

Geen kind, geen spijt, maar ook geen rust

Tatjana Almuli (31) schreef over haar abortus

Bron: Het Parool PS



BEELD CLAUDIE DE CLEEN

Het besluit om een zwangerschap af te breken is zwaar, het proces eens te meer, ondervond Tatjana Almuli (31). Dat om haar heen onbegrip heerste en de mogelijkheid van abortus werd gevierd als een zwaarbevochten triomf, maakte de maanden erna niet makkelijker.

Tatjana Almuli 22 april 2023, 03:00

Het is nazomer, ik sta op de pont van Amsterdam-Noord naar het centrum en moet bijna overgeven. Ik ben zwanger en wil dat niet zijn.

Verdwaasd fiets ik door de stad. Terrassen zitten vol, terwijl het een doordeweekse middag is. Ik draag een wijd shirt, achter de overdreven grote glazen van mijn zonnebril zijn mijn ogen rood, mijn zicht is wazig. De lichtheid van de zon, de mensen, het bruisende stadsgeruis stoort me. Ik wil schreeuwen: HALLO, weten jullie wel dat ik nu naar mijn abortus ga en ik doodsbang ben?

De abortus is een bewuste keuze, de beslissing was vrij snel gemaakt. Na drie verschillende zwangerschapstesten en de boodschap '3-4 weken zwanger' voel ik steeds opnieuw: ik wil dit niet. Op dit moment acht ik mezelf niet in staat een kind op te voeden en mijn partner op dat moment deelt mijn gevoel. Toch zijn de situatie en daarbij horende keuze niet makkelijk of licht. Ik bel met de abortuskliniek, ik heb geen verwijzing nodig van mijn huisarts, de bedenktijd is afgeschaft en ik kan nog dezelfde week terecht.

Beruchte hormonen

De dagen tussen de positieve testen en de abortus ben ik onrustig en gespannen: weet ik het wel zeker? Vroeger dacht ik altijd moeder te willen worden, nu ben ik eenendertig en ben ik er niet klaar voor. Wanneer dan wel – is dit niet toch het moment? Ik schaam me: hoe heb ik dit laten gebeuren? Ik ben geen jonge fladderaar en heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel, waarom ben ik dan minder secuur geweest met anticonceptie? Ik zou beter moeten weten. Ook vervloek ik mezelf voor mijn gedrag van de afgelopen weken: ik heb veel gefeest, gedronken en meer dan eens gerookt – en dat met een baby in mijn buik. In de supermarkt denk ik: beter geen koffie en gerookte zalm in m'n mandje, en laad ik extra groente en fruit in met het idee dat dit goed is voor iemand in verwachting. Terwijl ik de afspraak bij de abortuskliniek al in mijn agenda heb staan en pas een paar weken zwanger ben – van een levend wezentje is nog helemaal geen sprake. Zijn dit die beruchte zwangerschapshormonen die zich in je lijf en hoofd nestelen, zelfs als je de beslissing om die zwangerschap te stoppen eigenlijk al hebt gemaakt?

In mijn nabije omgeving ben ik de enige die ongepland en ongewenst zwanger is geworden en een abortus overweegt. Zelf ken ik vooralsnog vooral verhalen van jonge mensen verder van mij vandaan, die na een 'ongelukje' kozen voor de ingreep en hier vooral dankbaarheid en opluchting over delen. Mijn situatie voelt anders dan die verhalen: samen met mijn partner heb ik in theorie genoeg ruimte en middelen om een kind op de aarde te zetten. 'Het voelt gewoon niet goed' is vaag en weinig tastbaar, zowel voor mezelf als voor mijn omgeving. Hoewel ik me door genoeg naasten gesteund voel, zijn er ook reacties als: 'Weet je het wel zeker? Het perfecte moment bestaat niet' en: 'Moet je er niet langer over nadenken? Het is nooit goed om uit angst voor het onbekende te handelen.' Ondanks de veelheid aan gedachten, gevoelens en meningen van anderen besluit ik de abortus door te zetten.

