

Kiezen voor abortus?

*Informatie over besluitvorming
en verwerking*

*“Het was een goed besluit,
daar twijfelde ik niet over.
Maar het betekent niet dat
ik er nooit meer aan denk.”*

Het aanreiken van herkenning via het beschrijven van situaties, gevoelens en personages is bedoeld om steun, troost en perspectief te bieden. De personages in de verhalen zijn fictief en derhalve niet terug te herleiden naar bestaande personen.

De Fiom heeft elf locaties verspreid over Nederland. Het landelijk bureau is in 's-Hertogenbosch. (Voor adressen zie achterzijde van deze brochure.)

Voor meer informatie:
Stichting Ambulante Fiom
landelijk bureau
Kruisstraat 1
5211 DT 's-Hertogenbosch
t (088) 126 49 00

E-mail: info@fiom.nl
Website : www.fiom.nl

COLOFON

Uitgever:	Stichting Ambulante Fiom, 's-Hertogenbosch
Auteur:	Diny Postema
Redactie:	Petra Oude Lenferink
Vormgeving:	Studio Wittenberg, Schijndel
Druk:	NPC, Schijndel
ISBN:	90-72137-40-X
Uitgave:	januari 2012

Overname van de tekst is toegestaan met bronvermelding.
Aan de tekst in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.
Alle rechten voorbehouden.

VOOR WIE IS DEZE BROCHURE?

Deze brochure is bestemd voor vrouwen en meisjes die een abortusbehandeling overwegen of een abortusbehandeling hebben ondergaan en moeite hebben met de verwerking ervan. Ook voor mannen en jongens geeft deze brochure informatie en inzicht over abortusbesluitvorming en verwerking.

Abortus is vandaag de dag nog een beladen onderwerp. Vrij praten over abortus kan wel, maar kan het ook als het jezelf betreft? Als je werkelijk voor deze moeilijke keuze komt te staan, dan stort je wereld, tijdelijk, in. Dacht je eerst dat je voorstander was van abortus, nu kan het zijn dat je dat nog steeds vindt, maar niet voor jezelf. Andersom kan ook, je was eerst tegen abortus maar gaat nu twijfelen.

De ongewenste zwangerschap dwingt je tot het nemen van een definitief onomkeerbaar besluit. Wat je ook kiest, de zwangerschap afbreken of de zwangerschap uitdragen en het kind al dan niet zelf opvoeden, de beslissing die je neemt is definitief. Deze keuze draag je, als deel van je leven, met je mee.

Deze Fiom-brochure heeft als doel het bieden van herkenning en geeft informatie over abortus; de besluitvorming, de behandeling en de verwerking. Het is geschreven vanuit het perspectief van vrouwen en meisjes; zij nemen het uiteindelijke besluit tot wel of geen abortus.

De Fiom is een landelijke organisatie met een landelijk bureau in 's-Hertogenbosch en elf regionale locaties verspreid over Nederland.

De Fiom biedt hulpverlening en expertiseoverdracht bij:

- onbedoelde zwangerschap
- ongewenste kinderloosheid
- zwangerschapsverlies
- afstand ter adoptie
- adoptiezorg
- (inter)nationale zoekacties naar familieleden
- vragen over afstamming bij kunstmatige inseminatie met donorzaad (KID).

INHOUDSOPGAVE

In verwachting	3
Keuzemogelijkheden	5
Besluitvorming	7
Abortus	15
Verwerking	19
Fiom-hulpverlening	24
Adressen	25



IN VERWACHTING

Heb jij dat wel eens? Ideeën en fantasieën over zwangerschap en moederschap? Wil je kinderen of niet? Wat zijn je gedachten en gevoelens hierover? Is het nog onduidelijk? Zie je jezelf 'in blijde verwachting'?

Zwanger zijn roept over het algemeen beelden op van dikke buiken, ijsjes en zure bommen eten en kinderkleertjes kopen. Emoties zoals ontroering en vertedering horen er ook bij. En wat te denken van je vriend. Heeft hij ooit nagedacht over zwangerschap en vaderschap? Heeft hij vertederende fantasieën over een voetballende zoon, over het spelen met zijn dochter?

Maar wat als de zwangerschap je overvalt? Als je fantasie helemaal niet lijkt op wat je nu meemaakt? Is je zwangerschap naast onverwacht ook ongewenst? Een zwangerschapstest geeft zekerheid en markeert de definitieve start van een periode waarin je een belangrijk besluit moet nemen.

Anna (24 jaar): *'Het was toch wel raar. 't Was dus echt. Zwanger. Ik was helemaal niet misselijk of zo, ik merkte eigenlijk niets. Na die test, ik geloofde het bijna niet. Terugrekenend kwam ik erachter dat de laatste griep epidemie, ik was behoorlijk ziek, voor mij nog extra gevolgen had. Stom, zo stom voelde ik me, en genept ook. Ik vertrouwde op de pil, ging er zorgvuldig mee om. Dat de pil niet 100% veilig is, oké, maar dat het mij moest overkomen.'*

Sophie (29 jaar): *'Ik had het wel gedacht. Toen mijn huisarts vertelde dat ik inderdaad zwanger was, vond ik het ook een opluchting. Ik ben in ieder geval gezond en kan zwanger worden. Daar had ik namelijk nogal over gepekerd. Het seksueel misbruik vroeger door mijn vader had ik redelijk goed verwerkt. Toch was het nog niet helemaal 'uit mijn lijf'. Zo noemde ik het. Door mijn buikklasten en onregelmatige menstruatie voelde ik me machteloos en gefrustreerd, ik was nog niet helemaal klaar, ik kon nog niet volledig vertrouwen op mijn lichaam. En toen, de misselijkheid, de spanning in mijn borsten, zwanger, het klopte gewoon. Maar ja, ook twijfel, wat nu?'*

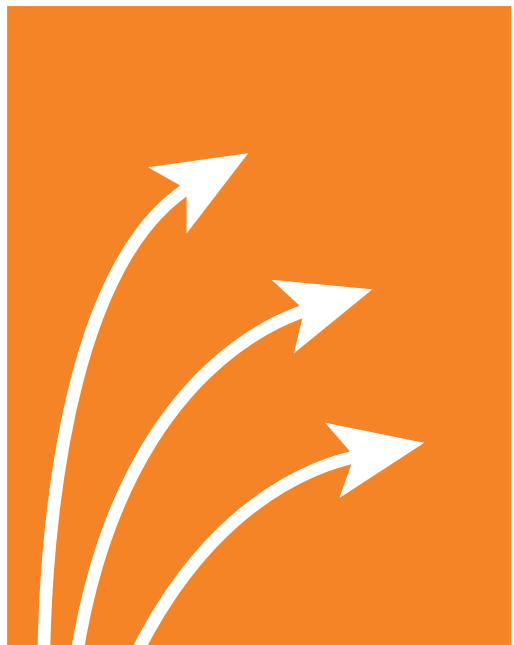
Naïma (18 jaar): *'Samen met mijn vriendin naar de drogist gaan vond ik verschrikkelijk. Vragen naar een zwangerschapstest. Ik had het idee dat iedereen kon zien dat het om mij ging. Het zou een ramp zijn als mijn ouders erachter kwamen. Ik wilde niet praten, ik wilde dat het zo snel mogelijk over was. Hoe ik zwanger was geworden, hoe ik dat vond? Wat maakte het uit, als het maar voorbij zou zijn.'*

Jeanet (38 jaar): *'Ik had Henk al verteld dat het misschien mis was. We hadden de test samen gedaan. De uitkomst gaf een lange stilte, we wisten beiden niet wat te zeggen.'*

Anthony (22 jaar): *'Ik snapte niet hoe het kon. Ik heb altijd condooms in mijn portemonnee, voor mij geen SOA of HIV, én geen zwangerschap, zo dacht ik tenminste. Ik wist ook niet helemaal wat ik ermee aan moest.'*

Wat te doen?

Als je een abortus overweegt, is het belangrijk dat je je zwangerschap zo snel mogelijk laat vaststellen door een arts. De wettelijk vastgestelde vijf-dagen bedenktijd gaat dan in. Je zorgt er op die manier voor dat je na een besluit voor abortus niet alsnog vijf dagen moet wachten.



KEUZEMOGELIJKHEDEN

Keuzemogelijkheden. Een raar woord als je onverwacht en misschien ook ongewenst zwanger bent. Het is waar, er zijn mogelijkheden en er zijn keuzes. Dit neemt niet weg dat je een enorm gevoel van beklemming kunt ervaren. Er is namelijk geen sprake van een vrijblijvende keuze. In een korte periode 'moet' je beslissen wat jij en eventueel je partner willen met deze zwangerschap.

Is je partner op de hoogte van je zwangerschap, dan is het goed om te weten dat vrouwen en mannen verschillend kunnen omgaan met het maken van keuzes bij wel of geen abortus.

Vrouwen en mannen krijgen in hun leven vaak verschillende boodschappen over 'hoe het hoort'. Vrouwen zijn dan vooral zorgend, kunnen goed praten, zijn emotioneel en ze mogen huilen. Mannen zijn sterk, hebben geen hulp nodig, zijn actief en ze huilen nooit. Dit kan effect hebben op hoe jullie omgaan met een keuze bij wel of geen abortus. Je partner zit in een positie waarin hij afhankelijk is van wat jij uiteindelijk zult beslissen. Dit kan erg moeilijk voor hem zijn. Hij heeft beelden over zijn leven, zijn werk, het vaderschap. Als hij gewend is om controle te hebben over zijn leven, hij zelf bepaalt wat hij wil en wanneer hij dat wil, dan is dat nu niet zo.

Het op een verschillende manier omgaan met keuzes kan ook steunend zijn, je kunt elkaar aanvullen. Hij kan je bijvoorbeeld helpen met informatie verzamelen en het maken van een overzicht van de keuzemogelijkheden en de consequenties voor jou en hemzelf. Jij kunt hem helpen om ook aandacht te besteden aan het onder woorden brengen van zijn gedachten en gevoelens over wel of geen abortus.

Je kunt kiezen voor:

- een abortusbehandeling;
- de zwangerschap uitdragen en het kind zelf opvoeden;
- de zwangerschap uitdragen en het kind afstaan ter adoptie.

Deze brochure geeft je meer informatie over het maken van een eventuele keuze voor abortus. Bij de Fiom is ook een folder verkrijgbaar over afstand ter adoptie en de brochure *'Jong en een kind'* met daarin praktische informatie voor jonge alleenstaande ouderszzzz.

Anna: *'Ik was vier weken overtijd. Ik wilde in ieder geval zo snel mogelijk beslissen. Afstand doen hoorde daar niet bij. Geen haar op mijn hoofd die daaraan dacht, dat zou ik niet kunnen. Het idee dat iemand anders mijn kind zou opvoeden, leek me verschrikkelijk moeilijk. Ik was nog niet zo heel lang zwanger en bij mij is het toch alles of niks. Voor mij waren er dus twee mogelijkheden.'*

Sophie: *'Bij vlagen voelde ik paniek. Het ene moment rustig, vertrouwend op mezelf dat ik een goede keuze zou maken. Het andere moment totaal onzeker, nachtmerries en zwetend wakker worden. De verlammeende machteloosheid van vroeger kwam terug, ik was mijn balans kwijt. Mijn hemel, wat moest ik hiermee aan?'*

Naïma: *'Ik hoefde er niet over na te denken. Ik wilde niet meer zwanger zijn. Weg. Het kon gewoon niet. Mijn ouders zouden me wat aandoen als ze het wisten.'*

Jeanet: *'Henk wilde een abortus. We hebben nu drie kinderen en we wilden geen vierde. Ik weet het niet, het was wel onverwacht maar ach..... Ik ben nu 38, het zou wat dat betreft best kunnen, een soort laatste kans.'*

Anthony: *'Ik dacht eerst, ze moet het zelf uitzoeken, het is haar lijf en wat heb ik daar mee te maken? Maar ja, als ze zwanger wil blijven dan word ik opeens wel vader, daar wil ik toch ook wat van vinden. Hoe zit dat, hoe gaat dat?'*

Wat te doen?

Een keuze maken kan het beste als je goed geïnformeerd bent over wat mogelijk is in jouw situatie. Het kan helpen een map aan te leggen waar je informatie/folders in opbergt. Je hoeft dan niet alles te onthouden, je kunt het even weggelaten. Opschrijven wat je voelt, denkt en meemaakt, kan helpen om je gedachten te ordenen.



BESLUITVORMING

Besluitvorming is de manier waarop je tot een beslissing komt. Een beslissing is de uitspraak of de uitslag. Als je een beslissing moet nemen over zoiets belangrijks, dan is het zinvol na te denken over:

- Mogelijke ondersteuning; wie kan je helpen bij het beslissen? Wie kan je helpen als je je keuze hebt gemaakt?
- Het 'werk' wat je te doen staat: het ordenen van je gevoelens en gedachten, het verhelderen van je motieven, het onderzoeken van je mogelijkheden en het 'in kaart brengen' van de consequenties die de verschillende keuzes met zich meebrengen.

De manier waarop je te werk gaat én de uitslag van de besluitvorming verschillen per persoon. Enkele factoren die hierin een rol kunnen spelen zijn:

Je karakter

Ben je een 'open' persoon, dan leg je makkelijk contact. Je deelt ervaringen die moeilijk voor je zijn. Je bent als het ware een 'open boek'. Impulsief reageren past wel bij je. Een voordeel van dit karakter is dat je minder snel geïsoleerd raakt. Anderen weten wat je denkt en voelt en ze kunnen je ondersteunen. Een nadeel kan zijn dat mensen meestal een eigen mening hebben en het horen van verschillende meningen kan verwarrend zijn.

Ben je van nature meer 'gesloten', dan kunnen anderen minder goed weten hoe het er bij jou werkelijk aan toe gaat. In moeilijke situaties sta je er meestal alleen voor. Je zult je niet gauw spontaan ergens 'in storten'. Je 'wikt voor je beschikt'. Het nadenken kan je helpen bij het ordenen van je gevoelens en gedachten. Je kunt echter ook eindeloos in dezelfde gedachtencirkels ronddraaien zonder dat je een stap verder komt.

Het is mogelijk dat je soms open en soms gesloten bent, afhankelijk van bijvoorbeeld de situatie waarin je je bevindt.

Je gedachten

Hoe dacht je over abortus vóór je zwanger was? Als je voor de zwangerschap positief stond tegenover abortus kan het zijn dat je nu ontdekkingen doet die je aan

het twijfelen brengen. Mocht een andere vrouw kiezen voor abortus vanwege haar leeftijd, werk en het er alleen voor staan, dan 'mag' dat. Voor jezelf blijkt zo'n keuze ingewikkelder. Het geeft aan hoezeer je geen buitenstaander meer bent.

