

# fiom:

## Zwanger, wat nu?

Informatie over besluitvorming en verwerking



Deze brochure beschrijft situaties en emoties van mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. De geboden informatie biedt herkenning, troost en perspectief. De personages die in de verhalen worden genoemd zijn fictief en kunnen daarom niet worden gebruikt om een bepaalde persoon te traceren of te identificeren.

De afgebeelde personen hebben geen betrekking tot de inhoud.

## Colofon

Dit is een publicatie van Fiom  
[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)

Deze brochure is een uitgave van Fiom en is financieel mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.

Vierde druk (2024)

© 2024 Fiom  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder schriftelijke toestemming van Fiom

# Contents

<b>6</b>	Voor wie is deze brochure?
<b>7</b>	Zwangerschap
<b>10</b>	Welke keuzemogelijkheden zijn er?
<b>18</b>	Hoe kom je tot een besluit?
<b>32</b>	Mannen en ongewenste zwangerschap
<b>35</b>	Verwerking
<b>37</b>	Het aanbod van Fiom







# Voor wie is deze brochure?

**Deze brochure is bestemd voor vrouwen\* die onverwacht of ongewenst zwanger zijn. Ook voor mannen biedt deze brochure informatie over en inzicht in keuzemogelijkheden, besluitvorming en verwerking.**

Als je (onverwacht) voor de keuze komt te staan wat te doen met je zwangerschap kan het je wereld behoorlijk op zijn kop zetten. Je kunt bijvoorbeeld altijd voorstander zijn geweest van abortus, maar er nu toch moeite mee hebben om er zelf voor te kiezen. Andersom kan ook. Je was altijd tegen abortus, maar gaat nu twijfelen.

De ongewenste zwangerschap dwingt je tot het nemen van een onomkeerbaar besluit. Wat je ook kiest, de zwangerschap afbreken of de zwangerschap uitdragen, de beslissing die je neemt is definitief.

Deze Fiom-brochure geeft je informatie over: keuzemogelijkheden, besluitvorming en verwerking. Er staan ervaringsverhalen in van vrouwen en een man die te maken hadden met een onverwachte zwangerschap. We hopen dat je hierin herkenning vindt.

Fiom is een landelijke organisatie. Via [fiom.nl](http://fiom.nl) bieden wij onze kennis aan over ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen. Heb je persoonlijk te maken met deze onderwerpen? Dan bieden we, naast informatie, online begeleiding of een persoonlijk gesprek. Voor professionals is er de mogelijkheid van consultatie, training.

# Zwangerschap

**Zwangerschap en kinderwens is iets waar veel mensen over na hebben gedacht. Wil je kinderen of niet? Wat zijn je gedachten en gevoelens hierover? Of weet je dit nog niet?**

Zwanger zijn roept over het algemeen beelden op van dikke buiken, augurken eten en kinderkleertjes kopen.

Emoties zoals ontroering en vertederend horen er ook bij. En wat te denken van je partner / de verwekker. Heeft hij ooit nagedacht over zwangerschap en ouderschap?

Maar wat als de zwangerschap je overvalt? 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.



\*Waar we in deze brochure naar vrouwen verwijzen, bedoelen we alle personen die zwanger kunnen worden.

**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 griepepidemie, 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.”

**Anthony (22 jaar):** “Ik snapte niet hoe het kon. Ik heb altijd condoms in mijn broekzak. Voor mij geen SOA of HIV, én geen zwangerschap, zo dacht ik tenminste. Ik wist even helemaal niet wat ik er mee aan moest.”

**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.”

**Sophie (30 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 buikklachten en onregelmatige menstruatie voelde ik me machteloos en gefrustreerd. 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. Ik had het idee dat iedereen naar mij keek. 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.”





# Welke keuzemogelijkheden zijn er?

**Als je onverwacht zwanger bent sta je voor de keuze wat te doen met deze zwangerschap. Er zijn verschillende mogelijkheden waar je uit kunt kiezen:**

## De zwangerschap uitdragen en het kind zelf opvoeden

Ook als je nog niet zeker weet of je de zwangerschap wilt uitdragen en het kind zelf wilt opvoeden, het kan helpen om informatie hierover te lezen.

Waar moet je aan denken als je een kind krijgt?

- Neem contact op met een verloskundige bij jou in de buurt voor de echo's, zwangerschapsbegeleiding en de bevalling. Meer informatie en adressen vind je op de website van [knov.nl](http://knov.nl).
- Voor online informatie over opvoeden, opgroeien en gezondheid kun je kijken op: [opvoeden.nl](http://opvoeden.nl).
- Volg je een opleiding of ben je aan het werk? Voor informatie over studeren, lenen en toeslagen zie [duo.nl](http://duo.nl). Voor informatie over werken, verlof en uitkeringen: [uwv.nl](http://uwv.nl).
- Hoe zit het met je financiën? Je hebt bijvoorbeeld recht op kinderbijslag. Deze informatie vind je bij de Sociale Verzekeringsbank, zie [svb.nl](http://svb.nl). Bij [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl) en [belastingdienst.nl](http://belastingdienst.nl) lees je meer over bijverdienen, bijstand en toeslagen. Zet je financiën goed op een rij. Om

een kind te laten opgroeien, heb je inkomen nodig.

