

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.

Onze ervaringsdeskundige professionals

Voor coaching, ondersteuning of hulp kan je contact opnemen met de eigen praktijk van de hieronder genoemde ervaringsdeskundige hulpverleners. 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 10 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 basisbehoefte van ons allemaal. 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 Den Haag.

Ik ben op latere leeftijd gaan studeren. Eerst een MBA en daarna opleidingen gericht op de psychologie van mensen, groepen en organisaties. Door een master in organisatie psychologie van INSEAD, meerdere coachopleidingen en vele workshops heb ik mijzelf ontwikkeld op het gebied van menselijk gedrag. Leven lang leren is mijn motto, daarom blijf ik lezen en opleidingen doen om mijzelf als coach te blijven ontwikkelen.

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

De verbinding in stand houden of weer tot stand brengen. Soms raak je elkaar kwijt, kun je elkaar niet meer horen. Of je nu donorkind, wensouder of donor bent, graag begeleid ik jou om inzicht te krijgen in wat er nu eigenlijk speelt en hoe je hier het beste mee om kunt gaan.

[30 minuten online gratis kennismaking](#)

LINDA WES
COACHING

www.lindawes.nl

Adres Carnegielaan 6, 2517 KH Den Haag

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. Daarnaast ben ik consulent seksuele gezondheid NVVS in opleiding (tot juni 2025) en heb ik gedegen kennis en ervaring om vragen of zorgen rond seksualiteit of omgaan met de impact van onvruchtbaarheid en donorconceptie met je te bespreken.

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?

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

www.tiesvandermeer.com

0648259088

Van der Duynstraat 198
2515NM Den Haag

KVK: 93928076



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

Sinds september 2023 werk ik in onze eigen instelling "Psychiatrie Drachten" (www.psychiatriedrachten.nl). Onder de vlag van deze instelling hebben we ook de coachingpraktijk "Equithérapie Suderheide" waarbij we de paarden kunnen inzetten.

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 overweldigend het kan zijn om halfjes te vinden. De zoektocht naar je genen kan een enorme emotionele achtbaan zijn. Ik weet uit ervaring dat er in je nabije omgeving allerlei emoties spelen. Er 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



Hi, wat mooi dat je tijd voor jezelf maakt om te oriënteren welke coaches er zijn voor donor support.

Mijn naam is Liselotte. Wat o.a. een lach op mijn gezicht brengt is: in de natuur zijn of op het strand, dansen, diepgaande gesprekken en nog veel meer.

Ik ben benieuwd; wat is het dat bij jou een lach op je gezicht brengt?

Ik geef online coaching vanuit Tenerife. Daar ben ik naar toe verhuisd om mijn dromen en doelen waar te maken. Vroeger had ik niet gedacht dat ik dit zou doen en durven. Dat kleine stille verlegen onzekere meisje van vroeger, is nu een krachtige, warme, empathische vrouw die gaat voor haar dromen en doelen. Zelf investeer ik graag in persoonlijke ontwikkeling en waardevolle tools, deel ik ook weer graag met anderen in coaching.

Passie en ervaring

Waarom ik zo gepassioneerd ben om anderen te ondersteunen met donor struggles/vragen, is onder andere omdat ik zelf ook weet hoe het is om hiermee te strugglen in het verleden. Anderen die ik mocht ondersteunen zag ik grote stappen maken in enkele gesprekken met mij; dat gun ik jou ook.

Met plezier begeleid ik (volwassen) donorkinderen of ouders van een kind (die verwekt is door een donor). Op mijn website heb ik 2 flyers staan; 1 voor donorkinderen en 1 voor ouders. Welke struggles en verlangens herken jij uit de flyer? <https://vrielnkselfretreat.com/donorsupport/>

Mijn achtergrond is o.a. psycholoog, systemisch werk coach (zoals familie opstellingen), NLP coach en meer. Maar wat ik zelf eigenlijk naast diploma's veel belangrijker vind: echt verbinding maken met degene voor me en een persoonlijke aanpak. Want ja iedere situatie en iedere persoon is anders toch?! Mijn kracht is o.a. dat ik intuïtief sterk ben en goed kan aanvoelen wat past bij degene voor me.

Donorkind

Ik ben opgegroeid met mijn biologische moeder, vader (waarvan ik tot en met mijn 29^e dacht dat hij mijn biologische vader was) en met mijn zusje. Zelf heb ik op bijzondere en shockerende wijze ontdekt, dat mijn vader die mij heeft opgevoed, niet mijn biologische vader is.

Ik had een DNA test gedaan puur uit nieuwsgierigheid naar mijn afkomst (gezien o.a. mijn fascinatie vaak voor andere culturen). Nooit gedacht hebben dat zo iets er uit zou komen; een andere

biologische vader. En dat niet alleen; ik heb opeens ongeveer 40 familieleden er bij (allerlei half broertjes en -zusjes). Dit is allemaal niet eens heel lang geleden; er is ontzettend veel gebeurd en toch gaat het goed met me. Dat wens ik anderen ook toe. Vandaar zet ik me graag in voor anderen die ondersteuning willen.

