

FIOM en Haag



Praat erover. Gratis en vertrouwelijk.

FIOM

begeleiding ∴ advies ∴ ondersteuning

Onbedoeld zwanger

Jij of je partner blijkt zwanger te zijn. Het was niet de bedoeling en je leven staat ineens op zijn kop. Of de zwangerschap was wel gepland, maar je omstandigheden zijn veranderd, waardoor er toch twijfels de kop op steken. Opeens moet je in een kort tijdsbestek, terwijl je allerlei emoties ervaart, een ingrijpende beslissing nemen die gevolgen heeft voor de rest van je leven. Je wordt waarschijnlijk geconfronteerd met allerlei vragen, bijvoorbeeld:



- Wil ik (nu) wel een kind?
- Wat heb ik een kind te bieden?
- Hoe moet het met mijn werk, studie, huisvesting en financiële situatie?
- Wat als mijn partner een andere keuze wil maken dan ik?
- Wil ik wel (alleen) moeder worden?
- Heb ik als verwekker/ heeft de verwekker ook een keuze? Welke rechten en plichten heeft hij/ heb ik in deze situatie?
- Van wie kan ik steun verwachten?
- Is abortus nog mogelijk en zo ja, wat zijn de gevolgen hiervan?

Ondanks dat je waarschijnlijk tijdsdruk ervaart, is het belangrijk om tijd en ruimte te nemen om er achter te komen of je de zwangerschap wilt uitdragen of niet. Hoe meer je nagedacht hebt over jouw argumenten met betrekking tot beide keuzes, hoe beter je kunt beslissen wat voor jou de beste keuze is op dit moment. FIOOM Den Haag kan je helpen als je hier in vastloopt. Wij zijn niet vóór of tegen abortus. Wij staan wel achter het recht dat iedereen zijn eigen keuzes hierin mag maken en laten daarom de keuze bij jou. Vanwege de tijdsdruk bieden we binnen een paar dagen een eerste gesprek aan.

Zwangerschapsbegeleiding

Helaas ervaart niet elke zwangere vrouw een roze wolk tijdens haar zwangerschap. Als je zwanger bent, verandert er veel in je leven. Een kind krijgen is een grote verantwoordelijkheid. Er komen veel vragen op je af en allerlei praktische zaken moeten geregeld worden. Het kan lastig zijn van je zwangerschap te genieten, wanneer je daarnaast tijdens je zwangerschap ook problemen ervaart, zoals:

- Misschien is je zwangerschap onverwacht omdat het niet de bedoeling was zwanger te worden?
- Wat als er medische complicaties zijn waar je je zorgen over maakt of je veel last hebt van zwangerschapsklachten?

- Misschien heb je schulden, huisvestingsproblemen of maak je je zorgen welke gevolgen de zwangerschap op je studie heeft of hoe je het straks met je werk gaat regelen?
- En wat doe je als je partner je verlaten heeft, of je om een andere reden er opeens alleen voor komt te staan?
- Hoe zit het met erkenning en een bezoekenregeling?
- Ook kan je vragen hebben wat je allemaal moet regelen als je zwanger bent, of kan je angstig zijn over de bevalling.

Waar je ook tegenaan loopt in je zwangerschap, FIOm Den Haag kan samen met jou kijken welke oplossingen mogelijk zijn, biedt je een luisterend oor en helpt je voor te bereiden op de bevalling en het ouderschap.

Jong moeder of vader

Jij bent zelf zwanger of je vriendin is zwanger en je bent nog jong. Waar je leven eerst voornamelijk om jezelf draaide, om wat jij wilde van het leven en welke plannen jij had, draait je leven opeens om iemand anders: je kind. Een kind krijgen is een grote verantwoordelijkheid. De plannen die je had voor je leven moeten bijgesteld worden. Er moeten allerlei praktische zaken geregeld worden en er komen waarschijnlijk ook veel vragen op je af, zoals:



- Hoe ga ik dit aan mijn ouders vertellen? Kan ik steun van hen verwachten?
- Ga ik dit samen met mijn vriend doen of kom ik er alleen voor te staan?
- Hoe zit het met erkenning en een bezoekenregeling?
- Welke rol en rechten heb ik als vader?
- Misschien heb je schulden, huisvestingsproblemen, geen inkomen of maak je je zorgen welke gevolgen de zwangerschap op je studie heeft of hoe je het straks met je werk gaat regelen?
- Hoe zit het met allerlei praktische zaken die je moet regelen als toeslagen, kinderopvang, verzekeringen, kinderbijslag, kraamzorg, e.d.?

We begeleiden niet alleen jonge moeders en vaders tijdens hun zwangerschap. Ook als je al een tijdje moeder of vader bent van één of meer kinderen kan je bij ons op gesprek komen. FIOm Den Haag helpt je antwoorden te vinden op je vragen en steunt je tijdens je zwangerschap en/of daarna.

Zwangerschapsverlies

Abortusverwerking

Een abortus is voor veel vrouwen en mannen een ingrijpende ervaring, zeker als je niet helemaal achter de beslissing stond, maar ook als je wel zeker weet dat je de juiste beslissing hebt genomen. Het kan zijn dat je na de behandeling vooral opgelucht bent, maar ook gevoelens van verdriet, leegheid, verlies, boosheid en/of schuldgevoel zijn heel normaal, zeker in de eerste periode na de behandeling. Je hebt een verlies ervaren en het kan tijd kosten om hiermee om te gaan.

Wanneer je merkt dat je direct erna of jaren later nog erg worstelt met je gevoelens over de abortus, soms zelfs zo erg dat je niet kunt functioneren in je dagelijks leven, blijf hier dan niet mee rondlopen. Wij luisteren zonder oordeel naar je en helpen je verder in jouw verwerking.

Verwerking na miskraam

Over miskramen wordt weinig gesproken, maar het komt helaas meer voor dan je misschien denkt. Een miskraam is een spontane afbreking van een zwangerschap tot 16 weken. Het is een heftige ervaring als je eindelijk zwanger bent van het door jou zo gewenste kind en je het dan kwijtraakt. Na de miskraam kun je je letterlijk en figuurlijk leeg voelen. Verdriet, ongeloof, boosheid, schrik, onzekerheid, ontkenning of jaloezie: allemaal veel voorkomende emoties. Je bent niet alleen je ongebooren kind kwijtgeraakt maar daarmee ook alle fantasieën en toekomstdromen over je kind.



Wanneer je het gevoel hebt niet verder te komen in de verwerking van je verdriet of je eerdere miskraam je bang maakt in je huidige zwangerschap, kan FIOM Den Haag jou begeleiden bij het verwerken van dit verlies.

Verwerking verlies na prenatale diagnostiek of perinatale sterfte/doodgeboorte

Helaas bestaat er bij elke zwangerschap een kleine kans dat het mis gaat en dat je baby overlijdt. Het kan zijn dat je de zwangerschap moest afbreken toen uit bijvoorbeeld de NIPT bleek dat je baby een ernstige aandoening had of je kind niet levensvatbaar was, maar je baby kan ook na de 16e week in de baarmoeder of tijdens de bevalling zijn overleden. Het verlies van je kind, waar je al een band mee had, wat je gezien hebt op echo's en vaak ook al gevoeld hebt, is een van de meest ingrijpende verliezen waarmee een mens te maken kan krijgen. Je verliest ineens al je toekomstdromen en verwachtingen over je kind.

Wanneer je bezig bent om opnieuw zwanger te worden of weer zwanger bent, is dit erg spannend wanneer je een verlieservaring hebt gehad in je vorige zwangerschap. De onbezorgdheid is verdwenen en het is lastiger te genieten van het zwanger zijn. Er is altijd die spanning en angst of het deze keer wel goed gaat of dat het weer mis gaat.

Hoe lang geleden het verlies van je kind ook is, wanneer je het gevoel hebt niet verder te komen in de verwerking van je verdriet of het eerdere verlies van je kind je bang maakt in je huidige zwangerschap, dan kan FIOM Den Haag je begeleiden bij het verwerken van je verlies.

Bewust Alleenstaande Moeder (BAM)

Als je single bent met een kinderwens en de biologische klok tikt door, kan je overwegen om moeder te worden zonder een partner. Dit is geen gemakkelijke beslissing en kan gepaard gaan met allerlei vragen en keuzes, zoals:

- Hoe lang zoek ik nog door naar een geschikte partner/ vader?
- Ik wil een kind maar wil en kan ik dat ook echt in mijn eentje?
- Is het niet heel egoïstisch om een kind zonder vader te laten opgroeien?
- Hoe zal mijn omgeving reageren? Kan ik steun van hen verwachten?
- Red ik het financieel wel in mijn eentje?
- Wil ik zwanger worden via zelfinseminatie of een kliniek?
- Wil ik gebruik maken van donorzaad van een bekende of van een kliniekdonor?

Veel vrouwen kiezen voor een vruchtbaarheidsbehandeling via een ziekenhuis. Vruchtbaarheidsbehandelingen vragen vaak veel van je, zowel fysiek als emotioneel. Het is een emotionele achtbaan van hoop en teleurstelling waar je veelal alleen door heen moet en waarin het onzeker is of het leidt naar de door jou gewenste zwangerschap.

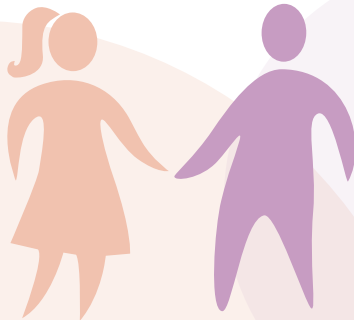
Als het gelukt is om zwanger te worden ben je natuurlijk heel blij, maar zult wel veelal in je eentje de zwangerschap moeten doorlopen. Je gaat vaak alleen naar afspraken, moet zelf allerlei zaken regelen en neemt vaak in je eentje beslissingen over bijvoorbeeld de naam voor je baby. Dat kan juist wel fijn zijn, geen mening van een partner om rekening mee te houden, maar ook zwaar. Daarnaast ben je nog eens ook 'gewoon' zwanger.

Of je nog moet beslissen of bewust alleenstaand moeder worden iets voor jou is of nog bezig bent om zwanger te worden of dit al bent, FIOM Den Haag is er om jou te ondersteunen, zodat je er niet alleen voor staat.

Vruchtbaarheidsproblemen

Wanneer zwanger worden op de natuurlijke manier niet lukt, kom je veelal via de huisarts in het medische circuit terecht. Een medisch traject doorlopen om zwanger te worden is een emotionele achtbaan van hoop en teleurstelling waarin het onzeker is of het leidt naar de door jou gewenste zwangerschap. Je kan het gevoel krijgen dat alles alleen nog maar draait om zwanger worden en bovendien tegen vragen aanlopen als:

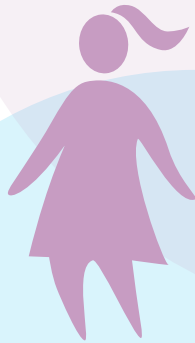
- Welke (medische) mogelijkheden zijn er en waar liggen jouw grenzen? Hoe ver willen jullie gaan?
- Hoe is het voor je om als partner mee te maken dat de aandacht veelal naar de partner die de behandelingen krijgt uitgaat, terwijl jij ook met jouw emoties/gedachten en onzekerheden worstelt?
- Hoe ga je om met je partner wanneer zij door de hormonen last heeft van stemmingswisselingen?
- Hoe reageert je omgeving? In hoeverre vertel je hen waar je mee bezig bent?
- Wat vertel je op je werk over waarom je steeds weg moet? Hoe regel je jouw afwezigheid voor ziekenhuisbezoeken op je werk?
- Hoe bepaal je je grenzen als er weer iemand uit je vriendenkring een kinderfeestje geeft en het lijkt alsof er alleen maar mensen met kinderen zijn?
- Moet je in die app groep blijven van de zoveelste babyshower of kan je ook aangeven dat dit te confronterend voor je is?



Wij begrijpen vruchtbaarheidsproblemen, hoe ze jouw leven en relatie beïnvloeden, de moeilijke keuzes die je moet maken over waar je grenzen liggen, hoe sterk je kinderwens kan zijn. FIOM Den Haag biedt een luisterend oor en waar nodig praktische handvatten.

Ongewenst kinderloos

Verdriet over ongewenste kinderloosheid is vaak een heel diep en ongrijpbaar soort verdriet. Je rouwt om een kind dat er nooit is geweest en er niet meer zal komen, maar wat je zo graag wilt. Je rouwt om het verlies van je toekomstdromen en om het verlies van het beeld van de moeder of vader die je hoopte te worden. Dat maakt jouw verdriet voor de omgeving soms lastig te begrijpen en ook binnen een relatie kan het tot onbegrip over en weer leiden. Het verdriet om je onvervulde kinderwens is iets wat je altijd met je mee zal dragen en wat in verschillende fases in je leven weer de kop op kan steken.



Het krijgen van een kind was misschien een groot onderdeel van je wie je dacht te zijn, van je toekomstplannen en dromen. Een belangrijk deel van de toekomst verliest zijn waarde. Dit kan allerlei vragen oproepen als:

- Hoe ga je om met het verlies en verdriet dat je nooit zelf ouder zal worden?
- Hoe accepteer je dat je geen kinderen zal krijgen?
- Hoe geef je je leven een andere invulling dan het ouderschap?
- Hoe vul ik die leegte op in mijn leven?
- Wie ben ik als ik geen moeder/ vader word?
- Wat betekent dit verlies voor onze relatie?
- Hoe ga je om met reacties en onbegrip uit je omgeving?
- Hoe ga je om met de vraag “heb je kinderen?”?

Bij FIOM Den Haag kun je terecht voor een luisterend oor. We gaan samen op zoek naar wat je nodig hebt om dit verlies te verwerken en hoe je je leven (ondanks het verdriet) weer een betekenisvolle invulling kan geven.

FIOM Den Haag

In welke situatie je ook zit, bij FIOM Den Haag kun je erover praten. De FIOM is een organisatie gespecialiseerd in hulpverlening rondom zwangerschap, abortus, zwangerschapsverlies, vruchtbaarheidsproblemen, bewust alleenstaand moederschap en ongewenste kinderloosheid. Je kunt bij ons terecht voor begeleiding, advies en ondersteuning in een gesprek met een gespecialiseerd maatschappelijk werker.

Onze hulpverlening is gratis en vertrouwelijk. Je hebt geen verwijzing nodig. Ons werkgebied bestrijkt Den Haag, de regio Haaglanden en het Westland.

FIOM  en Haag

FIOM Den Haag

Laan van Hoornwijk 260

2497 ED Den Haag

Tel: 070-205 2005

info@fiomdenhaag.nl

www.fiomdenhaag.nl

 Fiom Den Haag

Fiom Den Haag is gevestigd in Wijkcentrum Piet Vink en is bereikbaar met tram 15, halte Plesmanlaan, tram 19, halte Ypenburg centrum en bus 30, halte Laan van Hoornwijk.

Klachtenprocedure

FIOM doet haar uiterste best om hulpverlening te bieden, waarover je tevreden bent. Heb je toch een klacht? Bespreek dit dan met de betrokken medewerker of de leidinggevende van de betrokken medewerker. Kom je er samen niet uit, dan kun je via onze klachtenregeling op www.xtra.nl onder het kopje 'over Xtra' een klacht indienen.

FIOM Den Haag wordt ondersteund door Xtra.