- Woon je thuis of heb je een eigen woning? Is daar ruimte voor een kindje? Soms heb je recht op huur-toeslag, kijk op [huurtoeslag.nl](http://huurtoeslag.nl). Of heb je recht op een urgentieverklaring die je helpt bij het vinden van een eigen woning. Dit verschilt per gemeente en is niet altijd gemakkelijk. Vraag bij jouw gemeente naar de mogelijkheden.
- Als je werkt of een opleiding volgt, waar gaat je kind dan naar toe? Naar de opvang, of kan iemand in je omgeving op je kind passen? Op [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl) vind je informatie over kinderopvang en toeslagen.

## Hulp en advies

Als je ervoor kiest om je kind zelf op te voeden, dan hoef je er niet alleen voor te staan. Op [cjjg.nl](http://cjjg.nl) kun je zien wat het aanbod is van jouw gemeente. Soms organiseren zij ondersteuning via het Centrum voor Jeugd en Gezin, soms via sociale (wijkteams), jeugdteams of via websites met zorg- en opvoedinformatie. Natuurlijk kun je ook aan je huisarts, vrienden, burens of ouders om steun vragen.

## De zwangerschap uitdragen en het kind plaatsen in een pleeggezin

Pleegzorg betekent dat een kind (tijdelijk) in een ander gezin gaat wonen. Pleegouders worden gezocht in je directe omgeving, binnen je familie, bij bekenden of bij onbekenden. Bij een pleegplaatsing blijft de mogelijkheid van contact tussen jou, en je kind bestaan. Door de [Raad voor de Kinderbescherming](http://Raad voor de Kinderbescherming) wordt gekeken of dit een mogelijkheid is. Als je zelf hulp hebt gezocht en instemt met de plaatsing van je kind in een pleeggezin, dan is dat een vrijwillige plaatsing. Als de kinderrechter zegt dat je kind in een pleeggezin moet worden geplaatst, dan is dat een gedwongen plaatsing.

Bij een vrijwillige plaatsing bestaat de mogelijkheid dat je dit wilt voor een kortere duur. Je hebt bijvoorbeeld tijd nodig om het een en ander te regelen in je leven, voordat je de zorg voor je kind op je kunt nemen; huisvesting, inkomen enzovoort. In andere gevallen kan je kind zijn of haar hele jeugd opgroeien in een pleeggezin. Jij blijft wel de mogelijkheid houden om je kind te zien en een rol te spelen in het leven van je kind.

Als moeder heb je gezag over je kind, je bent verantwoordelijk voor de verzorging en opvoeding van je kind en je bent de wettelijk vertegenwoordiger. In sommige gevallen kun je zelf het gezag blijven houden. In andere situaties kan gekozen worden voor gedeeld gezag, en soms zal het gezag

door een voogd of de pleegouders uitgevoerd worden. Dit is afhankelijk van het soort pleegzorg waarvoor gekozen wordt.

## Kies je voor pleegzorg?

Dan krijg je te maken met [Jeugdzorg Nederland](http://Jeugdzorg Nederland) en de [pleegzorgorganisatie](http://pleegzorgorganisatie) bij jou in de buurt. Pleegzorg is in Nederland per regio georganiseerd. Elke pleegzorgorganisatie:

- Is verantwoordelijk voor de opvang van kinderen bij pleegouders.
- Biedt verschillende vormen van opvang zoals weekendopvang, vakantieopvang, dagopvang, crisisopvang en opvang voor korte of langere periodes.
- Werft nieuwe pleegouders en bereidt hen voor op het pleegouderschap.
- Ondersteunt en begeleidt pleegouders en hun kinderen, pleegkinderen en hun ouders.

Je kunt rechtstreeks terecht bij [Jeugdzorg Nederland](http://Jeugdzorg Nederland). Zij beoordelen jouw verzoek om hulp als je niet zelf voor je kind kunt zorgen. Ze stellen vast welke zorg nodig is. Ze begeleiden kinderen, jongeren en ouders of verwijzen je door naar andere hulpverleners.

## De zwangerschap uitdragen en het kind afstaan ter adoptie

Als je je kind afstaat ter adoptie worden alle juridische banden tussen jou en je kind verbroken. Je kind wordt juridisch het kind van de adoptieouders, met alle rechten en plichten die daar bij horen. Je hebt geen zeggenschap meer over je kind en het krijgt de achternaam van de adoptieouders. Het is een ingrijpende beslissing met grote gevolgen. Daarom is er een bedenktijd ingesteld van drie maanden. Als je je tijdens de zwangerschap aanmeldt bij Fiom krijg je zo snel mogelijk een gesprek met een hulpverlener. Jullie kijken samen naar je situatie en de hulpverlener geeft je informatie over afstand ter adoptie en over andere opties. Als je een partner / de verwekker hebt wordt hij - als het kan - betrokken bij het afstand doen.