Je gevoelens

Voel je je zwanger? Mocht je lichamelijke veranderingen ervaren, welke gevoelens roept dat bij je op? Je kunt opzien tegen de behandeling, angstgevoelens hebben over of je ooit weer zwanger kunt worden. Je kunt je schuldig voelen, beschaamd, je kunt je het ene moment blij voelen en het andere moment diep ellendig.

Je partner/de verwekker

Je bent 'baas in eigen buik'. Dit betekent dat jij mag beslissen wat je wilt. Hierover wil nog wel eens verwarring optreden. Jij mag het beslissen dus jij 'knap't het op'. Je bent echter niet in je eentje zwanger geworden en de vraag is wat je partner/de verwekker in deze situatie kan betekenen. Hoe is het voor hem dat je zwanger bent? Voelt hij zich machteloos omdat hij geen controle heeft over de situatie, reageert hij heftig, is hij dwingend in wat hij wil, laat hij het besluit aan jou over omdat hij je keuze wil respecteren? Het is mogelijk dat jij het samen wilt oplossen en toch voel je je alleen omdat hij anders met besluitvorming omgaat. Dan wil jij erover praten, je gevoelens delen en hij vindt dat er voldoende is gepraat en is toe aan actie. Als je een goed contact hebt met elkaar, kun je elkaar ondersteunen. Je kunt aandacht besteden aan de overeenkomsten en verschillen die er zijn tussen vrouwen en mannen als het gaat om besluitvorming, omgaan met stress, afhankelijkheid en onafhankelijkheid, macht en onmacht, succes en falen, hulp vragen en geven, werken en zorgen, doelen in je leven.

Je familie/vrienden

Geheimen hebben effect op mensen en relaties. Met het verzwijgen van belangrijke gebeurtenissen in je leven isoleer je jezelf. Je onthoudt de ander de mogelijkheid je te steunen in een voor jou belangrijke periode in je leven. Leven met een geheim is niet eenvoudig. Onderzoek wie je in vertrouwen kunt nemen. Het helpt als je weet wat je wilt, een luisterend oor, een mening, een arm om je heen.

Cultuur, religie en de maatschappij

Wat mag wel en wat mag niet? Wat zijn de geldende normen en waarden? In 1984

trad de Wet afbreking zwangerschap, de Waz, in werking. Abortus was niet meer strafbaar als men zich aan een aantal voorschriften hield. De arts moet bijvoorbeeld nagaan of de vrouw vrijwillig en zorgvuldig een besluit heeft genomen. Daarnaast moeten er vijf dagen bedenktijd in acht worden genomen, tenzij er door de zwangerschap een gevaar voor de gezondheid of het leven van de vrouw ontstaat. Juridisch gezien mag je in Nederland een zwangerschap afbreken voordat er sprake is van levensvatbaarheid. Dat is wettelijk vastgelegd; een geldende norm. Ethisch kan dit anders liggen, dan heb je te maken met waarden. De cultuur waarin je leeft of waaruit je komt, heeft zijn eigen waarden wat betreft abortus. Een familie uit Groningen, een vermogend gezin uit Wassenaar, een familie met wortels in Suriname, Turkije of Marokko, allen hebben een eigen standpunt over abortus.

Ook geloof kan effect hebben op je besluitvorming. Als je religieus bent opgevoed, welke waarden heb je dan op basis van je christelijke, islamitische, boeddhistische (of een andere) geloofsovertuiging? Voel je je erdoor gesteund of zet het je 'extra' onder druk?

Taalgebruik

In het Nederlandse taalgebruik hebben mensen het meestal over 'een abortus plegen'. Het is een erfenis uit de tijd dat abortus strafbaar was. Strafbare feiten worden namelijk gepleegd. De inburgering van het woord plegen doet geen recht aan vrouwen die twijfelen over een abortus, ze worden onterecht in een 'boevenhoek' gezet. Immers, wanneer aan de voorschriften wordt voldaan, is abortus niet strafbaar.

Mythes en vooroordelen

Er zijn allerlei mythes en vooroordelen over abortus. Ze zijn onjuist, verdraaien de werkelijkheid en zijn kwetsend:

- een abortus maakt onvruchtbaar;
- vrouwen kiezen voor abortus als ze op (ski)vakantie willen;
- abortus is kindermoord;
- als een vrouw meerdere abortussen heeft gehad dan is ze slecht;
- als een vrouw na een abortus verdriet en pijn voelt dan zit ze te zeuren. Ze wilde het toch zelf;
- als een vrouw een abortus overweegt en ze krijgt een miskraam, dan is haar probleem opgelost, hoeft ze ook niet verder na te denken;
- abortus is een vrouwenkwestie.

Anna: *'Ik kom uit een gezin met drie dochters, ik ben de middelste. Met mijn zussen kan ik het goed vinden. Vroeger waren we een hechte meidenclub, altijd in voor een geintje, elkaar steunen door dik en dun. We vinden ons zussencontact nog steeds belangrijk en welk vriendje of echtgenoot zich ook aandient, wij blijven onze zussen -avonden en -weekenden organiseren. Ik heb hen niet verteld over mijn zwangerschap. Mijn oudste zus was toen zeven maanden in verwachting en zong haar geluk van de daken. Ze wilde heel graag een kindje en na een jaar werd ze pas zwanger. Ik was heel blij voor haar terwijl het ook veel verdriet bij mij opriep. Haar enthousiaste verhalen probeerde ik optimistisch aan te horen. Innerlijk voelde ik mij heel gespleten. Ik raakte een stuk vrijheid en echtheid kwijt. Haar verhalen drukten mij met mijn neus op mijn geheim. Een gewone opmerking over een baby kreeg bij mij een dubbele lading, hoe zou dat zijn als ik de zwangerschap zou uitdragen? Zou mijn kind dan ook.....*

Zo snel mogelijk een beslissing nemen over wel of geen abortus leek me het beste, al was het niet eenvoudig. Ik probeerde overal houvast te zoeken om erachter te komen wat het beste was. Het moest vooral mijn beslissing zijn. Het alleen beslissen had te maken met mijn aan/uit relatie met Maarten. Waarom zou ik het hem vertellen? We zaten toen net weer in een 'het is uit' periode, de zwangerschap was een nare verrassing. De pil werkte niet tijdens een flinke griep waarbij ik veel had overgegeven, nooit bij stilgestaan. Nee, praten met Maarten wilde ik niet.

Om er toch niet helemaal alleen mee te zitten, nam ik een goede vriendin in vertrouwen. Zij kon heel goed luisteren en had mijn twijfels op papier gezet. Mijn praktische en nuchtere instelling hielp me bij het kiezen voor een abortus. Vooral het verschil tussen mijn situatie nu en straks met een baby vond ik erg groot. Er zou nieuwe woonruimte moeten komen, financieel gaf het problemen, mijn studie zou ik moeten opgeven. Ik studeer nota bene opvoedkunde. Ik houd me bezig met kinderen, ben dol op ze, van jongs af aan. En toch, praktisch levert het problemen op en ik zie niet hoe ik nu een kind zou moeten begeleiden naar volwassenheid. Het niet kunnen bieden van een stabiel thuisfront voor een kind gaf voor mij definitief de doorslag, ik kan het nu niet.'

