

Hulp en ondersteuning aan donorkinderen en andere betrokkenen bij donorconceptie door ervaringsdeskundige professionals

Hulp en ondersteuning donorkinderen

Als donorkind, een kind geboren door middel van kunstmatige inseminatie met donorzaad, kun je veel vragen hebben over je afkomst. Ook kun je op verschillende momenten in jouw proces twijfels, zorgen of rouw hebben. Sommige donorkinderen twijfelen of ze op zoek willen, anderen zijn al jaren zonder resultaat op zoek of ze lopen tegen dingen aan bij de ontmoeting met hun donorvader of nieuw gevonden familieleden. Het is dan fijn wanneer je met je hulpvraag bij iemand terecht kan die uit eigen ervaring met je in gesprek kan. Die je kan helpen bij het vinden van antwoorden op je vragen, het begrijpen van je gevoelens en het behalen van je doelen.

Hulp en ondersteuning aan betrokkenen bij donorconceptie

De wereld van donorconceptie is groter dan alleen het donorkind. Te denken valt aan wensouders die donorconceptie overwegen. Of ouders van donorkinderen die zich afvragen hoe zij met hun omgeving kunnen communiceren over donorconceptie. Maar ook donoren die bijvoorbeeld recent in contact zijn gekomen met hun donorkinderen. Al deze mensen kunnen het prettig vinden om in gesprek te gaan met een professionele hulpverlener die zelf ook donorkind is.

Ervaringsdeskundige professionele hulpverleners

In Nederland zijn verschillende hulpverleners die zich bezighouden met afstammingsvragen of vragen van wensouders. Uit onderzoek blijkt dat donorkinderen die behoefte hebben aan hulp of ondersteuning graag door een ervaringsdeskundige worden geholpen. Iemand die uit eigen ervaring begrijpt wat het is om een donorkind te zijn en als donorkind ook van heel nabij de beleving van ouders en donoren heeft gezien.

Stichting Donorkind erkent en herkent deze hulpvraag en heeft een netwerk van ervaringsdeskundige professionals samengebracht die donorkinderen en andere betrokkenen bij donorconceptie kunnen helpen vanuit verschillende disciplines en expertises. Het streven is om het aanbod steeds verder uit te breiden, zodat er een landelijke dekking ontstaat.

Verloop van een traject

Alle professionals bieden in eerste instantie een traject aan van drie gesprekken met een uurtarief van 90 euro. Een eerste telefonisch contact is gratis. Het eerste gesprek is een intake waarin kennis wordt gemaakt en de hulpvraag in kaart wordt gebracht. Op basis van de intake wordt met jou overlegd welke vorm van hulpverlening het meest passend lijkt. Eventueel kan er een doorverwijzing naar een collega worden gedaan. Na drie gesprekken wordt er in overleg met jou gekeken of er een vervolgtraject nodig is en gelden de tarieven die de betreffende professional hanteert.

Onze ervaringsdeskundige professionals

Hieronder stellen de ervaringsdeskundige professionals zich voor. Na het eerste telefonische contact kunnen jullie samen kijken of er een klik en vertrouwen is. Het eventueel te volgen traject bepaal jij helemaal zelf.

**Deze benaming is persoonlijk, er is niet één term die voor iedereen goed voelt, donorvader, donor, biologische vader, verwekker. Je mag hem/haar noemen hoe jij wilt, voor deze tekst gebruiken we donorvader. Zelfde geldt voor het benoemen van kinderen van dezelfde donor. Deze noemen wij halfbroers/zussen, maar dit wordt door anderen ook halfjes, siblings, broer/zus etc genoemd.*



Mijn naam is Linda Sprado. Ik ben in 1973 geboren in Vlaardingen en woon daar nog steeds met veel plezier met mijn man Patrick, onze kinderen Jori en Indy, de golden retriever Lara en de poezen Puk en Beau.

Passie en ervaring

Mijn passie is om mensen te helpen bij hun ontwikkeling. Je kunt je leven lang blijven leren van jezelf en jezelf steeds beter leren kennen. Soms is reflectie op jezelf nodig: welke gedachten en patronen hanteer je? Waarom doe je dat? Levert dat iets op? Hoe zou het ook anders kunnen? Met deze passie heb ik inmiddels ruim 25 jaar ervaring opgedaan in leidinggevende, adviserende en coachende functies. Ik heb verschillende HBO diploma's behaald op het gebied van HR management en coaching. Ook ben ik opgeleid als vertrouwenspersoon. Naast mijn werkzaamheden als coach ben ik adviseur P&O op een middelbare school. En ik ben een donorkind.

Donorkind

Ik weet vanaf mijn 27e dat ik een donorkind ben. Daarna begon voor mij een lange zoektocht naar mijn biologische vader. Uiteindelijk, in 2019, heb ik hem gevonden. Ook heb ik 2 halfzussen en een halfbroer gevonden. Met mijn halfzus Vera schreef ik het boek 'Schaduwfamilie: de zoektocht van donorkinderen', als vervolg op mijn boek uit 2011 'Op zoek naar mijn vader'.

Uit ervaring weet ik welk effect het zijn van een donorkind op je leven kan hebben. Ik merk in de gesprekken met donorkinderen dat ze vaak worstelen met hun identiteit en dat ze hierbij weinig tot geen begeleiding ervaren. Iets wat ik zelf ook heb gemist. Ik wil dan ook graag andere donorkinderen en andere betrokkenen bij donorconceptie begeleiden en helpen bij het vinden van antwoorden op hun vragen.

Missie

Mijn missie is om jou te begeleiden en te helpen bij (praktische vragen) en bij het krijgen van inzicht in hoe je met je gevoelens omgaat en functioneert. Dat doe ik door te helpen bij het helder krijgen van je vraag, samen te kijken naar de manier waarop je dingen aanpakt en te onderzoeken hoe het ook anders kan. Door je bewust te worden van wat je doet, kun je verandering aanbrengen in je gedrag en concrete stappen zetten richting je doel. Hierdoor groeit je zelfvertrouwen en zit je beter in je vel.

Wil je meer weten? Neem een kijkje op mijn website of neem vrijblijvend contact met me op!

Linda Sprado

www.join-coaching.nl



Adres Lariksdreef 63, 3137 PJ Vlaardingen
Tel. 085-0787909 / +31 (0)6 18296575
KvK 83258000



Ik ben Linda Wes, geboren in 1970 in het oosten van het land. Sinds mijn 20^{ste} woon ik in het westen, waarvan nu 8 jaar in Wassenaar. Ik ben getrouwd met Willem en de trotse moeder van zoon Guus en blij met ons Teckel Maatje Wiskey.

Passie en ervaring

Menselijk gedrag, inclusief dat van mijzelf, heeft mij altijd geïntrigeerd.

Verbinding is een van mijn belangrijkste waarden. Coach zijn past hier goed bij. Op een warme, empathische manier begeleid ik mensen om meer inzicht in zichzelf te krijgen, zodat ze meer in hun kracht kunnen staan en daardoor meer vrijheid ervaren. Dit doe ik vanuit mijn eigen praktijk in Wassenaar.

Ik ben op latere leeftijd gaan studeren. Eerst een MBA (master in bedrijfsadministratie) en daarna opleidingen gericht op de psychologische dynamieken van mensen en groepen. Naast mijn studie aan INSEAD en 2 coachopleidingen heb ik vele workshops gevolgd op het gebied van verandering en coaching. Ontwikkeling vind ik heel belangrijk en het lezen van boeken, op het gebied van coaching en psychologie, is iets wat ik continue doe.

Donorkind

In september 2021, 4 dagen voor haar overlijden, heeft mijn moeder mij verteld dat ik een donorkind ben. Er kwamen vragen en gedachten bij mij naar boven waarover ik voor die tijd nooit nagedacht had. Op een goede ochtend keek ik in de spiegel en dacht ik: "wie is dit eigenlijk?". Ik herkende mijn eigen spiegelbeeld niet meer. Mijn zoektocht is nog gaande; ik sta in alle DNA-databases en hoop in de nabije toekomst een verwante te vinden.

Ik betreur het, dat mij niet eerder verteld is dat ik donorkind ben. Het was zowel voor mij als voor mijn ouders zoveel makkelijker geweest als we er gewoon over hadden kunnen praten.

Missie

Ben jij een donorkind en merk je dat jij gedachtes en gevoelens hebt waar je graag eens met iemand over praat? Of ben jij een wensouder en weten jouw kinderen misschien nog niet dat ze van een donor zijn en wil je daar graag een keer over praten? Of misschien heb jij wel heel andere vragen betreffende donorconceptie.

LINDA WES
COACHING

www.lindawes.nl

Adres Hogerbeetsstraat 29, 2242TP Wassenaar

Tel. +31 (0)6 200 17 355

KvK 54 133 866



Ik ben Ties van der Meer. Ik ben in 1978 geboren in Leeuwarden. Ik ben opgegroeid in en rond Den Haag waar ik nog altijd woon, maar tegenwoordig samen met mijn partner Zoé en onze katten.

Passie en ervaring

Menselijk gedrag, ontwikkeling en opgroeien heeft mij altijd gefascineerd. Na mijn opleiding als Sociaal Pedagogisch Hulpverlener en opleiding als Rebirth-therapeut heb ik in de jeugdzorg met zeer moeilijk opvoedbare jongeren gewerkt en in mijn eigen praktijk met mensen die vastgelopen waren in hun werk of privéleven.