Missie en visie

Ik kan me voorstellen dat je met veel vragen zit en tegen dingen aanloopt, waar je graag mee aan de slag wilt. Mijn visie: het hoeft niet jaren te duren om jouw struggle aan te pakken en om stappen te maken richting JOUW doel/verlangen. Ook voor jou kan het dat je in korte tijd grote stappen kan maken. Waarom durf ik dat te beloven; omdat ik dit zelf heb ervaren + ook vele anderen heb mogen ondersteunen die grote shifts maakten in slechts enkele gesprekken. Dat gun ik jou ook. (Zie ook enkele reviews in de flyer).

In online coaching ben ik met name erg gepassioneerd over het inzetten van systemisch werk, zoals familie opstellingen. Dit heeft mij en vele anderen die ik mocht ondersteunen, zoveel geholpen. Wel zet ik dit natuurlijk alleen in als jij er ook klaar voor bent om dingen op een diepere laag aan te pakken, voor meer lange termijn effecten. Als je liever wat laagdrempeliger wilt praten, kan dat natuurlijk ook.

Gemotiveerd om zelf aan de slag te gaan hiermee?

Welke struggle en welk doel herken jij uit de flyer (via de website link)? Wil jij zelf ook grote stappen maken richting jouw doel/verlangen in enkele gesprekken? Ik ondersteun je graag hierbij. Je kunt een gratis kennismakingsgesprek boeken, door een mailtje naar mij te sturen.

Vragen of aanmelden voor een gratis kennismakingsgesprek, mijn e-mail is:

info@vriellinkselfretreat.com

Website + flyer: <https://vriellinkselfretreat.com/donorsupport/>.

Mijn naam is Diana. Ik ben geboren in januari 1975 in Amersfoort. Na de nodige omzwervingen in binnen- en buitenland, woon ik in Dordrecht. Ik ben alleenstaand en heb zelf nooit een kinderwens gehad. Ik ben zowel NOLOC gecertificeerd loopbaancoach, als NOBCO geregistreerd coach persoonlijk ontwikkeling.

Passie en ervaring

Coaching geeft je inzicht in wie je bent, wat je wilt en hoe je daar komt. In loopbaancoaching gaat het over wat jouw passies en talenten zijn en hoe je deze op een duurzame manier zou kunnen inzetten op de arbeidsmarkt. Loopbaancoaching kun je echter niet los zien van je eigen overtuigingen en de patronen die je hebt ontwikkeld. Stress, conflicten op het werk, je niet gezien of gewaardeerd voelen: al deze dingen (en meer) brengen ons vaak terug bij 'reguliere' coaching. Daarom ben ik na mijn opleiding voor loopbaancoaching een 'algemene' coachopleiding gaan volgen. De opleiding die ik destijds heb gekozen richt zich niet op één speciale coachingsmethodiek zoals bijvoorbeeld NLP, ACT, Transactionele Analyse of Voice Dialogue, maar neemt uit al deze verschillende methodieken oefeningen, modellen en technieken die op dat moment het beste aansluiten bij de vraag en de behoefte van de coachee. Wel heb ik een voorkeur voor ACT (Acceptance and Commitment



Therapy). Ik werk vier dagen in de week in loondienst als loopbaancoach, en één dag in de week als zzp'er in mijn eigen praktijk: De coach op nr. 14.

Donorkind

Toen ik 40 was (2015) vertelde mijn moeder me plotseling dat ik waarschijnlijk niet van mijn (opvoed)vader was. Aangezien ik ook een KOPP-kind ben (een Kind van Ouders met Psychische Problemen) en mijn moeder mij onder andere vertelde dat ze het sperma van mijn vader hadden gemengd met dat van een donor, had ik moeite om het verhaal te geloven. Sperma mengen? Ew! Dat zal toch niet?! Inmiddels weet ik wel beter: dat is nog het minst vreemde in 'donor-conceptie-land'.

Er vielen veel dingen op hun plek, zeker waar het ging om de (moeizame) relatie met mijn opvoedvader. Een paar jaar later (2019) schreef ik me toch in bij FIOM (nadat FTDNA niets had opgeleverd) en daar werd ik gekoppeld aan mijn donor. Jackpot! Mijn verhaal is heel positief met een lieve donorfader en zijn wettelijk dochter die beiden openstaan voor contact. Sinds november 2023 heb ik nog een nieuwe zus.

Missie

Onze realiteit is anders dan die van de meeste mensen. Hoewel iedereen zijn eigen uitdagingen en overtuigingen heeft, zit er – naar mijn idee – bij een 'door donor verwekte persoon' een extra laag onder die maar moeilijk uit te leggen is. Het vormt wel mede jouw identiteit en kan ten grondslag liggen aan bepaalde patronen die je hebt ontwikkeld. Mijn missie is om jou te helpen inzichten te krijgen over jezelf. Let wel: coaching is geen therapie. Coaching is niet bedoeld om het verleden te verwerken. Coaching is bedoeld om jou te helpen een doel te bereiken / meer naar je waarden te leven, door je bewust te worden van de gedragingen en overtuigingen die jou er van weerhouden om dat doel te bereiken.

Stuur me een e-mail of een WhatsApp bericht als je graag een keer kennis zou willen maken.

DE COACH
op nr. 14

De coach op nr. 14 | Dordrecht | www.opnr14.nl | diana@opnr14.nl | 06 5230 8198