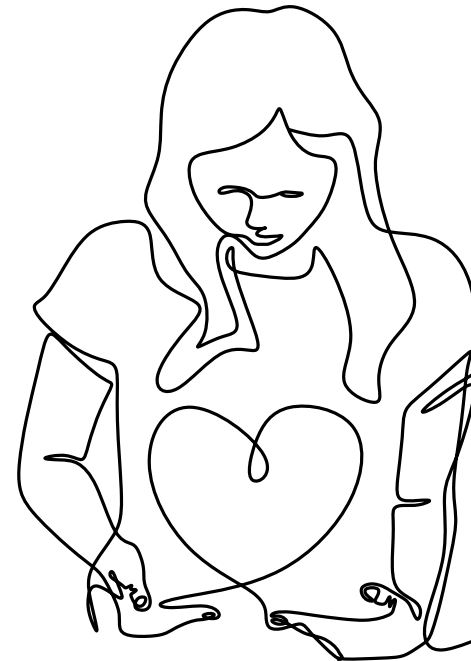


Abortus en nu?

abortus,

en nu?



Verwerking en herstel

BIANCA DE GRAAFF

Abortus en nu?

Verwerking en herstel

Bianca de Graaff

© 2021 Scholten Uitgeverij BV
Burgemeester Drijbersingel 25c
8021 DA Zwolle
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslagontwerp: Marjoke Knoop
Binnenwerk opmaak: Marjoke Knoop
Drukwerk: Drukcase
Eerste druk, september 2021
ISBN: 9789083171760
NUR: 707, 711

Alle Bijbelteksten komen uit de Nieuwe Bijbelvertaling 2004 van het Nederlands Bijbelgenootschap (NBV), tenzij anders vermeld.

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Scholten Uitgeverij via:
www.scholtenuitgeverij.nl/nieuwsbrief.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, met uitzondering van korte citaten gebruikt in recensies, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
DEEL 1 Waar krijg je mee te maken na een abortus?	
Pijn	14
Verdriet	22
Schuld	30
Schaamte	36
Verlies	44
Rouwen	52
Post-abortussyndroom	62
Kwetsbaarheid	71
Vergeven	76
Troost	84
DEEL 2 Geloven na abortus, hoe dan?	
Inleiding	95
God ziet jou - Pijn, verdriet en rouw	97
God kent jou - Verlies	103
God zoekt jou - Schuld en schaamte	111
God wacht op jou - Vergeving	123
God vangt je op - Troost	131
God houdt je vast - Herstel	139
God roept je naam - Identiteit	147
Aanbevolen literatuur	159

Voorwoord

Er heerst nog altijd een taboe op abortus. Abortus, wie doet zo iets? Vrouwen worden beoordeeld en soms zelfs veroordeeld. Gesprekken over het besluit tot abortus en de verwerking van abortus zijn nog niet altijd open. Vrouwen vertellen vaak dat ze bang zijn dat iemand erachter komt, ze bewaren een geheim. Het zoeken van hulp na een abortus is niet zo vanzelfsprekend.

Als gesprekstherapeute weet ik dat de verwerking van abortus voor vrouwen zwaar kan zijn. Ze vertellen in gesprekken over hun pijn, verdriet en verlies. Wat mij ook raakt, zijn de vragen rondom het geloof na een abortus. Ik word vooral stil van de stilte die vrouwen ervaren na zo'n ingrijpende gebeurtenis. Het lijkt of er nog steeds een taboe op rust, in de zin van geheimenis, iets waarover je niet meer praat. Er wordt wel gesproken óver deze vrouwen, maar niet mét deze vrouwen, terwijl ze door de geheimenis in een isolement zitten en het prettig zou zijn als iemand met hen zou praten.

Ik wil graag met dit boek vrouwen bereiken die te maken hebben gehad met een abortus. Mijn wens is door het delen van verhalen, ervaringen en onderwerpen, die spelen na abortus, vrouwen te bemoedigen op hun weg naar herstel. We moeten deze vrouwen ruimte geven om te praten over wat er is gebeurd. Beoordeel of veroordeel niet, voordat je ook de achtergrond kent van iemand. Help haar op weg, zodat ze er open over kan praten. Door het voeren van open gesprekken

met vrouwen zullen zij ook eerder hulpverlening inschakelen voor en na abortus. Zo kunnen we veel vrouwen bijstaan in de verwerking van een ingrijpende gebeurtenis.

Dit boek is tot stand gekomen mede dankzij een aantal mensen in mijn omgeving. Ik wil dan ook mijn dank uitspreken naar Joke Tan, Jan Meints en vrouwen in de praktijk.

Inleiding

Een kort onderzoek naar de abortusaantallen leert dat er in Nederland vanaf 1985 ruim één miljoen kinderen zijn geaborteerd. Dan lopen er misschien wel zeventhonderdduizend vrouwen rond in Nederland die met de gevolgen van hun abortus te dealen hebben.

Als we dit in het achterhoofd houden, dan kunnen we er niet omheen dat er veel vrouwen zijn die te maken hebben met de verwerking van een abortus. Wij mogen deze vrouwen niet in de kou laten staan en de verwerking alleen laten doen.

Iedere vrouw verwerkt de abortus op een eigen manier, geen enkele situatie is hetzelfde. Er zijn wel herkenbare stukken in verhalen van vrouwen. Wellicht is het bij jou anders gegaan. Wie je ook bent, hoe het ook is gegaan, wat anderen ook zeggen over jou als vrouw, je mag weten dat er een weg is naar herstel.

Ik hoop dat door mijn boek vrouwen zich herkennen in deze verhalen en dat ze worden aangezet na te denken over de verwerking van abortus. Het boek is geschreven vanuit een christelijke geloofsidentiteit. Maar ook vrouwen met een ander geloof of een niet-gelovige achtergrond kunnen veel hebben aan de thema's in dit boek. Met het oog daarop heb ik de inhoud in twee delen gesplitst. In deel 1 behandel ik de thema's die spelen na een abortus en in deel 2 wil ik samen kijken naar het verhaal achter het geloof, verbonden met de thema's uit deel 1.

Om je te helpen met het verwerken van de abortus, stel ik aan het eind van ieder thema een aantal vragen. Er is schrijfruimte om zelf iets op te schrijven en te overdenken. Ik heb de thema's aangevuld met een quote, bezinning of lied. Ik wens dat je je herkent in de thema's en dat het je vooruithelpt om het vertrouwen in jezelf te herstellen en abortus een plek te geven in jouw leven.

Ook mag je dit boek uitdelen aan vrouwen die te maken hebben gehad met abortus of vragen hebben rondom het geloof na abortus.

Als vrouw mag je achter je verhaal gaan staan en zeggen: ik wens geholpen te worden en niet afgewezen, ook als mijn keuze pro abortus is geweest.

De tijd tikt door

Abortus zet de tijd stil

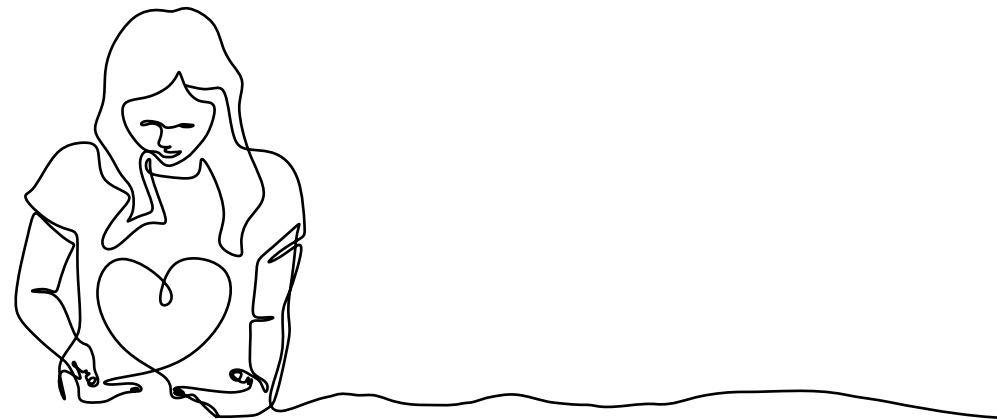
Wie ziet jou?

Wie hoort jou?

Wie kent jou?

Wie geeft jou liefde en steun?

– Bianca de Graaff



Deel 1

**Waar krijg je mee te maken
na een abortus?**

'Pijn vanbinnen
diep gevoeld,
in het verborgene
gehuld'

Pijn

Elsemiek komt net thuis na de abortus. Ze huilt en voelt zich slap. De arts heeft haar veel pijn gedaan. De abortus verliep niet vlot, er bleef nog wat achter, waardoor het extra lang had geduurd. De vrouwelijke arts was nog wel langs geweest. Ze vond het vervelend hoe het was gegaan en heeft wat extra pijnstilling meegegeven voor thuis. Nu voelt ze de verdoving uitwerken en de steken in haar buik maken haar bang. Ze kruipt in bed en wil graag slapen, maar dit lukt niet goed. Ze merkt dat ze walgt van zichzelf. Ze voelt zowel de lichamelijke pijn als de emotionele pijn. Alles is voorbij, alleen het lijkt nog niet voorbij. Haar vriend is mee geweest en stelt haar gerust. Dit hoort erbij en het komt vast goed. De dagen verstrijken en de weken ook. Ze heeft na de abortus ruim vijf weken lichamelijke pijn en ongemakken gehad. Er komt langzaam wat rust in haar lichaam. De pijn is weg, echter de wond in haar hart blijft.

Welke pijn ervaren vrouwen na een abortus? De ingreep doet veel met iedere vrouw. Er is zowel lichamelijke als emotionele pijn voor, tijdens en na de abortus. De tijd voor de abortus is vaak kort. Het is een periode van veel overwegingen, eenzaamheid, lichamelijke ongemakken, verdriet en tijdsdruk. Er is een bepaalde tijd waarin het besluit abortus moet worden genomen. Het voelt als een kookwekker die afloopt, waar je geen invloed op hebt. Je moet een keuze maken.

Het besluit tot abortus heb je niet zomaar genomen, er zijn vele overwegingen aan voorafgegaan. Het is vaak een periode geweest van afstand nemen tot de buitenwereld en jezelf. Jij bent als vrouw de enige die weet en voelt hoe het is gegaan. Je probeert zo goed mogelijk de pijn te verbergen om het leven weer op te pakken

De eerste tijd na de abortus moet je lichaam 'ontzwangeren'. Bepaalde hormonen verdwijnen en andere hormonen worden weer aangemaakt. Alles bij elkaar maakt dat je lichaam moet herstellen van een medische ingreep. Er kan nog veel napijn zijn en soms kan het zelfs gebeuren dat je terug moet naar de kliniek wegens complicaties. Deze lichamelijke pijn kan soms wel drie maanden duren. De pijn voel je niet alleen in je lichaam, maar ook in je ziel. Niemand ziet dat je een kindje hebt verloren, wat wel zo wordt ervaren door jou als vrouw.

De lichamelijke pijn brengt emotionele pijn met zich mee. Er komen gedachten in je op over de abortus. Hoe kon ik? Waarom heb ik het gedaan? En hoe verder? Na de abortus vraag je je af of het niet anders had gekund, is er schade die gevolgen heeft voor een toekomstige zwangerschap? Zelfs kunnen er existentiële vragen zijn als: Wie ben ik? Wat is de zin van leven? Is er wel een toekomst?

Wellicht heb je gekeken op internet naar verhalen van vrouwen en voel je hoop en wanhoop na een abortus. De pijn kun je beschrijven als een landschap. Een landschap van pijn kent pieken en dalen, grenzen en onbegrensde stukken, vlakke en begroeiing.

Er zijn vaste kenmerken van pijn en er zijn kenmerken die ieder anders ervaart. Wellicht herken je je in het verhaal van een landschap, wellicht ook in meerdere landschappen van pijn.

Lichamelijk landschap van pijn

Lichamelijke reacties van pijn na abortus zijn buikpijn, veel bloedverlies, hoofdpijn, misselijkheid en wellicht koorts. Deze lichamelijke reacties komen veel voor, zijn niet abnormaal, maar vragen wel oplettendheid. Toch zal elke vrouw de pijn anders beleven en ervaren. Jij bent degene die de pijn voelt. Vaak is er sprake geweest van een verdoving of lichte sedatie. Je lichaam kan hierop reageren met misselijkheid, overgeven, hartkloppingen en hoofdpijn. Maar ook slecht slapen, geen zin in eten of juist veel gaan eten, hyperventileren komt ook voor.

Emotioneel landschap van pijn

Een opmerking uit je omgeving over de abortus kan de lichamelijke reacties versterken. Je kunt overvallen worden door de goedbedoelde opmerkingen van de abortusarts of directe omstanders. Zij geven vaak aan: je moet er even doorheen. Jij bent degene die voelt dat je er niet zomaar doorheen komt. De emotionele reacties komen voort uit wie je bent. Het gevoel iets gedaan te hebben tegen je natuur in. Wellicht had je je ooit uitgesproken tegen abortus. Nu ben je zelf in de situatie beland. Je voelt je vanbinnen leeg, niet jezelf en je ervaart strijd in je denken. Je verliest als het ware door het verlies een stukje van je eigenwaarde. Wie ziet jou nog, wie hoort je nog en mag je er nog wel zijn?

Geestelijk landschap van pijn

Er zal niet snel gesproken worden over een geestelijk landschap van pijn. Geestelijk verwijst naar het niet aardse. Iets wat wij voelen en niet kunnen zien. Het bepaalt wel hoe je denkt over jezelf en de wereld om je heen. Er wordt weleens gesproken over de gedachten in de geest. Het geestelijk

landschap wordt ook bepaald door de cultuur waarin je bent grootgebracht.

Welk beeld heb je meegekregen over het afbreken van een leven. Welke oordelen of veroordelingen zijn er binnen een familie. Het geweten laat je niet met rust. Je ervaart veel spanning in wie je bent als persoon. Alles wankelt in je geest, je wordt aangeklaagd. Het verlies voelt als een geestelijke strijd, wat je nooit voor mogelijk had gehouden. De pijn kan extra hard zijn als gelovige. Ook je identiteit in relatie tot God staat ter discussie.

De bovengenoemde landschappen komen allemaal in meer of mindere mate voor na abortus. Sta hier even bij stil met de volgende vragen.

Vragen

Welk landschap van verlies stond het meest op de voorgrond voor jou?

Wat is er overgebleven van deze pijn?

'Er zijn vele soorten van pijn. Ik noem ze niet. Maar één, het afstand doen en scheiden van. En niet het snijden doet zo'n pijn, maar het afgesneden zijn.' (M. Vasalis, psychiater)

