



Je begeleidt iemand die te maken krijgt met een **ongepande of ongewenste zwangerschap**.

Zij of hij kampt met twijfels, weet niet wat of hoe te kiezen of te beslissen.

Wat nu? **Met deze keuzehulp help je op weg!**

Dat doe je zo:

- Zorg voor je cliënt
    - Krijg zekerheid over de zwangerschap.
    - Krijg zekerheid over de zwangerschapsduur.
    - Zoek informatie over de opties en
    - Bespreek deze open en helder, zonder oordeel.
- > Verwijs door naar de keuzehulp of overloop deze samen met je cliënt(en).
- Zorg voor jezelf
    - Dit soort gebeurtenis kan je ook persoonlijk raken. Dat is normaal en oké.
    - Wees je bewust van je eigen waarden, (voor)oordelen en culturele bril.
    - Contacteer [Fara](#) als je niet goed weet wat doen of als 't jou fel raakt. We zijn er ook voor jou!

---

### ZORG VOOR JE CLIËNT

#### 1. Zekerheid over de zwangerschap

Is er effectief een zwangerschap? Check het vermoeden.

Verwijs door naar:

- [Een zwangerschapstest](#) (urine)
- Bloedproef bij de huisarts (met beroepsgeheim)

#### 2. Zekerheid over de zwangerschapsduur

Hoe lang is ze zwanger?

Dit bepaalt welke opties je cliënt heeft, o.a. of abortus nog kan (of niet)

- [Tel het uit](#)  
Tel het aantal weken sinds de eerste dag van de laatste menstruatie.
- Verwijs door voor een echo:
  - Bij een gynaecoloog
  - In het [abortuscentrum](#)

### 3. Informatie opzoeken

Neem (samen) de informatie door over de [verschillende keuze-opties](#)

- Behoud
  - Zelf opvoeden
  - Adoptie
  - Pleegzorg
- Abortus

Overweegt je cliënt 1 of meerdere opties, weet dat zij/hij ook terecht kan voor een vrijblijvend gesprek bij de betrokken diensten. Maak (eventueel samen) een afspraak bij:

- [een abortuscentrum](#);
- het [Adoptiehuis](#) of
- een [Dienst voor Pleegzorg](#)
- Of verwijst door naar [Fara](#)

### 4. Bespreek de opties open en zonder oordeel

Neutraliteit bestaat niet en dat is oké. Je cliënt heeft wel iemand nodig bij wie zij/hij alle opties veilig kan verkennen en waar zijn of haar twijfels, verlangens, onzekerheden en angsten besproken mogen worden.

Wees je bewust van je eigen bril, die ook cultureel bepaald is. Vermijd een paternalistische houding en ga steeds in dialoog. Je hoeft als hulpverlener niet alles te weten over een andere cultuur of religie, maar ga steeds in gesprek met een open nieuwsgierige houding.

Vind je dit (te) moeilijk? Merk je dat je zelf een grote voorkeursoptie hebt? Erken dit bij jezelf. Het maakt je mens. Overweeg een doorverwijzing, ook dat is goede zorg. Je kan [Fara](#) ook contacteren voor intervisie of casusbespreking.

### 5. Zet de keuzehulp in als houvast voor je gesprek(ken)

Je cliënt kan er zelfstandig, op eigen tempo en anoniem mee aan de slag. Maar misschien heeft zij/hij wel nood aan **extra steun**.

#### a. Bepaal samen wat op dit moment het meest nodig is

Door structuur te bieden creëer je rust.

- informatie
- verdieping a.h.v. opdrachten
- wegwijs in het nazorg-landschap

#### b. Overloop de opdrachten

Aan de hand van de titels en de icoontjes maken jullie een selectie van de opdrachten die **best aansluiten bij de noden van je cliënt** op dit moment.

- Leg de opdrachten uit.
- Ga eventueel samen aan de slag.

- Is het moeilijk om gedachten of gevoelens neer te typen?  
*Doe dat dan voor hem/haar. Je kan de antwoorden downloaden als pdf.*
- Anderstalig?  
*Klik op het vlaggetje: google translate zorg voor een vertaling.*  
Link ook door naar [Zanzu](#) voor meer informatie over seksuele gezondheid in alle talen.
- Moeilijk lezen?  
*Klik op de voorleesfunctie.*

## 6. Vooraf inspelen op verwerking

Achteraf is het vaak helpend om de keuze te kunnen plaatsen in de context van voorheen met wat je cliënt toen voelde en dacht. Het is dus zinvol om je cliënt te stimuleren om alles wat er nu in zijn/haar hoofd en hart omgaat **te noteren**.

Alles wat je doet in de keuzehulp kan bewaard worden:

- **Bij aanmaak account**  
Alle antwoorden worden opgeslagen in het account. Je kan tot 2 jaar na het aanmaken van het account teruggaan naar de website en teksten nalezen.
- **Zonder aanmaak account**  
Er wordt niets bewaard, je cliënt gaat anoniem aan de slag. Wil je cliënt de antwoorden bijhouden of met jou delen? Download de antwoorden dan meteen als pdf!

## ZORG VOOR JEZELF

Dit soort situaties zijn vaak erg moeilijk. Voor je cliënt, maar ook voor jezelf. Het zijn existentiële keuzes waar geen 'goede' of 'slechte' antwoorden voorhanden zijn.

Het kan en mag je raken als hulpverlener, als mens, als ouder, ... op professioneel maar ook op persoonlijk vlak. Dat is normaal en helemaal oké.

Weet dat je hiermee ook bij [Fara](#) terecht kan. Je kan bellen of mailen om je casus te bespreken, maar ook om uit te wisselen over wat dit bij jou doet: wat het bij jou oproept en hoe je hiermee om kan gaan.

Zit je nog met vragen of bedenkingen?  
Heb je suggesties voor aanpassingen of aanvullingen?  
Twijfel je over de inzet van de keuzehulp?  
Wil je graag bespreken hoe je dit best aanpakt?  
à **Contacteer een Fara-medewerker:** [www.fara.be](http://www.fara.be)