarover wel en niet gesproken wordt. Ze kleuren gesprekken, stiltes en soms zelfs emoties.

Een geheim hoeft niet uitgesproken te worden om aanwezig te zijn. Kinderen zijn vaak opmerkzaam. Zij voelen spanningen. Merken aarzelingen op. Vangen losse opmerkingen op. Zien blikken die elkaar kruisen. Zonder precies te weten wat er speelt, kunnen zij aanvoelen dat er iets is waar niet over gesproken wordt.

Dat betekent niet dat ieder donorkind dit bewust heeft ervaren. Maar veel volwassenen beschrijven achteraf dat zij een vaag gevoel hadden dat er iets ontbrak of niet klopte. Pas later kregen dat gevoel en die intuïtie betekenis.

Loyaliteit aan de mensen van wie je houdt

Een van de moeilijkste aspecten van donorconceptie is dat liefde en pijn vaak naast elkaar bestaan. Veel donorkinderen houden van hun ouders. Ze zien hoeveel hun ouders van hen hebben gehouden. Ze weten dat er vaak een diep verlangen naar een kind aan voorafging.

En toch kan er boosheid zijn. Verdriet. Teleurstelling. Dat kan verwarrend voelen. Want hoe kun je tegelijkertijd dankbaar én boos zijn? Hoe kun je begrip hebben voor de keuzes van je ouders en toch geraakt zijn door de gevolgen daarvan?

Het antwoord is eenvoudig: omdat beide waar kunnen zijn. Liefde sluit verdriet niet uit. Begrip sluit pijn niet uit. Loyaliteit sluit vragen niet uit.

Het vertrouwen dat beschadigd raakt

Vertrouwen ontstaat wanneer woorden en werkelijkheid met elkaar overeenkomen. Wanneer een kind ervaart: ‘Wat mij verteld wordt, klopt.’ Wanneer iemand ontdekt dat een belangrijk deel van zijn levensverhaal verborgen is gebleven, kan dat vertrouwen onder druk komen te staan.

Sommige donorkinderen beschrijven dat zij zich gingen afvragen:

- Wat weet ik nog meer niet?
- Zijn er nog andere geheimen?
- Kan ik vertrouwen op wat mensen mij vertellen?
- Kan ik vertrouwen op mijn eigen gevoel?

Voor sommige mensen beperkt die twijfel zich tot de familie. Voor anderen werkt zij door in vriendschappen, partnerrelaties of zelfs in de manier waarop zij naar zichzelf kijken. Niet omdat zij zwak zijn. Maar omdat vertrouwen een fundament is waarop wij onze relaties bouwen.

Wanneer gevoelens geen woorden kregen

In veel gezinnen werd niet alleen gezwegen over donorconceptie. Ook emoties kregen soms weinig ruimte. Dat gold zeker voor de periode waarin veel donorconcepties plaatsvonden. Verdriet werd weggestopt. Schaamte bleef verborgen. Moeilijke onderwerpen werden vermeden.

Veel ouders deden dat vanuit liefde. Zij wilden hun kinderen beschermen. Toch kan het ontbreken van open gesprekken ertoe leiden dat gevoelens geen plek krijgen.

Kinderen leren dan soms onbewust:

- niet te veel vragen stellen;
- zich aanpassen;
- emoties inslikken;
- rekening houden met anderen.

Deze patronen kunnen later in het leven zichtbaar blijven.

Anders zijn zonder te weten waarom

Sommige donorkinderen vertellen dat zij zich al jong anders voelden. Niet per se beter of slechter. Maar anders. Ze herkenden zichzelf niet in familie verhalen. Leek niemand echt op hen. Of hadden interesses, talenten of karaktereigenschappen die nergens in het gezin terugkwamen.

Natuurlijk komt dit ook voor in gezinnen zonder donorconceptie. Toch beschrijven veel donorkinderen achteraf dat deze ervaringen een andere betekenis kregen toen zij hun afkomst ontdekten.

Wat eerst voelde als een onbestemd verschil, kreeg ineens een mogelijke verklaring.

De impact op eigenwaarde

Wanneer belangrijke delen van je geschiedenis verborgen blijven, kunnen vragen ontstaan die verder gaan dan afkomst alleen.

Sommige mensen gaan zich afvragen:

- Ben ik wel belangrijk genoeg geweest om de waarheid te horen?
- Waarom mocht ik dit niet weten?
- Was ik niet sterk genoeg?
- Was mijn bestaan iets om geheim te houden?

Deze vragen raken aan iets fundamenteels. Niet aan de waarheid zelf. Maar aan het gevoel gezien, erkend en serieus genomen te worden. Daarom gaat herstel vaak niet alleen over het verkrijgen van informatie. Het gaat ook over erkenning.

Erkenning voor wat de geheimhouding met je heeft gedaan.

Het geheim doorbreken

Misschien is een van de moeilijkste stappen niet het ontdekken van de waarheid. Maar het leren spreken over wat die waarheid met je doet. Veel donorkinderen hebben jarenlang alleen rondgelopen met hun vragen. Soms uit loyaliteit. Soms uit angst anderen pijn te doen. Soms omdat zij de juiste woorden niet konden vinden.

Toch begint herstel vaak op het moment dat jouw verhaal verteld mag worden. Wanneer je niet langer alles alleen hoeft te dragen. Wanneer er ruimte ontstaat voor jouw ervaringen, jouw gevoelens en jouw vragen. Niet om het verleden te veranderen. Maar om het verleden een plaats te geven in het verhaal van jouw leven.

Reflectie

Neem rustig de tijd voor de volgende vragen.

- Werd er in jouw gezin open gesproken over moeilijke onderwerpen?
- Welke onderwerpen waren bespreekbaar en welke niet?
- Hoe werd er omgegaan met verdriet, boosheid of onzekerheid?
- Heb jij je ooit anders gevoeld binnen jouw gezin?
- Welke invloed heeft de ontdekking van jouw afkomst gehad op jouw vertrouwen in anderen?

Schrijf op wat er bij je opkomt. Niet om te oordelen over jezelf of je familie.

Maar om beter te begrijpen welke rol openheid, stilte en geheimen hebben gespeeld in jouw leven. Want wat zichtbaar wordt, hoeft niet langer alleen gedragen te worden.



Website: loeswiegand.nl

Intermezzo

Begint ons verhaal al vóór de geboorte?

Een vraag zonder eenvoudig antwoord



Wanneer mensen nadenken over hun levensverhaal, beginnen zij vaak bij hun geboorte. Sommigen beginnen bij hun jeugd. Anderen bij belangrijke gebeurtenissen die hun leven hebben gevormd.

Maar wat als ons verhaal nog eerder begint? Wat als ervaringen rondom conceptie, zwangerschap en geboorte invloed hebben op hoe wij ons later in het leven voelen?

Het is een vraag die steeds meer aandacht krijgt binnen verschillende vakgebieden. Niet alleen binnen de medische wetenschap, maar ook binnen de pre- en perinatale psychologie, neurobiologie, lichaamsgerichte therapieën en systemische benaderingen.

Op deze vraag bestaan geen eenvoudige antwoorden. Wel bestaan er verschillende perspectieven die kunnen helpen om met een open blik naar ons eigen verhaal te kijken.

De eerste omgeving die wij kennen

Voordat wij geboren worden, leven wij maandenlang in verbinding met onze moeder. Via haar lichaam ontvangen wij voeding, zuurstof en bescherming. Maar ook signalen over de wereld waarin wij terecht zullen komen.

Steeds meer onderzoek laat zien dat stress, rust, veiligheid en emotioneel welzijn tijdens de zwangerschap invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van het ongeboren kind. Het groeiende zenuwstelsel reageert op de omstandigheden waarin het zich ontwikkelt.

Dat betekent niet dat een ongeboren kind gedachten heeft zoals een volwassene. Wel lijkt het erop dat ervaringen van veiligheid of spanning hun sporen kunnen nalaten in het lichaam en het zenuwstelsel.

Meer dan alleen biologie

Binnen de pre- en perinatale psychologie wordt al langer onderzocht hoe ervaringen rondom conceptie, zwangerschap en geboorte kunnen doorwerken in het latere leven. Onderzoekers, therapeuten en vroedvrouwen zoals Anne Verwaal beschrijven hoe de periode vóór de geboorte mogelijk een diepere invloed heeft dan lange tijd werd aangenomen.

Zij nodigen ons uit om niet alleen te kijken naar wat wij ons bewust herinneren, maar ook naar ervaringen die mogelijk zijn opgeslagen in ons lichaam. Binnen deze visie wordt bijvoorbeeld aandacht besteed aan vragen zoals:

- Hoe werd er naar mij uitgekeken?
- Was mijn komst welkom?
- Welke emoties waren aanwezig tijdens de zwangerschap?
- Welke omstandigheden speelden een rol rondom mijn ontstaan?
- Welke invloed kunnen conceptie, zwangerschap en geboorte hebben op mijn gevoel van verbondenheid?

Niet iedereen zal zich herkennen in deze benadering. En niet alles wat hierover wordt beschreven is wetenschappelijk bewezen. Toch ervaren veel mensen herkenning wanneer zij hun levensverhaal ook vanuit dit perspectief onderzoeken.

Donorconceptie en de periode vóór de geboorte

Voor sommige donorkinderen roept dit bijzondere vragen op. Hun verhaal begint immers vaak al vóór de conceptie. Met een kinderwens. Met vruchtbaarheidsproblemen. Met medische behandelingen. Met keuzes die door anderen werden gemaakt.

Sommige mensen vragen zich af:

- Heeft de manier waarop ik ben ontstaan invloed gehad op hoe ik mij vandaag voel?
- Heeft de afwezigheid van mijn biologische vader tijdens de zwangerschap betekenis?
- Heeft het zwijgen dat later ontstond misschien al eerder wortels gekregen?
- Waarom ervaar ik soms gevoelens waarvoor ik geen duidelijke verklaring kan vinden?

Dit zijn persoonlijke vragen. Vragen waarop geen algemeen antwoord bestaat. Maar het kunnen waardevolle vragen zijn om te onderzoeken.

Een diep gevoel van gemis

In mijn praktijk ontmoet ik regelmatig mensen die gevoelens beschrijven waarvoor zij geen directe verklaring kunnen vinden. Een diep gevoel van eenzaamheid. Een gevoel nergens volledig thuis te zijn. Een verlangen naar verbinding dat moeilijk te vervullen lijkt. Of een onbestemd gevoel van gemis.

Dat betekent niet automatisch dat deze gevoelens zijn ontstaan vóór de geboorte. Menselijke ervaringen worden gevormd door veel factoren. Door aanleg. Door opvoeding. Door relaties. Door verlieservaringen. Door geheimen. Door levensomstandigheden. En misschien ook door ervaringen die verder teruggaan dan wij ons bewust kunnen herinneren.

Wat precies de oorsprong is, weten we vaak niet. Maar dat hoeft niet altijd het belangrijkste te zijn.

Niet zoeken naar bewijs, maar naar herkenning

Wanneer mensen kennismaken met ideeën over prenatale ervaringen, ontstaat soms de neiging om verklaringen te zoeken. Om precies te willen weten waar een bepaald gevoel vandaan komt. Dat is begrijpelijk.

Toch blijkt in de praktijk vaak dat een andere vraag meer helpt: *'Herken ik iets van dit verhaal in mezelf?'*

Misschien herken je niets. Dat is helemaal goed. Misschien roept het nieuwsgierigheid op. Ook dat is goed.

Misschien voel je dat bepaalde ervaringen of gevoelens voor jou betekenis hebben. Dan kan dit perspectief een uitnodiging zijn om daar voorzichtig bij stil te staan. Niet om iets te bewijzen. Niet om schuldigen aan te wijzen. Maar om jezelf beter te leren begrijpen.

Wat vertelt jouw lichaam?

Ons hoofd zoekt vaak naar verklaringen. Ons lichaam vertelt vaak een verhaal in gevoelens, reacties en gewaarwordingen. Misschien merk je tijdens het lezen van dit boek dat bepaalde onderwerpen je diep raken. Dat er verdriet opkomt. Boosheid. Verlangen. Een gevoel van herkenning. Of misschien juist weerstand.