## Na de geboorte drie maanden bedenktijd.

Als je er over denkt afstand te doen, gaat je kindje na de geboorte eerst naar een tijdelijk pleeggezin. In de drie maanden na de bevalling kan jij (of kunnen jullie) het kindje een paar keer zien als je dat wilt. Ook heb je in die tijd, alleen of samen, gesprekken met een hulpverlener van Fiom. Deze hulpverlener helpt je stil te staan bij je gevoelens en gedachten. Hij of zij kan je vertellen hoe een adoptie in zijn werk gaat. Je krijgt bijvoorbeeld informatie over de voor- en nadelen voor jou én voor je kindje.

Soms is het duidelijk dat je echt afstand wilt doen, soms weet je het (nog) niet zeker. In de drie maanden dat je kind in het tijdelijk pleeggezin is heb je tijd om te onderzoeken hoe het voor je zal zijn om de zorg voor je kind definitief over te dragen aan anderen, of het anders is geworden na de bevalling en of je al je opties goed hebt kunnen overwegen. Rond drie maanden na de bevalling besluit je (alleen of samen) daadwerkelijk of je afstand wilt doen ter adoptie.

## Na je keuze voor adoptie.

Heb je ná de bedenktijd van drie maanden besloten om je kindje af te staan ter adoptie, dan gaat het zo snel mogelijk naar mensen die het willen adopteren.

Een hulpverlener van Fiom overlegt met jou wat je wensen en voorkeuren zijn voor een adoptiegezin. De rechter ontheft jou uit het gezag over je kind en een voogd van een **jeugdzorginstelling** of de adoptieouders krijgen de voogdij.

De adoptieouders kunnen de adoptie over je kind officieel aanvragen, wanneer zij één jaar voor je kind zorgen. Dit gebeurt via de rechtbank. In die periode zal de rechter ook van jou willen weten of je er nog steeds achter staat. Op het moment dat de rechter de adoptie uitspreekt, is je kind dus minimaal een jaar en drie maanden oud. Jij bent dan 'afstandsmoeder' geworden en de adoptieouders officieel 'adoptieouders'. Jouw juridische banden met je kind zijn verbroken: het krijgt de achternaam van de adoptieouders en is helemaal opgenomen in hun gezin.

Hoewel je als afstandsmoeder geen recht meer hebt op het kind, is het soms wel mogelijk om ieder jaar informatie te ontvangen over hoe het gaat met het kind. Je bent daarbij afhankelijk van wat de adoptieouders goed vinden, in het belang van het kind. De adoptieouders zijn verplicht hun kind te informeren over de adoptie.

Het is mogelijk dat het kind als het volwassen is, contact met je wil. Wil je meer informatie kijk dan op [fiom.nl](https://www.fiom.nl), daar kun je ook de folder 'Afstand ter adoptie, informatie voor vrouwen/ouders die overwegen om hun kind af te staan ter adoptie' downloaden.

## Kiezen voor abortus

Ben je ongewenst of ongepland zwanger, en wil je de zwangerschap niet uitdragen? Dan kun je ervoor kiezen om de zwangerschap af te breken. In Nederland kun je tot 24 weken zwangerschap een abortusbehandeling ondergaan.

## Abortusbehandeling

Zoals eerder genoemd, is je zwangerschap afbreken één van de vier keuzes die je hebt als je ongewenst of ongepland zwanger bent. De manier waarop een zwangerschap kan worden beëindigd, hangt af van hoe lang je zwanger bent.

Als je jonger bent dan 18 jaar, dan moeten je ouders soms toestemming geven voor de behandeling.

## Je leeftijd

Je leeftijd is belangrijk bij de keuzes die je kan maken. In de wet staat dat een minderjarige niet zelf beslissingen mag nemen over medische behandelingen en juridische zaken zoals voogdij.

Overweeg je een abortusbehandeling? Dan is in de wet bepaald of je daarvoor toestemming nodig hebt van je ouders of voogd.

### Jonger dan 12 jaar.

Dan heb je voor een abortusbehandeling de toestemming nodig van je ouders.

### Ben je tussen de 12 en 16 jaar oud.

Dan heb je in principe ook de toestemming nodig van je ouders. Als dit voor jou hele grote problemen kan opleveren en de behandelend arts schat in dat je de gevolgen van je keuze goed kan overzien, dan kan hier vanaf geweken worden.

### Ben je tussen de 16 en 18 jaar oud.

Dan heb je geen toestemming nodig van je ouders. Soms, als een arts vindt dat je zelf niet goed in staat bent om te bepalen wat goed voor je is, is er wel toestemming nodig van je ouders.

### Vanaf 18 jaar.

Je bent meerderjarig en dus neem je zelf beslissingen over medische behandelingen.

## Duur van je zwangerschap

Als je overweegt je zwangerschap te beëindigen dan is het belangrijk om te weten [hoe lang je zwanger bent](#). De mogelijkheden voor een zwangerschapsafbreking zijn:

- Binnen 16 dagen of minder overtijd (de dag dat je eigenlijk ongesteld had moeten worden) kun je kiezen voor een overtijdbehandeling. Dit is dezelfde behandeling als een abortusbehandeling (zuigcurettage).
- Je kunt ook kiezen voor een medicamenteuze abortus, dat heet abortuspil.
- Tot 9 weken na het begin van de laatste menstruatie kun je kiezen voor de abortuspil of de zuigcurettage, al dan niet met sedatie of narcose.
- Vanaf 9 weken tot en met 12 weken en 6 dagen na de eerste dag van je laatste menstruatie is er alleen nog de mogelijkheid van een zuigcurettage. In sommige klinieken kun je een roesje(sedatie) of narcose krijgen.
- Bij zwangerschappen vanaf 13 weken tot en met 22 weken en 3 dagen na de eerste dag van je laatste menstruatie kun je kiezen voor een abortusbehandeling. Deze tweede trimester behandelingen worden slechts in een aantal klinieken uitgevoerd.