Stekelige pijngolven

Van de afspraak bij de kliniek herinner ik me, nu ruim een halfjaar later, slechts flarden: de wachtkamer waar iedereen oogcontact vermijdend naar de vloer kijkt, het gesprek met de bovenmatig vriendelijke arts, de echo die wordt gemaakt en het scherpje dat ik ontwijk, mijn verkrampde, zweterige dijen in de witte plastic doktersstoel, de eerste pil die ik oraal moet innemen met koud geworden veel te sterke thee. De andere twee abortuspillen krijg ik mee naar huis. Achtenveertig uur later, op de warmste dag van het jaar, breng ik ze vaginaal in. Nu pas komt het afbreken van de zwangerschap echt op gang. Ik kan niet zitten of liggen van de pijn. De arts had me al gewaarschuwd: het kan voelen alsof je weeën hebt. Die heb ik nog nooit gehad, maar ineens begrijp ik wat er wordt bedoeld met stekelige pijngolven door je onderbuik, het gebied rond je vulva en baarmoeder, bovenbenen en onderrug die je moet opvangen. Anderhalf uur sta ik onder de douche

en luister ik muziek waar ik op andere momenten rustig van word. Mijn lichaam is rood en beknellend heet geworden. Naakt blijf ik in de badkamer voor de spiegel staan zonder me af te drogen, en wieg ik mezelf door de pijn heen alsof ik zelf een kind ben dat getroost moet worden.

Waar ik had gedacht – of in elk geval gehoopt – dat ik na de ingreep snel weer de oude zou zijn, blijkt dat niet het geval. Mijn eerste neiging is om zo snel mogelijk mijn oude ritme op te pakken: veel werken en sporten, de nazinderende festivalzomer in volle glorie beleven. Maar ik moet al gauw gas terugnemen, ik blijf namelijk wekenlang fors bloeden. Ook mijn buik en borsten blijven nog een tijd pijnlijk en gevoelig, een opgeblazen gevoel in mijn middenrif houdt stand.

Naast de fysieke ongemakken, die zo'n twee maanden aanhouden, ben ik ook mentaal niet de oude. Ik mis mijn focus en huil om het minste of geringste. Het liefst ga ik elke avond om acht uur slapen en ik zoek onnodig vaak ruzie met mijn partner. We vinden weinig herkenning en verbinding bij elkaar, ik voel me onbegrepen omdat hij de gebeurtenis wel snel achter zich kan laten terwijl ik me nog vaak gefrustreerd en verdrietig voel. Ik heb geen directe spijt, ik wil nog steeds niet dat er nu wél een kind in mijn baarmoeder groeit. En ik zie mezelf niet over enkele maanden de enorme verantwoordelijkheid van het ouderschap op me nemen. Maar ik heb ook niet géén spijt – ik voel me niet dezelfde als voor de ingreep.

'Slechts een klompje cellen'

Na mijn ervaring wil ik er het liefst de hele dag over praten, misschien omdat ik nooit had gedacht hoeveel de ingreep, maar vooral de keuze van abortus met me zou doen. In mijn kennissenkring ben ik de enige die voor een abortus heeft gekozen en ik vind weinig aansluiting. Binnen mijn bubbel, waarin veel vrienden uitgesproken feminist en pro-abortus zijn, ikzelf inclusief, wordt niet vaak stilgestaan bij de mogelijke nasleep van deze keuze. Ik krijg veel reacties in de trant van: 'Zó fijn dat je hier woont en de ingreep praktisch zo goed te doen is' en: 'Nu weet je dat je in ieder geval zwanger kunt worden'. Of: 'Het was nog niets, slechts een klompje cellen'. Ik begrijp dergelijke uitspraken, ik heb zelf óók deze gedachten gehad. Toch doen de opmerkingen pijn omdat het voelt alsof ze mijn ervaring die zo emotioneel gelaagd is bagatelliseren.

Ben ik de enige die dusdanig veel ambivalentie ervaart rond mijn abortus? Ik stel de vraag op mijn Instagramprofiel en ontvang honderden reacties van mensen met een baarmoeder die zich herkennen in mijn ervaringen.

Een van de berichten is van Sanne de Rooij. Zij raakte twee keer ongewenst zwanger, door verschillende anticonceptie heen. Beide keren was haar eerste reactie: dit wil ik echt niet. Als begin twintiger vond ze zichzelf te jong om moeder te worden; ze was op dat moment niet klaar voor de grote verantwoordelijkheid die met het ouderschap gepaard gaat. Beide keren koos ze voor een curettage en benaderde ze de ingreep als een soort stofzuigertje dat 'het' eruit haalde. "Na de eerste keer kon ik de gebeurtenis vrij snel achter me laten. Ik maakte veel grappen: 'Ik had nu een kind van twee kunnen hebben, haha!' Humor was voor mij en mijn toenmalige partner misschien wel een overlevingsstrategie. Ik was best hard voor mezelf, vond dat ik er snel overheen moest zijn.