Ook dat zijn waardevolle signalen. Niet omdat zij bewijzen waar iets vandaan komt. Maar omdat zij iets vertellen over wat voor jou belangrijk is.

Een open uitnodiging

Misschien begint ons verhaal bij onze geboorte. Misschien begint het eerder. Misschien zullen we dat nooit helemaal weten. Wat we wel weten, is dat ieder mens een uniek verhaal draagt. Een verhaal dat bestaat uit zichtbare en onzichtbare draden. Sommige draden kennen we goed. Andere blijven verborgen. Sommige worden pas later zichtbaar.

Wat jouw overtuiging hierover ook is, misschien mag deze vraag met je meereizen: *'Welke ervaringen hebben mij gevormd tot de mens die ik vandaag ben?'* Niet om alles te verklaren. Maar om met nieuwsgierigheid, mildheid en respect naar jezelf te kijken.

Want ook dat is een vorm van verbinding. Met jezelf. Met jouw geschiedenis. En met de toekomst waarin jouw verhaal zich verder mag ontploffen.

Hoofdstuk 4 – Wie ben ik eigenlijk?

De zoektocht naar jezelf

‘Wie ben ik eigenlijk?’

Het is misschien wel de meest fundamentele vraag die een mens zichzelf kan stellen. Voor veel mensen ontstaat deze vraag geleidelijk tijdens de puberteit of jongvolwassenheid. We ontdekken wie we zijn, waar we voor staan en welke keuzes bij ons passen. Voor veel donorkinderen krijgt deze vraag echter een extra laag.

Wanneer je ontdekt dat jouw ontstaansgeschiedenis anders is dan je altijd hebt gedacht, gaat de vraag niet alleen over wie je bent geworden. Ze gaat ook over waar je vandaan komt.

Meer dan een naam

Onze identiteit bestaat uit veel verschillende lagen.

We worden gevormd door:

- onze persoonlijkheid;
- onze ervaringen;
- onze opvoeding;
- onze cultuur;
- onze familie;
- onze relaties;
- onze waarden en overtuigingen.

Maar ook onze afkomst speelt een rol. Niet omdat afkomst alles bepaalt. Maar omdat mensen van nature nieuwsgierig zijn naar hun oorsprong.

Vrijwel iedereen kent vragen als:

‘Lijk ik op mijn moeder?’, ‘Van wie heb ik mijn ogen?’, ‘Waar komt mijn gevoel voor humor vandaan?’, ‘Waarom ben ik zo muzikaal?’ Voor veel mensen zijn de antwoorden vanzelfsprekend aanwezig. Voor veel donorkinderen niet.

Het belang van wortels

Een boom groeit niet alleen dankzij zijn takken. Hij groeit ook dankzij zijn wortels. Wortels geven voeding. Houvast. Verbinding. Dat geldt ook voor mensen. Weten waar je vandaan komt, helpt om jezelf beter te begrijpen.

Niet omdat je afkomst bepaalt wie je bent. Maar omdat afkomst onderdeel is van jouw verhaal. Wanneer een deel van die wortels onbekend blijft, kunnen vragen blijven bestaan. Sommige mensen ervaren dat nauwelijks. Anderen voelen een diep verlangen om meer te weten. Beide reacties zijn normaal.

Er bestaat geen juiste manier om donorkind te zijn.

Het verlangen naar herkenning

Veel donorkinderen beschrijven een verlangen dat moeilijk uit te leggen is aan mensen die het niet hebben meegemaakt. Het verlangen om iemand te ontmoeten die op hen lijkt. Iemand met

dezelfde lach. Dezelfde ogen. Dezelfde manier van praten. Dezelfde talenten. Of misschien dezelfde eigenaardigheden.

Dat verlangen gaat vaak niet over idealisering. Het gaat over herkenning. Over het gevoel: *‘Daar zie ik iets van mezelf.’*

Voor mensen die hun biologische familie kennen, is dat vaak zo vanzelfsprekend dat zij zich nauwelijks realiseren hoe belangrijk het kan zijn. Voor iemand die deze herkenning mist, kan een eerste ontmoeting diep ontroerend zijn.

Natuur en opvoeding

Een vraag die veel donorkinderen bezighoudt, is: *‘Wat komt van mijn opvoeding en wat heb ik geërfd?’*

Wetenschappers houden zich al jarenlang bezig met deze vraag. Het antwoord blijkt niet eenvoudig. Wij worden gevormd door zowel aanleg als omgeving. Door onze genen én onze ervaringen. Door de mensen die ons hebben grootgebracht én door de eigenschappen die we van eerdere generaties hebben meegekregen.

Het is geen kwestie van óf-óf. Het is én-én. Juist daarom kunnen donorkinderen tegelijkertijd voelen:

‘Mijn vader is de man die mij heeft opgevoed.’ én *‘Ik ben nieuwsgierig naar mijn biologische afkomst.’*

Deze gevoelens hoeven elkaar niet uit te sluiten.

Als de puzzelstukjes verschuiven

Wanneer nieuwe informatie over je afkomst beschikbaar komt, kan dat voelen alsof een puzzel opnieuw gelegd moet worden. Soms vallen er ineens dingen op hun plaats.

Karaktereigenschappen. Talenten. Uiterlijke kenmerken. Medische bijzonderheden. Interesses.

Maar soms ontstaan juist nieuwe vragen. Want hoe meer je ontdekt, hoe meer je beseft hoeveel er nog onbekend is. Dat kan verwarrend zijn. En tegelijkertijd hoort het bij een zoektocht die voor veel donorkinderen levenslang blijft doorwerken.

De invloed op zelfbeeld

Wanneer belangrijke informatie over je afkomst ontbreekt of verborgen is gebleven, kan dat invloed hebben op hoe je naar jezelf kijkt.

Sommige donorkinderen worstelen met vragen zoals:

- Hoor ik er wel bij?
- Ben ik anders dan anderen?
- Mag ik nieuwsgierig zijn naar mijn donor?
- Ben ik ondankbaar als ik vragen stel?
- Heb ik het recht om te zoeken?

Deze vragen raken vaak aan een diep verlangen naar verbondenheid. Verbondenheid met familie. Met geschiedenis. Met jezelf. Het antwoord op deze vragen is niet voor iedereen hetzelfde. Maar nieuwsgierigheid naar je afkomst maakt je niet ondankbaar.

Vragen stellen maakt je niet ontrouw. Zoeken naar antwoorden betekent niet dat je minder houdt van de mensen die je hebben grootgebracht.

Je identiteit is groter dan je afkomst

Voor sommige donorkinderen wordt de zoektocht naar afkomst een belangrijk deel van hun leven. Voor anderen speelt deze zoektocht een kleinere rol. Wat voor iedereen geldt, is dat afkomst slechts één deel van identiteit vormt. Je bent niet alleen het verhaal van jouw ontstaan.

Je bent ook:

- de keuzes die je maakt;
- de relaties die je aangaat;
- de dromen die je hebt;
- de waarden waarnaar je leeft;
- de ervaringen die jou gevormd hebben.

Je afkomst is een hoofdstuk. Niet het hele boek.

Een nieuwe vraag

Veel donorkinderen beginnen hun zoektocht met de vraag: *‘Wie ben ik?’*

Gaandeweg verandert die vraag soms. Niet omdat afkomst minder belangrijk wordt. Maar omdat er ruimte ontstaat voor een bredere blik. Dan ontstaat langzaam een nieuwe vraag: *‘Wie wil ik zijn’*

Dat is geen vraag die de eerste vervangt. Het is een vraag die eraan wordt toegevoegd. Een vraag die niet alleen naar het verleden kijkt, maar ook naar de toekomst.

Oefening – Mijn levensboom

Neem een vel papier.

Teken een boom.

De wortels

Schrijf in de wortels alles wat je weet over jouw afkomst.

Denk aan:

- familie verhalen;
- culturele achtergrond;
- eigenschappen;
- talenten;
- waarden;
- mensen die belangrijk zijn geweest.

De stam

Schrijf in de stam wat jou gevormd heeft.

- ervaringen;
- gebeurtenissen;
- uitdagingen;
- belangrijke keuzes.

De takken

Schrijf in de takken wat je hoopt voor de toekomst.

- dromen;
- verlangens;
- relaties;
- doelen.

Kijk daarna naar je boom. Misschien ontbreken er wortels. Misschien zijn er nog vragen. Misschien zijn sommige delen leeg.

Dat is niet erg. Een levensboom hoeft niet compleet te zijn om te kunnen groeien. Net zoals een mens niet alles hoeft te weten om een waardevol leven te leiden.

Reflectie

- Wat betekent afkomst voor jou?
- Welke vragen over jouw wortels leven nog in je?
- Heb je mensen ontmoet in wie je herkenning vond?
- Welke eigenschappen waardeer je in jezelf?
- Wie wil jij zijn, los van de omstandigheden van jouw ontstaan?

Schrijf zonder oordeel.

Soms begint identiteit niet met antwoorden.

Maar met de moed om de vragen toe te laten.



Hoofdstuk 5 – De zoektocht

Op zoek naar antwoorden

Voor sommige donorkinderen begint de zoektocht vrijwel direct nadat zij de waarheid hebben ontdekt. Voor anderen duurt het jaren. Soms zelfs tientallen jaren. Niet omdat de nieuwsgierigheid ontbreekt. Maar omdat zoeken moed vraagt. Want wat als je vindt wat je zoekt? En misschien nog spannender: Wat als je niets vindt?

Veel donorkinderen leven lange tijd met vragen die nooit eerder gesteld konden worden. Vragen over afkomst. Over familie. Over gelijkenissen. Over medische geschiedenis. Over identiteit.

De zoektocht begint vaak met één eenvoudige wens: *"Ik wil weten waar ik vandaan kom."*

Nieuwsgierigheid is een menselijke behoefte

Sommige mensen begrijpen niet waarom een donorkind op zoek wil naar een donor of biologische familie. 'Je hebt toch ouders?', 'Wat voegt het nog toe?', 'Waarom zou je oude wonden opheffen?'

Toch blijkt uit de verhalen van veel donorkinderen dat hun zoektocht niet voortkomt uit ondankbaarheid. Meestal gaat het niet over vervangen. Niet over kiezen tussen ouders. Niet over afwijzing. De zoektocht gaat vaak over aanvullen.

Over ontbrekende stukjes. Over het verlangen om een volledig beeld van jezelf te krijgen. Nieuwsgierigheid naar je afkomst is een diep menselijke behoefte.

De eerste stap

Voor sommige mensen begint de zoektocht met een gesprek. Met ouders. Familieleden. Broers of zussen. Anderen vragen informatie op bij een kliniek. Soms blijken dossiers onvolledig. Soms ontbreekt informatie. Soms zijn gegevens verloren gegaan. Dat kan pijnlijk zijn.

Want juist wanneer iemand op zoek gaat naar antwoorden, blijkt soms hoe weinig informatie beschikbaar is. Veel donorkinderen ervaren dat als een tweede verlies. Niet alleen was er jarenlang onduidelijkheid. Ook de mogelijkheid om antwoorden te vinden blijkt soms beperkt.

De DNA-revolutie

De komst van commerciële DNA-tests heeft veel veranderd. Waar geheimen vroeger vaak verborgen konden blijven, maken DNA-databanken familieverbindingen zichtbaar. Platforms zoals MyHeritage, Ancestry en andere DNA-databanken hebben de afgelopen jaren duizenden donorkinderen geholpen bij hun zoektocht.

Soms levert een test direct een belangrijke match op. Soms duurt het maanden of jaren. En soms blijft het stil. Een DNA-test geeft geen garanties. Maar voor veel mensen opent zij een deur die vroeger gesloten bleef.

De eerste match

Veel donorkinderen beschrijven het moment van hun eerste betekenisvolle match als onvergetelijk. Plotseling verschijnt er een naam. Een gezicht. Een familielijn. Een mogelijke verwant.

Dat moment kan intense emoties oproepen. Blijdschap. Opluchting. Spanning. Verwarring. Hoop. Soms ook angst.

Want een match betekent niet automatisch dat iemand contact wil. Of antwoorden heeft. Of klaar is voor een ontmoeting.

Hoop en werkelijkheid

Wanneer mensen jarenlang fantaseren over een donor of biologische familie, ontstaat vaak een beeld. Soms bewust. Soms onbewust. Misschien stel je je iemand vriendelijk voor. Warm. Nieuwsgierig. Geïnteresseerd.

Maar echte mensen zijn complex. Sommige ontmoetingen verlopen hartelijk. Andere zijn afstandelijk. Sommige donoren blijken open te staan voor contact. Anderen niet. Sommige familieleden reageren enthousiast. Anderen voelen zich overvallen.

Dat betekent niet dat jouw verlangen verkeerd was. Het betekent alleen dat werkelijkheid en verwachting niet altijd samenvallen.

Wanneer antwoorden nieuwe vragen oproepen

Veel mensen denken dat een zoektocht eindigt wanneer de donor wordt gevonden. In werkelijkheid begint er vaak een nieuwe fase.

Want antwoorden brengen vaak nieuwe vragen met zich mee.

- Op wie lijk ik?
- Welke eigenschappen delen wij?
- Heb ik broers of zussen?
- Wat betekent deze ontmoeting voor mijn leven?
- Wat verwacht ik eigenlijk van dit contact?

Zoeken is daarom niet alleen een praktische reis. Het is ook een innerlijke reis.

Honderden verwanten

Sommige donorkinderen ontdekken niet één nieuw familielid. Maar tientallen. Soms zelfs honderden. Door het gebruik van donorzaad door één donor over lange periodes zijn grote groepen halfbroers en halfzussen ontstaan.

Dat kan overweldigend zijn. Waar begint familie? Met wie wil je contact? Hoeveel verbinding kun je werkelijk aangaan? Sommige mensen ervaren een warm gevoel van herkenning. Anderen voelen juist afstand. Ook hier bestaat geen juiste manier. Iedereen zoekt zijn eigen weg.

Als de waarheid pijnlijk blijkt

Voor sommige donorkinderen brengt de zoektocht schokkende informatie aan het licht. Bijvoorbeeld wanneer blijkt dat een arts zijn eigen zaad heeft gebruikt tijdens inseminaties. Of wanneer gegevens bewust zijn vernietigd. Of wanneer jarenlang onjuiste informatie is verstrekt.

Dergelijke ontdekkingen kunnen gevoelens oproepen van:

- boosheid;
- ongelooft;
- machteloosheid;
- verdriet;
- verraad.

Niet alleen richting betrokken artsen of instellingen. Maar soms ook richting systemen die deze praktijken mogelijk maakten. Het is belangrijk om deze gevoelens serieus te nemen. Zij vertellen iets over de impact van wat is gebeurd.

De zoektocht naar jezelf

Misschien is dit wel de meest bijzondere ontdekking. Veel donorkinderen beginnen hun reis op zoek naar een donor. Een naam. Een gezicht. Een familie. Gaandeweg ontdekken velen dat de zoektocht ook iets anders blootlegt.

Een zoektocht naar zichzelf. Naar hun geschiedenis. Hun plaats in het grotere geheel. Hun eigen waarheid. Soms worden antwoorden gevonden. Soms blijven vragen bestaan. Maar vrijwel iedereen verandert onderweg. Omdat zoeken moet vraagt. En omdat iedere stap iets zichtbaar maakt van wie je bent.

Wat als je nooit alle antwoorden vindt?

Niet iedereen vindt zijn donor. Niet iedereen ontmoet biologische familie. Niet iedereen krijgt de antwoorden waarop gehoopt werd. Dat kan verdrietig zijn. En tegelijk hoeft herstel niet afhankelijk te zijn van volledige antwoorden.

Sommige vragen blijven open. Sommige verhalen blijven onvolledig. Toch kan er rust ontstaan. Niet doordat alles bekend wordt. Maar doordat je leert leven met wat bekend én onbekend is.

Oefening – Mijn zoektocht in kaart

Neem een vel papier.

Teken drie cirkels.

Cirkel 1 – Wat ik weet

Schrijf op wat je weet over jouw afkomst.

Cirkel 2 – Wat ik graag zou willen weten

Schrijf alle vragen op die nog leven.

Cirkel 3 – Wat ik misschien nooit zal weten

Schrijf op welke antwoorden mogelijk buiten bereik blijven.

Kijk vervolgens naar alle drie de cirkels. Merk op welke gevoelens daarbij ontstaan. Misschien verdriet. Misschien opluchting. Misschien nieuwsgierigheid. Alles mag er zijn.

Reflectie

- Wat motiveert jouw zoektocht?
- Welke antwoorden hoop je te vinden?
- Welke verwachtingen heb je van mogelijke ontmoetingen?
- Welke angsten leven er?
- Wat heeft jouw zoektocht je tot nu toe geleerd over jezelf?

Soms denken we dat we op zoek zijn naar anderen. En onderweg ontdekken we dat we ook een deel van onszelf terugvinden.



Hoofdstuk 6 – De ontmoeting

Wanneer een gezicht een verhaal krijgt

Jarenlang was het misschien alleen een vraag. Een naam. Een nummer in een dossier. Een onbekende donor. Een mogelijke halfbroer of halfzus. Iemand die ergens bestond, maar geen gezicht had.

En dan komt het moment waarop die onbekende persoon ineens echt wordt. Een foto verschijnt op een scherm. Een bericht komt binnen. Een ontmoeting wordt gepland.

Voor veel donorkinderen is dit een van de meest spannende momenten van hun leven. Niet omdat zij precies weten wat zij zullen vinden. Maar juist omdat zij dat niet weten.

Tussen verlangen en angst

Veel mensen leven jarenlang toe naar een ontmoeting. Toch ervaren zij vaak ook twijfel. Wat als er geen klik is? Wat als de ander geen contact wil? Wat als ik word afgewezen? Wat als ik juist heel veel herkenning voel?

Het bijzondere is dat hoop en angst vaak hand in hand gaan. Het verlangen naar verbinding kan groot zijn. Tegelijkertijd kan de ontmoeting ook voelen als een sprong in het onbekende.

De eerste blik

Veel donorkinderen beschrijven een bijzonder moment. Het moment waarop zij voor het eerst een foto zien van hun donor of een biologisch familielid. Soms gebeurt er niets bijzonders. Maar vaak ontstaat er direct herkenning. Niet alleen uiterlijk.

Ook in houding. Gezichtsuitdrukking. Lichaamstaal. Mimiek. De manier waarop iemand lacht. Voor mensen die jarenlang niemand hebben gekend die op hen lijkt, kan dat diep ontroerend zijn. Sommigen vertellen dat zij voor het eerst begrijpen waarom zij eruitzien zoals zij eruitzien. Of waarom bepaalde eigenschappen zo vertrouwd voelen.

Genetische spiegeling

Veel mensen groeien op met dagelijkse spiegelingen.

"Je hebt de ogen van je moeder."

"Je lacht net als je opa."

"Dat talent zit in de familie."

Voor veel donorkinderen ontbreekt een deel van die spiegeling. Daarom kan een eerste ontmoeting onverwacht veel emoties oproepen. Niet omdat genetica alles bepaalt. Maar omdat herkenning een fundamentele menselijke behoefte is.

Het gevoel: *'Ik zie iets van mezelf terug'*, kan diep raken. Soms zelfs meer dan woorden.

Wanneer verwachtingen botsen met de werkelijkheid

Veel donorkinderen fantaseren jarenlang over hun donor. Dat is menselijk. Ons brein vult onbekende stukken van een verhaal vaak zelf in. Maar echte mensen passen niet altijd in onze verwachtingen.

Misschien blijkt de donor anders dan gehoopt. Minder open. Minder geïnteresseerd. Of juist veel emotioneler. Sommige ontmoetingen verlopen warm en vanzelfsprekend. Andere voelen ongemakkelijk. Of blijven oppervlakkig. Dat kan teleurstellend zijn. En tegelijk zegt het weinig over jouw waarde als mens.

Iedereen brengt zijn eigen geschiedenis, verwachtingen en emoties mee.

Een ontmoeting zonder handleiding

Er bestaat geen draaiboek voor deze ontmoetingen. Geen juiste manier. Geen vaste uitkomst. Sommige mensen ontmoeten elkaar één keer. Anderen bouwen een langdurig contact op. Sommigen worden vrienden. Anderen kiezen bewust voor afstand.

Wat passend is, verschilt per persoon. Belangrijk is dat jij jouw eigen tempo mag volgen. Je hoeft geen relatie op te bouwen omdat anderen dat verwachten. Je hoeft ook geen afstand te houden uit loyaliteit naar anderen.

De ontmoeting met halfbroers en halfzussen

Voor veel donorkinderen is de ontmoeting met halfbroers en halfzussen minstens zo betekenisvol als het contact met de donor. Soms ontstaat direct herkenning. Een gedeelde lach. Dezelfde manier van praten. Vergelijkbare interesses.

Karakertrekken die opvallend overeenkomen. Dat kan verwondering oproepen. Maar ook vragen. Wat betekent deze verwantschap? Zijn we familie? Vrienden? Bekenden?

Iedere ontmoeting vraagt opnieuw om het vinden van een eigen vorm.

Loyaliteit en schuldgevoel

Veel donorkinderen merken dat ontmoetingen ingewikkelde gevoelens kunnen oproepen. Vooral richting de ouders die hen hebben opgevoed. Sommigen voelen zich schuldig omdat zij nieuwsgierig zijn naar hun donor. Alsof interesse in biologische familie betekent dat zij minder loyaal zijn aan hun ouders.

Maar liefde is geen wedstrijd. Nieuwsgierigheid naar je afkomst neemt niets weg van de liefde voor de mensen die jou hebben grootgebracht. Het een hoeft het ander niet uit te sluiten.

Je kunt dankbaar zijn voor je opvoeding én nieuwsgierig zijn naar je genetische wortels.

Beide gevoelens mogen naast elkaar bestaan.

Wanneer de ontmoeting pijn doet

Niet iedere ontmoeting verloopt zoals gehoopt. Soms volgt afwijzing. Soms blijft een reactie uit. Soms blijkt de ander geen contact te willen. Dat kan voelen als een nieuwe wond. Vooral wanneer er jarenlang hoop is geweest.

Het is belangrijk om te beseffen dat afwijzing vaak meer zegt over de mogelijkheden, angsten of omstandigheden van de ander dan over jouw waarde. Toch mag het pijn doen. Verdriet hoort erbij wanneer een verlangen niet wordt beantwoord.

Wanneer de ontmoeting helend is

Soms gebeurt er iets bijzonders. Niet groots. Niet spectaculairs. Maar eenvoudig. Een gesprek. Een glimlach. Een gedeelde eigenschap. Een verhaal dat ineens begrijpelijk wordt. Een gevoel van herkenning.

Voor veel donorkinderen betekent zo'n moment niet dat alle vragen verdwijnen. Maar wel dat er iets verzacht. Alsof een ontbrekend puzzelstukje voorzichtig op zijn plaats valt.

Ontmoetingen veranderen niet het verleden

Veel mensen hopen dat een ontmoeting antwoorden zal geven op alles wat zij hebben gemist. Soms gebeurt dat gedeeltelijk. Maar geen enkele ontmoeting kan het verleden veranderen. Geen donor kan gemiste jaren terugbrengen. Geen familie kan een gemis volledig vullen.

Toch kunnen ontmoetingen iets anders bieden. Begrip. Herkenning. Verbinding. Een nieuw hoofdstuk.

Oefening – Een brief die je niet hoeft te versturen

Neem een vel papier.

Schrijf een brief aan:

- je donor;
- een halfbroer of halfzus;
- een biologisch familielid;
- of iemand die je graag zou willen ontmoeten.

Schrijf alles op wat je zou willen zeggen:

Je vragen. Je hoop. Je boosheid. Je nieuwsgierigheid. Je verlangen.

De brief hoeft niet verstuurd te worden. Het doel is niet contact.

Het doel is ruimte geven aan wat er in jou leeft.

Reflectie

- Welke verwachtingen heb jij van een mogelijke ontmoeting?
- Wat hoop je te vinden?
- Wat vind je spannend?
- Welke vragen zou je willen stellen?
- Wat betekent herkenning voor jou?