Sophie: *'Ik heb een week rondgelopen met de wetenschap dat ik zwanger was. Daarna heb ik Matthijs ingelicht. Hij moest het ook weten. Tenslotte waren we beiden verantwoordelijk, ook al betrof het mijn lichaam. Matthijs reageerde heel lief; we zouden er samen uitkomen, ik mocht beslissen en hij zou achter me staan, wat mijn besluit ook zou zijn. Het was een onrustige periode, Matthijs zou over vijf maanden voor een periode van een jaar in India gaan werken. Als dat goed zou verlopen dan zou hij daar een vaste baan krijgen en zou ik overkomen. Over kinderen hadden we nooit echt gesproken. Dat kon altijd nog.*

Mijn verstand zei dat het niet kon, dat het onhandig was, niet het juiste moment. Met mijn gevoel lag dat anders. Ik voelde me altijd enorm aangetrokken tot oosterse filosofieën en geloof in reïncarnatie. Hoe moest ik dit begrijpen? Welke levensopdracht verborg zich in deze zwangerschap?

Er kwamen beklemmende dromen, waarin ik rennend door een doolhof probeerde wanhopig een uitweg te vinden. De afstand tussen mijn gevoel en mijn verstand bleef een onoverbrugbare kloof. Redenerend kwam ik erop uit dat ik op dat moment geen kinderen wilde, ik vond mezelf niet geschikt, was te wispelturig, te ongeduldig, nog zoekend naar mijn eigen evenwicht. Bovendien ging Matthijs weg en zou ik er de eerste periode alleen voor komen te staan. Mijn gevoelens waren een wirwar van emoties. Het ene moment blij, het andere verdrietig. Angst, schuldgevoelens, onmacht. Ik kon de tv niet aanzetten, de krant niet lezen of zelfs niet gewoon buiten lopen, of ik werd geconfronteerd met baby's, kinderen en ouders. De moedzakte me regelmatig in de schoenen en ondertussen verstreek de tijd. Als ik de ene dag een beslissing had genomen, voelde het de volgende dag toch niet goed.'

Naïma: *'Onze familie leefde altijd volgens de Koran. Ik? Weet ik niet. Ik zat ertussenin denk ik. Thuis was het heel anders dan buiten. Dat vond ik wel moeilijk, mijn vader en mijn broer die me vertelden wat ik wel en niet mocht. Ze bedoelden het goed hoor, zo hoorde het volgens hen. Als ik op school was dan ging het anders. Dan ging ik met vriendinnen om en zei ik wat ik wilde zeggen. Ik kon niet thuiskomen met de boodschap dat ik zwanger was. De schande. Mijn vader zou ontzettend kwaad zijn geworden. Hij had willen weten van wie ik zwanger was en... ik wou er niet aan denken. Het kon niet. Mijn vriendin heb ik het wel verteld, ze hielp me, ging met me mee. Ik was wel eens bang dat ze het bij haar thuis zou vertellen en dat het dan toch uitkwam. Ik wilde dit achter de rug hebben, dat het over was.'*

Jeanet: *'Ik verlangde terug naar vroeger. Toen hoefde je hierover niet na te denken. Dan kwam het kind gewoon. Een nakomertje. Je familie hielp en er viel altijd wel een mouw aan te passen. Maar goed, zo lag het niet. We moesten kiezen. Henk had wel gelijk, we wilden geen vierde. Onze jongste was 12 jaar, wel een groot leeftijdsverschil dan. En als dit kind 12 zou worden dan zou ik vijftig zijn. Ik vond het altijd zo heerlijk om een jonge moeder te zijn, je kon lekker meeravotten. Als ik vijftig zou zijn dan lukt dat minder, dan ben je een ander soort ouder. Ik had gedacht dan misschien oma te zijn.*

De behandeling zag ik niet zitten, medische ingrepen vindt niemand leuk en ik helemaal niet. Ik loop met een boog om een ziekenhuis en een dokter heen. Ik had geïnformeerd hoe zo'n behandeling gaat. Het moeilijkste leek mij dat ik niets overhoud. Na een bevalling heb je een kind als het goed is. Na een abortus heb je niks.

Mijn leven zou met nog een kind erbij totaal veranderen. Toen de kinderen groter werden, ben ik weer actief geworden in het vrijwilligerswerk en sinds kort heb ik een parttime baan. Daar ben ik enorm trots op. Het ging dus prima. Henk was duidelijk. Hij wilde niet. Hoe moest dat dan? Voor het kind is dat ook niet prettig, je bent dan toch maar half welkom. Dat voel je volgens mij wel.'

Anthony: *'Dit is heftig. Man, wat een toestand. Meestal ging alles zo zijn gangetje, nu kreeg ik hoofdpijn van dat gedenk. Ik heb het er met mijn beste vriend over gehad, die vond dat mijn vriendin het zelf moest uitzoeken. Ik niet, ik neem mijn verantwoordelijkheid. Wat ik moeilijk vond, is dat mijn vriendin ging beslissen over mijn leven. Ging zij bepalen of ik pa Anthony zou worden. Kijk, als ze niet zwanger zou zijn, was er niks aan 't handje. Maar nu, misschien vader worden? Mijn pa en moe zijn rottig uit elkaar gegaan, dat wil ik niet meemaken. Ik wilde het op een goede manier doen en nu was dit wel een streep door de rekening. Mijn vriendin had wel door dat ik het toch niet zag zitten. Ruzie en geschreeuw, wat een gedoe. Ik wilde haar helpen én wist dat ik zelf geen vader wilde worden, dat combineerde niet. Toen ze een week niks liet horen, ben ik haar op gaan zoeken, we moesten toch een manier vinden om hier uit te komen. Ze was wel blij dat ik geen 'weglopertje' was. Het hielp om tegen haar te zeggen dat ik me machteloos voelde omdat zij het uiteindelijk zou beslissen. Ik legde me er bij neer; wat komt dat komt en ik wilde blijven helpen, ook als er een kind kwam. Mijn vriendin zei dat ze toen echt pas kon nadenken over wat ze nou werkelijk zelf wilde. Ze wist wat ik wilde, en ze wist dat ik haar niet in de steek zou laten.'*

Wat te doen?

Hoe je in andere situaties een keuze maakte, is zeer informatief. Ben je gewend om gevoelsmatig besluiten te nemen? Hecht je meer waarde aan wat je denkt, zijn praktische zaken belangrijk? Hoe is dat nu voor je?

Je kunt, eventueel samen met je partner, ook de voor- en nadelen van het uitdragen van de zwangerschap en de voor- en nadelen van een abortus op papier zetten. Je geeft jezelf daarmee de mogelijkheid om gedachten te ordenen en je voorkomt dat je in cirkeltjes rondraait. Als je dit hebt gedaan dan kun je een waardering geven aan je 'voors en tegens'. Je kunt het lijstje ergens neerleggen om het zonodig verder aan te vullen.

Voorbeeld

Zwangerschap uitdragen		Abortusbehandelingen	
Voordelen	Nadelen	Voordelen	Nadelen
- moeder worden - zwangerschap meemaken	- minder vrijheid - kind groeit op zonder vader	- niet meer zwanger - kan opleiding afmaken	- angst voor de behandeling - leeg gevoel

Als je lijst naar jouw idee klaar is, wat lees je dan? Slaat de weegschaal door? Naar welke kant? Bedenk dat het een momentopname is. Het betekent niet dat je een optelsom kunt maken. Het is een hulpmiddel bij het ordenen van je gedachten en gevoelens, niet meer en niet minder.