De afgelopen 15 jaar geef ik les over jeugdhulp en werken met gezinnen op de Haagse Hogeschool en heb ik tijdens mijn Master Sociaal Werk onderzoek gedaan naar het beeld van familie bij volwassen donorkinderen. De afgelopen 12 jaar heb ik daarnaast als medewerker van de Stichting Donorkind ontmoetingsdagen georganiseerd.

Donorkind

Ik ben één van de weinige donorkinderen van mijn leeftijd die met openheid over de verwekkingswijze is opgegroeid. Ik ben opgegroeid met een geadopteerde oudere broer en een jonger halfbroertje uit het tweede huwelijk van mijn moeder wat mij met m'n eigen herkomst een ruime blik op familie heeft gegeven.

Omdat de anonimiteit gelukkig was afgeschaft, heb ik zelf enkele jaren gedoneerd bij het AMC. Met vier kinderen en hun gezinnen heb ik contact. Ook mijn eigen donorvader heb ik gevonden maar deze heeft liever geen contact.

Al deze ervaring heeft me regelmatig voor vragen en uitdaging gesteld om hier met de mensen waarmee ik verbonden ben op een goede manier om te gaan.

Missie

Vraag je je als donorkind soms af wie jij bent, welke ruimte jij mag innemen of hoe je dat doet? Hoe je als ouder in gesprek gaat met je kind(eren), je partner of je omgeving? Of weet je op dit moment als donorkind, halfbroer/-zus, ouder of donor niet goed hoe je alle mensen waarmee je nu verbonden bent in evenwicht brengt, of waar je op kunt letten?

Ik ga graag met jou het gesprek aan om met jou te onderzoeken en te voelen wat jouw manier is. Dat kan op een manier die voor jou goed voelt, via een open gesprek aan tafel, een wandeling in de duinen of oefeningen om voor jezelf het beeld helder te krijgen.

Neem telefonisch of via app contact met me op om te kijken of ik een bijdrage kan leveren aan jouw ontwikkeling.

Ties van der Meer

ties.vandermeer@gmail.com

0648259088

Van der Duynstraat 198

2515NM Den Haag



Ik ben Laura Gras en ben in 1979 in Amsterdam geboren. Inmiddels woon ik met mijn man en drie kinderen in Drachten, samen met onze paarden, kippen en konijnen.

Passie en ervaring

Ik heb een grote passie voor paarden. Al van jongs af aan ben ik door deze dieren gefascineerd. Ze brengen mij veel vreugde, maar ook troost wanneer dat nodig is.

Ook van kleins af aan heb ik geweten dat ik dokter wilde worden. En dat is ook gebeurd. Na het behalen van mijn artsenexamen heb ik me verder gespecialiseerd in de psychiatrie. Ik werk nu alweer ruim 10 jaar met veel plezier als psychiater.

Ik droomde ervan om mijn passie voor paarden te gaan combineren met mijn werk. Ik ben om die reden de opleiding tot equithérapeute (therapie en coaching met behulp van paarden) gaan volgen.

Inmiddels ben ik mijn eigen praktijk gestart, waar ik als coach werk.

Op het eerste gezicht lijkt het werk van een psychiater en een coach misschien te verschillen, maar niets is minder waar. Ik ben als psychiater gespecialiseerd in observeren, analyseren en consulteren.

Een psychiater weet waarom mensen doen zoals ze doen en wat er achter bepaalde keuzes kan zitten. Dat is precies waar je in een coachingstraject mee aan de slag gaat.

Donorkind

Ik heb altijd geweten dat ik een donorkind ben. Mijn moeder is daar, in weerwil van mijn vader, altijd heel duidelijk over geweest. Ik heb altijd willen weten van wie ik afstam en heb altijd het gevoel gehad dat de helft van mij in de schaduw stond. Zodra ik erachter kwam dat het mogelijk was om via DNA-onderzoek familie te vinden, heb ik dat ook gedaan. Na heel erg lang zoeken, en met veel hulp, weet ik inmiddels de identiteit van mijn donorkind. Ik weet hoe heftig het is om te moeten dealen met vooroordelen, teleurstellingen en afwijzingen. Maar ook hoe mooi en heftig het kan zijn om halfjes te vinden. De zoektocht naar je genen kan een enorme emotionele achtbaan zijn. Ik weet ook uit ervaring dat er in je nabije omgeving allerlei emoties spelen. Er zijn zitten veel aspecten rondom donorconceptie en niets is zwart wit. Er zijn vaak complexe vraagstukken, die gelukkig wel steeds meer onderkend worden.

Missie

Mijn missie is om mensen te helpen zich weer stabiel en veerkrachtig te voelen. Met betrekking tot donorkinderen vind ik het vooral belangrijk dat zij hun weg weten te vinden naar ervaringskundige professionals wanneer zij daar behoefte aan hebben. Bij een ervaringsdeskundige heb je vaak aan een half woord genoeg en hoef je minder uit te leggen.

