

MEELEVEN MET... ABORTUS

‘Ik heb
geen spijt
maar wel
verdriet’

EEN KLEIN JAAR GELEDEN WERD JOKE (24) ONGEPLAND ZWANGER. EN HOEWEL HAAR LICHAAM EN HAAR MOEDERINSTINCT SCHREEUWDEN OM HET KIND TE HOUDEN, VOLGDE ZE DE WEG VAN DE RATIO EN KOOS ZE VOOR ABORTUS. EEN KEUZE WAAR ZE VANDAAG NOG ALTIJD VOLLEDIG ACHTERSTAAT. ALLEEN HET VERDRIET EN HET ENORME GEMIS DIE VOLGDEN OP DE ABORTUS HAD ZE ONDERSCHAT. ‘IK ROUW NOG VOORTDUREND OM HET KIND DAT IK VERLOREN HEB EN DAT IS VOOR SOMMIGE MENSEN HEEL MOEILJK TE BEGRIJPEN. HET WAS TOCH MIJN EIGEN KEUZE?’

Ik zal het niet ontkennen: dat ik zwanger ben geworden was mijn eigen, stomme schuld. Ik had een relatie met iemand in Finland. We zagen elkaar uiteraard niet alle dagen en dus vond ik het helemaal niet nodig om op vaste basis anticonceptie te gebruiken. Ook al omdat ik geen prettige ervaringen had met de pil. We zouden onze voorzorgen wel nemen als het moment zich aandiende. Althans, dat was de theorie. Want als je elkaar weken hebt moeten missen en je ziet elkaar dan eindelijk weer, dan laait de passie natuurlijk hoog op. En in het heetst van de strijd wordt het goede voorneemen om een condoom te gebruiken al snel aan de kant geschoven. Om kort te gaan: we hebben onveilig gevrijd en daar was ik me ook absoluut van bewust. Mijn intuïtie vertelde me bovendien dat ik ontzettend vruchtbaar was op het moment dat we seks hadden gehad en omdat het absoluut niet de bedoeling was dat ik zwanger zou worden, heb ik achteraf de morning-afterpil genomen. Maar blijkbaar was het toen al te laat.

‘Nog voor ik een test had gedaan, wist ik dat ik zwanger was’

‘Eigenlijk verbaasde het me niet echt dat ik niet ongesteld werd die maand en nog voor ik een test had gedaan, wist ik dat ik zwanger was. Ik voelde het gewoon. Niet dat ik misselijk was of zo, maar ik voelde me zo anders. Lichamelijk én emotioneel. Mijn borsten stonden op springen en er was plots iets heel ‘hoekigs’ in mijn manier van denken, alsof ik niet meer voor rede vatbaar was maar puur intuïtief reageerde op alles en iedereen. Pas toen een zwangerschapstest mijn vermoeden bevestigde, was er plots ook het besef hoe ontzettend stom ik was geweest. Hoe was het in hemelsnaam mogelijk dat dit mij overkwam? Mijn zus had een paar jaar tevoren ook een abortus ondergaan en ik had haar moeizame verwerkingsproces van dichtbij meegemaakt. Hoe kon het toch dat ik daar niks uit geleerd had?’

‘Misschien zijn er vrouwen die heel erg worstelen met de keuze voor wel of geen abortus, maar dat was bij mij niet het geval. Meteen toen ik wist dat ik zwanger was, heb ik ook besloten om het kind niet te houden. Heel contradictorisch allemaal, want ik vond het een heel prettig gevoel om zwanger te zijn, verlangde diep van binnen ook echt naar een kind. Maar tegelijkertijd wist ik ook dat abortus de enige juiste keuze was. Ik wil heel graag kinderen, heb al een jaar of drie serieus last van een knagend moederinstinct en het is alsof mijn lichaam me smeekt om eindelijk zwanger te mogen zijn. Maar mijn hoofd zei me dat het niet kon. Ik kon geen kind dragen. Niet op dit moment. En vooral: niet van deze man. Het was alsof mijn zwangerschap mij de ogen had geopend en ik plots heel duidelijk beseftte dat onze relatie geen toekomst had, dat we niet voor elkaar bestemd waren. Alles in mij zei me dat ik zijn kind gewoon niet kón krijgen.’