Een andere, driedaagse, oefening die je kunt doen

Dag 1: Fantaseer een dag dat je keuze is gevallen op het uitdragen van de zwangerschap. Je bent bevallen en hebt een baby. Vanaf het moment dat je wakker wordt totdat je 's avonds weer in bed stapt. Noteer de hele dag wat er bij je opkomt aan gedachten en gevoelens. Hoe ziet je dag eruit met een kind, wat moet je doen, wat moet je laten, wat vind je leuk, wat is onprettig? Bijvoorbeeld: Je staat normaal om 8 uur op, nu ga je er vroeg uit want je kind heeft om 6 uur voeding nodig. Als je werkt of studeert, hoe ziet het er nu uit? Of: Je bent altijd vroeg op en voelt je alleen, nu heb je een kindje.

Dag 2: Het is wenselijk dat je een pauzedag inlast omdat deze oefening zwaar is om te doen.

Dag 3: Deze dag ga je op dezelfde manier doorbrengen als dag 1, nu heb je echter gekozen voor een abortus. Je bent niet meer zwanger, krijgt geen baby. Wat gaat er door je heen? Ook nu weer je gedachten en gevoelens opschrijven. Voorbeeld: Je gaat 's avonds uit en komt laat thuis, je hoeft niet iets te regelen voor een kind. Of: Je ziet een kinderwagen en voelt je.....

Wanneer je jezelf zo precies mogelijk probeert in te leven, dan kan het je extra informatie geven over hoe beide keuzes voor je kunnen uitpakken en kan het je helpen bij je beslissing.

Als je de oefening te moeilijk vindt of het lukt niet, denk dan niet dat je het niet goed doet. De bedoeling van de oefening is om je te helpen en als dat niet werkt dan past het niet bij je om op deze manier helderheid te krijgen.

Tot slot

Heb je besloten voor een abortus dan is het goed om op te schrijven hoe je tot dit besluit kwam en wat daarin voor jou meespeelde. Wat maakte je mee in deze periode, wat dacht je, hoe voelde je je? Op een later moment kan je situatie anders zijn en dan kan het helpen om terug te kunnen lezen welke argumenten destijds voor jou belangrijk waren om te kiezen voor het afbreken van de zwangerschap.



ABORTUS

Cijfers

Je bent niet de enige vrouw die nadenkt over abortus en ook niet de enige vrouw die een abortus heeft gehad. In Nederland is registratie van een abortusingreep wettelijk verplicht.

In 2010 waren er circa 32.054 vrouwen die een abortusbehandeling hebben gehad, inclusief overtijdbehandelingen. Nederland hoort bij de landen met de laagste abortuscijfers en de dalende trend van abortusbehandelingen lijkt zich door te zetten. De meeste behandelingen vinden plaats in een abortuskliniek. Er zijn meer abortusbehandelingen in het tweede trimester van de zwangerschap (na 13 weken) uitgevoerd in het ziekenhuis. Een aannemelijke verklaring is dat (latere) abortusbehandelingen na prenatale diagnostiek meestal door ziekenhuizen worden gedaan.

(Cijfers uit rapportage van de Inspectie voor de Gezondheidszorg, ministerie van VWS.)

ABORTUSBEHANDELINGEN

Voor de meest actuele en volledige informatie over behandelingen is het van belang contact op te nemen met een abortuskliniek of het ziekenhuis.

Waar?

Je kunt kiezen voor een behandeling in een abortuskliniek of een behandeling in een ziekenhuis.

Kosten

Een behandeling in een ziekenhuis wordt vergoed door het ziekenfonds of de ziektekostenverzekeraar. Een behandeling in een abortuskliniek wordt vergoed uit de Algemene Wet Bijzonder Ziektekosten, de AWBZ.

Abortus tot 13 weken

Ben je 'overtijd' (dit betekent: tot 16 dagen na de eerste dag van een verwachte, maar uitgebleven menstruatie) dan kun je rechtstreeks contact opnemen met een abortuskliniek. Voor deze behandeling zijn dezelfde zorgvuldigheidseisen van toepassing als voor een abortus. Een verschil is dat er een geen vaste wettelijke beraadtermijn is van vijf dagen bedenktijd maar een flexibele beraadtermijn.

Ben je tussen 16 dagen overtijd en 13 weken zwanger (7 tot 12 weken na de eerste dag van je laatste menstruatie) dan heb je te maken met de wettelijk verplichte vijf dagen bedenktijd. Het is belangrijk dat je je zwangerschap laat vaststellen door een arts waarbij je aangeeft dat je nadenkt over een abortus.

Het gebruik van de abortuspil is mogelijk tot 7 weken en 6 dagen na het begin van de laatste menstruatie. Je krijgt de eerste dag een medicijn dat er voor zorgt dat de zwangerschap niet verder doorgroeit. Vervolgens krijg je 1 tot 3 dagen later een ander medicijn dat leidt tot een bloeding waarmee de zwangerschap wordt beëindigd. Vervolgens is er na 7 tot 9 dagen een nacontrole. De abortuspil heeft soms bijwerkingen.

Een zuigcuretage wordt in Nederland uitgevoerd tot en met 12 weken. De behandeling bestaat uit het verdoven van de baarmoedermond- en omgeving. De baarmoedermond wordt een beetje opgerekt. Vervolgens wordt de baarmoeder met een zuigmethode schoongemaakt. Dit duurt enkele minuten waarbij je menstruatieachtige krampen kunt voelen. Na een half uur volgt een controle waarna je naar huis kunt. Na ongeveer 3 weken is er een nacontrole.

Abortus tot 22 weken

Ben je tussen 13 weken en 22 weken zwanger na de eerste dag van je laatste menstruatie dan heb je ook te maken met de wettelijk verplichte vijf dagen bedenktijd. In de wet staat dat in Nederland een zwangerschap mag worden afgebroken totdat de foetus levensvatbaar is. Door wetenschappelijke vooruitgang in de technologie bij neonatalogie is het mogelijk dat de grens van 22 weken wordt teruggebracht naar bijvoorbeeld 21 weken en 6 dagen. Het is belangrijk om te zorgen dat je goed informeert, je kunt hierover contact opnemen met de abortuskliniek.

De behandeling is zwaarder en anders omdat er verschillende methoden worden gebruikt in combinatie met medicijnen. Je kunt kiezen voor plaatselijke verdoving; is je zwangerschap verder dan 18 weken dan krijg je een algehele narcose.

