



# IK HAD HELAAS GEEN TIJD GENOMEN

**NATHALIE:** "Ik wist het nog maar een paar uur: zwanger! Voor ik het besepte, was ik in het abortuscentrum. Ik voelde pijn in mijn hart. Maar tegelijk leek het de enige uitweg. Ik was nog maar een studente en was net een relatie begonnen. Tot mijn verbazing ging alles daar zeer snel. Dezelfde dag kreeg ik al medicatie, en een week later was de abortus een feit. Toen overviel me het besef: het ene moment is je kind er, en het volgende moment is het weg. Van een ongeplande zwangerschap zat ik nu met een ongewenste abortus... Ik had helaas geen tijd genomen om er zorgvuldig met iemand over te praten en een andere mogelijkheid te overwegen. Het zal voor altijd mijn eerstgeboren kind blijven, ook al ben ik nu terug moeder."

## Van ongewenst naar gewenst

Ongewenst zwanger zijn, is een harde dobber. Je bent overdonderd, hebt te kampen met tegenstrijdige gevoelens, verwarring en angst voor afwijzende reacties. Omdat je niet weet wat je aan wie kan zeggen, maak je een heel eenzame periode door. Als je er niet uit geraakt, geraak je totaal in paniek. Je moet in stress beslissen op een moment dat je nog volop naar jezelf op zoek bent. Je beslissing heeft niet alleen grote gevolgen voor jezelf, maar ook voor anderen. Na een beslissingsgesprek heb je nog 6 dagen bedenktijd. Kies je voor het kind, dan verandert je leven. Je toekomst ziet er anders uit dan je gedacht had. Als je omgeving je steunt, krijg je aandacht en



steun. Ongewenst verandert in gewenst. Kies je voor abortus, dan gebeurt dat meestal discreet, zodat je veel minder op verhaal kunt komen.

## VRAGEN VOOR 6 DAGEN BEDENKTIJD

Wat betekent deze zwangerschap voor jou?

Wanneer begint het leven voor jou? Praat erover!

Zwangerschap uitdragen of abortus: voor- en nadelen?

Zwangerschap maar geen ouderschap... adoptie, pleegouders, een optie? Schrijf op wat je voelt!

Je leven na je keuze: hoe zal het zijn?

Impact van abortus?

Moelijkheden van het ouderschap?

Gevolgen op lange termijn? Bedenk enkele oplossingen.

Een keuze maken: rationeel of vanuit je gevoel? Neem tijd, kom tot rust en praat met partner, familie, vrienden of een hulpverlener.

Kies zelf, jij moet leven met de gevolgen van je keuze.

Op welke steun kan je rekenen?

Wie staat achter je en steunt je, praktisch en emotioneel?

Waar denk je de nodige steun te vinden?

Zal je over 1 jaar nog achter je keuze staan?

Beslis niet overhaast, omdat je in paniek bent. Leg alle info bij elkaar en neem tijd voor een weloverwogen beslissing! Dan wordt de kans dat je spijt krijgt kleiner!

### Blijf niet alleen met je twijfels

Ga in gesprek met mensen die je vertrouwt of lotgenoten. Met contextuele hulpverlening schenkt JIL aandacht aan de onverwacht zwangere maar ook aan alle belangrijke relaties in haar omgeving: het (eventuele) kind, de partner, familie, vrienden...

**MEER INFO:**  
[ONGEPLANDZWANGER.BE](http://ONGEPLANDZWANGER.BE)  
[JONGERENINFOLIFE.BE](http://JONGERENINFOLIFE.BE).

**HEB JE HET MOEILIK NA EEN ABORTUS:**  
[ABORTUSVRAGEN.BE](http://ABORTUSVRAGEN.BE).

**BIJ JIL STAAT EEN HULPVERLENER KLAAR:**  
03 225 08 02 OF  
[HULP@ONGEPLANDZWANGER.BE](mailto:HULP@ONGEPLANDZWANGER.BE)

Ik ben zwanger. Wat nu?



Bel of mail  
03 225 08 02  
[ongeplandzwanger.be](http://ongeplandzwanger.be)