Misschien ontdek je dat de ontmoeting waar je het meest naar verlangt niet alleen gaat over een ander. Maar ook over een ontmoeting met een deel van jezelf dat lange tijd verborgen bleef.

En misschien begint juist daar iets nieuws.



Hoofdstuk 7 – Honderden halfbroers en halfzussen

Familie die je nooit kende

Voor veel mensen bestaat familie uit een overzichtelijk geheel. Een vader. Een moeder. Misschien een broer of zus. Grootouders, ooms, tantes en neven of nichten. Maar voor sommige donorkinderen ziet de werkelijkheid er heel anders uit.

Door het veelvuldig gebruik van hetzelfde donorzaad in het verleden zijn er situaties ontstaan waarin één donor tientallen, soms zelfs honderden kinderen heeft verwekt.

Wat begint als een zoektocht naar één donor, kan daardoor uitmonden in de ontdekking van een groot netwerk van halfbroers en halfzussen. Voor veel donorkinderen voelt dat als een wonderlijke ervaring. Alsof er ineens een nieuwe familie verschijnt waarvan je het bestaan nooit kende.

Een onverwachte werkelijkheid

De eerste ontdekking van een halfbroer of halfzus kan al overweldigend zijn. Maar wat gebeurt er wanneer het er vijf blijken te zijn? Twintig? Vijftig? Of meer dan honderd?

Veel donorkinderen beschrijven gevoelens van verbazing. Nieuwsgierigheid. Ontzag. Maar ook verwarring. Want hoe verhoud je je tot zoveel nieuwe verwanten? Wat betekent familie wanneer je genetische familie ineens veel groter blijkt dan je ooit had gedacht?

De behoefte aan herkenning

Voor sommige donorkinderen voelt het ontmoeten van halfbroers en halfzussen als thuiskomen. Niet omdat zij samen zijn opgegroeid. Maar omdat er herkenning ontstaat. In uiterlijk. In karakter. In interesses. In verhalen.

Soms ontdekken mensen opvallende overeenkomsten. Dezelfde lach. Dezelfde manier van bewegen. Dezelfde talenten. Of zelfs dezelfde eigenaardigheden. Dat kan ontroerend zijn.

Voor het eerst wordt zichtbaar dat bepaalde eigenschappen niet zomaar uit de lucht zijn komen vallen.

Vreemden én familie

Tegelijkertijd ontstaat vaak een bijzondere paradox. Je bent genetisch verwant. Maar je kent elkaar niet. Je deelt DNA. Maar geen geschiedenis. Je bent familie. En tegelijk ook vreemden.

Veel donorkinderen worstelen met deze dubbele werkelijkheid. Hoe dichtbij laat je iemand komen? Welke plek krijgt deze persoon in je leven? Hoeveel contact wil je?

Opnieuw bestaat er geen juiste manier. Iedere relatie ontwikkelt zich op haar eigen wijze.

Sociale media en groepscontact

De opkomst van sociale media heeft het contact tussen donorverwanten sterk veranderd. Veel halfbroers en halfzussen ontmoeten elkaar eerst online. Via besloten groepen. Berichtenapps. Digitale ontmoetingen.

Soms ontstaat een hechte gemeenschap waarin ervaringen worden gedeeld. Mensen herkennen elkaar in vragen die zij jarenlang alleen dachten te hebben. Dat kan veel steun geven. Voor het eerst ontmoeten zij anderen die begrijpen hoe het is om donorkind te zijn.

Wanneer familie ingewikkeld wordt

Niet iedere ontmoeting verloopt vanzelfsprekend. Binnen grote groepen ontstaan soms verschillen. Sommige mensen willen intensief contact. Anderen slechts af en toe. Sommigen voelen direct verbondenheid. Anderen ervaren nauwelijks herkenning.

Dat kan teleurstelling geven. Of onzekerheid. Want ook binnen donorverwantschappen gelden dezelfde menselijke verschillen als binnen iedere andere familie.

Niet iedereen voelt dezelfde behoefte aan contact. Niet iedereen kijkt hetzelfde naar verwantschap.

De vraag: wat is familie?

Misschien roept donorconceptie wel een van de oudste menselijke vragen opnieuw op: Wat maakt iemand familie? Is dat genetische verwantschap? Gezamenlijke geschiedenis? Liefde? Loyaliteit? Zorg?

Voor sommige donorkinderen krijgen biologische verwanten een belangrijke plek in hun leven. Voor anderen blijft de familie waarin zij zijn opgegroeid het belangrijkste anker. Vaak ontstaat uiteindelijk een bredere kijk.

Familie blijkt niet altijd een kwestie van óf-óf. Maar van én-én.

Wanneer er honderden zijn

In sommige gevallen blijkt een donor honderden kinderen te hebben verwekt.

Dat roept nieuwe vragen op.

- Moet ik iedereen leren kennen?
- Kan dat überhaupt?
- Met wie wil ik contact?
- Hoe houd ik overzicht?
- Wat betekent verwantschap in zo'n grote groep?

Veel mensen ervaren hierbij een gevoel van overweldiging. Dat is begrijpelijk. Ons hart kan verbinding voelen met veel mensen. Maar ons leven heeft grenzen.

Je hoeft niet iedereen te ontmoeten. Je hoeft niet met iedereen een relatie op te bouwen. Je mag zelf bepalen welke contacten voor jou betekenisvol zijn.

Een nieuw soort verlies

Soms brengt de ontdekking van veel halfbroers en halfzussen ook verdriet met zich mee. Verdriet om de jaren die voorbij zijn gegaan. Verdriet om gemiste ontmoetingen. Verdriet omdat je elkaar misschien eerder bent tegengekomen zonder het te weten. Of omdat je beseft hoeveel levens zich parallel aan het jouwe hebben ontwikkeld.

Dit verdriet wordt niet altijd gezien door de buitenwereld. Toch is het echt. Zoals zoveel gevoelens rondom donorconceptie echt zijn.

Verbinding zonder verplichting

Een belangrijke les die veel donorkinderen onderweg leren, is dat verbinding niet hetzelfde is als verplichting.

Je mag nieuwsgierig zijn. Je mag afstand houden. Je mag intensief contact zoeken. Je mag ook kiezen voor rust. Er bestaat geen goed of fout.

De enige vraag die werkelijk telt is: *‘Wat past bij mij?’*

Een grotere familie, een groter verhaal

Sommige donorkinderen vertellen dat hun wereld groter werd nadat zij donorverwanten ontmoetten. Niet omdat alle vragen verdwenen. Maar omdat hun verhaal rijker werd. Meer mensen. Meer perspectieven. Meer herkenning. Meer begrip.

Hun leven kreeg er nieuwe hoofdstukken bij. Niet als vervanging van wat er al was. Maar als aanvulling.

Oefening – Mijn cirkel van verbondenheid

Teken drie cirkels binnen elkaar.

Binnenste cirkel

Schrijf de mensen op die voor jou het meest dichtbij voelen.

Middelste cirkel

Schrijf de mensen op met wie je je verbonden voelt, maar minder intensief contact hebt.

Buitenste cirkel

Schrijf de mensen op die onderdeel zijn van jouw verhaal, maar met wie je weinig of geen contact hebt. Kijk daarna naar het geheel. Merk op dat verbondenheid verschillende vormen kan aannemen. Niet iedereen hoeft dezelfde plek te krijgen.

Reflectie

- Wat betekent familie voor jou?
- Welke gevoelens roept het idee van halfbroers en halfzussen bij je op?
- Welke vorm van contact past bij jou?
- Waar liggen jouw grenzen?
- Wat heb je geleerd over verbondenheid?

Misschien ontdek je dat familie niet alleen gaat over wie jouw DNA deelt. Maar ook over de mensen bij wie jij jezelf mag zijn.

En misschien ontstaat juist daar een nieuwe vorm van thuiskomen.



Hoofdstuk 8 – Als de arts de donor blijkt

Wanneer vertrouwen wordt misbruikt

Voor veel donorkinderen begint de zoektocht met vragen over afkomst. Wie is mijn donor? Op wie lijk ik? Heb ik broers of zussen?

Soms leidt die zoektocht naar antwoorden die niemand had kunnen vermoeden. Antwoorden die niet alleen het persoonlijke levensverhaal raken, maar ook het vertrouwen in de medische wereld. In verschillende landen, waaronder Nederland, zijn gevallen bekend geworden waarin vruchtbaarheidsartsen hun eigen zaad gebruikten bij inseminaties.

Zonder medeweten van de ouders. Zonder toestemming. Zonder openheid. Voor veel betrokkenen voelde deze ontdekking als een tweede schok boven op de ontdekking van donorconceptie zelf.

Meer dan een medisch feit

Voor buitenstaanders lijkt het soms een technisch of juridisch probleem. Maar voor de betrokken kinderen, inmiddels vaak volwassen, gaat het over veel meer.

Het raakt aan vragen als:

- Wie heeft beslist over mijn ontstaan?
- Waarom is dit gebeurd?
- Hoe kon iemand met zoveel verantwoordelijkheid dit doen?
- Waarom heeft niemand dit tegengehouden?

Deze vragen raken niet alleen het verleden. Ze raken ook het vertrouwen waarmee mensen naar de wereld kijken.

De rol van vertrouwen

Wanneer mensen medische hulp zoeken, doen zij dat vanuit vertrouwen. Zij vertrouwen erop dat artsen zorgvuldig handelen. Dat afspraken worden nagekomen. Dat grenzen worden gerespecteerd. Dat medische professionals werken in het belang van hun patiënten.

Juist daarom komt het nieuws over fertiliteitsfraude voor veel mensen zo hard binnen. Niet alleen ouders voelen zich bedrogen. Ook donorkinderen ervaren vaak dat hun vertrouwen is geschonden.

Een persoon die een beschermende en professionele rol had, heeft grenzen overschreden die nooit overschreden hadden mogen worden.

Een gevoel van machteloosheid

Veel donorkinderen beschrijven gevoelens van machteloosheid. Er is iets gebeurd voordat zij geboren werden. Iets waar zij geen invloed op hadden. Iets waarover zij nooit zijn geïnformeerd. En toch beïnvloedt het hun leven.

Dat kan boosheid oproepen. Verdriet. Verwarring. Soms zelfs schaamte, hoewel zij nergens verantwoordelijk voor zijn. Machteloosheid ontstaat vaak wanneer belangrijke keuzes over jouw leven zijn gemaakt zonder jouw medeweten of toestemming.

Juist daarom kan deze ontdekking zo diep raken.

Wanneer boosheid een gezonde reactie is

Sommige mensen vinden het moeilijk om hun boosheid toe te laten. Zij willen begripvol zijn. Redelijk blijven. Anderen niet belasten. Toch is boosheid vaak een gezonde reactie wanneer grenzen zijn overschreden. Boosheid vertelt ons dat iets niet klopt. Dat er onrecht is gebeurd. Dat iets van waarde is aangetast.

Boosheid hoeft niet destructief te zijn. Zij kan ook een bron van kracht worden. Een manier om op te komen voor jezelf. Voor waarheid. Voor erkenning.

De ontdekking van grote donorverwantschappen

Bij fertiliteitsfraude blijkt soms dat een arts tientallen of zelfs honderden kinderen heeft verwekt. Voor donorkinderen betekent dit vaak opnieuw een ingrijpende confrontatie. Naast de ontdekking van de fraude ontstaat ook de ontdekking van een enorme groep halfbroers en halfzussen.

Sommigen ervaren herkenning. Anderen voelen zich overweldigd. Voor velen komen beide gevoelens tegelijk. De vraag: *'Hoeveel familie heb ik eigenlijk?'* krijgt ineens een heel nieuwe betekenis.

Morele verwonding

Sommige ervaringen raken niet alleen emoties. Ze raken ook ons gevoel voor rechtvaardigheid. Ons vertrouwen in mensen. Ons beeld van hoe de wereld zou moeten functioneren.

Wanneer iemand met een positie van macht misbruik maakt van dat vertrouwen, ontstaat vaak wat tegenwoordig een morele verwonding wordt genoemd. De pijn zit dan niet alleen in wat er gebeurde. Maar ook in het besef dat degene die had moeten beschermen juist degene was die schade veroorzaakte.