Anna: *'De keuze voor een abortuskliniek was snel genomen. Tenslotte zijn deze klinieken al jaren gespecialiseerd en ik verwachtte er geen mensen tegen te komen die me scheef zouden aankijken. Dat klopte wel. De dokter had mijn verhaal aangehoord, me onderzocht en gaf informatie. Mijn vriendin was meegegaan naar het voorgesprek en tijdens de abortusbehandeling ving ze me ook op. Ze is daarna de hele dag bij mij aan het redderen geweest. Er is in ieder geval één persoon waarmee ik kan praten, die weet hoe het er daar uitzag, hoe het er daar aan toeging. De behandeling zelf vond ik vervelend, je lag daar zo overgeleverd te wachten op wat er komen zou. Weten wat komt is toch anders dan het zelf meemaken. De pijn viel mee. Ik voelde me opgelucht en toch ook een beetje schuldig.'*

Sophie: *'Ik ben alleen naar een abortuskliniek gegaan. De wachtkamer zat vol. Dat vond ik wel raar, ik hoor nooit iemand over abortus praten en daar zaten zoveel vrouwen. Omdat ik zo twijfelde, heb ik nog met een psycholoog gesproken. Het praten over mijn leven na de abortusbehandeling vond ik prettig. Ik wilde dit nooit meer meemaken. Omdat ik altijd erg onregelmatig menstrueerde, kwam ik er pas later achter dat ik zwanger was. Ik zou er in ieder geval voor zorgen dat dit niet nog een keer kon gebeuren. Dat was ik verplicht aan deze zwangerschap, zo voelde ik dat.'*

Ik koos voor een volledige narcose. Het was goed voor mij dat ik de behandeling niet bewust hoefde mee te maken. De machteloosheid van het seksueel misbruik van vroeger probeerde ik zoveel mogelijk te bestrijden met 'mijn actieplan'. Dus niet meer wegstoppen wat ik voelde en het laten gebeuren, nee, nu had ik de regie over wat er gebeurde. Matthijs heeft me na de behandeling opgehaald. Hij was heel zorgzaam, blij dat hij iets voor me kon doen. Ik voelde me tevreden over hoe het was gegaan en tegelijkertijd was er ook verdriet.'

Naïma: *'Het deed zeer. Mijn buik, pfff. Als ik eraan terugdenk voel ik het nog. Gelukkig gebeurde het op een vrijdagmiddag. Ik was vrij van school en ben daarna naar huis gegaan. Ik heb tegen mijn moeder gezegd dat ik buikpijn had. Kon ik in bed liggen en het hele weekend een beetje rondhangen. Het was voorbij, over en klaar.'*

Jeanet: *'Zelden ben ik in zo'n korte tijd zo heen en weer geslingerd. Henk en ik hadden besloten de zwangerschap toch uit te dragen. Vanwege mijn leeftijd werd er een vruchtwaterpunctie gedaan. De uitkomst was slecht. Ik dacht dat mijn hart stilstond. Gillen wilde ik. Gillen, schreeuwen en slaan. Het was alsof het leven een loopje met me nam op een gruwelijke manier. We kozen toen alsnog voor een abortus. Ik werd onder narcose gebracht. Toen ik bijkwam kon ik alleen maar huilen. Henk had het er ook moeilijk mee. De gynaecoloog van het ziekenhuis kende mij, had twee van mijn bevallingen gedaan. Dat was vertrouwd, hij drong erop aan dat wij samen hulp zouden zoeken.'*

Anthony: *'Ik had aangeboden mee te gaan naar de abortuskliniek. Dat hoefde niet, ze nam liever haar beste vriendin mee. Voor mij onderstreepte dat wel dat het haar besluit was, haar lichaam en dat ik daar buiten stond. De volgende dag ging ik bij haar langs en hebben we afgesproken om volgende week een paar dagen ertussen uit te gaan, samen.'*

Wat te doen?

Je kunt, ook voordat je hebt besloten, alvast een afspraak maken in een kliniek. Neem, als het kan, iemand in vertrouwen, die je kan steunen en die eventueel met je meegaat. Wil je een vrouwelijke arts, vraag ernaar. Voor vrouwen met seksueel geweld-ervaringen zijn gevoelens van onmacht en overgeleverd zijn traumatisch (geweest). Probeer zoveel mogelijk zelf te bepalen wat je wilt en hoe je het wilt. Het is goed om na te denken over wat je prettig zou vinden na de behandeling. Wil je alleen thuis zijn, of juist niet, kan iemand voor je zorgen, met wie kan je praten, wil je rust, neem je vrij van werk of school?



Veel vrouwen hebben overwegend gevoelens van opluchting en ondervinden geen problemen met de verwerking, ze ervaren het besluit als positief. Vrouwen die wel problemen hebben met het verwerken van hun abortus, beschrijven de periode van besluitvorming als een roes. Een tijd van onrust, slecht slapen, verwarrende emoties en gedachten. Soms zijn herinneringen helemaal of voor een gedeelte wazig en onscherp.

Een helder besluit helpt je bij het accepteren van de gevolgen na een keuze. Dit geldt ook voor je beslissing over abortus. Hoe meer het besluit van jezelf was, hoe minder problemen je zult hebben met de verwerking. Je zult deze ervaring beter een plek kunnen geven in je leven.

FACTOREN DIE EEN ROL KUNNEN SPELEN BIJ DE VERWERKING

Je verwachtingen

Zijn je verwachtingen uitgekomen? Als je verwachtte dat je je opgelucht zou voelen, en dat was zo, dan kan het een bevestiging voor je zijn dat je een juist besluit hebt genomen. Het klopte. Als je verwachtingen niet zijn uitgekomen, dan is het zinvol er aandacht aan te besteden. Wat had je wel verwacht, wat was er anders? Het hoeft niet te betekenen dat je besluit verkeerd was. Een niet verwacht gevoel van verdriet kan het effect zijn van een emotionele reactie op een veranderde hormoonspiegel.

Je omgeving

Hoe meer steun hoe beter. Wanneer je met niemand kunt delen wat je hebt mee-gemaakt, kun je je erg eenzaam voelen. Als je praat met bijvoorbeeld lotgenoten zul je veel herkennen en kun je elkaar steunen. Je bent niet alleen.

Je seksualiteit

Angst voor een nieuwe zwangerschap en vervreemding van je eigen lichaam geven spanning. Het kan een tijd duren voor je seksueel contact weer prettig en ontspannen vindt. Praten met je partner, beginnen met oefeningen om je lichaam weer 'terug te winnen' kunnen helpen.

Verantwoordelijkheid

Je hebt een abortus laten uitvoeren. Het lijkt alsof je de macht had om dat in je eentje te doen. Jij hebt dit besloten, jij hebt dit gedaan, en soms volgt dan dat jij eigenlijk slecht bent. Het klopt niet. Je hebt inderdaad gekozen voor een abortus, soms met ondersteuning van een psycholoog of maatschappelijk werker. En daarna volgde in samenspraak met een arts een abortusbehandeling. De arts respecteerde je besluit op basis van jullie contact, hij/zij heeft besloten dat hij/zij meewerkt en draagt ook verantwoordelijkheid.

Je eventuele gevoelens van spijt

Een besluit voor abortus is een definitief besluit. Het is niet ongedaan te maken en de angst voor spijt is begrijpelijk. Een besluit voor abortus is niet voor 100% te overzien. Na de abortusbehandeling kan het zijn dat er gevoelens ontstaan die je niet had voorzien.

‘Had ik het maar nooit gedaan.’ Dat is een uitspraak die je alleen achteraf kunt maken. ‘Als ik dat had geweten dan...’ Ook een achteraf uitspraak. De invulling die volgt op ‘als...’ is meestal pijnlijk. Na het woord ‘als’ komt altijd een mooie fantasie. Dan is er een gezond kindje dan voel je je goed, er is geld, een huis, jij en eventueel je partner komen er best uit, familie en vrienden helpen mee.