- Een abortus mag tot aan het moment waarop het kind buiten het lichaam van de moeder zou kunnen overleven. In Nederland wordt hiervoor een zwangerschapsduur van 24 weken aangehouden. In de klinieken wordt een grens aangehouden van 22 weken en 3 dagen.

## Kan een abortus meteen?

Sinds 1 januari 2023 is er geen verplichte vijf dagen bedenktijd meer bij abortus. Je kunt zelf een afspraak maken bij een abortuskliniek. Of eerst naar je huisarts gaan als je dat prettiger vindt. Je hebt altijd eerst een besluitvormingsgesprek, waarna de abortusarts en jij samen bepalen wanneer de abortus wordt uitgevoerd.

## Mag ik iemand meenemen?

Ja. Het kan heel prettig voor je zijn om iemand mee te nemen die je kan ondersteunen.



## Moet ik een abortus betalen? Kan ik anoniem blijven?

Een abortus wordt op grond van de Wet Langdurige Zorg (WLZ) vergoed. Dit betekent dat iedereen die legaal in Nederland woont of werkt hiervoor is verzekerd. Je hoeft dus zelf niets te betalen, als je legaal in Nederland woont.

Woon je niet officieel in Nederland of ben je niet in Nederland verzekerd (bijvoorbeeld omdat je in het buitenland werkt), dan zijn de kosten voor eigen rekening.

De maximale tarieven van een behandeling zijn vastgesteld door de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa). De klinieken kunnen je informeren over de actuele prijzen.

Een abortusbehandeling in een kliniek wordt betaald vanuit de WLZ en je anonimiteit wordt gewaarborgd. Bij een abortusbehandeling in een ziekenhuis gelden andere regels, zo heb je bijvoorbeeld een verwijzing nodig van een arts en worden de kosten vergoed door je zorgverzekeraar. Die kosten zijn zichtbaar op het overzicht van je zorgverzekeraar.

## Waar kan ik terecht?

Een lijst van klinieken is te vinden op de site van het Nederlands Genootschap van Abortusartsen (NGvA): [Klinieken - NGvA](#). Sommige klinieken doen alleen een abortus als je minder dan dertien weken zwanger bent. Bij de kliniek zelf kun je informatie krijgen over de behandelingen die ze geven.

**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 verlamrende machteloosheid van vroeger kwam terug, ik was mijn balans kwijt. Mijn hemel, wat moest ik hiermee aan?”

**Anna:** “Ik was vier weken overtijd. Ik wilde in ieder geval zo snel mogelijk beslissen. Afstand doen hoorde daar niet bij. Dat zou ik niet kunnen. Het idee dat iemand anders mijn kind zou opvoeden en ik helemaal niets zou weten 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.”

**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 achtendertig. 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 daarmee te maken?” Maar ja, als ze zwanger wil blijven dan word ik wel vader. Dan wil ik er toch ook wat van vinden. Hoe zit dat, hoe gaat dat?”

**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.”



# Hoe kom je tot een besluit?

**Je wereld kan even helemaal op zijn kop staan door de ontdekking van je zwangerschap. Opeens lijkt niets meer vanzelfsprekend. Hoe gaat je leven eruit zien? Hoe zit het met je relatie? Wat zijn je wensen en dromen voor je toekomst? Welke invloed heeft je levensopvatting of je geloof op je leven? Wat vind je belangrijk in je leven?**

Hoe je zo'n belangrijk besluit neemt, is voor iedereen anders. Misschien reageer jij vooral vanuit je gevoel en je partner / de verwekker of anderen vooral vanuit het verstand. Of andersom. En dat kan ook nog voortdurend wisselen.

Als je een beslissing moet nemen over zoiets belangrijks, dan is het zinvol na te denken over mogelijke ondersteuning; wie kan je helpen en steunen bij het maken van je eigen keuze? Wie kan je helpen als je je keuze hebt gemaakt? Weet je niemand om het mee te delen, kijk dan op [fion.nl](http://fion.nl) of online hulp iets voor je is.

## Tips die je kunnen helpen:

- Laat je niet overspoelen door emoties, neem eerst afstand.
- Probeer zoveel mogelijk feitelijke informatie te zoeken over de mogelijkheden die er zijn.
- Vraag als het kan advies aan vrienden/familie of een hulpverlener.
- Vraag als het kan advies aan mensen die niet betrokken zijn bij je keuze.

- Onderzoek je gevoelens. Bedenk wat iemand zou doen die je heel belangrijk vindt.
- Piekeren helpt niet; laat het even los.
- Weeg alle mogelijkheden op hun consequenties, op korte en langere termijn.
- Welke dilemma's zie, ervaar je?
- Wat zegt je gevoel, wat je verstand?
- Hoe gaat je toekomst eruit zien?
- Besef dat het een besluit is van dit moment, met wat je nu weet, denkt en voelt.