Veel donorkinderen herkennen dit gevoel. Niet alleen richting de betrokken arts. Soms ook richting instellingen die jarenlang zwegen of onvoldoende toezicht hielden.

Wat betekent dit voor mijn identiteit?

Een van de moeilijkste vragen die kan ontstaan is:

'Wat betekent dit voor mij?'

Sommige mensen voelen zich besmet door het verhaal. Alsof de omstandigheden van hun ontstaan iets zeggen over hun waarde. Maar niets is minder waar. De keuzes van een arts zeggen niets over jouw waarde als mens. Niets over jouw recht om er te zijn. Niets over jouw betekenis.

De omstandigheden van jouw ontstaan zijn niet jouw verantwoordelijkheid. Jij bent niet het probleem. Jij bent degene die met de gevolgen moet leren leven. Dat verschil is belangrijk.

Ruimte voor alle gevoelens

Er bestaat geen juiste reactie op deze ontdekking. Sommige mensen voelen woede. Anderen verdriet. Sommigen willen actie ondernemen. Anderen zoeken rust. Sommigen willen contact met lotgenoten. Anderen trekken zich juist terug. Alle reacties zijn begrijpelijk.

Iedereen verwerkt op zijn eigen manier wat niet had mogen gebeuren.

Van onthulling naar betekenis

Hoewel fertiliteitsfraude een blijvende werkelijkheid kan zijn binnen iemands levensverhaal, hoeft zij niet het hele verhaal te bepalen.

Voor veel donorkinderen ontstaat na verloop van tijd ruimte voor een andere vraag. Niet alleen: *‘Waarom is dit gebeurd?’* Maar ook: *‘Hoe wil ik hiermee verder leven?’*

Dat betekent niet dat de pijn verdwijnt. Of dat onrecht goed wordt gepraat. Het betekent dat het leven langzaam weer groter mag worden dan de gebeurtenis zelf.

Oefening – Wat behoort bij mij?

Neem een vel papier.

Trek een verticale lijn in het midden.

Schrijf links:

Wat van anderen is

Denk aan:

- keuzes van artsen;
- besluiten van instellingen;
- geheimhouding van anderen;
- omstandigheden waarop jij geen invloed had.

Schrijf rechts:

Wat van mij is

Denk aan:

- jouw gevoelens;
- jouw waarden;
- jouw keuzes;
- jouw toekomst;
- jouw herstel.

Bekijk daarna beide kolommen.

Misschien merk je hoeveel verantwoordelijkheid je onbewust hebt gedragen voor dingen die nooit van jou zijn geweest.

Reflectie

- Welke gevoelens roept het verhaal van fertiliteitsfraude bij je op?
- Welke invloed heeft dit op jouw vertrouwen in mensen?
- Welke vragen leven er nog?
- Wat helpt jou om onderscheid te maken tussen jouw verhaal en de keuzes van anderen?
- Wat zou erkenning voor jou betekenen?

Misschien is een van de belangrijkste inzichten wel dit:

Wat er gebeurd is, behoort tot jouw geschiedenis. Maar het bepaalt niet jouw waarde. Niet jouw menselijkheid. En niet jouw recht om jouw eigen leven vorm te geven. Jouw verhaal is groter dan het onrecht dat jou is aangedaan. En juist daarin kan langzaam ruimte ontstaan voor herstel.



Hoofdstuk 9 – Verlies dat vaak niet wordt gezien

Wanneer verlies geen naam heeft

Rouw wordt vaak verbonden aan overlijden. Maar niet ieder verlies gaat over de dood van een geliefde. Soms rouwen mensen om iets dat er nooit is geweest. Om jaren die niet terugkomen. Om antwoorden die ontbreken. Om een deel van hun geschiedenis dat verborgen bleef.

Veel donorkinderen herkennen dit soort verlies. Het is echt verlies. Ook al is het vaak onzichtbaar voor de buitenwereld. Om deze ervaringen beter te begrijpen, gebruiken we in dit hoofdstuk de verliescirkel.

De verliescirkel (ook levenscirkel genoemd) laat zien hoe mensen bewegen tussen verlies en herstel. Niet in een rechte lijn. Niet stap voor stap. Maar heen en weer. Soms meerdere keren. Soms levenslang.

Welkom of isoleren

Wanneer de waarheid aan het licht komt, ontstaat vaak een stroom van gevoelens. Verdriet. Boosheid. Verwarring. Opluchting. Wantrouwen. Nieuwsgierigheid.

De eerste uitdaging is vaak: Mag ik voelen wat ik voel? Veel donorkinderen hebben geleerd rekening te houden met anderen. Met ouders. Met familie. Met partners. Daardoor kunnen gevoelens worden weggestopt. Dan ontstaat isolatie. Niet alleen van anderen. Maar soms ook van jezelf.

Herstel begint vaak wanneer gevoelens welkom mogen zijn. Niet omdat ze prettig zijn. Maar omdat ze gehoord willen worden.

Reflectie

Welke gevoelens heb jij misschien lange tijd weggeduwd?

Hechten of onthechten

Veel donorkinderen ontdekken dat hun vertrouwde verhaal verandert. Daardoor kunnen zij zich vastklampen aan oude zekerheden. Of juist afstand nemen van alles wat vertrouwd was.

Sommigen verbreken contact. Anderen zoeken juist meer nabijheid. Beide reacties zijn begrijpelijk. De uitdaging ligt vaak in het erkennen van wat geweest is én ruimte maken voor een nieuwe werkelijkheid.

Niet alles hoeft vastgehouden te worden. Niet alles hoeft losgelaten te worden.

Reflectie

Waar houd jij nog stevig aan vast?

Wat vraagt misschien om een nieuwe plek?

Nabijheid of afstand en verharden

Wanneer vertrouwen beschadigd raakt, beschermen mensen zich. Dat is een natuurlijke reactie. Sommige donorkinderen worden voorzichtig in relaties. Anderen trekken zich terug. Sommigen besluiten niemand meer volledig te vertrouwen.

Deze bescherming heeft ooit een belangrijke functie gehad. Maar wanneer bescherming verhardt, kan zij ook verbinding in de weg gaan staan.

Herstel betekent niet dat je iedereen moet vertrouwen. Wel dat je opnieuw onderzoekt wie veilig genoeg is om dichtbij te laten komen.

Reflectie

Waar bescherm jij jezelf?

En waar verlang je eigenlijk naar meer verbinding?

Afscheid nemen of vastklampen

Veel donorkinderen moeten afscheid nemen van een beeld. Het beeld van hun afkomst. Van hun familieverhaal. Van verwachtingen. Van fantasieën. Dat is vaak pijnlijk.

Daarom is het begrijpelijk dat mensen zich soms vastklampen. Aan hoop. Aan boosheid. Aan onbeantwoorde vragen. Aan een ideaalbeeld van de donor. Toch vraagt groei soms om een voorzichtig afscheid.

Niet van de liefde. Niet van de herinneringen. Maar van wat niet langer klopt.

Reflectie

Van welk beeld of welke verwachting neem jij misschien afscheid?

Rouwen of op slot gaan

Rouw vraagt moed. Want rouw betekent voelen wat pijn doet. Veel donorkinderen hebben geleerd sterk te zijn. Door te gaan. Zich aan te passen. Maar wat niet gevoeld wordt, verdwijnt niet. Het trekt zich vaak terug in het lichaam. In spanning. In vermoeidheid. In piekeren. In een gevoel van leegte.

Rouwen betekent niet dat je overspoeld moet worden. Rouwen betekent dat er af en toe ruimte mag ontstaan voor wat geraakt is.

Reflectie

Wat gebeurt er bij jou wanneer verdriet zich aandient?

Betekenis geven of zinloosheid ervaren

Misschien is dit de moeilijkste beweging van allemaal. Waarom is dit gebeurd? Waarom werd er gezwegen? Waarom moest ik dit zo ontdekken? Op sommige vragen bestaan geen bevredigende antwoorden.

Toch zoeken mensen naar betekenis. Niet om goed te praten wat gebeurd is. Maar om ermee te leren leven. Betekenis ontstaat vaak niet door verklaringen. Maar door wat mensen met hun ervaringen doen.

Door relaties. Door bewustwording. Door het delen van verhalen. Door het helpen van anderen. Door het hervinden van zichzelf.

Reflectie

Welke betekenis geef jij vandaag aan jouw verhaal



Leven met open handen

De verliescirkel eindigt niet. Mensen bewegen hun hele leven tussen deze verschillende polen. Soms voel je je verbonden. Soms alleen. Soms is er rust. Soms laait verdriet opnieuw op. Dat betekent niet dat je terug bij af bent.

Het betekent dat verlies onderdeel is geworden van je levensverhaal. Niet als vijand. Maar als een ervaring die je heeft gevormd. Misschien is herstel niet het verdwijnen van de pijn. Misschien is herstel het vermogen om met open handen naar je verhaal te kijken.

Met alles wat je weet. Met alles wat je niet weet. Met alles wat verloren ging. En met alles wat nog mogelijk is.

Vanuit mijn praktijk

In mijn werk als begeleider bij verlies, levensvragen en ingrijpende levenservaringen ontmoet ik regelmatig mensen die rouwen om iets wat niet zichtbaar is voor de buitenwereld.

Mensen die niet alleen een dierbare verloren, maar ook een gevoel van veiligheid, vertrouwen, verbondenheid of identiteit. Verlies kent vele gezichten. Sommige verliezen zijn duidelijk zichtbaar. Een overlijden. Een scheiding. Een verhuizing. Andere verliezen zijn minder tastbaar.

Het verlies van een vertrouwd levensverhaal. Het verlies van vanzelfsprekend vertrouwen. Het verlies van een deel van je afkomst. Het verlies van antwoorden die misschien nooit gevonden zullen worden.

Juist deze verliezen kom ik vaak tegen in de verhalen van donorkinderen. In de loop der jaren ben ik gaan werken met de verliescirkel. Niet als een methode die vertelt hoe iemand moet rouwen, maar als een kompas dat zichtbaar maakt welke bewegingen mensen maken wanneer zij met verlies worden geconfronteerd.

De verliescirkel die ik ook levenscirkel noem, laat zien dat herstel niet betekent dat verdriet verdwijnt. Herstel betekent ook niet dat je ergens "overheen" komt. Herstel betekent leren bewegen tussen verschillende ervaringen.

Tussen welkom heten en vermijden. Tussen verbinden en afstand nemen. Tussen vasthouden en loslaten. Tussen verdriet toelaten en jezelf beschermen. Tussen zinloosheid en betekenis.

Wanneer ik luister naar de verhalen van donorkinderen, herken ik al deze bewegingen. Ik ontmoet mensen die zich jarenlang hebben aangepast aan de gevoelens van anderen. Mensen die hun eigen vragen niet durfden te stellen. Mensen die zich schuldig voelen over hun nieuwsgierigheid naar hun donor. Mensen die zoeken naar familie. Mensen die juist afstand willen houden. Mensen die boos zijn. Verdrietig. Opgelucht. Verward.

En soms alles tegelijk.

Wat mij daarbij steeds opnieuw raakt, is de enorme veerkracht die veel donorkinderen laten zien. Niet omdat hun ervaringen gemakkelijk zijn. Maar omdat zij ondanks alles blijven zoeken naar waarheid, verbinding en een plek voor hun eigen verhaal.

De verliescirkel helpt mij om die zoektocht niet te zien als een probleem dat opgelost moet worden. Maar als een menselijke reis. Een reis waarop verlies en herstel vaak naast elkaar bestaan. Een reis waarop niet alle vragen beantwoord hoeven te worden om toch verder te kunnen leven.

Misschien herken je jezelf in één van de bewegingen uit de verliescirkel. Misschien in meerdere. Misschien beweeg je vandaag tussen verschillende plekken tegelijk. Dat is niet vreemd. Verlies verloopt zelden in een rechte lijn. Het beweegt. Net als het leven zelf.

Ik nodig je uit om tijdens het lezen van dit hoofdstuk nieuwsgierig te kijken naar jouw eigen bewegingen. Niet om ze te veranderen. Niet om ze te beoordelen. Maar om ze beter te leren begrijpen. Want wat gezien mag worden, hoeft vaak minder alleen gedragen te worden.

