

Lieve ouder,

Langs de één of andere weg ben je in het bezit gekomen van dit boekje, omdat je je kindje verloor door abortus en je het daar moeilijk mee hebt. Dit boekje is een soort dagboek, een leidraad om je te helpen in het proces van aanvaarding en verwerking van het gebeurde.

De inhoud van wat je schrijft is persoonlijk. Probeer eerlijk te zijn in wat je schrijft en je gevoelens toe te laten.

Of je abortus lang geleden is of nog maar pas, dat speelt geen rol. Je kan teruggaan in de tijd of gewoon de tijdslijn volgen en stap voor stap het boekje doorbladeren. Volg je eigen ritme.

Zowel vrouwen als mannen kunnen dit boekje invullen, zij het dan met hier en daar andere interpretaties. Je kan het ook samen invullen, eventueel gebruik makend van verschillende kleuren om te zien wie wat denkt of voelt.

Als je het moeilijk vindt, kan je het ook samen met een hulpverlener invullen. Misschien kreeg je dit boekje van een hulpverlener die jou vast verder wil helpen, zo niet vind je achteraan contactgegevens van mensen die je verder kunnen helpen.

Dit boekje werd gemaakt door hulpverleners die het hele proces van zwangerschap tot abortus en verwerking van dichtbij volgen.

Ik ben zwanger!

...../...../.....

Je bent er juist achter gekomen dat je zwanger bent. Misschien vermoedde je het al? Of overvalt het je? Is er iemand bij jou op dat moment?

Wat denk je, wat voel je? Waar ben je bang voor?

Wie vertel ik het?

Aan wie vertel je het nieuws? Wat is hun reactie, hun mening, hun raad?

Ik bel het abortuscentrum

...../...../.....

Voordat je de stap zet om het abortuscentrum te bellen, is er vast veel aan vooraf gegaan. Wat doet je besluiten te bellen voor een afspraak? Naar waar bel je en welk gevoel krijg je aan de telefoon? Wat verwacht je van het eerste gesprek?

De eerste afspraak

...../...../.....

Gaat er iemand mee? Wat is je eerste indruk van het centrum en de mensen daar? Krijg je antwoorden op je vragen? Heb je alles kunnen zeggen? Heb je het gevoel dat ze echt naar je geluisterd hebben?

Wat voel je, denk je?

Wordt er een echo gemaakt?

Kleef hier eventueel de echo als je die hebt.

De bedenktijd

Je krijgt minstens 6 dagen bedenktijd. Wat doe je, wat denk je? Met wie praat je? Wie steunt je?
Hoe voel je je?

Mijn besluit

Uiteindelijk valt de beslissing: je wilt een abortus. Wat heeft je dit doen besluiten? Wat is de reden voor je keuze? Met wie hou je rekening?

Hoe voel je je nu?

De tweede afspraak

...../...../.....

Terug naar het abortuscentrum. Is er iemand bij je? Hoe beleef je de ingreep? Welke gevoelens komen er bij kijken, ervoor en erna? Heb je steun gekregen?

Kleef hier eventueel de tweede echo als die gemaakt werd.

De week na de abortus

Hoe beleef je deze week? Wie vangt je op, met wie kan je praten?
Wees eerlijk in je gevoelens. Ben je opgelucht? Of juist niet?

Vermoedelijke geboortedag

...../...../.....

Dan is er de dag waarop je baby normaal geboren zou worden. Hoe beleef je deze dag? Doe je iets speciaals? Is er iemand die er ook aan denkt, waar je mee praat?

Een jaar na de abortus

...../...../.....

Een jaar geleden nam je afscheid van je kind. Hoe kijk je nu terug op het gebeuren? Hoe is het jaar voorbijgegaan? Wat denk je nu van de beslissing die je een jaar geleden maakte? Wat doe je op deze dag?

Naamgeving

Als je er behoefte aan hebt, kan je je kindje een naam geven. Volg je gevoel: was het een jongen of een meisje? Of kies je liever een naam die voor beiden kan? Jij kiest zelf wanneer je die naam geeft, wanneer jij er klaar voor bent.

Waarom kies je die naam? Wat betekent hij? Vertel je de naam aan anderen?

Gedenkplaats

Als je er nood aan hebt, kan je een plaats wijden aan je kindje: een plaatsje in huis, een plek in de natuur,...

Welke plaats kies je? Hoe ziet die plaats eruit, hoe richt je ze in?

Kom je er vaak? Deel je ze met iemand?

Brief voor mijn kind

...../...../.....

Geloof je in de hemel of reïncarnatie of helemaal niets? Waar je kindje ook is, wat zou je hem of haar willen zeggen? Als je dat wil, kan je een brief schrijven voor je kindje. Tekenen, schilderen of iets maken kan natuurlijk ook.

Verdere hulp

Heb je nood aan een luisterend oor of een gesprek, zij kunnen helpen: