

Begeleiding bij onbedoelde zwangerschap

voor eerstelijns professionals



Open houding, zonder oordeel met ruimte voor emoties

- Toon interesse, heb een open houding en deel je oordeel niet over de onbedoelde zwangerschap
- Geef ruimte aan verschillende emoties van de vrouw (en/of verwekker)
- Gebruik neutrale taal als het gaat over de keuzemogelijkheden (praat bijvoorbeeld over abortus kiezen of doen, niet over abortus plegen)
- Sluit aan bij woorden die de vrouw zelf gebruikt over de zwangerschap en vrucht
- Informeer wat de ander nodig heeft en wat diegene kan helpen om een keuze te maken

Contact maken en geruststellen

Check: is de zwangerschap naast ongepland ook ongewenst?

Contact: over hoe ze zich voelt, hoe is het voor haar om zwanger te zijn? Hoe staat ze erin?

Geruststellen: er zijn mogelijkheden, er is hulp

Normaliseren bij schaamte: 1 op de 5 vrouwen maakt dit mee

Veel vrouwen ervaren schaamte. In dat geval kun je benadrukken dat 1 op de 5 vrouwen in haar leven te maken krijgt met een onbedoelde zwangerschap. Het kan iedereen overkomen. Per jaar zijn er 35.000 tot 58.000 van deze zwangerschappen ook ongewenst.

Behoeftte vaststellen: hulpvraag

Wat kan ik voor je doen?

Sociaal vangnet?

Haar netwerk in kaart brengen: heeft de vrouw steun in haar sociale omgeving? Ervaart ze de vrijheid om zelf een keuze te maken? Is de verwekker in beeld?

Informatie geven over de vier opties: abortus, zelf opvoeden, pleegzorg of afstand ter adoptie

Duur zwangerschap nog niet bekend: adviseer haar een echo te laten maken om te weten hoe ver ze zwanger is. Dit kan bijvoorbeeld bij een verloskundigenpraktijk of een abortuskliniek.

Abortus: een vrouw kan ervoor kiezen om de zwangerschap af te breken. Dit kan tot uiterlijk 24 weken zwangerschap. De manier waarop een zwangerschap kan worden beëindigd, hangt af van de duur van de zwangerschap en leeftijd van de vrouw. Er is geen verwijzing nodig voor een afspraak bij de abortuskliniek.

Zelf opvoeden: de vrouw kan ervoor kiezen om het kind zelf op te voeden. Ze kan hier hulp bij krijgen indien gewenst. Het landelijk programma Kansrijke Start bijvoorbeeld, biedt deze hulp.

Pleegzorg: is de vrouw door omstandigheden nu niet in staat het kind zelf op te voeden? Dan is pleegzorg -al dan niet tijdelijk- een mogelijkheid. Pleegouders worden gezocht in de omgeving van moeder, bijvoorbeeld binnen familie, bij bekenden of bij onbekenden. Bij een pleegplaatsing blijft de mogelijkheid van contact tussen ouder en kind bestaan. De juridische band blijft intact.

Afstand ter adoptie: is abortus of zelf voor het kind zorgen geen optie (meer) voor de vrouw? Dan kan ze overwegen het kind af te staan ter adoptie. De juridische banden tussen ouders en kind worden doorgesneden. Ouders hebben dan geen zeggenschap meer over het kind en het krijgt de achternaam van de adoptieouders. Wel kan er gekozen worden voor een vorm van contact tussen ouders en adoptieouders en kind.



Voorbeeldvragen

Algemeen

- Heb je eerder te maken gehad met een onbedoelde zwangerschap?
- Heb je eerder voor een grote beslissing gestaan? Hoe ging je er toen mee om?
- Heb je contact met de verwekker en wat vindt hij van de zwangerschap?
- Wat zijn je grootste zorgen / angsten?
- Waar zou je graag ondersteuning bij willen?

Bij gemaakte keuze

- Hoe ben je tot dit besluit gekomen?
- Wat was doorslaggevend in je besluit?
- Hoe zeker ben je op dit moment over het besluit?
- Zijn er ook dingen die je lastig vindt aan de keuze?
- Beeld je in dat je morgen deze keuze hebt gemaakt, hoe voelt dat voor je?

Bij twijfel

- Welke opties overweeg je op dit moment?
- Beeld je in dat je morgen een abortus ondergaat, hoe voel je je hierbij?
- Wat heb je nodig als je zelf zou gaan zorgen?
- Is er iemand in je omgeving die jou hierbij zou kunnen helpen?
- Wat heb je nodig om tot een keuze te kunnen komen?



Hulp bij de keuze?

- Fiom is gespecialiseerd in (hulp bij) ongewenste zwangerschap. Meer informatie is te vinden op fiom.nl. Fiom is ook bereikbaar via 085-48 32 350 of oz@fiom.nl.
- Via de website [infopunt onbedoeldzwanger.nl](http://infopunt.onbedoeldzwanger.nl) is 24/7 informatie en doorverwijzing naar hulp beschikbaar. Dit kan middels anoniem chatten, door te bellen naar 0800-6160 of je kunt er een fysieke afspraak maken met een keuzehulpverlener. Dit laatste kan alleen, maar ook samen met de verwekker.
- Online keuze-oefeningen via de website zwangerwatnu.nl.

Aanvullende informatie

Informatie over alle keuzeopties vind je op: fiom.nl, 085-48 32 350 en infopuntonbedoeldzwanger.nl, 0800-6160

Abortus

- abortusklinieken te vinden via ngva.net/klinieken
- nazorg abortus: fiom.nl of inplannen gesprek 085-48 32 350

Zelf opvoeden

verloskundige, huisarts, kansrijke start, wijkteams

Pleegplaatsing

lokale pleegzorgorganisatie te vinden via: pleegzorg.nl

Afstand ter adoptie fiom.nl, 088-12 64 970

Voor consultatie of overleg bel Fiom, expertisecentrum ongewenste zwangerschap via 085-48 32 350. Je vindt bij Fiom ook meer informatie over de leidraad voor huisartsen en trainingen voor professionals op het gebied van keuzehulp en psychosociale zorg na abortus.