Hoofdstuk 10 – Familie, loyaliteit en verbinding

Wanneer jouw verhaal ook het verhaal van anderen raakt

De ontdekking dat je donorkind bent, raakt niet alleen jou. Ze raakt vaak ook de mensen om je heen. Je ouders. Je partner. Je kinderen. Je broers en zussen. Familieleden. Vrienden. En soms zelfs mensen die je pas recent hebt leren kennen.

Dat maakt donorconceptie niet alleen een persoonlijk verhaal. Het is vaak ook een familieverhaal. Een verhaal waarin verschillende mensen hetzelfde gebeurtenis heel verschillend kunnen beleven.



Liefde en pijn kunnen naast elkaar bestaan

Veel donorkinderen ervaren na de ontdekking van hun afkomst een innerlijk conflict. Ze houden van hun ouders. Ze zijn dankbaar voor hun opvoeding. Ze zien de liefde waarmee zij zijn grootgebracht.

En toch voelen zij pijn. Boosheid. Verdriet. Teleurstelling. Dat kan verwarrend zijn. Sommigen vragen zich af: *'Mag ik hier boos over zijn?'*, *'Ben ik ondankbaar als ik vragen stel?'*, *'Doe ik mijn ouders tekort als ik op zoek ga naar mijn donor?'*

Maar liefde en pijn sluiten elkaar niet uit. Je kunt van je ouders houden én geraakt zijn door de keuzes die zijn gemaakt. Je kunt begrip hebben voor hun omstandigheden én verdriet voelen over de gevolgen.

Beide waarheden mogen naast elkaar bestaan.

De last van loyaliteit

Veel donorkinderen dragen een sterke loyaliteit naar hun ouders. Dat is heel menselijk. Kinderen zijn van nature loyaal aan de mensen van wie zij afhankelijk zijn. Die loyaliteit verdwijnt niet wanneer iemand volwassen wordt. Soms wordt zij zelfs sterker.

Daardoor stellen veel donorkinderen hun eigen behoeften lange tijd uit. Ze willen hun ouders niet kwetsen. Geen oude wonden openhalen. Geen verdriet veroorzaken. Maar wanneer loyaliteit betekent dat je jouw eigen gevoelens voortdurend opzijzet, kan er iets anders verloren gaan: de verbinding met jezelf.

Werkelijke loyaliteit vraagt niet om zelfverlies. Zij vraagt om eerlijkheid. Ook naar jezelf.

Wanneer ouders anders kijken naar hetzelfde verhaal

Sommige ouders voelen schuld. Anderen schaamte. Sommigen voelen verdriet omdat hun kind pijn heeft. Weer anderen begrijpen niet goed waarom hun kind zoveel behoefte heeft aan antwoorden.

Dat kan leiden tot misverstanden. Waar het donorkind zoekt naar waarheid, zoekt een ouder soms naar rust. Waar het kind erkenning zoekt, probeert een ouder het verleden achter zich te laten. Beide reacties zijn begrijpelijk.

Maar zij kunnen botsen. Juist daarom zijn open gesprekken zo belangrijk. Niet om elkaar te overtuigen. Maar om elkaar beter te begrijpen.

Gesprekken die moeilijk zijn

Veel donorkinderen vertellen dat zij jarenlang hebben gewacht voordat zij hun vragen stelden. Soms uit angst. Soms uit loyaliteit. Soms omdat zij de juiste woorden niet konden vinden.

Moeilijke gesprekken vragen moed. Niet alleen van het kind. Ook van ouders. Want achter veel geheimen schuilen vaak pijnlijke verhalen.

Verlangen naar een kind. Onvruchtbaarheid. Schaamte. Verdriet. Gemis.

Wanneer beide kanten bereid zijn naar elkaar te luisteren, kan er ruimte ontstaan voor meer begrip. Niet altijd voor volledige overeenstemming. Maar wel voor verbinding.

De invloed op partnerrelaties

Ook partnerrelaties kunnen veranderen door een ontdekking rondom donorconceptie. Sommige mensen trekken zich terug. Anderen willen juist veel praten. Sommigen raken tijdelijk het vertrouwen kwijt. Niet alleen in hun familie, maar ook in andere relaties.

Partners begrijpen soms niet waarom een ontdekking zoveel impact heeft. Of voelen zich machteloos omdat zij het verdriet niet kunnen wegnemen. Daarom is het belangrijk om woorden te geven aan wat er speelt. Niet alleen aan de feiten.

Maar ook aan de gevoelens eronder.

Wanneer je zelf ouder bent

Voor veel donorkinderen krijgt de zoektocht een extra betekenis wanneer zij zelf kinderen krijgen. Plotseling worden nieuwe vragen belangrijk. Welke informatie wil ik doorgeven? Hoe vertel ik mijn kinderen mijn verhaal? Wat wil ik anders doen?

Veel mensen merken dat hun verlangen naar waarheid juist sterker wordt wanneer zij zelf ouder worden. Niet alleen voor zichzelf. Maar ook voor de volgende generatie.

Sommigen voelen een diepe wens om de cirkel van geheimhouding te doorbreken. Om openheid mogelijk te maken waar vroeger werd gezwezen.

Wanneer medische geschiedenis ontbreekt

Voor veel mensen is familiegeschiedenis iets vanzelfsprekends.

Wanneer een arts vraagt naar erfelijke aandoeningen, hart- en vaatziekten, kanker, dementie of psychische kwetsbaarheden binnen de familie, kunnen zij vaak terugvallen op verhalen die van generatie op generatie zijn doorgegeven.

Voor veel donorkinderen ligt dat anders. Soms is slechts beperkte informatie beschikbaar over de donor. Soms blijkt informatie onvolledig of verouderd. En soms ontbreekt zij vrijwel volledig.

Dat kan onzekerheid oproepen. Niet alleen over jezelf. Ook over je kinderen en toekomstige generaties.

Veel donorkinderen vertellen dat zij zich afvragen:

- Welke aandoeningen komen voor in mijn biologische familie?
- Welke gezondheidsrisico's draag ik mogelijk met mij mee?
- Wat betekent dit voor mijn kinderen?
- Welke informatie kan ik doorgeven aan zorgverleners?
- Wat als er later een erfelijke aandoening aan het licht komt?

Voor sommigen blijven deze vragen op de achtergrond aanwezig. Voor anderen kunnen zij een bron van zorg of angst worden. Vooral wanneer zij zelf gezondheidsproblemen ervaren of kinderen krijgen.

Meer dan een medische vraag

Achter deze zorgen schuilt vaak meer dan alleen nieuwsgierigheid naar medische gegevens. Het gaat ook over veiligheid. Over verantwoordelijkheid. Over het verlangen om goed voor jezelf en je kinderen te kunnen zorgen.

Veel donorkinderen ervaren dat zij niet alleen op zoek zijn naar informatie, maar ook naar houvast. Naar het gevoel dat zij hun eigen geschiedenis kennen. Dat maakt deze vragen begrijpelijk en menselijk.

Leven met onbekende delen van het verhaal

Sommige antwoorden zullen gevonden worden. Andere misschien nooit. Dat kan verdrietig zijn. Toch betekent het ontbreken van volledige informatie niet dat je machteloos bent. Je kunt alert zijn op signalen van je lichaam. Open gesprekken voeren met zorgverleners. Je kinderen leren luisteren naar hun gezondheid. En zorgvuldig omgaan met de kennis die wel beschikbaar is.

Ook hier geldt: herstel ontstaat niet altijd doordat alle vragen worden beantwoord.

Soms ontstaat herstel doordat je leert leven met wat bekend én onbekend is.

Verbinding vraagt geen perfectie

Soms denken mensen dat herstel pas mogelijk is wanneer alles uitgesproken is. Wanneer iedereen begrip toont. Wanneer alle vragen zijn beantwoord. Maar relaties zijn zelden perfect. Verbinding ontstaat vaak niet doordat alles opgelost wordt.

Verbinding ontstaat wanneer mensen bereid zijn elkaar werkelijk te ontmoeten. Met hun kwetsbaarheid. Hun verschillen. Hun pijn. Hun liefde. Dat vraagt geen perfectie. Dat vraagt aanwezigheid.

Familie opnieuw definiëren

De zoektocht van veel donorkinderen leidt uiteindelijk naar een grotere vraag: Wat betekent familie voor mij? Voor sommigen verandert het antwoord nauwelijks. Voor anderen wordt familie breder.

Er ontstaat ruimte voor biologische familie én sociale familie. Voor oude verbindingen én nieuwe relaties. Voor mensen die genetisch verwant zijn én voor mensen die een thuisgevoel geven. Misschien is familie uiteindelijk minder een kwestie van bloed.

En meer een kwestie van verbondenheid.

Oefening – Mijn netwerk van verbinding

Neem een vel papier.

Schrijf jouw naam in het midden.

Teken daaromheen cirkels.

Plaats daarin de mensen die belangrijk voor je zijn.

Denk aan:

- ouders
- partner
- kinderen
- broers en zussen
- donorverwanten
- vrienden
- andere belangrijke personen.

Kijk vervolgens naar het geheel.

Wie geeft jou steun? Bij wie voel jij je gezien? Met wie zou je graag meer openheid willen ervaren? Welke relaties verdienen aandacht?

Reflectie

- Welke rol speelt loyaliteit in jouw leven?
- Welke gesprekken zou je graag willen voeren?
- Wat helpt jou om trouw te blijven aan jezelf én verbonden te blijven met anderen?
- Wat betekent familie voor jou?
- Welke vorm van verbinding verlang je in deze fase van je leven?

Misschien ontdek je dat verbinding niet begint bij volledige overeenstemming. Maar bij de moed om jezelf zichtbaar te maken. Met jouw vragen. Jouw gevoelens. Jouw verhaal. En jouw verlangen om gezien te worden.

Want juist daar kan een nieuwe vorm van verbondenheid ontstaan.

Hoofdstuk 11 – Verweven naar je toekomst toe

Leven met een verhaal dat veranderde



Veel donorkinderen beginnen hun zoektocht met vragen. Wie is mijn donor? Waarom is mij dit niet verteld? Op wie lijk ik? Waar kom ik vandaan?

Vaak hopen zij dat antwoorden rust zullen brengen. Soms gebeurt dat ook. Maar veel mensen ontdekken dat herstel niet begint wanneer alle antwoorden gevonden zijn.

Herstel begint vaak wanneer er ruimte ontstaat voor het hele verhaal. Voor wat bekend is. Voor wat onbekend blijft. Voor wat pijn doet. En voor wat kracht geeft.

Wanneer een ingrijpende waarheid aan het licht komt, verlangen mensen soms naar hoe het vroeger was. Naar de tijd vóór de ontdekking. Naar de zekerheid van toen.

Maar herstel betekent meestal niet dat je teruggaat naar wie je was. Want het verhaal is veranderd. Jij bent veranderd. Herstel betekent leren leven met een nieuwe werkelijkheid.

Niet door het verleden uit te wissen. Niet door te doen alsof er niets veranderd is. En ook niet door alles wat je hebt ontdekt achter je te laten.

Herstel ontstaat vaak wanneer je stap voor stap leert omgaan met wat zichtbaar is geworden. Wanneer je jouw ontstaansgeschiedenis, de vragen, de ontdekkingen, de verliezen en de nieuwe inzichten leert verweven in het grotere verhaal van jouw leven. Niet als iets dat los staat van wie je bent.

Maar als een onderdeel van jouw levensreis.

De waarheid toelaten

Voor veel donorkinderen begint herstel met het erkennen van de waarheid. Niet alleen de feitelijke waarheid. Maar ook de emotionele waarheid. Dat betekent ruimte maken voor gevoelens zoals:

- verdriet;
- boosheid;
- opluchting;
- verwarring;
- nieuwsgierigheid;
- teleurstelling;
- dankbaarheid.

Soms allemaal tegelijk. Gevoelens hoeven elkaar niet uit te sluiten. Ze mogen naast elkaar bestaan.

Je hoeft niet te kiezen

Veel donorkinderen voelen zich gevangen tussen verschillende loyaliteiten. Tussen hun ouders en hun donor. Tussen dankbaarheid en verdriet. Tussen begrip en boosheid. Tussen verleden en toekomst.