Een fantasie, een invulling, dat is het. Want je kunt niet weten of dit echt zou zijn gebeurd! Het kan tenslotte ook zijn dat je flink uitscheurt tijdens een bevalling, het kindje ernstig ziek is, jij ziek wordt. Het hoeft niet, het kan, je kunt niet weten wat echt komt na het woord ‘als’. Wanneer je dit beseft, helpt het je bij het plaatsen van de keuze die je hebt gemaakt. Kiezen doe je op een bepaald moment in je leven met wat je weet, kunt en voelt naar beste eer en geweten. Je keuze was goed.

Afscheid nemen

Vrouwen kiezen voor een abortus uit nood. Wanneer je moeite hebt met het verwerken van de abortus zijn gevoelens van verdriet, boosheid en onmacht niet ongewoon. Het zijn gevoelens die horen bij verlies; uit deze zwangerschap werd geen kind geboren. Het serieus nemen van dit gevoel van verlies is belangrijk omdat je daarmee de nood erkent waarin je hebt moeten kiezen. Het opent de weg naar het geven van een plek aan deze periode in je leven. Het is goed om daarbij ook aandacht te besteden aan een eventuele kinderwens. Voorkom dat je jezelf straft met de gedachte dat je nooit een goede moeder kunt zijn.

Als onderdeel van je verwerking kan het zinvol zijn om, symbolisch, afscheid te

nemen door te schrijven, te tekenen of een andere manier te vinden die bij jou past als je denkt aan afscheid nemen. Ook het besteden van bijzondere aandacht aan de dag dat je zou zijn uitgeteld en de dag van de abortusbehandeling kan helpen.

Veranderingen in relaties

Er wordt wel eens gezegd dat je in tijden van nood je vrienden leert kennen. Praten over abortus in het algemeen, of praten over je eigen besluit voor een abortus is wezenlijk verschillend. Je bent kwetsbaarder en heftige emotionele reacties of afwijzingen kunnen verschuivingen geven in vriendschappen. De vraag wie te vertrouwen is, betekent dat je je vrienden gaat beoordelen, dat op zich kan al afstand scheppen. Bij wie kon je terecht, bij wie niet. Wanneer je partner op de hoogte was of betrokken was bij je besluit, hoe ga je dan samen verder? Misschien verwerkt hij het anders dan jij. Je kunt elkaar steunen door respect te vragen en te geven, te luisteren naar elkaar en te accepteren dat er verschillen kunnen zijn in het omgaan met deze situatie.

Een nieuwe balans

Kiezen voor een abortus en het verwerken van een abortus is niet een weg van A naar B. Het is een proces waarin je veel kunt leren over je sterke en zwakke kanten, over je manier van omgaan met een definitieve keuze, over wat jij belangrijk vindt in jouw leven. Je kunt leren omgaan met gevoelens die soms tegenstrijdig zijn en merken dat je een balans kunt vinden tussen gevoel en verstand. Het is een groei-proces waar je sterker door kunt worden.

Anna: *‘Het was een goed besluit, daar twijfel ik niet over. Maar het betekent niet dat ik er nooit meer aan denk. De abortus is nu tweeënhalve jaar geleden. Volgende week is weer mijn uitteldatum. Dat is een speciale dag waarin ik mijzelf erop betrap dat ik ‘kijk en vergelijk’. Ik kijk naar kinderen en bedenk dat het mijn kindje had kunnen zijn. Ik zie dan leuke ouders en kinderen samen lachen en spelen. Ik weet wel dat het niet altijd en overal zo is, toch valt het mooie het meeste op.*

Het verwerken van mijn abortus had vooral te maken met mezelf vergeven. Na de abortus was ik opgelucht en voelde me ook schuldig. Het gevoel dat wat ik had gedaan toch slecht was. Een abortus na een verkrachting oké, maar ik was niet verkracht. Maandenlang voelde ik me neerslachtig en vroeg me af wat ik had gedaan. Er ontstonden soms erg vervelende situaties. Niet iedereen wist ervan en ze begrepen niet waarom ik zo down was. Mijn studie liep vertraging op, hoe moest ik uitleggen waarom ik me niet kon concentreren? Het keerpunt voor mij was het contact met

andere vrouwen die ook een abortus hadden gehad. Via mijn vriendin leerde ik hen kennen. Een verademing. Ze vertelden mijn verhaal, voelden wat ik voelde. We richtten een groepje op dat een keer per maand bij elkaar kwam. We herkenden veel bij elkaar, bijvoorbeeld over schuldgevoelens, de behandeling, over de invloed die het had op je persoon. Het hielp om met elkaar te praten, om die ervaring te delen. We doen dit alweer anderhalf jaar. Wat opvalt is dat het praten over toen minder belangrijk is geworden, al vergeten we het nooit.'

Sophie: *'Het kostte me enorm veel moeite om weer contact te maken met mijn eigen lijf. Vrijen wilde ik niet meer. Ik was ook zo ontzettend kwaad. We zijn samen naar een maatschappelijk werker gegaan. De spanningen in onze relatie liepen erg op en voordat Matthijs naar India zou vertrekken, moest er wat gebeuren, zo voelden we dat allebei. Met die gesprekken kwam ik er niet uit, dat werd snel duidelijk. Verstandelijk wel hoor, we hadden het zo goed als we konden aangepakt. Met mijn verstand was ik tevreden over hoe ik het had gedaan. Gevoelsmatig lag dat anders. Mijn lijf was een en al spanning, soms stond ik te trillen van boosheid en moest ontzettend mijn best doen om mezelf in de hand te houden. Eng was dat. Machteloos voelde ik me. Ik ben uiteindelijk een lichaamsgerichte therapie gaan doen. Spannend om aan te beginnen, en toch deed ik het. Ik wou mijn lijf terug. Weer mezelf zijn. Achteraf is dit een goeie stap gebleken. Heel langzaam, met oefeningen voor mezelf en kleine oefeningen om samen te doen, kwam er wat verbetering. Vorige week is Matthijs vertrokken, het is nu oké. Ik ben op de goede weg.'*

Jeanet: *'Ik stond in de boekhandel, ik wilde graag een boek over abortus lezen en kon zelf niets vinden. Dus gevraagd aan een medewerker of ze iets hadden. Ze liep met me mee en pakte een boek uit de kast. Het ging over miskramen. Op dat moment voelde ik een enorme spanning tussen ons ontstaan. Ze leek te beseffen welke vergissing ze had begaan. Ik voelde vanuit mijn buik een golf aan emoties opkomen. Ik wilde uitschreeuwen dat ik het niet kon helpen. Dat ik wel een abortus had gehad maar dat ik er niks aan kon doen, dat mijn kindje niet levensvatbaar was. Ik vond geen weerklank, hoe moest ik dat mens uitleggen wat ik had doorgemaakt, ze zou de reikwijdte ervan niet kunnen bevatten. Zonder verder omkijken liep ik weg. Thuisgekomen plofte ik op de bank en liet mijn tranen stromen.*

Mijn pientere dochter van 16 gaf een nieuwe dimensie aan het voorval. Ze heeft vrouwenrechten hoog in haar vaandel. Ze liet me zien dat ik me niets moest aantrekken van wat anderen vinden. Makkelijker gezegd dan gedaan maar ze had wel gelijk. Ik wilde dat die vrouw in de boekhandel me niet zou veroordelen terwijl ik degene was die mijzelf veroordeelde. Ik kwam tot de ontdekking dat ik het niet levensvatbaar zijn van mijn kindje als verontschuldiging naar voren bracht om niet

veroordeeld te worden. Ik kon er immers niets aan doen. En opeens 'viel het kwartje'. Ik hoef mij niet te verontschuldigen! Geen enkele vrouw die kiest voor een abortus hoeft zich te verontschuldigen! Het gaf een ontzettende opluchting en daarna werd ik woedend. De druk die ik gevoeld had, dat abortus toch eigenlijk slecht was, had me bijna genekt. Ik dacht 'ik zal ze mores leren'. Henk herkende de druk ook, hij had er ook last van gehad, praatte er nauwelijks over met anderen. Het bracht ons dichterbij elkaar en we besloten tot actie. We wilden ons niet meer verstoppen en elke gelegenheid benutten om mensen duidelijk te maken wat abortus echt betekent. Het hielp me met mijn verwerking, ik kon actief aan de slag!

Anthony: *'Mijn leven ging weer zijn gangetje. Toch was er wel wat veranderd. Ik had vader kunnen worden. Dan zou mijn leven er nu heel anders hebben uitgezien. Dat besefte ik beter en ik ben voorzichtiger geworden. Samen een paar dagen weg, dat was een goed idee, we hebben alles nog eens doorgesproken. We weten dat we bij elkaar terecht kunnen en elkaar kunnen helpen, ook als het er op het eerste gezicht op lijkt dat we het oneens zijn.'*

Wat te doen?

Er bestaat geen kant-en-klaar recept voor het verwerken van een abortus. Van belang is wel dat je, wanneer je alleen bent, je isolement probeert te doorbreken door iemand in vertrouwen te nemen. Daarnaast is het goed respect te hebben voor jezelf; jouw tempo van verwerking met alle gevoelens en gedachten zijn goed. Accepteren dat je je (nog) niet oké voelt, dat het tijd kost. Het kan helpen om uit te zoeken wat je het meeste dwarszit, waardoor je bijvoorbeeld depressief bent of boos. Is je partner betrokken bij je besluit dan geldt dit ook voor hem, ook al kan het voor hem soms moeilijker zijn om te praten over gevoelens van falen, verdriet, onmacht en boosheid.

Praten met een professionele hulpverlener kan je inzicht geven in wat er in jouw verwerkingsproces aan de hand is, wat jij nodig hebt om deze ervaring een plek te geven in je leven. Contact met lotgenoten kan ook een goede steun zijn, ze begrijpen wat jij doormaakt.

Fiom-hulpverlening

Je kunt bij de Fiom terecht met vragen over onbedoelde zwangerschap en de mogelijkheden die je hebt.

Je kunt (samen met je partner) in één of enkele gesprekken samen met een maatschappelijk werker je situatie bespreken. Wat heb je nodig om te komen tot een besluit dat bij jou past? Wat zijn je mogelijkheden, je argumenten voor en tegen, waar zie je tegenop?

Het is ook mogelijk om na de abortusbehandeling ondersteuning te krijgen.

Je kunt hiervoor terecht bij een maatschappelijk werker op een van de Fiom-locaties of online op abortusverwerking.nl.

Abortusverwerking.nl biedt online begeleiding aan vrouwen vanaf 16 jaar die psychosociale klachten hebben naar aanleiding van een abortus. Deze begeleiding is anoniem, op een beveiligde website, thuis achter je eigen computer op het moment dat het jou uitkomt.

De site bestaat uit de volgende onderdelen:

- Informatie over onderwerpen die vrijwel altijd een rol spelen bij de verwerking van een abortus.
- Ervaringsverhalen en de mogelijkheid om zelf een verhaal in te sturen.
- Een forum om meningen en ervaringen te delen.
- Contact met een maatschappelijk werker via chat en/of e-mailbeantwoording.
- Een zelftest waarmee je de ernst van je klachten kunt inschatten.
- Een online-begeleidingstraject waarbij je aan de hand van schrijfpodrachten aan de slag gaat met je ervaringen en klachten. Tijdens dit traject word je begeleid door een vaste maatschappelijk werker.

Het uitgangspunt van de Fiom-hulpverlening is jouw eigen kracht en verantwoordelijkheid. Jouw recht om zelf te beschikken over lijf en leven. Het is mogelijk dat je problemen (ook) te maken hebben met situaties van vroeger, het gezin waar je uitkomt, sociale omstandigheden, de cultuur waarin je bent grootgebracht, je vrouw-zijn en de kansen en mogelijkheden die onze samenleving biedt aan vrouwen en mannen. Omdat deze factoren een rol spelen bij het ontstaan van problemen worden ze ook betrokken bij de oplossing ervan. Je eventuele voorkeur voor een vrouwelijke of mannelijke hulpverlener is altijd bespreekbaar.

Fiom-hulpverlening is gratis. Voor meer informatie kun je terecht op onze sites: www.fiom.nl, www.abortusverwerking.nl, of bij de Fiom-locaties die achterop deze brochure staan vermeld.

SITES

www.casa.nl

Centra voor anticonceptie, seksualiteit en abortus. CASA is een landelijke organisatie die hulp verleent op het gebied van geboorteregeling en seksuele gezondheidszorg.

CASA heeft vestigingen in Leiden, Den Haag, Rotterdam, Maastricht en Goes.

www.stisan.nl

StiSAN, de Stichting Samenwerkende Abortusklinieken/Centra voor Seksuele Gezondheid Nederland. StiSAN is een koepelorganisatie van 10 abortusklinieken in Nederland.

www.ngva.net

Site van het Nederlands Genootschap van Abortusartsen.

www.igz.nl

Inspectie voor de gezondheidszorg met onder andere de jaarreportage Wet afbreking zwangerschap.

Landelijk bureau Fiom

Kruisstraat 1
5211 DT 's-Hertogenbosch
t (088) 126 49 00
info@fiom.nl

ISS afdeling Nederland

Kruisstraat 1
5211 DT 's-Hertogenbosch
t (088) 126 49 99
iss@fiom.nl



Fiom Groningen
Poststraat 2
9712 ER Groningen
t (088) 126 49 10
groningen@fiom.nl

Fiom Leiden
Haven 32
2312 MJ Leiden
t (088) 126 49 40
leiden@fiom.nl

Fiom Eindhoven
Ploegstraat 1
5615 HA Eindhoven
t (088) 126 49 80
eindhoven@fiom.nl

Fiom Leeuwarden
Harlingerstraatweg 9
8913 AA Leeuwarden
t (088) 126 49 20
leeuwarden@fiom.nl

Fiom Alkmaar
Gedempte Nieuwesloot 50
1811 KT Alkmaar
t (088) 126 49 60
alkmaar@fiom.nl

Fiom Nijmegen
Sint Annastraat 8
6524 GA Nijmegen
t (088) 126 49 50
nijmegen@fiom.nl

Fiom Zwolle
Emmastraat 11
8011 AE Zwolle
t (088) 126 49 30
zwolle@fiom.nl

Fiom Breda
Nonneveld 127
4811 DW Breda
t (088) 126 49 70
breda@fiom.nl

Fiom Maastricht
Stationsstraat 37
6221 BN Maastricht
t (088) 126 49 90
maastricht@fiom.nl

Meer informatie en contact

Meer informatie over de Fiom kunt u vinden op onze website, www.fiom.nl.
U kunt ook contact opnemen met een Fiom-locatie in uw omgeving.

www.fiom.nl