

## Een zwangerschap: wat is op dit moment verstandig?

Soms is het een lastige keuze of het op een bepaald moment verstandig is om wel of niet zwanger te worden. Als je een kinderwens hebt, maar je persoonlijke omstandigheden zijn op dat moment niet optimaal, dan is het de vraag wat het beste is voor jou en je kindje. Een eerlijk en open gesprek over een kinderwens aangaan en bewustwording over wat er bij komt kijken als je een kindje krijgt, is belangrijk.

Wanneer iemand niet zwanger wil worden of de kinderwens wil uitstellen, biedt 'Nu Niet Zwanger' begeleiding en zo nodig praktische en/of financiële hulp. 'Nu Niet Zwanger' is er voor kwetsbare mensen (m/v) die hulp nodig hebben bij het maken van een keuze over het moment van hun kinderwens, zodat ze niet onbedoeld zwanger raken. Dit project is onder andere onderdeel van het programma 'Kansrijke Start'.

### Een bewuste keuze maken

Inhoudelijk coördinator Riet Mertens, vertelt: "Mensen kunnen bijvoorbeeld psychische en/of financiële problemen hebben, verslaafd zijn, begeleid wonen, geen vaste partner hebben of kunnen verstandelijk niet overzien wat een zwangerschap en het krijgen van een kindje inhoudt. Ze kiezen er soms toch voor om hun kinderwens even uit te stellen tot er meer stabiliteit in hun leven is. We begeleiden mensen dan naar een voor hen passende vorm van anticonceptie. We willen mensen een bewuste keuze laten maken over het moment van hun kinderwens, zodat zij niet onbedoeld zwanger raken."

### Kwetsbare doelgroep met veel problemen

De doelgroep is heel divers en door de problemen (vrijwel) altijd al in beeld bij diverse organisaties. 'Nu Niet Zwanger' richt zich op kwetsbare mannen en vrouwen in de vruchtbare leeftijd waarbij er meestal sprake is van een (veel voorkomende) combinatie van een opeenstapeling van problemen en beperkingen (multi-problematiek). Hierbij kun je denken

aan een combinatie van bijvoorbeeld ernstige psychiatrische problematiek, verstandelijke beperking, verslaving, dakloosheid, schulden en loverboyproblematiek. Vaak is er ook sprake van gebrek aan zelfredzaamheid en zelfherstellend vermogen.

**"We geven nu meer voorlichting over anticonceptie. Vrouwen staan daar ook voor open."**

Wendy Gijzen

### Unieke situatie

Problemen - en combinaties van problemen - hebben op verschillende mensen verschillende effecten. Dat is belangrijk om mee te nemen. Er is geen meetlat die aangeeft welke problemen tot welke mogelijkheden en beperkingen leiden. Daarom moet altijd naar het individu, zijn of haar unieke situatie en draagkracht worden gekeken.

### De diepte in

"Tijdens een gesprek met een kwetsbare vrouw en/of man stellen we vragen zoals 'Wat betekent die kinderwens voor jou?', 'Wat zou een baby in jouw leven veranderen?', 'Wat zou je nodig hebben om straks misschien wel een kindje te kunnen opvoeden?'. We gaan echt de diepte in wat nu regelmatig lastig is voor professionals. Er ligt toch in veel gevallen nog een taboe op het bespreekbaar maken van een kinderwens, seksualiteit en anticonceptie. Ook hebben professionals niet de mogelijkheid en tijd om mensen die bijvoorbeeld niet voor hun eigen anticonceptie kunnen zorgen bij de hand te kunnen nemen", zegt Riet.

### Het gesprek

Binnen het programma is de samenwerking met professionals van groot belang. Riet

volvoegt: "De afgelopen maanden hebben we veel professionals zoals huisartsen, gynaecologen, verloskundigen en professionals uit instellingen benaderd met wie we dit samen willen gaan doen. De komende jaren gaan we nog meer partijen benaderen. Het eerlijke en open gesprek met kwetsbare mensen wordt nu onvoldoende of te weinig gevoerd en dat is juist wat nodig is. Daar gaan we hen bij ondersteunen. Dat doen we door ze te leren hoe je zo'n gesprek voert. We doen dat op een motiverende manier waarbij het verhaal van de vrouw centraal staat."

### Eigen regie

Wat altijd terug komt in een gesprek is welke kennis iemand heeft, welke verantwoordelijkheden er komen kijken bij een kind, welke bewuste keuzes je kunt maken, hoe de financiële situatie is, welke emoties er spelen en hoe de leefomgeving er uit ziet. Zo krijg je een compleet beeld waar je op door kunt vragen. Het uitgangspunt is om naast de vrouw en/of man te gaan staan. Wat heeft zij/hij nodig en willen zij zelf?

De regie ligt bij de kwetsbare mensen zelf. De professionals helpen de cliënt bij het ontwarren van hun situatie en bespreken ook de pijnpunten, bijvoorbeeld als de situatie zo zorgelijk is dat een kindje mogelijk uit huis

**"Actieve begeleiding en een eerlijk gesprek over een kinderwens, seksualiteit en anticonceptie is het uitgangspunt van de gesprekken die we voeren."**

Riet Mertens

geplaatst kan worden. De vrouw en/of man maakt uiteindelijk haar of zijn eigen keuzes.

### Samenwerking met professionals

De professionals die Riet gesproken heeft reageren heel enthousiast op het project. Een van die professionals is verloskundige Wendy Gijzen uit Roermond: "Het project heeft er bij ons als verloskundigen voor gezorgd dat we nu vaker over anticonceptie na de bevalling praten. Wij gaven altijd al informatie over anticonceptie in het kraambed en tijdens de nacontrole. Nu ligt de focus niet meer alleen op het lichamelijke aspect, maar houden we ook rekening met de sociale omstandigheden. We hebben in de kraamperiode ook echt een band opgebouwd samen. Dat maakt dat mensen zich veilig genoeg voelen om over geschikte anticonceptie te praten."

Wendy vervolgt: "We zijn ons meer bewust geworden van het grotere geheel rondom geschikte anticonceptie. Nu stellen we dan ook vragen of het in bepaalde omstandigheden wel verstandig is om opnieuw of onbedoeld zwanger te raken. Als iemand bijvoorbeeld financiële problemen heeft, alleenstaand en kwetsbaar is, dan hebben we het over uitstellen van de kinderwens. Ook de kosten van anticonceptie komen in dit gesprek aan bod. We nemen altijd de wens van de mensen als uitgangspunt!"

## 'Nu Niet Zwanger' onderdeel van Programma Kansrijke Start

Ieder kind verdient de best mogelijke start van zijn of haar leven en een optimale kans op een goede toekomst. De eerste 1.000 levensdagen zijn cruciaal voor een goede start. De gezondheid voor, tijdens en na de geboorte blijkt een belangrijke voorspeller van zowel fysieke als mentale problemen op latere leeftijd.

### De eerste 1.000 dagen zijn cruciaal

Een kansrijke start voor zo veel mogelijk kinderen gaat ons allemaal aan: de kinderen zelf, hun ouders, zorgprofessionals, de overheid, de samenleving. Daarom is het actieprogramma Kansrijke Start in het leven geroepen.

### Kansrijke Start in Noord- en Midden-Limburg

In oktober is het programma Kansrijke Start in Noord- en Midden-Limburg van start gegaan. Een programma met verschillende onderdelen die ervoor gaan zorgen dat kwetsbare ouders in een moeilijke of problematische thuissituatie goede begeleiding krijgen voor zichzelf en hun kind. Meer informatie over het programma: [www.kansrijkstart.nl](http://www.kansrijkstart.nl). Of neem contact op met kwartiermaker 'Kansrijke Start' Jurjen Scharten via mail [j.scharten@rosrobuust.nl](mailto:j.scharten@rosrobuust.nl) of 06 - 83 97 92 18.

### Meer informatie over 'Nu Niet Zwanger'

Neem contact op met Riet Mertens, inhoudelijk coördinator 'Nu Niet Zwanger' in Noord- en Midden-Limburg via mail: [r.mertens@vrln.nl](mailto:r.mertens@vrln.nl)

Bron: [www.kansrijkstart.nl](http://www.kansrijkstart.nl) - Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



Verloskundige Wendy Gijzen in de praktijk in Roermond.