Ik luister en observeer en help je om zelf weer verder te kunnen. Dit kan met en zonder de inzet van paarden gedaan worden. Het kan gaan om een eenmalig gesprek of om een traject. Samen met jou vinden we de route die het meest bij jou past.

Neem gerust contact met me op of neem een kijkje op mijn website.

www.equitherapiesuderheide.nl



Laura Gras
Suderheide 21
9203 TH Drachten
06-18863164



Ik ben Els Hendriks. In 1955 geboren in Amsterdam. Na omzwervingen in Haarlem en Arnhem woon ik sinds 2006 in een klein dorpje vlakbij Maastricht, aan de Belgische kant van de grens.

Passie en ervaring

Ik kijk terug op een werkleven waarin het begrip communicatie de rode draad vormde: advisering, training en begeleiding van professionals. Nog steeds geef ik met veel plezier de training "Inzicht in Invloed" en ben ik als coach actief. Ook ben ik opgeleid als mediator, voor die gevallen waar het niet zo soepel gaat.

Zo'n 20 jaar geleden kwam ik in aanraking met systemisch werk, vooral bekend van familieopstellingen. Bij het Hellinger Instituut volgde ik diverse opleidingen. Systemisch werk geeft vaak inzicht in patronen waarvan we ons niet bewust zijn. Vooral bij donorconceptie kunnen er verwarrende verbindingen in het familiesysteem zijn, die op deze manier "ontknoopt" kunnen worden.

Donorkind

Pas op mijn 64^e kwam ik er – door toeval – achter dat ik een donorkind ben. Eén van de eersten uit de beginjaren van dr Swaab. Een schok van jewelste.

Na een flinke zoektocht heb ik mijn donorvader kunnen traceren.. Hij was helaas overleden, maar ik heb wel contact met zijn wettige zoon.

Missie

Hoewel mijn werkzame leven langzaam in intensiteit afneemt, zou ik mijn ervaring nog willen inzetten om andere donorkinderen een steuntje in de rug te geven. Via gesprekken of systemische opstellingen. Ook met hulp bij moeilijke contacten.

Mijn website is niet speciaal gericht op de vragen van donorkinderen, maar geeft wel een beeld van mijn ervaring. Je bent van harte welkom!



St. Hubertuslaan 8
6211 KD Maastricht
T: 06 11 35 84 86
E: info@isisadvies.eu
W: www.isisorganisatieadvies.nl

Ik ben Karen Oudsen, 44 jaar en moeder van twee kinderen, Ik voel mij een fitte, gelukkige en gezonde jonge vrouw en heb geleerd welke keuzes je hiervoor kan maken om dit voor elkaar te krijgen ondanks de life events die op mijn pad kwamen. Woorden die bij mij passen zijn: Liefde, Voelen, Luisteren en Keuzes maken.

Passie en ervaring

Mijn passie is persoonlijke ontwikkeling en met deze ontwikkeling mijn medemens te helpen. Ik ben al ruim 25 jaar werkzaam in de hulpverlening op groepen en met individuen. Ik wil altijd meer weten over waarom het leven gaat zoals het gaat, ik wil het begrijpen en ik wil gedrag van mensen begrijpen. Ik heb ook een spirituele kant, maar sta met beide benen op de grond. Belangrijk voor mij is dat ik mezelf en de ander hoor ... omdat ik hoog gevoelig ben en helder voelend hoor ik niet alleen wat er gezegd wordt, maar voel ik ook wat er tussen de regels door is. Mijn passie is mij hierin te blijven ontwikkelen. Ik ben dramatherapeut en mijn expertise ligt op het gebied van rouwverwerking, lichaamswerk en ik was ervaringsdeskundige als het gaat om mantelzorg (van mijn moeder) en tevens ben ik donorkind. Ik ben in ontwikkeling op het gebied van familieopstellingen.

Donorkind

Ik raakte in een shocktoestand toen het familiegeheim op mijn 26e werd onthuld: 'mijn vader niet mijn biologische vader'. Sindsdien ben ik een hele weg gegaan, heb mijn biologische vader gevonden (helaas overleden) en daarnaast heb ik 13 halfbroers en -zussen. Door therapie en coaching heb ik mijn weg gevonden in mijn rol als donorkind en dat voelt rustig. Ik ben er klaar voor om jou te gaan ondersteunen.

Missie

Mijn missie is naar jou te luisteren, erkennen, meevoelen en helpen gevoelens en emoties op een rij te krijgen. Ik snap wat je voelt... laten we samen gaan onderzoeken wat je nodig hebt en dit gaan regelen. Alles mag er zijn en je bent bij mij van harte welkom deze te delen en jezelf weer terug te vinden.

Karen Oudsen

Dramatherapie

Je kan mij overal vinden op social media