



Begeleiding na abortus

Er is nog steeds veel schaamte en taboe rond abortus. Het vraagt veel veiligheid en vertrouwen, voordat je cliënt je vertelt over haar abortus of afgebroken zwangerschap. En dan moet je als coach of therapeut weten wat je kunt doen. Wat zeg je wél en wat vooral niet? Welke interventie is passend? Waar help je haar werkelijk mee?

FOTOGRAFIE: LYANNE OUSSOREN

Interview met Miriam van Kreij

Een afgebroken zwangerschap of een abortus is iets dat veel mensen raakt. Persoonlijk, maar ook als therapeut kun je het tegenkomen in je praktijk. Wanneer een cliënt ergens anders voor komt, een vraag over gezondheid, loopbaan of relatie bijvoorbeeld, kán het zijn, dat een abortus of miskraam in het verleden een rol speelt.

Miriam van Kreij is de oprichter van Miskraambegeleiding Nederland. Ze begeleidt al 10 jaar ouders na verlies in een zwangerschap en geeft scholingen aan verloskundigen en gynaecologen over wat zij kunnen doen voor het psychosociale deel van de begeleiding náást het medische stuk. Ook dáár hebben zij een rol in. Ze leidt ook therapeuten op tot miskraam- en abortuscoach, zodat ze kunnen werken met haar 5-stappenplan.

Eind vorig jaar verscheen het nieuwste boek van Miriam van Kreij *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*. Het boek biedt ervaringsverhalen, checklists en tips, en is een must read voor alle hulpverleners.

Wereldwijd wordt 1 op de 3 zwangerschappen actief afgebroken. In Nederland en België is dat 1 op de 7 à 8. In Nederland ligt het aantal abortussen al jaren rond de 30.000 per jaar. In België vinden er elk jaar ongeveer 18.000 abortussen plaats.

De grootste groep vrouwen die een abortus ondergaat, is tussen de 25 en 30 jaar.

Lading

‘Abortus provocatus en afgebroken zwangerschap betekent eigenlijk hetzelfde. Maar er hangt soms wel een andere lading aan. Het woord abortus wordt soms als een naar woord ervaren. Dan is afgebroken zwangerschap of zwangerschapsbeëindiging een andere optie.

Waar het over gaat is dat de zwangerschap actief gestopt is, om wat voor reden dan ook.

In de titel van mijn boek heb ik beide gebruikt, omdat alleen abortus voor veel mensen geen recht doet aan de situatie en alleen zwangerschapsbeëindiging erg abstract is.

Trouwens, in medisch jargon wordt een miskraam een spontane abortus genoemd. Maar dit boek is dus gericht op actief afgebroken zwangerschappen.

Ik ben heel blij dat er coaches en therapeuten zijn die zich verder in miskramen en abortus verdiepen of het als specialisme kiezen. Abortus en miskramen komen veel voor en cliënten kunnen er veel baat bij hebben als ze hierin goed begeleid worden. Vroeger was misschien niet zo bekend, dat een abortus of een miskraam grote impact kunnen hebben.

Tegenwoordig weten we gelukkig dat je bij een miskraam of abortus stil mag staan.’

Het kan ook anders

‘Als je weet wat je kunt doen rond abortus, maakt dat je completer als therapeut. Als je bovendien weet dat wát je doet, zich al bewezen heeft in de praktijk, begeleid je met meer vertrouwen. Dat helpt je cliënten om te gaan met hun verlies en hun beslissing te dragen. Dat maakt dat ze weer beter functioneren in hun werk en in hun gezin. Kortom, je kunt enorm bijdragen aan het leven van je cliënten en hun dierbaren.’

Normen en waarden

‘Rondom abortus is het taboe vaak nog heel groot. Voor professionals kan het ook lastig zijn. Wanneer je zelf een mening hebt over abortus en je begeleidt iemand met een abortus, hoe doe je dat dan? Hoe zorg je dat je ook je eigen normen en waarden mag hebben, maar dat je toch goede begeleiding geeft? Het is een illusie om echt neutraal ergens in te kunnen staan. Er speelt altijd iets van je persoonlijke verhaal mee en van hoe jij in het leven staat. Dus het boek heeft ook daar aandacht voor.

Een voorbeeld: mensen zeggen soms: ik zou dat echt nooit doen! Maar dat weet je niet als je niet zelf voor die beslissing hebt gestaan. Het zou fijn zijn als er meer mildheid zou zijn naar vrouwen of koppels die hebben besloten een zwangerschap af te breken. Het is nooit een makkelijke keuze.’

Pril verlies

‘Een verschil bij begeleiding van pril verlies en begeleiding van later verlies in de zwangerschap, is dat er bij later verlies foto's zijn, voetafdrukjes, een naam, een geboortekaartje, een afscheidsdienst of herinneringen; de eigen herinneringen en gedeelde met familie en vrienden. Dat is er allemaal niet als het na 2 of 3 maanden zwangerschap stopt. Pril verlies vraagt dus een andere aanpak, een aanpak die verder gaat dan tastbare herinneringen. Het 5-stappenprogramma van Miskraambegeleiding Nederland is een aanpak die erop gericht is, dat vrouwen of koppels het verlies integreren in hun leven zodat ze met vertrouwen weer door kunnen de toekomst in, wat die ook brengen gaat.’

1 op de 5

‘In Nederland zijn elk jaar ongeveer 30.000 abortussen. Zo'n 5% van de abortussen is om medische redenen; omdat de moeder ernstig ziek is of omdat het kindje niet levensvatbaar blijkt. 95% is dus om andere redenen.

3 MISVERSTANDEN ROND ABORTUS

In de maatschappij bestaan helaas nog veel hardnekkige misverstanden rond abortus.

Misverstand: Een abortus is iets heel anders dan een miskraam.

Nou, dat valt te bezien. Het grote verschil is dat er bij abortus een beslissing te dragen is. Verder is het taboe rond abortus vaak groter dan het taboe rond miskramen. Maar het verdriet, het gemis, de schaamte kunnen vergelijkbaar zijn. Denk dus bijvoorbeeld niet dat er geen verdriet is omdat de vrouw toch zelf besloten heeft de zwangerschap af te breken. En, er zijn ook veel vrouwen die het allebei hebben meegemaakt: abortus én miskraam.

Misverstand: Een luisterend oor zijn is genoeg. Nee, het kan zelfs heel schadelijk zijn als ze alleen maar haar verhaal nog eens een keer vertelt. Wat nodig is, is dat je interventies kunt doen die haar helpen om met de abortus om te gaan. Als coach of therapeut ben je het aan je vak verplicht dat je meer biedt dan een luisterend oor.

Misverstand: Bekende werkvormen rond rouw & verlies zijn afdoende. Nee, daarmee ga je voorbij aan iets wat heel wezenlijk anders is bij prill verlies. En je gaat voorbij aan het wezenlijke verschil: dat er een beslissing te dragen is. Het is dus nodig dat je interventies of werkvormen leert specifiek rond abortus.

Miriam: 'Voor ouders is het heel pijnlijk als ze een coach of therapeut treffen die nog in deze misverstanden gelooft. Of die niet weet hoe ze bij abortus moet begeleiden. Dan zal het resultaat van de coaching minder zijn dan eigenlijk mogelijk is. Dat is kwalijk voor de cliënt, voor haar gezin, voor haar relatie, maar ook voor de therapeut.'

1 op 5 à 6 vrouwen maakt een abortus mee. Of meer dan één. De abortussen zie je meestal niet terug in de dossiers en tijdens gesprekken. Er wordt niet of nauwelijks over gesproken, ook niet in de familie- of vriendenkring. Daar hebben mensen natuurlijk goede redenen voor. Maar volgens mij kan het belangrijk zijn dat je als therapeut op de hoogte bent. Zelf vind ik het belangrijk dat coaches en therapeuten, wat hun invalshoek ook is, kennis hebben van de impact van miskramen of abortus. Waarom? Ook bij loopbaanvragen kan het spelen, of bij relatievragen. Ze zeggen weleens dat na een abortus de relatie opnieuw begint. Dan moeten partners opnieuw voor elkaar kiezen. Als je daaroverheen stapt, kan een abortus zomaar leiden tot het einde van de relatie, terwijl dat niet per se nodig is. Het vraagt dus aandacht.'

Taboe

'Het taboe op abortus zit op drie lagen. Er rust al een

taboe op ongewild zwanger worden. Hoe kan dat nou, dat je in deze tijd met anticonceptie toch ongepland zwanger wordt? Dat is al een taboe, maar anticonceptie is ook niet 100 procent veilig. Een groot deel van de vrouwen die kiest voor abortus, is zwanger geworden ondanks die anticonceptie.

Daarnaast bestaat het taboe op het nemen van een beslissing om de zwangerschap af te breken. Dat is nogal een besluit. Om daarvoor uit te komen is niet makkelijk. Mensen vinden daar van alles van. Sommige vrouwen zeggen daarom liever 'ik had een miskraam', dan 'ik heb een abortus gehad'.

Het derde taboe is dat je er verdriet van hebt. Je hebt het toch zelf besloten?

Wat ik ook veel terug hoor van vrouwen is, dat ze niet weten hoe mensen erop zullen reageren. Als ze het willen vertellen, vraagt dat wel omzichtigheid. Je wil ook niet dat jouw verhaal op straat komt te liggen. Voor sommigen is de strategie daarom het weg te stoppen en het er niet meer over te hebben. En dan komt het soms na jaren toch naar boven, bijvoorbeeld als gewenst zwanger worden niet vanzelf gaat of als het jongst levende kind uit huis gaat. Het is nooit te laat er dan iets mee te doen.'

Onhandig

'De sociale omgeving reageert soms onhandig, door de impact van abortus te bagatelliseren bijvoorbeeld. Maar professionals stappen er soms ook te gemakkelijk overheen. En dat is pijnlijk. Van familie, vrienden of collega's kun je nog denken 'vooruit, die mensen weten misschien niet beter'. Ze bedoelen het goed en dit is wat ze in huis hebben. Maar van professionals verwacht je iets anders. Ik herinner me een verhaal van een vrouw, die haar abortus had doorgegeven aan haar verloskundige. Bij de nieuwe gewenste zwangerschap stond dat dus in haar dossier, maar er werd niet naar gevraagd. Dat vond die vrouw een gemiste kans, want er zijn al zo weinig plekken waar je het erover kunt hebben. Als je dan als coach of professional weet dat er een abortus is geweest, zou het zo mooi zijn als je er tenminste 1 vraag over zou stellen. Een ander verhaal komt van een man die een abortus had meegemaakt met zijn vriendin en een paar maanden laten met burn-outklachten bij de huisarts kwam. De huisarts

"1 op 5 à 6 vrouwen maakt een abortus mee. Of meer dan één."



vraag: 'Waar denk je zelf dat het mee te maken heeft?' Toen de man antwoordde: 'De abortus', zei de huisarts: 'Dat denk ik niet.' Dat is echt een gemiste kans. Maar wat kun je wél doen? Want deze situaties bij de huisarts en verloskundige, kunnen zich net zo goed afspeelen in de spreekkamer van de coach of therapeut.'

Wat kun je doen als coach of therapeut?

'Als je als coach of therapeut weet dat er een abortus was, ga erop in. Zorg dat je weet wat je kunt doen. We leren op school niet hoe we om kunnen gaan met rouw en prill verlies in de zwangerschap. Zelfs niet altijd bij opleidingen tot hulpverlener. Daar hebben we als maatschappij dus nog een inhaalslag te maken. Soms is het ongemak van de begeleider, die er misschien zelf ervaring mee heeft of er zelf iets van vindt, waardoor het stroef loopt. Juist dan: verdiep je erin. Ook als het niet het hoofdthema is waarvoor ze bij je komen. Misschien ben je loopbaancoach, relatietherapeut of psychosociaal therapeut? Issues kunnen hun oorzaak hebben in een niet-verwerkte abortus. Eén op de 5 vrouwen maakt een abortus mee, dus ook 1 op de 5 van jouw cliënten heeft ervaring met abortus.'

4 TIPS VAN MIRIAM OM METEEN IN DE PRAKTIJK TE BRENGEN, OM NOG BETER TE BEGELEIDEN NA EEN ABORTUS

1. Verdiep je in abortus. Lees de ervaringsverhalen op Fiom.nl of openoverabortus.nl. Lees het boek *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*.
2. Onderzoek hoe jij je verhoudt tot abortus. Zijn er oordelen of persoonlijke ervaringen die je in de weg kunnen zitten? Besteed daar aandacht aan, zodat je je cliënten kunt begeleiden op een betrokken en professionele manier. In het boek vind je handige vragen voor dit zelfonderzoek. Had je zelf een abortus of miskraam? Zorg zo nodig voor begeleiding rond je eigen prille verlies. Dat maakt je een betere coach, counselor of therapeut.
3. Vraag er expliciet naar in je anamnese of intake. Ben je (vaker) zwanger geweest? Was er misschien een miskraam of abortus? Het is natuurlijk aan je cliënt of hij of zij er dan over vertelt. Dat vraagt veiligheid en vertrouwen. Soms komt dit dus pas op tafel als ze je al wat langer kennen. Maar is een abortus benoemd, nodig je cliënt dan uit erover te vertellen. Vraag bijvoorbeeld: Hoe is dit voor jou? Hoe ben je ermee bezig in je leven nu? Wat helpt jou om de beslissing te dragen? In het kader en in het boek *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus* vind je nog veel meer suggesties voor vragen. Je zou je cliënt het invulboek *Als je je kindje verliest in de zwangerschap* kunnen aanraden. Het invulboek is ook voor coaches een goed hulpmiddel omdat er veel vragenlijstjes in staan en het zo een laagdrempelige manier is om iets met het thema te doen en je kennis op te bouwen.
4. Weet wat je kunt doen als een vrouw of koppel meer nodig heeft om met haar abortus om te gaan. Verwijs door naar goed opgeleide gespecialiseerde coaches van *Miskraambegeleiding Nederland*. Of word zelf zo'n coach. Dan mag je werken met het bewezen 5-stappenprogramma. Overweeg om je huidige werk uit te breiden met deze vorm van coaching waar veel behoefte aan is.

Doorbreken

'Doordat er aandacht is voor dit onderwerp, kunnen we het taboe op abortus verkleinen. Wat ook helpt is, dat



bijvoorbeeld BN'ers er steeds opener over zijn en dat er in de media berichten verschijnen. Om erkenning en herkenning te vinden.

Als een coach of therapeut social media gebruikt, zou het helpen als hij of zij daar af en toe ook iets plaatst over abortus of miskramen. Bijvoorbeeld door het delen van een krantenartikel hierover. Dit artikel bijvoorbeeld!

Het zit in dat soort relatief kleine dingen die wel een groot verschil maken.'

GOEDE VRAGEN

Hoe vraag je naar de emotionele beleving van de abortus of afgebroken zwangerschap? Op een manier die zo open is, dat je alle ruimte laat voor de beleving van de vrouw of het koppel in je spreekkamer?

- Ik zie in je dossier dat er een abortus was, mag ik je daar iets over vragen? Of: je vertelde dat je eerder een abortus had, mag ik je daar iets over vragen?
- Hoe is dat voor je geweest? Hoe is dat nu?
- Wat gaat er in je om, als je denkt aan de abortus? Vertel eens.

In het boek *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus* vind je nog veel meer suggesties voor uitnodigende open vragen.

Slinger

'Bij abortus heeft de vrouw de enige en laatste stem, maar de abortus kan wel degelijk ook impact hebben op de man. De rouwtheorie die tegenwoordig het meeste gehanteerd wordt, is de slingerbeweging, het duale procesmodel van Stroebe en Schut. Die slingerbeweging maakt de vrouw, maar die maakt de man ook. Alleen niet per se in dezelfde fase. Het is goed dat een coach of therapeut benoemt dat partners daar verschillend in kunnen zitten. Dat kan al een wereld van verschil maken.

Zelf nodig ik vrouwen van harte uit om hun partner mee te brengen naar de coaching. Het brengt een koppel heel veel als ze deze begeleiding samen kunnen ervaren. Als koppels samen komen, zijn ze achteraf heel blij dat ze dit samen gedaan hebben, omdat de abortus een groot thema in hun relatie is.'

Beslissing vanuit verbinding

'Meestal is de abortus bij mijn coachees jaren geleden, soms zelfs tientallen jaren. Ik help mensen ook weleens als ze zwanger zijn en nog voor de keuze staan: wel of geen abortus? Dan help ik ze om de keuze te maken die bij ze past. Dit gebeurt niet vaak omdat het voor veel vrouwen een korte en hectische periode is. Ik vind het mooi dat te kunnen doen. Niet omdat ik de wijsheid in pacht heb, maar de vijf stappen die ik met ze doorloop, geven het inzicht om de beslissing te kunnen nemen die voor hen klopt. Een beslissing waar het gevoel ook achter staat. Dat is denk ik ook helpend voor de jaren erna.

Een beslissing vanuit verbinding met het kindje dat er zo kort was of is, om vandaaruit weer met vertrouwen verder te kunnen.'

Thema

'Abortus is een heel belangrijk life event. Veel vrouwen hebben dit meegemaakt. Daarmee heeft het impact op hen, maar ook op hun partners en eventuele andere kinderen. Daarom is abortus een thema dat bij coaches, counselors en therapeuten expliciet aandacht mag krijgen. Verdiep je erin, zorg dat je weet wat je kunt doen en help vrouwen en koppels echt goed, ook rond hun abortus.'

www.miskraambegeleiding.nl

Miriam van Kreijl schreef 3 boeken. Het eerste boek is *Begeleiding van vrouwen met een miskraam*, een boek vol ervaringsverhalen en waardevolle tips voor verloskundigen en andere professionals.

In 2018 verscheen het tweede boek: *Als je je kindje verliest in de zwangerschap...* Dit is een (ver)werkboek voor ouders met bijvoorbeeld een miskraam, abortus of buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Een boek met bemoedigende teksten, uitnodigende vragen en toegankelijke suggesties.

In november 2021 verscheen *Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus*. Dit is een praktisch boek voor professionals, met veel ervaringsverhalen, tips en checklists, gebaseerd op de ervaringen van meer dan 400 vrouwen met een abortus.

De begeleidingsboeken zijn echte vakboeken, die ook op de leeslijst staan van opleidingen tot verloskundige. Bij die opleidingen geeft Miriam ook gastcolleges.