‘Misschien hoorde mijn keuze voor abortus wel net bij mijn moedergevoel’

‘De keuze voor een abortus impliceerde voor mij meteen ook dat ik een punt moest zetten achter mijn relatie. Het had geen enkele zin nog meer tijd en energie te investeren in een relatie met iemand met wie ik geen kind wilde. En dus moest ik twee keer afscheid nemen, wat het natuurlijk allemaal nog moeilijker maakte.’
‘In de korte periode tussen mijn beslissing en de abortus zelf, zijn er nog wel een paar mensen geweest die mijn keuze in vraag hebben gesteld. Niet dat ze me probeerden om te praten of zo, het was meer alsof ze wilden checken of ik wel overtuigd was van mijn beslissing. Ik zag zo graag kinderen en zou ongetwijfeld een fantastische moeder zijn, argumenteerden ze. En misschien hadden ze wel een punt. Ik sprak inderdaad al over mijn zoontje - want ik was ervan overtuigd dat het een jongetje was - alsof hij er al was en zag hem echt al graag, maar ik wist ook dat ik hem op dat moment niet kon geven wat hij verdiende. Misschien klopt mijn keuze voor abortus dus wel binnen dat moedergevoel. Je hebt toch ook dieren die hun jongen

doden als ze voelen dat er niet voldoende voedsel is of er een ander extreem gevaar dreigt? Nee, ik heb geen moment getwijfeld of mijn beslissing wel de juiste was.’

‘Ook mijn ex heeft mijn keuze voor abortus 100 procent gesteund. Natuurlijk schrok hij toen ik hem belde met het nieuws dat ik zwanger was. Maar als ik de keuze aan hem had gelaten, was de uitkomst dezelfde geweest. Ik denk dat hij eigenlijk opgelucht was dat ik het kind niet wilde houden.’

‘De eerste twee, drie weken nadat ik het hem verteld had, kon ik ook echt op hem rekenen. We hadden veel contact via internet, ik kon hem bellen wanneer ik wilde. Maar naarmate de tijd verstreek, kon ik steeds minder bij hem terecht. Voor hem was het allemaal veel sneller vergeten en vergeven en hij begreep niet waarom ik het niet achter me kon laten.’

‘Hoe kon hij verder gaan met zijn leven terwijl ik nog bloed verloor van óns kind?’

‘De grote weerslag heb ik uiteindelijk enkele weken na de abortus gekregen. Omdat ik er vroeg genoeg bij was, kon de zwangerschapsafbreking nog door middel van medicatie gebeuren. De ingreep zelf viel al bij al dan ook goed mee. En daarna moest ik een thesis afwerken, examens afleggen. Wekenlang heb ik maar nauwelijks de tijd genomen om stil te staan bij mijn verdriet. Ik duwde mijn emoties zo ver mogelijk weg en ging gewoon verder met mijn leven. Na mijn laatste examen ben ik meteen naar Finland vertrokken, waar ik zou gaan werken, samen met mijn ex. Een rare situatie, maar het was nu eenmaal zo gepland. De eerste dagen ging het allemaal nog wel, hoewel ik me allesbehalve goed in mijn vel voelde, maar toen ik hem op een ochtend samen met zijn ex zag arriveren op het werk, sloegen bij mij de stoppen door. Het was overduidelijk dat die twee weer iets met elkaar hadden, en dat kon er bij mij echt niet in. Waar haalde hij het lef vandaan om gewoon verder te gaan met zijn leven terwijl ik nog bloed verloor van de abortus van óns kind? Ik wilde dat hij >

samen met mij huilde, dat hij óók verdriet had. Het was toch ook zijn kind! Op dat moment was ik echt in staat hem iets aan te doen. Het was alsof alle opgekropte emoties er in één keer uit moesten. Ik was echt hysterisch, alsof er een gigantische vuurbal in mijn buik zat die er aan alle kanten uit wilde. Ik heb geroepen, getierd, geschopt, geslagen. Ik voelde me zo kwaad, zo verdrietig en vooral zo ontzettend eenzaam.'

