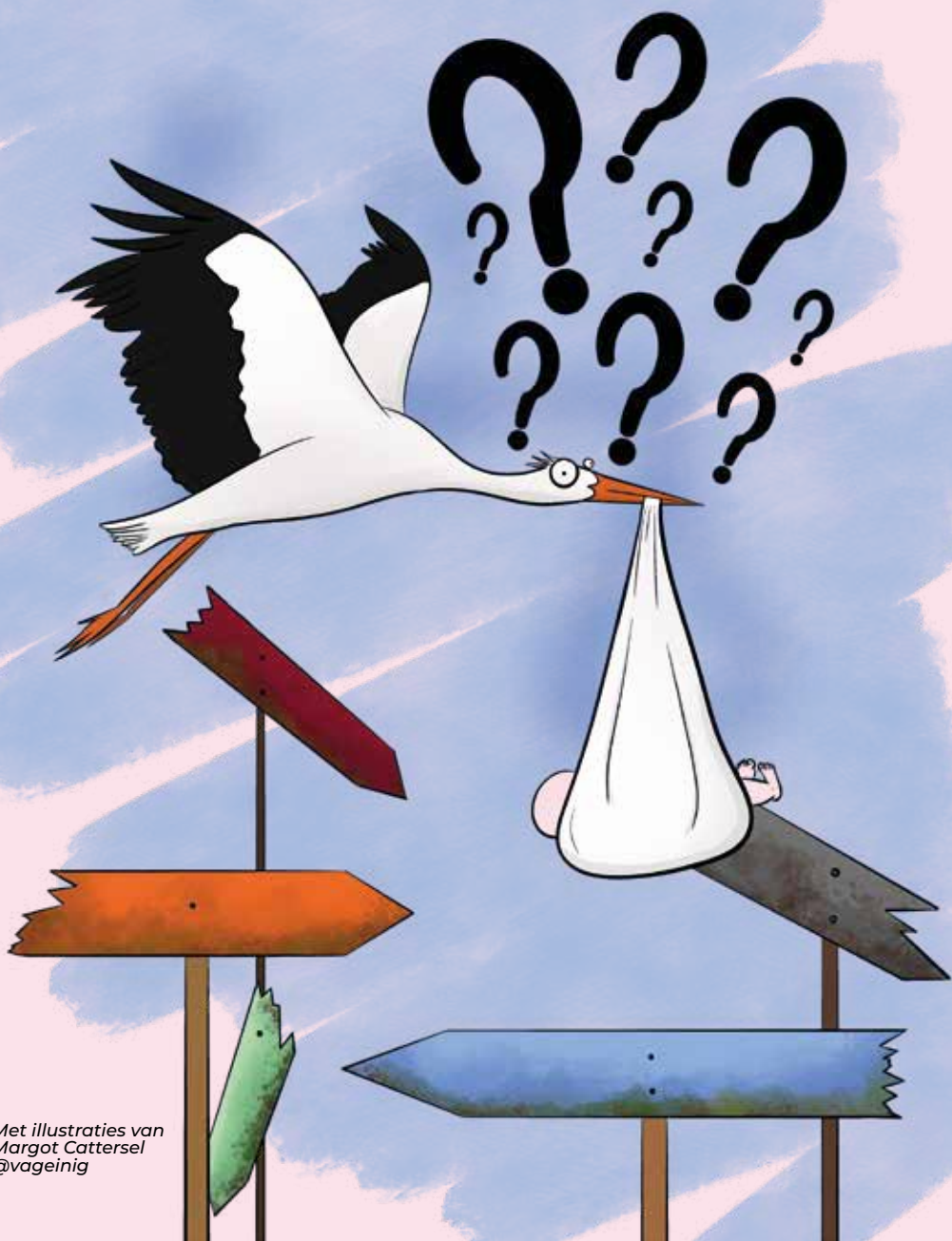


Abortus, en dan?



Met illustraties van
Margot Cattersel
@vageinig

“Geen enkele vrouw
wordt zwanger met het idee
om nadien een abortus
te laten uitvoeren.
Niemand wil een abortus
hebben, maar het is
wel belangrijk dat het
op het menu staat.”

Marleen Temmerman,
gynaecologe



Volg LUNA
abortuscentra

Facebook
@lunavzw

Instagram
@luna_abortuscentra

Deel jouw verhaal op
abortus.be/mijnverhaal

Volg
Margot Cattersel
op Instagram
@vageinig

Minder zuur

Een pleidooi voor meer
begrip en minder
taboe over abortus en
zwangerschapskeuzes



Meer pruim

De LUNA abortuscentra bieden psychosociale begeleiding en medische behandeling als je ongewenst of ongepland zwanger bent. We doen dat vanuit centra in Antwerpen, Hasselt, Gent en Oostende en werken nauw samen met het centrum van VUB Dilemma in Brussel.

Wist je dat?

» De meeste zwangerschapsafbrekingen vinden plaats in aparte centra en niet in het ziekenhuis.

» Als je mutualiteit in orde is, betaal je enkel een paar euro remgeld voor de volledige begeleiding in het abortuscentrum.

» Een afspraak maken in het abortuscentrum, betekent niet dat je ook een abortus moet hebben. We nemen de tijd voor een gesprek en ondersteunen je om de voor jou beste keuze te maken.

Inleiding

13% van alle zwangerschappen in ons land wordt **afgebroken**. In absolute cijfers betekent dat **zo'n 18.000 abortussen per jaar** in België. Die cijfers spreken vaak tot de verbeelding, **toch heeft ons land één van de laagste abortuscijfers ter wereld**.

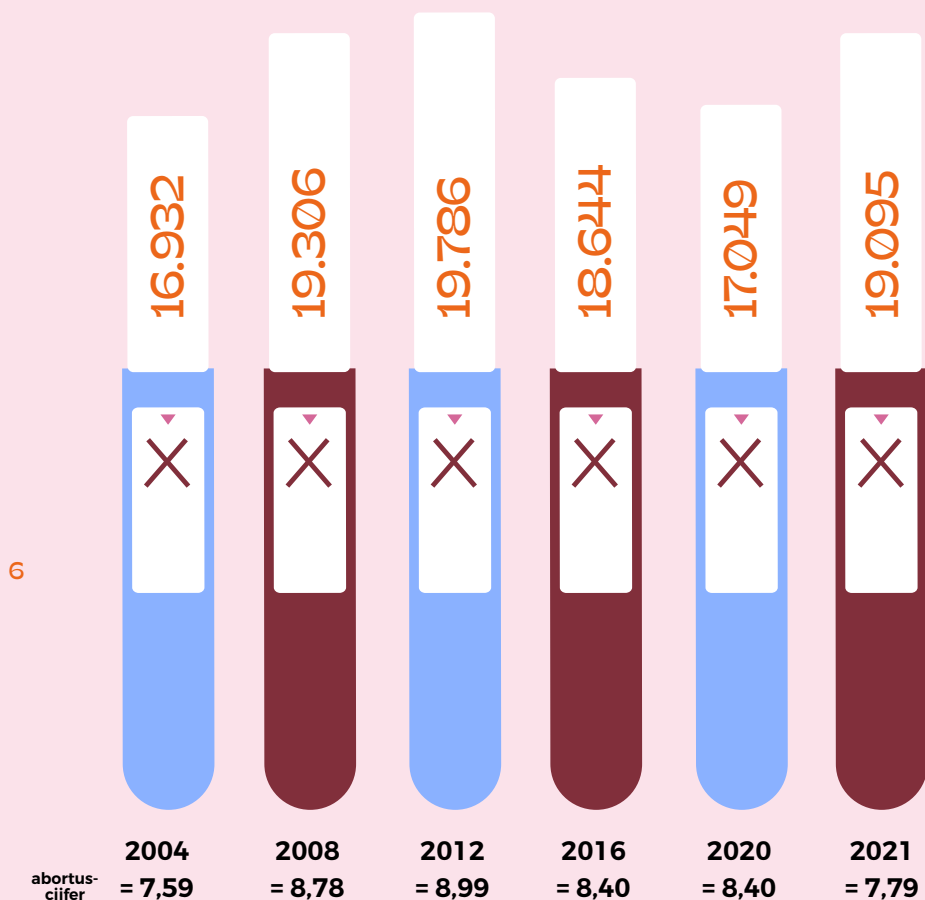
Gesprekken over abortus vinden vaak nog plaats in de schaduw, vanuit taboe en stigma. Denk maar aan deze: *"Het zijn vooral tienermeisjes, marginalen en losbandige singles die ongepland zwanger geraken."* Welnu, de **gemiddelde vrouw** die in **België een abortus ondergaat, is 29 jaar oud**, heeft een **vaste partner en één of twee kinderen**.

Wij vinden het hoog tijd om met een realistische bril naar vruchtbaarheid, ongeplande zwangerschap en zwangerschapsafbreking te kijken. We zijn niet onfeilbaar en lijken te vergeten hoe lang en vruchtbaar een leven kan zijn. Het vergt volgehouden inspanning en een portie geluk om nooit ongepland zwanger te worden.

5

Een abortus is één van de vele beslissingen die mensen nemen in de loop van een lang vruchtbaar leven. Abortus is niet het probleem, maar een mogelijke oplossing voor een ongewenste zwangerschap. **Abortus is geen laatste redmiddel. Het hoort bij het leven en het is van alle tijden.** Het is bijna zeker dat jij, of iemand om wie je geeft, op een bepaald moment in het leven abortuszorg nodig zal hebben. De stilte en het zwart-wit denken eromheen helpt niemand om de juiste keuze te maken.

Evolutie van de abortuscijfers in België



Om inzicht te krijgen in de evolutie, moeten we niet de absolute cijfers van het aantal abortussen naast elkaar leggen, maar wel het abortuscijfer. Dat abortuscijfer geeft het jaarlijks aantal abortussen weer per 1.000 vruchtbare vrouwen in de Belgische bevolking.

**De daling in 2020 is te verklaren door Covid-19 en de lockdown die van kracht was. Minder sociaal contact betekent minder seksueel verkeer en dat resulteert in minder ongeplande zwangerschappen.*

**13% van alle
zwangerschappen
in België wordt
afgebroken**

Vrouwen die een abortus hebben zijn...

Arts • huisvrouw • ingenieur
bediende • student
fruitplukker • bankbediende
logopediste • scholier • actrice
verzekeringssagent •
lerares • producer • fotomodel
verkoopster • verpleegkundige
loodgieter • actrice • kinesiste
doctoraatsstudente
labortante • zelfstandige
winkelbediende • journalist
poetshulp • zorgkundige
belastingcontroleur • tolk
financieel adviseur • mental
coach • schooldirectrice...

Waarom je geen abortus pleegt

Je pleegt een misdaad, maar
geen abortus. Nochtans is de
combinatie van woorden voor veel
mensen heel gewoon, ze denken
er niet bij na. Abortus vraag, kies,
doe, overweeg of verwerk je.
Alternatieven zijn er genoeg.

Feit of fabel?

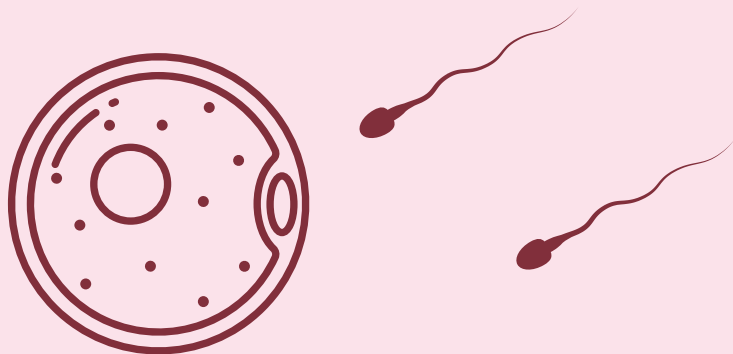
Van de eerste keer seks kan je niet zwanger worden

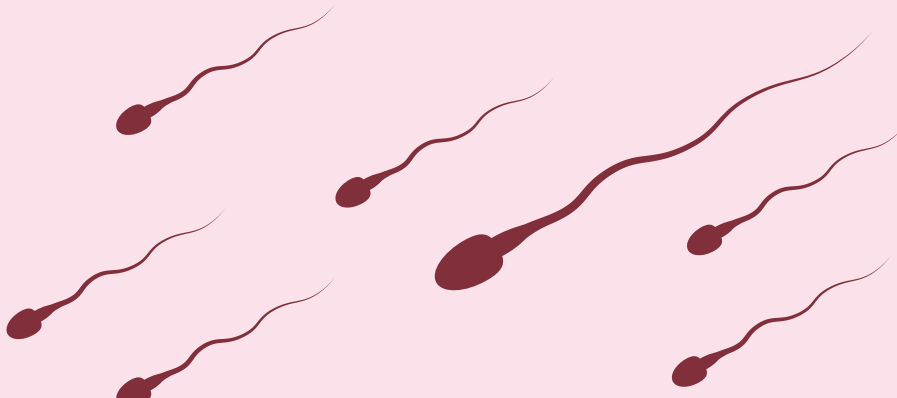
10

Er is altijd een kans dat je zwanger wordt als je onbeschermd seks hebt. Ook als het de eerste - en soms enige - keer is. Na de eerste eisprong is een vrouw ongeveer 6 dagen per maand vruchtbaar.

Een vrouw die seks heeft in haar vruchtbare dagen kan zwanger worden.

Een man is vruchtbaar wanneer hij voor het eerst een zaadlozing heeft. Dus ook als hij voor het eerst seks heeft.





Van abortus word je onvruchtbaar

Je vruchtbaarheid verandert niet door een abortus. Abortus is één van de veiligste medische behandelingen die er zijn, als deze maar onder medische begeleiding wordt uitgevoerd. Je bent direct weer vruchtbaar na een abortus. Je krijgt dan ook steeds de raad om na een abortus onmiddellijk met een voorbehoedsmiddel te starten of er altijd één te gebruiken.

11



Feit of fabel?



12

1 op 4
zwangerschappen
in Vlaanderen
is ongepland



13

1 op 5
Belgische vrouwen
heeft in de loop
van haar leven
een abortus

**WE SNAPPEN ALLEMAAL DAT DE DINGEN
SOMS ANDERS LOPEN DAN WE VOOR
OGEN HADDEN.**

**EN DA'S SOMS KAK! GELUKKIG
BEGRIJPT IEDEREEN DAT...**

SHIT HAPPENS!

**IK KREEG
AL FF HET SCHIJT VAN DIE
ONNOZELAAR!**

**UW PARTNER BLIJKT TOCH
NIET TE ZIJN WIE GE DACHT
DAT HIJ WAS?
VERGISSEN IS MENSELIJK...
SHIT HAPPENS**

**CIAOKES!
IK GA NAAR BELLA
ESPAÑA!**

**DUDE...
DA'S ITALIAANS...
ZUCHT!**

**HET LEVEN DAT GE OOI
WOU, PAST NU NIET MEER BIJ
WIE GE BENT?
ACH, MENSEN VERANDEREN!**

**10 JAAR NA HET BEHALEN VAN UW
RIJBEWIJS TOCH VERGETEN UW
HANDREM OP TE TREKKEN?
IEDEREEN MAAKT FOUTEN!**

**DA'S PAS
ECHT KAK!**



EN DA'S KLOTE!

JEP!



**VERKEERDE
STUDIEKEUZE
GEMAAKT?**

**GE KUNT NIET ALLES OP
VOORHAND WETEN, HÉ!**

15

PER ONGELUK ONGEWENST ZWANGER?



**FUCK UW
'SHIT HAPPENS'!**

**GE HAD MAAR BETER
MOETEN NADENKEN!**

**EIGEN SCHULD,
DIKKE BULT!**

Ik ben vroedvrouw en werk op een materniteit voor risicozwangerschappen. Toen ik studeerde deed ik stage in een abortuscentrum en ik schreef er ook mijn bachelorproef over. Ik kende de theorie van naald tot draad, en toch liep het mis. Ik wist wat me te wachten stond toen ik de beslissing maakte.

Toen pas ervaarde ik écht hoe lang die 6 dagen wachttijd aanvoelen. Mijn beslissing was al duidelijk vóór ik naar het abortuscentrum belde. Ik moest blijven werken en liep daar rond met kleine baby's in mijn armen en verzorgde mama's die vochten om hun baby niet kwijt te raken. En ik liep daar ongepland en ongewenst zwanger rond, wachtend tot het allemaal achter de rug zou zijn. Dat was vreselijk.

Ik snap wel dat je alles even moet laten bezinken, maar 6 dagen is echt lang.

Jana

JA!!! IK W...

HOLA!!!

**WE GAAN DAAR TOCH NOG
EENS 6 DAGEN OVER
NADENKEN, HÉ!
GE WEET MAAR NOOIT...**



Het is ok

om je verdrietig,
boos, opgelucht,
blij of emotioneel
te voelen na
een abortus.

18

Er is geen handleiding voor je gevoelens
na een zwangerschapsafbreking.
Het verwerkingsproces is voor iedereen anders.
De keuze om een zwangerschap af te breken
is zelden makkelijk, maar de meeste mensen
staan wel achter hun beslissing.

Hoe meer bla bla,

Onderzoek toont aan dat jongeren die seksueel voorgelicht zijn, net later en meer bewust aan seks beginnen. Ze hebben ook minder vaak te maken met tienerzwangerschappen.



Lesgeven over het thema?

*Download hier het gratis
lespakket 'Praten over
ongepande zwangerschap,
tienerzwangerschap en abortus.'*

19

hoe door- dachter de boem boem.

OPROTEN!!!
GA MAAR TERUG NAAR
PLANCKENDAEL!





3 jaar geleden werd ik ongepland zwanger. Ik had een spiraal maar die was, zonder dat ik het wist ingedaald, waardoor ik niet meer beschermd was. Mijn man en ik hebben 2 kinderen. Ons gezin is compleet, een derde kind was niet aan de orde.

Mijn beslissing was zeer duidelijk, ik ging voor een abortus en stond daar vrij nuchter tegenover. Het moeilijkste was voor mij dat een dichte vriendin op dat moment zwanger probeerde raken en al verschillende fertiliteitsbehandelingen had ondergaan. Ik zat op dat moment in een volle wachtzaal bij LUNA. Het was zo tegenstrijdig...

Door mijn duidelijke keuze voelde het niet ingrijpend aan en had ik vooral een gevoel van opluchting omdat de typische zwangerschapsmisselijkheid meteen na de abortus verdween. Diezelfde dag nog ging ik al terug aan het werk.

21



Greet

Vrouwen die een abortus hebben zijn...



Bijna de helft van de
zwangerschapsafbrekingen
vindt plaats bij vrouwen
van 30 jaar of ouder.

15-19 jaar



8%

20-29 jaar



44%

30-39 jaar



42%

40+



6%

Wist je dat ...

... als je jonger bent dan 25 of recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming, de meeste anticonceptiemiddelen (bijna) gratis verkrijgbaar zijn voor jou?



23

Daarnaast betaal je vaak helemaal niets voor de noodpil of morning-afterpil, ongeacht je leeftijd.

Hoe zit dat?

Via het ziekenfonds heb je recht op een tussenkomst van €3 per maand voor anticonceptie. Een hormoonspiraaltje kost bijvoorbeeld €150 en is goed voor 5 jaar. $5 \text{ jaar} \times 12 \text{ maanden} \times €3 = €180$.

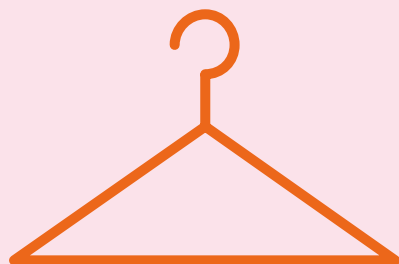
De terugbetalingen worden meestal direct en automatisch verrekend via het systeem van de derdebetaler. Met een doktersvoorschrift haal je gewoon je gratis spiraal, vaginale ring of pil op bij de apotheek.

Tip! Check bij je arts op voorhand de kostprijs van je pil. Als de dokter je een pil voorschrijft die meer kost dan €3, dan moet je wel het verschil betalen. Voor pleisters en de prikpil is er altijd een kleine opleg.

Heel wat mutualiteiten voorzien nog een extra tussenkomst voor mannen én vrouwen, ook als je ouder dan 25 jaar bent. Vraag ernaar bij jouw mutualiteit, of check hun website.

Ongewenst = ongewenst

24 Vrouwen die vastberaden zijn hun zwangerschap te beëindigen zullen dat ook doen, los van de legaliteit en ongeacht de gezondheidsrisico's.



'Populaire' methoden wanneer mensen geen toegang hebben tot veilige abortus: Metalen stangen, scharen, klerenhangars, look, henna wortel, aloë vera, schoonmaakproducten, ammoniak, krijt, ontwormingsmiddel, alcohol, aspirine, laxermiddelen, ...





Ik was al lang samen met mijn vriend.
We gebruikten een condoom, maar toch liep
het mis. Toen ik zwanger bleek, was ik meer
in paniek dan ik verwacht had. Ik voelde me niet
voldoende voorbereid en financieel niet sterk genoeg om
een kind op de wereld te zetten. De keuze was voor mij
duidelijk, maar tegelijk verwarrend.

Ik had nooit stilgestaan bij het taboe rond abortus, tot ik
zelf in de situatie zat. Gelukkig kon ik er met mijn partner
over praten, en met een vriendin die toevallig net op dat
moment in dezelfde situatie zat. Mijn (schoon)familie heb
ik het niet verteld, uit schrik voor hun reactie.

Na de behandeling voelde ik mij opgelucht,
maar ook schuldig. Ik vermoed dat mijn christelijke
opvoeding daar voor iets tussen zit. Ik zou er
liever open over praten, want de geheimdoenerij
is precies waar ik het meest last
van heb gehad.

Ilse



“Ik denk: moest God bestaan,
dan zat hij hier naast die
vrouw en hield haar hand
vast. Omdat het zo’n
moedige beslissing is.
En ze alle steun
kan gebruiken.”

Luc Van Gorp,
voorzitter
CM Gezondheidsfonds,
na zijn inleefstage
bij LUNA vzw

(Uit Het Belang
van Limburg,
20/7/2023)



Geen enkele anticonceptie is 100% effectief. Zelfs bij perfect gebruik van anticonceptie zouden er wereldwijd jaarlijks nog 5,9 miljoen ongeplande zwangerschappen zijn.

Hoe groot is de kans?

De betrouwbaarheid van anticonceptie is afhankelijk van de betrouwbaarheid van de methode zelf, maar ook van de persoon die de methode gebruikt. De Pearl-index of het zwangerschapscijfer geeft de betrouwbaarheid aan van de verschillende anticonceptiemethoden en geeft het aantal zwangerschappen aan bij honderd koppels die gedurende een jaar samenleven.

Als 100 koppels gedurende een jaar geen anticonceptie gebruiken, worden ongeveer 85 vrouwen zwanger. Het zwangerschapscijfer is in dit geval dus 85%.

29

Kans op een zwangerschap in het eerste jaar van toepassen

Methode	'Normale' toepassing	Perfekte toepassing
Geen anticonceptie	85%	85%
Vasectomie	0,15%	0,10%
Sterilisatie vrouw	0,5%	0,5%
Combinatiepil	9%	0,3%
Condoom	18%	2%
Periodieke onthouding	24%	5%
Temperatuurmethode	24%	0,4-5%
'Voor het zingen de kerk uit'	22%	4%

Feit of fabel?

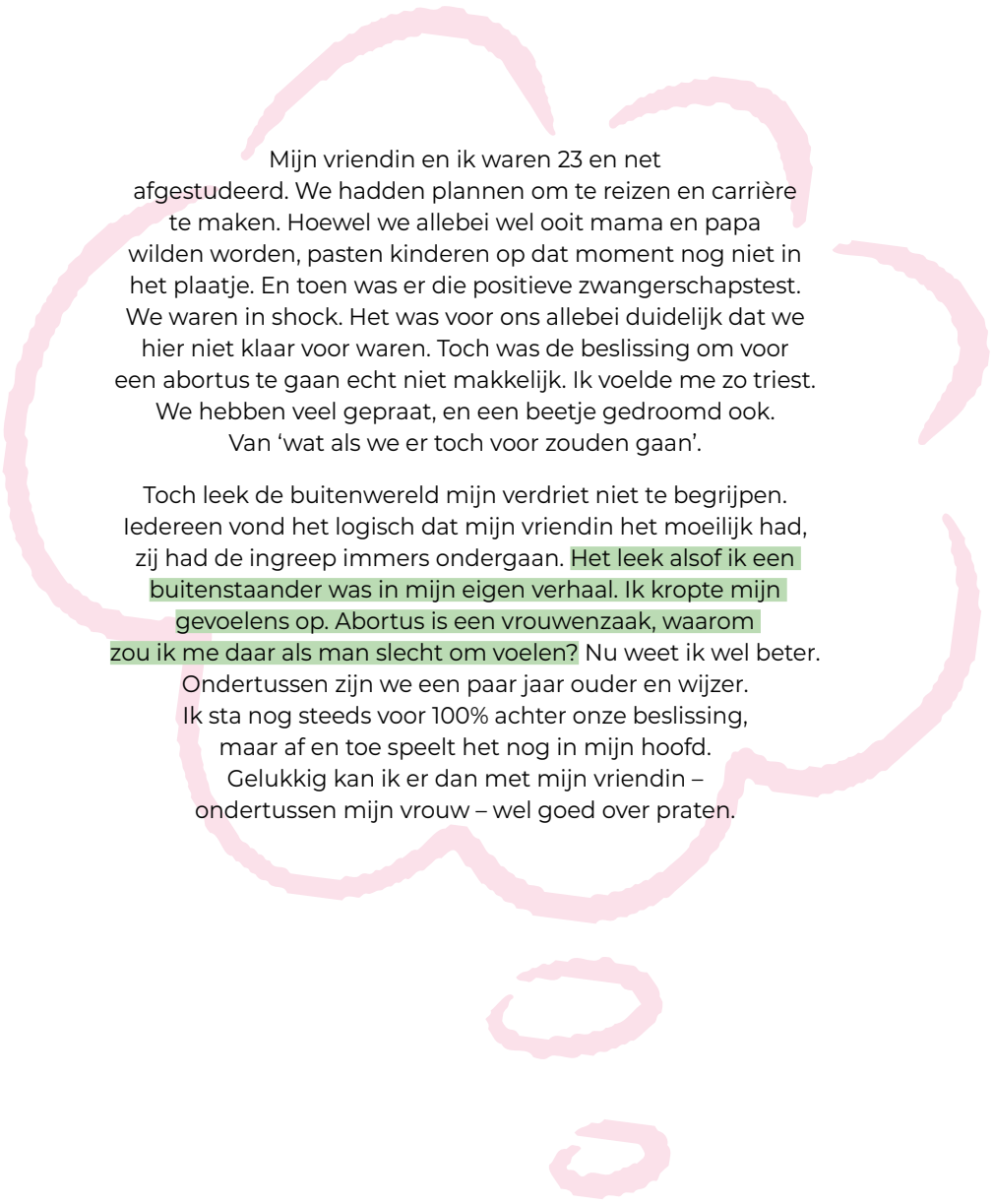
**Als je een orgasme hebt,
heb je meer kans op
een zwangerschap**

30

Het idee dat je een orgasme moet krijgen om zwanger te worden, is een mythe (waarvan we vermoeden dat ze werd bedacht door een vrouw, die we graag willen bedanken). Er is geen verband tussen het vrouwelijk orgasme en de vrouwelijke vruchtbaarheid. Je moet niet klaarkomen om een eikel vrij te geven en kunt dus ook zonder orgasme zwanger worden. Mannen moeten uiteraard wel ejaculeren om sperma vrij te geven.

The background is a solid orange color. Scattered throughout are several stylized sperm cells. Each sperm cell consists of a dark purple oval head and a long, thin, wavy tail. There are approximately 10 sperm cells in total, swimming in various directions across the page.

Not
every
ejaculation
deserves
a name



Mijn vriendin en ik waren 23 en net afgestudeerd. We hadden plannen om te reizen en carrière te maken. Hoewel we allebei wel ooit mama en papa wilden worden, pasten kinderen op dat moment nog niet in het plaatje. En toen was er die positieve zwangerschapstest. We waren in shock. Het was voor ons allebei duidelijk dat we hier niet klaar voor waren. Toch was de beslissing om voor een abortus te gaan echt niet makkelijk. Ik voelde me zo triest. We hebben veel gepraat, en een beetje gedroomd ook. Van 'wat als we er toch voor zouden gaan'.

Toch leek de buitenwereld mijn verdriet niet te begrijpen. Iedereen vond het logisch dat mijn vriendin het moeilijk had, zij had de ingreep immers ondergaan. **Het leek alsof ik een buitenstaander was in mijn eigen verhaal. Ik kropte mijn gevoelens op. Abortus is een vrouwenzaak, waarom zou ik me daar als man slecht om voelen?** Nu weet ik wel beter. Ondertussen zijn we een paar jaar ouder en wijzer. Ik sta nog steeds voor 100% achter onze beslissing, maar af en toe speelt het nog in mijn hoofd. Gelukkig kan ik er dan met mijn vriendin – ondertussen mijn vrouw – wel goed over praten.

**NEEM WAT JE
NODIG HEBT!**

???



RUIMTE

BEGRIIP



WAAR IS ZYGO?*

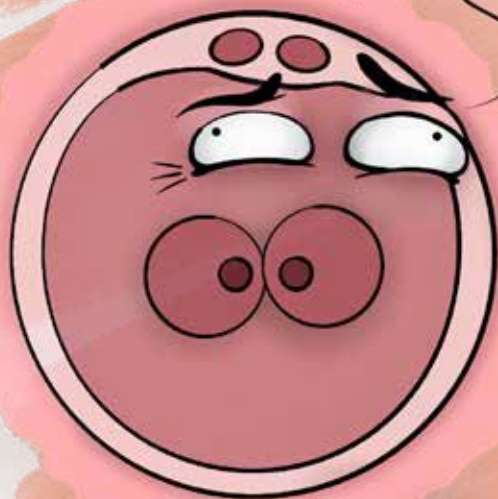
NU ZIE-GO-MIJ...

HIHI

HAHA

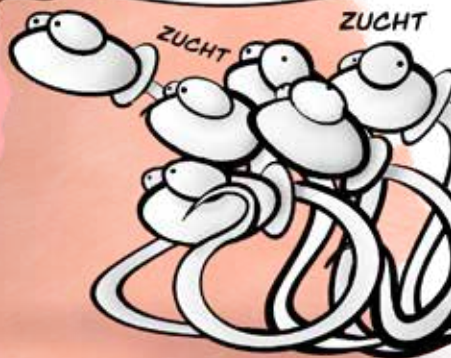
MAAR
OP 'T ANDER BLAD
ZIE-GO-MIJ-NI!
PFFFFRRTT

BAHAHAHAHA



DUDE...

EN DIT IS DUS WAAROM
GE NIMEER WELKOM ZIJT
OP FEESTJES.



* EEN ZYGOTE IS EEN CEL DIE ONTSTAAT WANNEER EEN EICEL
EN EEN ZAADCCEL SAMENSMELTEN. HET IS HET ALLEREERSTE
STADIUM VAN EEN EMBRYO.

DE REDENEN WAREN
DAN NIET ZWART-WIT...
MAAR MIJN KEUZE WAS WEL
DUIDELIJK!



Mijn huisarts had bloed geprikt en zei dat ik nog maar heel pril zwanger was. Ik maakte een afspraak bij het abortuscentrum in de veronderstelling dat ik 7 weken zwanger was; dat bleken er 17 te zijn. Ik heb PCOS waardoor mijn menstruatie heel onregelmatig is en soms uitblijft. De kans op een natuurlijke zwangerschap was volgens mijn gynaecoloog heel klein. Bovendien nam ik de pil en had ik niet echt zwangerschapssymptomen.

Toen ik de boodschap kreeg in het abortuscentrum was ik in shock, en ook ongerust. Tegelijk raasden er zoveel vragen door mijn hoofd. Hoe kan dit? Mijn huisarts had bloed geprikt en zei dat ik nog maar heel pril zwanger was. Achteraf heeft ze mij uitgelegd dat HCG (zwangerschapshormoon) een Gauss-curve volgt en dat de waarden bij een zwangerschap van bijvoorbeeld 7 weken overeenkomen met die van een zwangerschap van 17 weken. Die foute interpretatie gebeurt wel vaker, zeiden ze me in het abortuscentrum.

De keuze om de zwangerschap af te breken was voor mij meteen heel duidelijk. Ik heb een kindwens, maar nu nog niet. Toen bleek dat ik in België geen behandeling meer kon hebben, was ik boos. Hoe kan het zijn dat ik letterlijk de grens over moet en geen degelijke gezondheidszorg kan krijgen in mijn eigen land? En ik behoor dan nog tot de 'gelukkigen' met een netwerk van begripvolle ouders en vrienden, die bovendien de middelen heeft en 900 euro op tafel kan leggen voor een behandeling in het buitenland. Niet iedereen heeft die mogelijkheden. Die gedachte vind ik vreselijk.

Ik erger mij aan politici die op televisie debatteren over wat wel en niet kan en praten over barbaarse behandelmethoden. Dat helpt mij echt niet verder, integendeel. Praat liever mét dan over vrouwen die in deze situatie zaten. Luister naar hun verhalen en geef hen vooral het recht om zelf te beslissen of ze wel of niet een kind op de wereld willen zetten.

Marieke*

De huidige abortuswet in een notendop:

- » In België kan een abortus om psychosociale (niet-medische) redenen tot 12 weken zwangerschap. Dat zijn 14 weken na de eerste dag van je laatste menstruatie.
- » Na 12 weken kan je in België enkel nog een zwangerschap afbreken omwille van medische redenen, als de zwangerschap een ernstige bedreiging vormt voor de gezondheid van de vrouw of als vaststaat dat het kind zal lijden aan een zware en ongeneeslijke afwijking.
- » Volgens de wet mag enkel de vrouw die zwanger is de beslissing over abortus nemen. Ook als je minderjarig bent, beslis je zelf over abortus. Je hebt geen toestemming van je ouders of een voogd nodig.
- » De wet voorziet een verplichte wachttijd van minstens 6 dagen tussen het eerste gesprek in het abortuscentrum en de dag van de ingreep
- » Die wachttijd kan enkel ingekort worden omwille van een dringende medische noodsituatie.

Wat willen wij?

- » Breid de termijn voor een zwangerschapsafbreking uit. Elk jaar trekken 300 tot 400 Belgische vrouwen – vaak op een kwetsbaar moment in hun leven – noodgedwongen naar Nederland voor een abortus die niet wordt terugbetaald (kostprijs ongeveer 1.000 euro) en waar minder omkadering is.
- » Schaf de verplichte wachttijd van 6 dagen tussen de eerste raadpleging en de effectieve abortus af. Deze wachttijd is vernederend en overbodig voor vrouwen. Mensen hebben doorgaans grondig nagedacht vooraleer ze de stap zetten naar een abortuscentrum. Het denkproces start niet bij de eerste consultatie. Vrouwen of koppels kunnen zelf - in overleg - bepalen hoeveel tijd ze nodig hebben om een goede beslissing te maken.
- » Maak anticonceptie nog toegankelijker en betaalbaarder, voor vrouwen en mannen van alle leeftijden.

Abortus hoort bij het leven en is van alle tijden. Het is bijna zeker dat jij, of iemand om wie je geeft, op een bepaald moment in het leven abortuszorg nodig zal hebben. De stilte en het zwart- wit denken eromheen helpt niemand om de juiste keuze te maken. Daarom dit pleidooi voor meer begrip en minder taboe over abortus en zwangerschapskeuzes.