## Wat kan ik 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, waarin je alle informatie opslaat. Je hoeft dan niet alles te onthouden en kunt het later rustig terug lezen. Opschrijven wat je voelt, denkt en meemaakt, kan helpen om je gedachten te ordenen.

De manier waarop je te werk gaat én de uiteindelijke beslissing 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 iedereen een eigen mening heeft en het horen van meerdere (verschillende) meningen kan verwarrend zijn.

Ben je van nature meer 'gesloten', dan weten anderen minder goed 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'.

Ergens goed over 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 dat je geen buitenstaander meer bent.

## Je gevoelens

Voel je je zwanger? Als je lichamelijke veranderingen ervaart, 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 verdrietig.





## Je partner/de verwekker

Je hebt het recht om zelf te beslissen over je zwangerschap. Hierover wil nog wel eens verwarring optreden. Jij mag het beslissen dus jij 'knapt 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? Of 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 de keuze 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.

Het op een verschillende manier omgaan met keuzes kan 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 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 steun krijgt bij je keuze. 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 is sindsdien niet meer strafbaar als men zich aan een aantal voorschriften houdt. De arts moet bijvoorbeeld nagaan of de vrouw vrijwillig en zorgvuldig een besluit heeft genomen. Een abortus mag in Nederland voordat er sprake is van levensvatbaarheid. In Nederland wordt hiervoor een zwangerschapsduur van 24 weken aangehouden.

In de klinieken wordt een grens aangehouden tot en met 22 weken en 3 dagen, omdat door middel van echografie de duur van de zwangerschap niet tot op de dag nauwkeurig kan worden bepaald. Na 24 weken mag een arts een zwangerschap alleen afbreken om zeer zwaarwegende medische redenen. Bijvoorbeeld als het kind niet levensvatbaar is. Artsen moeten zich daarbij houden aan de zorgvuldigheidseisen bij een late zwangerschapsafbreking.

De regels rond abortus zijn 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 normen en waarden wat betreft abortus. Een familie uit een grote stad, een klein dorp of met wortels in het buitenland, kunnen allen een eigen standpunt hebben 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?

## Feiten en fabels over ongewenste zwangerschap

Als je ongewenst zwanger bent, krijg je vaak met meningen van anderen te maken die gebaseerd zijn op misvattingen.

Mogelijk dat je zelf ook een ander beeld had van wie een ongewenste zwangerschap overkomt.

Maar hoe zit het nu echt? Hieronder zetten we de belangrijkste feiten en fabels voor je op een rij:



**Fabel**

### Alle ongewenst zwangeren kiezen voor zwangerschapsafbreking

Minder dan de helft van de ongewenste zwangerschappen eindigt in abortus. Dit blijkt uit de Monitor seksuele gezondheid en de jaarrapportage Wet afbreking Zwangerschap.



**Fabel**

### Ongewenste zwangerschappen komen maar heel zelden voor

1 op de 5 vrouwen raakt onbedoeld zwanger. 68% van die onbedoelde zwangerschappen is ook ongewenst.



**Fabel**

### Een ongewenste zwangerschap overkomt alleen single vrouwen

Van alle ongewenst zwangeren die hulp zoeken voor het maken van hun keuze blijkt dat 3 op de 4 een vaste partner heeft. Dit blijkt uit de registratie keuzehulpgesprekken Ongewenste Zwangerschap 2020.



**Fabel**

### Alleen kinderloze vrouwen kiezen voor zwangerschapsafbreking

De jaarrapportage Wet afbreking Zwangerschap 2019 laat zien dat meer dan de helft van de vrouwen die kozen voor abortus, al één of meerdere kinderen heeft. (IGJ)



**Fabel**

### Ongewenst zwangere vrouwen gebruiken géén anticonceptie

Van de vrouwen die ongewenst zwanger raakt, gebruikt 42% wél anticonceptie. De Monitor seksuele gezondheid laat dit zien.



**Fabel**

### Het zijn altijd jonge vrouwen die ongewenst zwanger raken

Uit de registratie van alle keuzehulpgesprekken in 2020, blijkt dat 62% van de ongewenst zwangere vrouwen in de leeftijdscategorie 25-39 jaar valt. 28% is jonger dan 24 jaar.



**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. Welk vriendje of echtgenoot zich ook aandient, wij blijven onze zussenbijeenkomsten en -uitjes 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 er achter 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 periode dat het uit was. 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 pedagogiek. 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.”



**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 twaalf jaar, wel een groot leeftijdsverschil dan.

En als dit kind twaalf zou worden dan zou ik vijftig zijn. Ik vond het altijd zo heerlijk om een jonge moeder te zijn, je kon lekker mee ravotten. 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.”

**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 allebei 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 wanhopig een uitweg probeerde 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 moed zakte 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.”

**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 ma zijn rottig uit elkaar gegaan. Dat wil ik niet meemaken. Ik wilde het op een goede manier doen en nu zit ik middenin een situatie die ik niet wil. 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.”

**Naïma:** “Onze familie leefde altijd volgens de Koran. Ik? Weet ik niet. Ik zat ertussenin denk ik. Thuis was het heel anders dan buiten de deur. 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 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 wilde er niet aandenken. 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.”



## Wat kan ik 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 / de verwekker, ook de voor- en nadelen van het uitdragen van de zwangerschap en de voor- en nadelen van een abortus opschrijven. Je geeft jezelf daarmee de mogelijkheid om gedachten te ordenen en je voorkomt dat je in cirkeltjes ronddraait. Als je dit hebt gedaan dan kun je een waardering geven aan je 'voors en tegens'. Je kunt het lijstje ergens neerleggen of op de computer opslaan om het zo nodig verder aan te vullen.

## Voorbeeld

### Zwangerschap uitdragen

Voordelen	Nadelen
<ul style="list-style-type: none"><li>• moeder worden</li><li>• zwangerschap meemaken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• minder vrijheid</li><li>• kind groeit op zonder vader</li></ul>

### Abortusbehandeling

Voordelen	Nadelen
<ul style="list-style-type: none"><li>• niet meer zwanger</li><li>• kan opleiding afmaken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• angst voor de behandeling</li><li>• leeg gevoel</li></ul>

Een vervolgstap bij deze oefening: Geef aan hoe zwaar de voor- en nadelen voor je wegen. Geef een cijfer van één tot tien, waarbij één het minst zwaar weegt en tien het zwaarst. Het is mogelijk dat vier voordelen uit je lijst minder zwaar wegen dan twee nadelen (of andersom), terwijl je dat in eerste instantie niet had gedacht.

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.



# Driedaagse oefening

## 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 acht uur op, nu ga je er vroeg uit want je kind heeft om zes 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. 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. Het kan 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 misschien niet bij je om op deze manier helderheid te krijgen.

## Tot slot

Heb je gekozen 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, wat voelde je. Op een later moment kan je situatie anders zijn. 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.

## Wat kan ik 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 mee gaat. 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?

Welk besluit je ook neemt, het is een besluit dat jou nu het beste lijkt. Je hebt je keuze gemaakt met wat je nu weet, aankan en hoe je naar je toekomst kijkt. Er zijn geen goede of foute keuzes.

Nieuwe gebeurtenissen in je leven en nieuwe levensfasen kunnen je wel opnieuw confronteren met je genomen besluit. Een nieuwe relatie kan ervoor zorgen dat je anders kijkt naar het vormen van een gezin. Of je merkt dat je een kinderwens krijgt, terwijl je nu hebt gekozen voor een abortus. Het is daarom goed om tijdens de besluitvorming je gedachtes, gevoelens en ideeën op papier te zetten zodat je deze op een later moment weer terug kunt lezen.





# Mannen en ongewenste zwangerschap

**Ben je man en heb je te maken met een ongewenste of ongeplande zwangerschap? In dit hoofdstuk vind je meer informatie over dit onderwerp.**

## Ongewenste zwangerschap een vrouwenzaak?

Dat ongewenste zwangerschap alleen een vrouwenonderwerp is, is een veel voorkomende misvatting. Als er sprake is van een ongewenste of niet-geplande zwangerschap hopen veel mannen en vrouwen samen te beslissen over de voortgang van de zwangerschap. De werkelijkheid is soms anders. Omdat een vrouw wettelijk gezien zelfbeschikking heeft over haar eigen lichaam, is zij degene die de eindbeslissing heeft over de zwangerschap. Je kunt dan als man in een situatie komen waarin je het gevoel hebt dat je geen controle hebt over (een belangrijk deel van) je leven.

Het is de vrouw die gaat beslissen of jij wel of geen vader wordt. Dat kan gevoelens bij je oproepen:

- Gevoelens van machteloosheid en controleverlies.
- Gevoelens (positief en negatief) over de zwangerschap.

En je kunt vragen hebben zoals:

- Heb ik een kinderwens (nu of in de toekomst)?
- Wat verwacht ik van het vader worden?

- Ben ik er klaar voor om vader te worden? (Vooral voor jongens is het thema 'klaar zijn voor het vaderschap' belangrijk).
- Hoe weet ik of ik er klaar voor ben om vader te worden? Wat is daar voor nodig?

Het is mogelijk dat een besluit over deze zwangerschap onopgeloste onderliggende problemen zichtbaar maakt. Bijvoorbeeld problemen in je relatie, of het verlies van een dierbare.

## Betrokkenheid bij besluit

De ontdekking van een ongewenste of ongeplande zwangerschap kan bij jullie een schok teweeg brengen van ongelof, paniek, verdriet, onmacht en boosheid. Bij een besluit over het afbreken van de zwangerschap ben je als man niet altijd betrokken. Soms ben je niet meer in beeld of kiest een vrouw ervoor om je niet over de zwangerschap te vertellen. Zijn mannen op de hoogte van de zwangerschap dan voelen zij zich vaak mede verantwoordelijk voor het nemen van een besluit.

De volgende afwegingen kunnen voor jou als man een rol spelen bij het nemen van een besluit:

- Zijn de omstandigheden geschikt (financiën, huisvesting, leeftijd en levensfase)? Wil ik mijn vrijheid en toekomstplannen opgeven?
- Wat betekent een kind voor de relatie?
- Wat heb ik een kind te bieden (materieel en/of emotioneel)?
- Wil, kan, durf ik die verantwoordelijkheid op dit moment aan?
- Ik heb (nog) geen kinderwens en zie mijzelf nog geen vader worden.
- Ik gun mijn kind een betere jeugd dan ikzelf heb gehad.

Als je een relatie hebt dan staat het behoud van de relatie vaak centraal bij een besluit over een ongewenste zwangerschap. Daarnaast ben je als man bezig met het kind dat er al dan niet gaat komen en de omstandigheden waaronder het geboren gaat worden. De zwangerschap zelf staat meestal verder van je af, terwijl deze voor de vrouw heel erg aanwezig is, zowel emotioneel als lichamelijk.

De meeste mannen willen graag snel een besluit nemen: dan is het ten minste duidelijk. Overwegingen gebaseerd op verstand (en niet op gevoel) lijken vaak de doorslag te geven. Vrouwen twijfelen meestal langer, deels omdat zij degene zijn die zwanger zijn en de uiteindelijke beslissing zullen moeten nemen. Hoewel de vrouw uiteindelijk de beslissing neemt, adviseert Fiom om

– voor zover mogelijk – de man ook te betrekken bij de besluitvorming.

## Omgaan met een ongewenste zwangerschap

Je kunt je als man erg machteloos voelen. Om te voorkomen dat de machteloosheid je helemaal in beslag neemt kun je onderzoeken wat je wel kunt doen. Hoe je omgaat met de situatie die er is kan je houvast geven waardoor je je minder machteloos voelt. Je kunt daarbij denken aan:

- Heb ik ondersteuning nodig? Wie kan dat geven?
- Wat kan ik doen om haar te ondersteunen?

Mannen verwerken ingrijpende gebeurtenissen anders dan vrouwen. Dat geldt ook voor het omgaan met een ongewenste zwangerschap. Over het algemeen praten mannen minder makkelijk over hun gevoelens. Mannen zijn gewend om problemen zelf op te lossen en doen ook minder snel een beroep op een hulpverlener.

In een relatie kan een ongewenste zwangerschap lang doorwerken, zeker als jullie het niet eens waren met elkaar over het besluit. Er kan sprake zijn van (onuitgesproken) verwijten. Ook na een gezamenlijk genomen besluit kan de behoefte om er nog over te praten of het verwerken ervan verschillen. Mannen en vrouwen ervaren emotionele gebeurtenissen verschillend. Het kan voor jullie lastig zijn om met die verschillen om te gaan.



## Wat kan ik doen als man bij een ongewenste zwangerschap?

Tijdens het keuzeproces is het belangrijk dat je steun biedt aan de vrouw die zwanger is. Vraag aan haar wat zij nodig heeft en hoe je haar het beste kunt steunen.

Daarnaast is het belangrijk om met iemand te praten over je eigen gevoelens. Blijf er niet alleen mee rondlopen. Het kan ook helpen om je gevoelens op te schrijven door bijvoorbeeld een dagboek bij te houden. Ook kan het helpen om verhalen van andere mannen te lezen die te maken hebben gehad met een ongewenste zwangerschap of abortus. Kijk voor meer informatie en ervaringsverhalen op: [fiom.nl](http://fiom.nl) ongewenst-zwanger/mannen

Het boek 'Man & abortus' van Basti Baroncini geeft informatie en ervaringsverhalen van mannen over de keuze, de ingreep en de verwerking van abortus en kan je herkenning en steun bieden.

## Verwerking

Na het maken van een keuze kunnen vrouwen (en mannen) verschillende gevoelens ervaren.

Dit kunnen positieve gevoelens zijn van blijheid en opluchting, maar het kunnen ook negatieve gevoelens zijn van somberheid, spanning en zorgen. Het is voor iedereen anders en kan ook steeds veranderen.

Een helder besluit helpt je bij het accepteren van de gevolgen na een keuze.

Welke keuze je ook maakt, alle ervaringen en keuzes hebben een impact en zul je moeten verwerken. Dit heeft tijd nodig.

Heb je hier hulp bij nodig? Neem contact op met Fiom voor een luisterend oor of een doorverwijzing naar de juiste hulp.

Tel: 088 126 49 90

Mail: [oz@fiom.nl](mailto:oz@fiom.nl)

**Omdat je er niet alleen voor staat.**

## Wat kan ik doen?

Er bestaat geen kant-en-klaar recept voor het verwerken van een ongewenste zwangerschap. 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 dwars zit, waardoor je bijvoorbeeld depressief bent of boos. Is je partner / de verwekker betrokken bij je besluit dan geldt dit ook voor hem, ook al kan het voor hem soms moeilijker zijn om te praten over gevoelens.

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.



**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 besepte 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 met elkaar.”

**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 tweeënhalf jaar geleden. Volgende week is weer mijn uitgerkende datum. 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. Maandenlang voelde ik me neerslachtig en vroeg me af wat ik had gedaan.

Het keerpunt voor mij was voor het contact met andere vrouwen die ook een abortus hadden gehad. Een verademing. Ze vertelden mijn verhaal, voelden wat ik voelde. We richtten een groepje op dat één 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.”

**Yara:** “Ik heb erop vertrouwd dat het goed zou komen en tot nu toe gaat het prima. Wel druk zo’n kleine. Ik ben tijdelijk gestopt met werken want kinderopvang is zo duur. Bovendien vind ik het fijn om thuis te zijn en te zien hoe mijn kind groeit.”

# Het aanbod van Fiom

**Fiom vindt het van groot belang dat je bij een ongewenste zwangerschap de vrijheid hebt om een keuze te maken die het beste past bij je leven, waarden en toekomst en waarmee je verder kunt. Fiom biedt al ruim 90 jaar kwalitatieve, neutrale informatie en hulp. Een besluit nemen over je zwangerschap kan heel moeilijk zijn. In een korte periode moet je bedenken wat je wilt met je leven. Soms weet je meteen wat je wilt, maar dan ga je misschien toch weer twijfelen. Het is belangrijk dat je weet welke keuzes je allemaal kunt maken. Op [fiom.nl](https://fiom.nl) vind je informatie en kun je online hulp krijgen.**

## Zwanger, wat nu?

‘Zwanger, wat nu?’ is een online hulpprogramma van Fiom. Je krijgt er informatie over de mogelijkheden die je hebt als je ongewenst zwanger bent. Je kunt verhalen lezen over hoe anderen tot een keuze zijn gekomen en je vindt informatie over verschillende onderwerpen die een rol (kunnen) spelen bij besluitvorming.

Ook kun je online hulp krijgen bij het maken van je keuze. Je kunt zelf verschillende oefeningen doen; veilig online, anoniem en zonder dat er kosten aan verbonden zijn. Wil je een gesprek met een hulpverlener dan kun je bellen met 088 126 49 90.

## Keuzehulpgesprek

Voor persoonlijke begeleiding bij het maken van een keuze, kun je terecht bij een hulpverlener bij jou in de buurt. Fiom werkt hierbij samen met verschillende organisaties in Nederland.

Kijk op [infopuntonbedoeldzwanger.nl](https://infopuntonbedoeldzwanger.nl) voor meer informatie of bel met 0800 61 60.

## Meer weten?

Ga naar [fiom.nl/zwangerwatnu](https://fiom.nl/zwangerwatnu)

Wil je meer weten over feiten, cijfers, geschiedenis en publicaties rond ongewenste zwangerschap? Deze informatie vind je in onze [kenniscollectie](#).

## Fiom abortusverwerking

Heb je een abortus gehad en heb je moeite met de verwerking ervan? Of wil je meer weten over de hulp en begeleiding na een abortusbehandeling? Via [fio.nl/abortusverwerking](https://fio.nl/abortusverwerking) vind je informatie over deze onderwerpen. Ook kun je verhalen van anderen lezen en je aanmelden voor online zelfhulp.

Fiom biedt gratis en anonieme online zelfhulp aan Nederlandse vrouwen vanaf 16 jaar die lichamelijke of emotionele klachten hebben als gevolg van een abortus. Wil je hulp, maar niet zonder begeleiding? Je kunt kosteloos terecht bij gespecialiseerde hulpverleners voor hulp na een abortus. Ga naar [fio.nl/abortusverwerking](https://fio.nl/abortusverwerking) voor meer informatie.

## Informatiepunt Onbedoelde Zwangerschap

Op informatiepunt onbedoelde zwangerschap staan adressen van hulpverleners die hulp kunnen bieden na een abortus. Lees meer op: [www.infopuntonbedoeldzwanger.nl/onderwerpen/hulp-na-abortus](https://www.infopuntonbedoeldzwanger.nl/onderwerpen/hulp-na-abortus)

### Meer weten?

Wil je meer weten over feiten en cijfers van abortus? Deze informatie vind je in onze op onze website: [fio.nl/zoeken](https://fio.nl/zoeken)





# Meer informatie

Fiom is de specialist bij een ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen. Fiom wil bevorderen dat elke ongewenst zwangere vrouw een vrije, weloverwogen keuze kan maken die past bij haar leven, bij haar waarden en toekomst.

Daarnaast wil Fiom iedereen de mogelijkheid bieden om op zoek te gaan naar biologische familie en afstammingsinformatie, omdat iedereen het recht heeft om te weten van wie hij of zij afstamt.

Via onze website bieden wij onze kennis aan over ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen. Heb je persoonlijk te maken met deze onderwerpen? Dan bieden we informatie, online begeleiding of een persoonlijk gesprek. Voor de professional is er de mogelijkheid van consultatie, training en advies.

Via de [Fiom-nieuwsbrief \(fiom.nl/nieuwsbrief\)](https://fiom.nl/nieuwsbrief) kun je op de hoogte blijven van actuele ontwikkelingen op het gebied van ongewenste zwangerschap en afstammingsvragen en Fiom-activiteiten zoals bijvoorbeeld conferenties.

Voor meer informatie of collegiale consultatie:

**Fiom**

Kruisstraat 1  
5211 DT 's-Hertogenbosch  
Telefoon: 088 126 49 90  
[oz@fiom.nl](mailto:oz@fiom.nl)  
[fiom.nl](https://fiom.nl)

**omdat je er niet alleen voor staat**