Herstel vraagt vaak niet om een keuze. Het vraagt om ruimte. Ruimte voor meerdere werkelijkheden tegelijk. Je kunt houden van de vader die je heeft opgevoed én nieuwsgierig zijn naar je donor. Je kunt begrip hebben voor je ouders én geraakt zijn door hun zwijgen. Je kunt verdriet voelen én gelukkig zijn met je leven.

Het verhaal opnieuw verweven

Wanneer een belangrijk deel van je afkomst zichtbaar wordt, kan het voelen alsof je levensverhaal uit losse draden bestaat. Sommige draden waren altijd zichtbaar; De mensen die je hebben grootgebracht, de herinneringen uit je jeugd, de liefde die je hebt ontvangen.

Andere draden bleven jarenlang verborgen; de donor, de geheimen, de onbekende familieleden, de vragen waarop geen antwoorden kwamen. En soms verschijnen er onderweg nieuwe draden; een DNA-match, een ontmoeting, een familieverhaal, een medische ontdekking, een halfbroer of halfzus.

Veel donorkinderen beschrijven dat hun levensverhaal na de ontdekking tijdelijk uit elkaar lijkt te vallen. Alsof oude zekerheden verdwijnen voordat nieuwe samenhang ontstaat. Herstel betekent niet dat alle losse eindjes verdwijnen. Het betekent ook niet dat alle vragen worden beantwoord. Herstel ontstaat vaak wanneer je de verschillende draden van jouw leven langzaam met elkaar leert verweven.

De liefde waarmee je bent opgegroeid. De pijn van het zwijgen. De waarheid die zichtbaar werd. De vragen die misschien blijven bestaan. De mensen die je onderweg hebt ontmoet. De verliezen die je hebt ervaren. En de kracht die je onderweg hebt ontwikkeld.

Zo ontstaat geen nieuw verhaal. Maar een vollediger verhaal. Jouw verhaal.

Van overleven naar leven

Sommige donorkinderen merken dat zij jarenlang vooral bezig waren met zoeken. Met begrijpen. Met verklaren. Met antwoorden vinden. Dat is een belangrijke fase.

Maar er komt soms ook een moment waarop een nieuwe vraag ontstaat: *"Hoe wil ik mijn leven nu vormgeven?"* Niet alleen vanuit wat gebeurd is. Maar vanuit wie je bent geworden.

Herstel betekent dat het verleden onderdeel blijft van jouw verhaal, zonder voortdurend de hoofdrol te spelen. Er ontstaat langzaam ruimte voor nieuwe dromen. Nieuwe relaties. Nieuwe ervaringen.

Voor het leven dat nog voor je ligt.

Zelfcompassie

Veel mensen zijn streng voor zichzelf. Ze vinden dat ze verder zouden moeten zijn. Minder verdrietig. Minder boos. Minder bezig met hun afkomst.

Maar ieder mens verwerkt verlies en ontregeling op zijn eigen tempo. Zelfcompassie betekent dat je jezelf behandelt zoals je een goede vriend zou behandelen. Met begrip. Met zachtheid. Met geduld.

Juist wanneer het moeilijk is. Misschien hoef je niet harder je best te doen. Misschien mag je juist milder worden voor jezelf.

Wat heb jij meegenomen?

Hoewel niemand zou kiezen voor pijnlijke ervaringen, vertellen veel donorkinderen dat hun zoektocht hen ook iets heeft gebracht. Diepere zelfkennis. Meer bewustzijn. Sterkere intuïtie. Meer begrip voor anderen. Moed om moeilijke vragen te stellen. Een grotere gevoeligheid voor waarheid en authenticiteit. Dat maakt het verleden niet goed. Maar het laat zien dat mensen vaak meer zijn dan wat hun is overkomen.

De verliescirkel blijft bewegen

Misschien herken je inmiddels de bewegingen van de verliescirkel.

- ✓ Welkom en isoleren.
- ✓ Hechten en onthechten.
- ✓ Nabijheid en afstand.
- ✓ Vasthouden en loslaten.
- ✓ Rouwen en op slot gaan.
- ✓ Betekenis geven en zinloosheid ervaren.

Herstel betekent niet dat deze bewegingen stoppen. Soms keert verdriet terug. Soms laait nieuwsgierigheid opnieuw op. Soms brengt een ontmoeting nieuwe vragen met zich mee. Dat is geen terugval. Dat is menselijk. Je beweegt. Het leven beweegt.

En telkens opnieuw ontstaat de mogelijkheid om jouw ervaringen verder te verweven in jouw levensverhaal.

Verweven naar je toekomst toe

Veel mensen denken bij herstel aan afsluiten. Aan loslaten. Aan achter je laten. Maar sommige ervaringen laten zich niet afsluiten. Donorconceptie blijft deel uitmaken van jouw geschiedenis.

Net zoals de mensen die erbij horen. De vragen die er waren. De antwoorden die je vond. En misschien ook de antwoorden die nooit zullen komen.

Verweven betekent niet vergeten. Verweven betekent niet goedkeuren wat pijn heeft gedaan. Verweven betekent niet dat verdriet verdwijnt. Verweven betekent dat jouw ontstaansgeschiedenis niet langer los staat van de rest van jouw leven. Langzaam wordt zij onderdeel van een groter geheel.

Niet het hele verhaal. Wel een belangrijk hoofdstuk ervan. Een hoofdstuk dat je meeneemt naar de toekomst. Niet als een last die je voortdurend hoeft te dragen. Maar als een draad die verweven raakt met wie je bent geworden. Misschien ontdek je gaandeweg dat jouw verleden niet alleen achter je ligt. Maar ook iets heeft bijgedragen aan de mens die je vandaag bent.

En aan de keuzes die je morgen zult maken.

Oefening – Mijn levenskompas

Neem een vel papier.

Schrijf in het midden:

Wie wil ik zijn?

Schrijf daaromheen woorden die belangrijk voor je zijn.

Bijvoorbeeld:

- eerlijkheid;
- verbinding;
- vrijheid;
- liefde;
- nieuwsgierigheid;
- moed;
- vertrouwen;
- zachtheid.

Kijk daarna naar wat je hebt opgeschreven.

Welke waarden wil je meenemen naar de toekomst? Welke richting wijzen zij jou? Welke draad wil jij verder verweven in jouw leven?

Reflectie

- Wat heeft jouw zoektocht je geleerd?
- Welke verliezen erken je vandaag?
- Welke kracht heb je onderweg ontwikkeld?
- Wat helpt jou om met open vragen te leven?
- Welke plek heeft donorconceptie in jouw levensverhaal gekregen?
- Welke waarden wil jij meenemen naar jouw toekomst?

Misschien hoef je niet alle antwoorden te vinden om verder te kunnen. Misschien hoef je niet alles te begrijpen om rust te ervaren. Misschien begint herstel wanneer je stopt met vechten tegen wat onderdeel is van jouw verhaal.

En wanneer je voorzichtig leert vertrouwen dat jouw levensverhaal groter is dan de omstandigheden van jouw ontstaan. Een verhaal met wortels. Met waarheid. Met verlies. Met verbinding.

En met een toekomst waarin al deze draden stap voor stap verweven mogen raken tot een verhaal dat werkelijk van jou is.

Hoofdstuk 12 – Jouw verhaal gaat verder

Aan het einde van een zoektocht

Misschien heb je dit boek gelezen omdat je antwoorden zocht. Misschien wilde je begrijpen waarom bepaalde gevoelens zo hardnekkig aanwezig blijven. Misschien zocht je herkenning. Woorden voor ervaringen die moeilijk uit te leggen zijn aan anderen. Of misschien wilde je gewoon weten dat je niet de enige bent.

Wat jouw reden ook was, ik hoop dat je onderweg iets hebt gevonden. Niet noodzakelijk antwoorden op alle vragen. Maar misschien wel iets anders. Meer begrip. Meer mildheid. Meer ruimte voor jezelf.

Niet alles hoeft opgelost te worden

Veel donorkinderen beginnen hun zoektocht met het verlangen naar duidelijkheid. Dat is begrijpelijk. Mensen willen weten waar ze vandaan komen. Wie hun donor is. Of er broers en zussen zijn. Waarom er gezwezen werd. Wat werkelijk gebeurd is.

Sommige antwoorden worden gevonden. Andere blijven ontbreken. Dat kan verdrietig zijn. Toch leert het leven ons soms dat niet alles opgelost hoeft te worden om verder te kunnen. Sommige vragen blijven open. Sommige verhalen blijven onvolledig. Sommige puzzelstukjes worden nooit gevonden.

En toch kan er een goed leven ontstaan. Niet ondanks die open plekken. Maar met die open plekken.

Je bent niet alleen

Misschien heb je je lange tijd alleen gevoeld. Anders. Onbegrepen. Alsof niemand werkelijk begreep wat deze ontdekking met je deed. Toch zijn er velen die vergelijkbare vragen dragen. Mensen die zoeken naar hun wortels. Mensen die worstelen met geheimen. Mensen die op latere leeftijd ontdekken dat hun levensverhaal anders blijkt te zijn. Mensen die verlangen naar herkenning.

Misschien ontmoet je sommigen van hen. Via lotgenotencontact. Via sociale media. Via een DNA-match. Via een gesprek dat onverwacht ontstaat. En misschien ontdek je dan iets bijzonders. Dat jouw verhaal uniek is.

Maar dat je niet alleen bent in wat je voelt.

Verbinding begint vaak bij jezelf

Veel donorkinderen zoeken verbinding met anderen. Met een donor. Met halfbroers en halfzussen. Met familie. Met hun geschiedenis.

Dat is een waardevolle zoektocht. Maar misschien begint de belangrijkste verbinding ergens anders. Bij jezelf.

Bij het erkennen van jouw gevoelens. Jouw vragen. Jouw verdriet. Jouw verlangens. Jouw waarheid. Wanneer je jezelf niet langer hoeft te overtuigen of te verdedigen, ontstaat er vaak meer rust. Dan hoeft jouw verhaal niet langer bewezen te worden.

Dan mag het eenvoudig bestaan.

Wat wil jij meenemen?

Misschien is dit een goed moment om even stil te staan. Niet bij wat je verloren hebt. Maar bij wat je hebt meegenomen. Welke inzichten hebben je geraakt? Welke ontdekkingen hebben iets veranderd? Welke mensen hebben betekenis gekregen? Welke kracht heb je in jezelf leren kennen? Welke waarden zijn belangrijk geworden?

Neem even de tijd. Misschien wil je ze opschrijven. Misschien wil je ze alleen voelen. Alles is goed.

Wortels, waarheid en verbinding

De titel van dit boek is niet toevallig gekozen. Veel donorkinderen beginnen hun reis bij de wortels. Bij de vraag waar zij vandaan komen. Onderweg ontmoeten zij de waarheid.

Soms pijnlijk. Soms bevrijdend. Vaak beide tegelijk.

En uiteindelijk zoeken de meesten naar verbinding. Met zichzelf. Met anderen. Met hun geschiedenis. Met hun toekomst.

Die drie woorden vormen geen eindpunt. Ze vormen een levenslange beweging. Steeds opnieuw.

Jouw verhaal is nog niet af

Misschien is dat wel het belangrijkste wat ik je wil meegeven. Jouw verhaal is nog niet af. Niet omdat er nog antwoorden moeten komen. Niet omdat er nog iets opgelost moet worden. Maar omdat jij blijft groeien. Blijft veranderen. Blijft leven.

Nieuwe ontmoetingen zullen komen. Nieuwe inzichten. Nieuwe vragen. Nieuwe antwoorden. En misschien kijk je over een paar jaar opnieuw naar jouw verhaal. Misschien zie je dan dingen die vandaag nog verborgen zijn.

Dat hoort bij het leven.

Een brief aan jezelf

Voordat je dit boek sluit, nodig ik je uit voor één laatste oefening.

Schrijf een brief aan jezelf. Niet aan de donor. Niet aan je ouders. Niet aan een broer of zus. Maar aan jezelf. Schrijf vanuit de vraag: *‘Wat gun ik mezelf voor de toekomst?’* Misschien gaat het over rust. Over moed. Over openheid. Over vertrouwen. Over verbinding. Over waarheid. Of over liefde.