'In de plaats van mijn ex zou ik zo gekwetst geweest zijn, als iemand weigerde mijn kind te dragen'

'Na vier weken Finland ben ik naar België teruggekomen en het moet in die periode geweest zijn dat ik beslist heb in therapie te gaan. Ik kende de postabortusbegeleiding van het cRZ (*Centrum voor Relatievorming en Zwangerschapsproblemen, nvdr*) al omdat mijn zus die een paar jaar tevoren had gevolgd. Ik wist dat het niet makkelijk zou zijn, dat het emotioneel een zware inspanning van me zou vragen om de begeleiding te volgen, maar ik voelde ook wel dat ik er alleen niet uit kwam. Ik herkende mezelf gewoon niet meer. Ik zat zo vol woede en verdriet en slaagde er zelf echt niet in het gebeurde een plaats te geven. Ik wilde in mijn verdere leven, bij volgende kinderen bijvoorbeeld, geen nare gevolgen ondervinden van de abortus en dus had ik hulp nodig.'

'Het was heel verhelderend om tijdens de therapie te ontdekken dat andere vrouwen met dezelfde problemen en emoties kampten als ikzelf. Woede, agressie, prikkelbaarheid, vinden dat je geen recht meer hebt op het leven, jezelf veel genoegens ontzeggen, moeite hebben met beslissingen nemen, dingen absoluut niet meer kunnen relativiseren. Ik herkende zoveel van mezelf in hen. Aan de hand van gesprekken en psychodrama werden al die problemen doorheen zeven groepssessies een na een aangepakt. Het ging er vaak heel emotioneel aan toe, maar het was ook ontzettend bemoedigend te zien hoe de anderen stapje voor stapje uit hun emotionele put klauterden. Eén van de eerste dingen die we leerden in de therapie, was om te gaan met onze woede, want daar kampten we allemaal mee. Zelf heb ik heel veel van mijn woede

ABORTUS IN BELGIË: FEITEN EN CIJFERS

- In 2005 ondergingen in ons land **16.694** vrouwen een abortus.
- Hun gemiddelde leeftijd was **27,43** jaar.
- 2385 of **14,29** % van hen waren jonger dan 20 jaar.
- 8012 vrouwen of **47,99** % waren tussen de 20 en 30 jaar.
- 956 vrouwen of **5,72** % waren boven de 40.
- Met 4139 vrouwen of **24,79** % waren de 20- tot 24-jarigen het sterkst vertegenwoordigd.
- In 2005 gebruikte **43,30** % van de abortuscliënten geen anticonceptiemiddel gedurende de laatste maand voor de zwangerschap.
- **25,09** % van de zwangerschapsafbrekingen gebeurde om financiële of materiële redenen.
- **11,36** % koos voor abortus omdat ze zichzelf te jong vond.
- Een verbroken relatie of relatieproblemen was voor **10,37** % de motivatie om voor abortus te kiezen.
- 'Momenteel geen kindervens' was voor **14,91** % de reden voor abortus.

BRON: RECENTSTE VERSLAG VAN DE NATIONALE EVALUATIECOMMISSIE BETREFFENDE DE DE ZWANGERSCHAPSafbREKING TEN BEHOEVE VAN HET PARLEMENT (BETREFT DE PERIODE 1 JANUARI 2004 - 31 DECEMBER 2005).

kunnen laten varen door me in de plaats te stellen van mijn ex. Ik zou in zijn plaats zo beledigd, zo gekwetst geweest zijn als iemand weigerde mijn kind te dragen. Goh, als ik het vanuit dat standpunt bekeek, had ik eigenlijk wel met hem te doen. Dankzij de therapie ging ik dan ook beseffen dat het geen zin had meer van hem te verlangen. Ik zal niet beweren dat ik het hem allemaal vergeven heb, maar het heeft me toch wel geholpen om het in een ruimere context te plaatsen en dat hoofdstuk af te sluiten.'

'Ik heb voor God gespeeld, dat geef je niet zomaar een plaats'

'Intussen is het bijna een jaar geleden dat ik zwanger werd en ik merk dat het langzaam maar zeker beter met me gaat. In het begin tel je de paar dagen dat het goed met je gaat, maar die periodes worden langzaam maar zeker langer. Het zijn vaak kleine dingen die me toch weer volledig onderuit halen. Een opmerking die ik veel te persoonlijk neem, een onverwachte confrontatie met zwangere vrouwen of baby's. En weet je, mensen kunnen vaak moeilijk begrijpen dat ik nog altijd verdriet heb om het kind dat ik verloren heb. Het was toch je eigen keuze, zeggen ze dan. Heb je dan spijt dat je die keuze gemaakt hebt? Maar dat is het niet. Ik heb geen spijt van mijn keuze, maar ik ben wel iets onver-

vangbaars verloren. Het is heel moeilijk om uit te leggen aan iemand die het niet heeft meegeemaakt, maar de verwerking van een abortus is echt een rouwproces. Ik ben zwanger geweest en ik ben het niet meer. Ik heb een kind gehad en dat is er nu niet meer. Dat is een ongelooflijk gemis en daar heb ik veel verdriet om. Nu nog altijd. En dan is er natuurlijk ook nog het feit dat ik voor God gespeeld heb, dat ik zelf beslist heb over leven en dood, ook dat is iets wat je niet zomaar in één, twee, drie een plaats kunt geven. Het heeft tijd nodig. Veel tijd.'

'Soms denk ik dat dit me gewoon moest overkomen'

'Het klinkt misschien raar, maar soms heb ik het gevoel dat dit me gewoon móest overkomen, omdat ik er vanalles uit heb geleerd. Het is alsof ik pas door die abortus ben gaan beseffen dat ik op vlak van relaties niet echt goed bezig was. Ik legde mijn lat niet hoog genoeg, stelde veel te weinig eisen aan mijn relaties. Ik word makkelijk verliefd en ben een erg fysiek iemand, die heel veel van seks houdt. Het is dus heel verleidelijk om een relatie met iemand aan te knopen als de 'goesting' de kop opsteekt. Maar na wat ik heb doorgemaakt, probeer ik het toch anders te doen. Mijn doel is echt wel alleen nog iets te beginnen met iemand die ik ook echt zie zitten als potentiële vader van mijn kinderen. Want dat die kinderen er zullen komen, zoveel is zeker. Ik

maak nog geen concrete plannen, ben nog veel te veel bezig met mijn vorige kind, maar mijn moederinstinct knaagt nog steeds.'

'Ook op het vlak van veilig vrijen is er veel veranderd. Ik voel nog steeds een aversie ten opzichte van de pil en dergelijke, maar besef nu dat het risico te groot is. Als ik opnieuw in een relatie stap, zal ik dus zeker mijn voorzorgen nemen. En als ik nu uitga, heb ik in ieder geval al condooms op zak. Dat was vroeger anders.'

'Weet je, ik heb al een lange weg afgelegd, maar ik besef ook dat mijn verwerkingsproces nog lang niet voorbij is. Het vraagt tijd en ik wil er ook al de tijd voor nemen die ik nodig heb. En ik hoop in ieder geval dat ik op een dag zal kunnen terugblikken en vaststellen dat het litteken geen pijn meer doet. Dat ben ik aan mijn kind verplicht. Ongepland zwanger worden, een abortus ondergaan en daar verder niet bij stilstaan, dat zou pas écht roekeloos zijn.'

HULP OP MAAT

Ieder jaar ondergaan in ons land om en bij de 17.000 vrouwen een abortus. Een deel van hen kampt achteraf met matige tot ernstige verwerkingsproblemen. Om welke aantallen het precies gaat, is moeilijk te zeggen, maar internationaal onderzoek spreekt van twaalf tot 29 procent, of in het Belgische geval 2000 à 5000 vrouwen per jaar. Vrouwen die in de klassieke hulpverlening vaak door de mazen van het net vallen. Nochtans bestaat er voor hen een specifiek hulpaanbod. Het Centrum voor Relatievorming en Zwangerschapsproblemen (CRZ) organiseert namelijk regelmatig sessies 'begeleiding na abortus'. Ze kunnen er hun verlies delen met lotgenoten, wat vaak heel bevrijdend is. Ook aan de bijbehorende depressies, angsten, seksuele en relatieproblemen wordt tijdens de therapie uitgebreid aandacht besteed. Ook wie de voorkeur geeft aan individuele begeleiding kan bij het CRZ terecht.

**Meer info? www.crz.be, info@crz.be
of 016/33.69.54.**