

‘Professionals vinden het soms lastig om een abortus aan te kaarten, omdat ze er zelf toch ook wat van vinden’

In Nederland vinden jaarlijks zo'n 32.000 abortussen plaats; een ingreep waarop volgens abortus- en miskraambegeleider Miriam van Kreij (49) veel taboes rusten. Ze schreef er een boek over. ‘We kunnen veel verborgen verdriet voorkomen.’

Liesbeth Chamuleau-Moolhuysen

e

“Een abortus heeft meestal veel impact op het leven van vrouwen, bijvoorbeeld op hun relatie of hun gezondheid. Ook jaren later kunnen ze nog emotionele en fysieke gevolgen ervan ondervinden. Door extra aandacht en door de taboes te doorbreken, kunnen we veel verborgen verdriet voorkomen en helpen we vrouwen om te gaan met hun abortus,” zegt Miriam van Kreij, auteur van *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*.

Eerst wat cijfers. Eén op de acht zwangerschappen wordt afgebroken en één op de vijf vrouwen maakt in haar leven een abortus mee. Het taboe op abortus is veel groter dan dat op miskramen. Een miskraam overkomt je en concentreert zich op het verdriet en het gemis van een gewenste zwangerschap. Daar is veel meer begrip voor. Bij abortus ligt dat anders. Als je er zelf voor kiest, hoef je dus ook niet verdrietig te zijn, is de gedachte.

“Abortus gaat over kinderen krijgen en besluiten ze niet te houden. Dat ligt gevoelig. Bovendien schamen vrouwen zich er vaak voor of zijn ze bang dat anderen hen ‘onverstandig’ vinden,” aldus Van Kreij. “Een derde van de vrouwen praat niet over hun abortus. En in de praktijk blijkt ook dat veel professionals het moeilijk vinden om een abortus te bespreken.”

“Zo vroeg een verloskundige me laatst: ‘Wil ze er wel met mij over praten?’ En een huisarts: ‘Hoe vraag ik er naar, zonder dat ze zich opgelaten of aangevallen voelt?’”

Betere verwerking

Met haar boek wil Van Kreij professionals handvatten geven om abortus bespreekbaar te maken en zo betere nazorg te bieden aan vrouwen en hun partners. Vrouwen die een abortus overwegen, gaan naar de huisarts of direct naar een abortuskliniek. Een klein deel komt bij de verloskundige of gynaecoloog.

“Abortus kan een oorzaak zijn voor klachten op latere leeftijd – fysiek en emotioneel. Daarom hoop ik met dit boek ook specialisten, huisartsen en psychologen hier extra alert op te maken. En het biedt een opening voor vrouwen om hun abortus te bespreken met familie en vrienden. Ook dat is van wezenlijk belang voor een betere verwerking.”

Om de juiste aandachtspunten boven tafel te krijgen, hield Van Kreij een enquête onder vierhonderd vrouwen die een abortus hebben ondergaan. “De input heb ik verwerkt tot heldere checklists en tips. En de concrete prak-

‘Je zou kunnen zeggen dat na een abortus de relatie opnieuw begint’

tijkvoorbeelden maken duidelijk dat elke vrouw haar eigen overwegingen heeft. Als we dat beseffen, kunnen we vrouwen en hun partners ook veel beter begeleiden.”

Ook al is een abortus expliciet de keuze van de vrouw, partners spelen hier ook een belangrijke rol in, bij de keuze voor een abortus en bij de verwerking ervan. Voor hen is dit net zo goed een impactvolle beslissing. “Daarom begeleid ik ook veel stellen die een abortus hebben meege maakt. Je zou kunnen zeggen dat na een abortus de relatie opnieuw begint. Oog voor de impact van abortus op de relatie of op tijd doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp kan veel betekenen.”

Het belangrijkste aandachtspunt uit de enquête is dat professionals niet oordelen, maar objectief begrip tonen. Van Kreij: “Luister, begeleid en draag mogelijkheden aan zonder te sturen.”

Liever een jongen

In Nederland mag je een zwangerschap tot 24 weken afbreken. Ongeacht de reden. Dus ook als je kind een hazenlip heeft of als je liever een jongen wilt dan een meisje. Maar dat zijn uitzonderingen; meestal gaat het om een ingrijpende keuze in een heftige situatie. En vrouwen denken er doorgaans niet lichtzinnig over.

“De reden dat professionals het soms lastig vinden om een abortus aan te kaarten, is dat ze er zelf toch ook wat van vinden,” legt Van Kreij uit. “Welke vragen kun je dan je stellen zonder dat er een oordeel in doorklinkt? En hoe reageer je als een vrouw voor de derde keer in een jaar bij je komt voor een abortus? Of als je zelf een nog niet vervulde kinderwens hebt en een cliënt besluit ‘dat een kind nu even niet uitkomt’. Zoets kan hard aankomen. Maar het is en blijft haar keuze. Die moeten we respecteren. De checklists in mijn boek kunnen professionals meer houvast geven om neutraal te reageren en tegelijk goede begeleiding te bieden.”

Aan 5 procent van de abortussen ligt een medische reden ten grondslag. “Als een arts bijvoorbeeld zegt dat een kindje niet levensvatbaar is of een heel ernstige afwijking heeft, is er vaak meer begrip voor de beslissing om de zwangerschap actief te beëindigen,” verduidelijkt Van Kreij. “Maar wat de aanleiding ook is, het is altijd een moeilijk en emotioneel besluit waarvan vrouwen of koppels de gevolgen moeten dragen. Wat ze ook beslissen.”

“Een abortus blijft een rol spelen, in elke levensfase,” zegt Van Kreij. Op bepaalde momenten kan het verdriet of de pijn weer opspelen. Bijvoorbeeld als een vrouw opnieuw zwanger wordt, of een nieuwe partner krijgt met wie ze wel kinderen wil. Maar ook het moment waarop het jongste kind naar school gaat of uit huis gaat. Maar ook tijdens de overgang kan een abortus weer opspelen. Of als een vrouw oma wordt.

“De meeste winst is te behalen in de nazorg,” stelt Van Kreij. Het staat in de protocollen van de abortusklinieken en van de huisartsen dat ze na drie weken respectievelijk drie maanden bellen om te vragen hoe het gaat. Toch gebeurt dat heel weinig. Ook omdat vrouwen na de ingreep vaak aangeven dat nabellen niet nodig is. “Daar gaat het juist mis. Op dat moment kunnen ze de impact nog niet inschatten. Dus bel gewoon!”

“Ondanks alle heftigheid kan de keuze voor abortus de beste beslissing zijn,” benadrukt Van Kreij. “De andere optie is namelijk ook heftig. En je kunt heel goed enorm verdrietig zijn zonder dat je spijt hebt van je keuze. Alleen is de impact van een abortus vooraf niet te voorspellen. Juist daarom pleit ik voor meer openheid en betere nazorg. Ik hoop dat professionals zich straks bekwaamer voelen om vrouwen en koppels na een abortus of afgebroken zwangerschap goed te begeleiden op psychosociaal gebied. En dat ze die ene open vraag gewoon gaan stellen of dat ene telefoontje zullen doen.”

Miriam van Kreij: Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus, LannooCampus, €27,99.

Loopbaan- en gezondheidsissues

Miriam van Kreij signaleerde als coach dat een abortus of miskraam vaak een belangrijke oorzaak is voor loopbaan- en gezondheidsissues. Sindsdien richt ze zich met Miskraambegeleiding Nederland op begeleiding van vrouwen en stellen met verlies in de zwangerschap. Daarnaast geeft ze nascholingen aan professionals en gastcolleges aan studenten verloskunde en gynaecologie. Van Kreij leidt gecertificeerde miskraam- en abortuscoaches op. Ze schreef eerder *Begeleiding van vrouwen met een miskraam* en het invulboek voor ouders *Als je je kindje verliest in de zwangerschap*.



Nazorgtips

Nazorgtips voor professionals:

1. Bel en vraag hoe het gaat.
2. Verwijs door als dat nodig is.
3. Zorg dat alle informatie ook op papier en op je website staat.
4. Bred de abortus bij volgende consulten ter sprake.
5. Besteed op sociale media aandacht aan de impact van abortus.

Oorzaken voor het taboe rond abortus:

1. Ik heb er zelf voor gekozen, dus mag ik ook niet verdrietig zijn.
2. Mag je wel beslissen over leven en dood?
3. Het is iets heel intiem, je vertelt dat je zwanger bent en dat je besloten hebt om het kind niet te houden.
4. Angst dat anderen je ‘onverstandig’ vinden.