Bewaar de brief. En lees hem over een paar maanden of een jaar nog eens terug. Misschien ontdek je dan hoeveel er in beweging is gekomen.

Tot slot

Misschien begon jouw zoektocht ooit met de vraag: *“Wie ben ik?”* Misschien kwamen daar later andere vragen bij.

‘Waar kom ik vandaan?’, ‘Waarom is dit gebeurd?’, ‘Hoe leef ik hiermee verder?’

Na alles wat je hebt gelezen, wil ik je uitnodigen om nog één vraag toe te voegen:

‘Hoe wil ik verder leven?’

Niet vanuit wat anderen van je verwachten. Niet vanuit geheimen. Niet vanuit schuld. Maar vanuit jouw eigen waarheid. Jouw eigen waarden. Jouw eigen keuzes. Want uiteindelijk ben je meer dan de omstandigheden van jouw ontstaan. Meer dan een geheim. Meer dan een DNA-profiel. Meer dan een familie verhaal.

Je bent een mens met een eigen plek in deze wereld. Met wortels. Met waarheid. Met verbinding. En met een toekomst waarin alle draden van jouw verhaal zich verder mogen verweven tot een leven dat werkelijk van jou is.

Ga zacht verder.

Je hoeft het niet alleen te doen.



Nawoord

Wanneer een verhaal een naam krijgt

Sommige boeken ontstaan vanuit kennis. Andere vanuit nieuwsgierigheid. En soms ontstaat een boek vanuit geraakt worden.

Dit boek behoort tot die laatste categorie. De verhalen van donorkinderen hebben mij diep geraakt. Niet alleen vanwege de geheimen die jarenlang zijn bewaard gebleven. Niet alleen vanwege de schokkende ontdekkingen die sommigen op latere leeftijd hebben gedaan. Maar vooral vanwege de enorme impact die dit heeft op het leven van een mens.

Wat mij raakte, was de kwetsbaarheid die in zoveel verhalen doorklinkt. De vraag die telkens terugkeert: *‘Wie ben ik?’* Maar ook: *‘Waar kom ik vandaan’*, *‘Op wie lijk ik?’*, *‘Waarom mocht ik dit niet weten’*, *‘Kan ik nog vertrouwen?’* en *‘Waar hoor ik thuis?’*

In de loop van mijn leven en werk heb ik vele vormen van verlies leren kennen. Als gespecialiseerd verpleegkundige in een kinderziekenhuis en later in de ouderenzorg heb ik van dichtbij gezien hoe verlies mensen kan raken. Weer later, als begeleider van volwassenen en ouderen, ontmoette ik opnieuw mensen die worstelden met vragen over identiteit, verbondenheid en hun plek in het leven.

Mensen die leefden met verlies dat niet altijd zichtbaar was voor de buitenwereld. Levend verlies. Verborgен verlies. Verlies van vertrouwen. Verlies van vanzelfsprekendheid. En verlies van delen van hun levensverhaal.

Toen ik de verhalen van donorkinderen hoorde en begon te lezen, zag ik iets wat mij direct raakte. Ik herkende veel van dezelfde thema's die ik ook tegenkom bij vroegkinderlijke verwondingen, familiegeheimen, migratie, vervreemding en andere ervaringen waarbij belangrijke delen van iemands geschiedenis verborgen of onbereikbaar zijn gebleven.

Steeds opnieuw zag ik hoe diep het verlangen is om te weten waar je vandaan komt. Niet uit nieuwsgierigheid alleen. Maar omdat ieder mens behoefte heeft aan wortels. Aan herkenning.

Aan een verhaal waarin het zichzelf kan herkennen. Dat verlangen is niet vreemd. Het is menselijk. Misschien is dat wel de belangrijkste boodschap die ik je wil meegeven. Jouw vragen zijn niet vreemd. Jouw gevoelens zijn niet vreemd. Jouw zoektocht is niet vreemd.

Misschien heb je je lange tijd alleen gevoeld. Misschien heb je jezelf afgevraagd waarom dit je nog steeds zo raakt. Misschien heb je geprobeerd verder te gaan zonder er al te veel aandacht aan te geven. En misschien merk je dat het zich toch steeds opnieuw aandient.

Dat is niet omdat je zwak bent. Het is omdat mensen verhalen nodig hebben om zichzelf te begrijpen. Ik geloof dat ieder mens recht heeft op zijn of haar eigen levensverhaal. Niet omdat alle antwoorden altijd gevonden zullen worden. Maar omdat waarheid ertoe doet. Omdat verbondenheid ertoe doet. Omdat erkenning ertoe doet.

Tijdens het schrijven van dit boek ontstond er langzaam een woord dat voor mij steeds belangrijker werd.

Niet *loslaten*. Niet *afsluiten*. Niet *een plek geven*.

Maar **verweven**.

Want sommige ervaringen verdwijnen niet. Sommige vragen blijven. Sommige verliezen blijven onderdeel van ons leven. En misschien hoeft dat ook niet anders te zijn. Misschien

gaat het er niet om dat we ze achter ons laten. Misschien gaat het erom dat we ze stap voor stap verweven in het grotere verhaal van ons leven.

Zodat zij niet langer los van ons staan. Maar onderdeel worden van wie wij zijn. Niet als last. Maar als een draad die meeloopt in het weefsel van ons bestaan.

Ik hoop dat dit boek je heeft geholpen om met meer zachtheid naar jezelf te kijken. Met meer begrip. Meer mildheid. Meer compassie.

En misschien ook met iets meer vertrouwen. Vertrouwen dat jouw verhaal er mag zijn. In al zijn complexiteit. In al zijn schoonheid. In al zijn pijn. En in al zijn veerkracht.

Want uiteindelijk ben je zoveel meer dan de omstandigheden van jouw ontstaan. Je bent een mens. Met een uniek verhaal. Met wortels. Met waarheid. Met verbinding.

En met een toekomst waarin jouw verhaal zich verder mag ontploffen. Stap voor stap. Draad voor draad.

Verweven naar de toekomst toe.

Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

Verder op weg – Inspiratie, herkenning en ondersteuning

Misschien heeft dit boek nieuwe vragen opgeroepen. Misschien heeft het woorden gegeven aan gevoelens die lange tijd moeilijk te benoemen waren. Of misschien heeft het je geholpen om jezelf beter te begrijpen. Je hoeft deze weg niet alleen te bewandelen. Er zijn steeds meer mensen, organisaties en hulpmiddelen die steun, informatie en herkenning kunnen bieden. Kijk vooral wat bij jou past.

Niet alles hoeft tegelijk. Soms is één verhaal al genoeg om je minder alleen te voelen. Dit is geen uitputtende lijst. Kijk vooral wat bij jou past. Sommige mensen zoeken feitelijke informatie. Anderen zoeken herkenning. Weer anderen zoeken woorden voor gevoelens die lange tijd moeilijk te benoemen waren. Neem mee wat jou ondersteunt. Laat liggen wat op dit moment nog niet bij je past.

Ook hierin geldt: volg jouw eigen tempo.

Lotgenoten en organisaties

Stichting Donorkind

Een belangenorganisatie vóór en dóór donorkinderen.

Hier vind je informatie, ervaringen van andere donorkinderen, bijeenkomsten en actuele ontwikkelingen.

Wat zij bieden:

- lotgenotencontact
- informatie over donorconceptie
- ondersteuning bij zoektochten
- actualiteiten rondom wetgeving

Fiom

Expertisecentrum op het gebied van afstamming, donorconceptie en ongewenste zwangerschap.

Wat je hier kunt vinden:

- begeleiding bij afstammingsvragen
- hulp bij zoektochten
- informatie over DNA-onderzoek
- ondersteuning voor donorkinderen en ouders

DNA en familieonderzoek

Wanneer je besluit op zoek te gaan naar biologische familie, zijn er verschillende mogelijkheden.

Onder andere:

- [MyHeritage](#)
- [Ancestry](#)
- [FamilyTreeDNA](#)
- [23andMe](#)

Een DNA-test biedt geen garanties. Ze kan antwoorden geven, maar ook nieuwe vragen oproepen. Neem daarom de tijd en zorg goed voor jezelf tijdens dit proces. Soms is het helpend om deze zoektocht niet alleen te ondernemen.

Boeken

De stem van het donorkind – Uitgeverij Jasmijn

Een waardevolle bundel met persoonlijke verhalen van donorkinderen. De kracht van dit boek ligt in het zichtbaar maken van de binnenwereld van donorkinderen. Het laat zien hoe diep vragen over afkomst, identiteit, familie, loyaliteit, verlies en verbinding kunnen doorwerken in een mensenleven.

Het boek biedt herkenning, erkenning en inzicht voor:

- donorkinderen
- ouders
- partners
- familieleden
- hulpverleners
- iedereen die donorconceptie beter wil begrijpen

Juist doordat donorkinderen zelf aan het woord komen, ontstaat er meer begrip voor de impact die geheimhouding, late onthullingen en zoektochten naar biologische familie kunnen hebben.

Het drama van het begaafde kind- Alice Miller

Over aanpassing, loyaliteit en de invloed van vroege ervaringen.

De fontein, vind je plek- Els van Steijn

Over familiesystemen, loyaliteit en jouw plek binnen het grotere geheel.

De keuze – Edith Eger

Een inspirerend boek over veerkracht, verlies en de mogelijkheid om verder te leven.

De jongen die als hond werd opgevoed- Bruce Perry

Over de invloed van vroege ervaringen op de ontwikkeling van het zenuwstelsel.

E-Books Gratis te downloaden op www.loeswiegand.nl

- Je zenuwstelsel als kompas-Een gids over beschermingsroutes van het zenuwstelsel
- Vroegkinderlijk trauma-Een gids over vroegkinderlijk trauma I
- Van overleven naar leven- Een gids over vroegkinderlijk trauma II
- De weg naar binnen- Een gids over herstellen van hechtingtrauma

Kijktips

NPO Start

Zoek op onderwerpen als:

- donorconceptie
- donorkinderen
- familiegeheimen
- fertiliteitsfraude
- DNA-zoektochten.

Regelmatig verschijnen er documentaires en persoonlijke verhalen.

TED Talks

Zoek bijvoorbeeld op:

- identiteit
- belonging
- family secrets
- ancestry

Video's van Anne Verwaal

Over zwangerschap, geboorte en de invloed van vroege ervaringen op ons latere leven.

Kijk vooral met een open en onderzoekende houding. Niet alles hoeft voor iedereen herkenbaar te zijn. Neem mee wat bij jou past.

Luistertips

Podcasts over donorconceptie

Zoek op podcastplatforms naar:

- donorkinderen
- donorconceptie
- verborgen familiegeschiedenissen
- identiteit en afkomst

Persoonlijke verhalen kunnen veel herkenning bieden.

Podcasts over rouw en verlies

Zoek op:

- levend verlies
- identiteit
- familie verhalen
- intergenerationele patronen

Wanneer extra ondersteuning helpend kan zijn

Soms roept een zoektocht zoveel emoties op dat het prettig is om er niet alleen mee te blijven lopen.

Overweeg ondersteuning wanneer je merkt dat je:

- voortdurend piekert
- slecht slaapt
- vastloopt in boosheid of verdriet
- moeite hebt met vertrouwen
- overprikkeld raakt door alle nieuwe informatie
- vastloopt in familiecontacten
- overweldigd raakt door de zoektocht

Zoek dan iemand bij wie je je veilig voelt. Iemand die met openheid, zachtheid en zonder oordeel met je mee kan kijken.

Tot slot

Misschien heb je tijdens het lezen ontdekt dat jouw vragen niet vreemd zijn. Dat jouw gevoelens niet vreemd zijn. Dat jouw zoektocht niet vreemd is.

Nieuwsgierigheid naar je afkomst is geen teken van ondankbaarheid. Verdriet om gemiste jaren is geen teken van zwakte. En verlangen naar waarheid is geen teken van afwijzing. Het zijn menselijke reacties op een levensverhaal dat zich anders heeft ontplooid dan je ooit hebt gedacht.

Ga in jouw eigen tempo. Neem mee wat bij je past. Leg weg wat nu nog niet past. En weet: Je hoeft deze weg niet alleen te gaan.

Een laatste gedachte om mee te nemen:

