

Keuzehulp bij ongeplande zwangerschap

2023 NR. 1

VORMING

[Jacobs, Laura](#)

Elke vrouw die ongepland, ongewenst of niet langer gewenst zwanger is én haar (ex-)partner verdienen kwaliteitsvolle zorg om een weloverwogen beslissing te nemen. Niet iedereen heeft het moeilijk om tot een keuze te komen, maar ook dan is stilstaan bij de keuze zinvol. Het is immers bekend dat reflecteren over het proces van kiezen en beslissen de kans op verwerkingsproblemen achteraf verkleint, ongeacht de keuze die gemaakt wordt.^{1,2}

De 'Keuzehulp ongepland zwanger' van Fara vzw ondersteunt deze vrouwen en hun (ex-)partner om een beslissing te nemen: <https://keuzehulpongeplandzwanger.be>.

Keuzehulp

De 'Keuzehulp ongepland zwanger' is een laagdrempelig en betrouwbaar online hulpmiddel voor mensen die twifelen rond hun beslissing. Ook zij die hun beslissing willen versterken of intenser willen delen met hun partner, kunnen er terecht. De keuzehulp is gratis en kan anoniem of in een beveiligde omgeving, zodat de antwoorden bewaard worden om later terug op te roepen.

Er zijn aparte ingangspoorten voor mannen en vrouwen en de online keuzehulp is beschikbaar in verschillende talen. Naast een informatief luik is er ook een deel met verdiepende luister-, schrijf- en verbeeldingsopdrachten. Ten slotte vinden bezoekers er een lijst met verwijzadressen voor nazorg.

Huisartsen kunnen de keuzehulp uittesten als 'professional'. Op de website van Fara is er ook een leerplatform voor hulpverleners.

De keuzehulp bij ongeplande zwangerschap is het resultaat van een nauwe samenwerking tussen Hogeschool UCLL, CAW, Teleonthaal, KU Leuven, LUNA, Pleegzorg en het Adoptiehuis. Maandelijks vinden gemiddeld 250 mensen de weg naar het online keuzeplatform. Het merendeel onder hen zijn zwangere vrouwen.

Verwerking

Patiënten hoeven het niet moeilijk te hebben na een beslissing over een ongeplande zwangerschap, maar het mag wel, ook voor iets waar zij zelf voor kozen. En dat kan zowel bij de keuze voor behoud van de zwangerschap – 'broze wolk' – als bij de keuze voor een abortus. Vaak ervaren mensen dubbele gevoelens, zoals opluchting en verdriet. Die kunnen naast elkaar bestaan. Ook verdriet en spijt zijn niet hetzelfde.

De meeste vrouwen, mannen of koppels kunnen achter hun keuze blijven staan, maar hebben wel spijt van te hebben 'moeten' kiezen. Of ze ervaren een verlies van iets of iemand als betekenisvol. En natuurlijk kun je je ook schuldig voelen zonder het te zijn. Ook deze mensen verdienen tijd, ruimte en zorg voor hun verwerkingsproces. Fara vzw is er ook voor hen met een luisterend oor, begeleiding of contact met lotgenoten.

Maak kennis met Fara vzw

Fara vzw is een professionele organisatie die luistert, informeert en begeleidt bij zwangerschapskeuzes, zowel voor, tijdens als na de keuze: <https://www.fara.be/over-fara/hoe-kan-fara-helpen>

Daarnaast ondersteunt Fara ook professionals met een leerplatform voor hulpverleners, studenten en het onderwijs: <https://www.fara.be/fara-voor-professionals/leerplatform-voor-hulpverleners>

Fara vzw bestaat ondertussen dertig jaar en werd opgericht na de invoering van de abortuswet, met steun van de Vlaamse overheid.

Literatuur

1. Goenee S, Donker GA, Picavet C, Wijzen C. Decision-making concerning unwanted pregnancy in general practice. *Family Practice* 2014;31:564-70.
2. Brauer M, van Ditzhuijzen J, Boeije H, van Nijnatten C. Understanding decision-making and decision difficulty in women with an unintended pregnancy in the Netherlands. *Qualitative Health Research* 2019;29:1084-95.