Misschien omdat het een eigen keuze is, alsof je dan niet óók pijn mag ervaren. Ik vond het in ieder geval moeilijk om verdriet toe te laten, terwijl het er wel is geweest en soms nog is. Hoewel ik nog steeds honderd procent achter de keuze sta, kan ik soms een leeg gevoel ervaren. Ga ik deze kans nog krijgen wanneer ik er wél klaar voor ben?"



BEELD CLAUDIE DE CLEEN

Die gedachte resoneert bij mij – soms word ik wakker met een beklemmende angst dat ik gestraft ga worden voor mijn keuze. Wat als ik op een dag moeder wil worden en het niet lukt? Ik probeer na te gaan waar het gevoel van schuld vandaan komt. Het zal te maken hebben met de voortdurende discussie in binnen- en buitenland over het recht op abortus. Soms meer op de achtergrond, soms opblaaiend, zoals afgelopen zomer, toen het landelijke abortusrecht in de VS werd afgeschaft. Daarmee leek bij meer mensen het besef te groeien dat ook in de rest van de wereld dergelijke rechten niet zo vanzelfsprekend en onomkeerbaar zijn als ze soms lijken. Meer dan ooit zag ik, onder meer op sociale media, hoe mensen zich uitspraken over het recht op abortus.

Fasen van rouw

Tegelijk ervoer ik zelf verschillende tegengeluiden. Naast de vele uitingen van herkenning van mensen die eenzelfde soort ervaring hebben gehad, ontvang ik ook berichten die me doen twifelen aan mijn openheid rond dit thema, onder meer door dit essay te schrijven. Er zijn de incidentele 'moordenaar'-berichten waar ik steeds opnieuw van schrik, maar die ik verdrietig genoeg ook al had ingecalculeerd. Vaker krijg ik reacties als 'pas op met ambivalentie rondom abortus beschrijven, hier gaan anti-abortusaanhangers mee aan de haal.' Dat is het laatste wat ik wil, het is een recht dat overal ter wereld legaal zou moeten zijn. Mensen met baarmoeder moeten deze beslissing zelf kunnen maken en de ingreep zou overal veilig moeten kunnen worden uitgevoerd. Dat betekent echter niet dat dubbele, complexe gevoelens onbesproken moeten blijven. Het werkt nóg meer eenzaamheid, angst, schuldgevoel en schaamte in de hand en dat is onnodig. Juist in het heetst van de strijd naar gelijkheid voor iedereen is het van belang om ook nuances en ongemakkelijke

gevoelens rond dit soort grote, levensbepalende keuzes (nog) vaker te benoemen. En hier alle ruimte aan te geven, bij onszelf, maar zeker ook bij anderen.

En dat gaat nog steeds niet vanzelf. De periode na de abortus doet me denken aan rouw na het overlijden van een dierbare. Dat heeft te maken met de verschillende fases waar ik doorheen ga, maar ook met hoe anderen met het thema omgaan – of beter gezegd: het vaak uit de weg gaan. De eerste weken vragen vrienden en familieleden regelmatig hoe het gaat, maar na een maand is mijn abortus een thema dat voor mij nog grote invloed heeft op mijn dagelijkse leven, maar voor anderen een afgesloten hoofdstuk lijkt. Misschien is hun idee: ze heeft regie genomen over haar eigen lichaam, ze zal zich nu wel krachtig en opgelucht voelen. En lijkt daardoor in hun ogen automatisch het gewicht van de beslissing en de nasleep minder hevig. Of misschien voelen ze gewoon het ongemak dat überhaupt in onze westerse samenleving rond thema's als fysieke en emotionele pijn, dood en rouw hangt. Ook mensen in mijn omgeving lijken niet goed te weten hoe ze het gesprek moeten aangaan, alsof ze bang zijn de verkeerde dingen te zeggen. Als ik zelf na verloop van tijd het thema abortus aankaart, krijg ik meestal meewarige blikken, soms een kneep in mijn schouder, vaak zwiigen mensen. En soms krijg ik stamelende vragen als: 'O, ben je daar nog steeds mee bezig?' of: 'Hoe kun je dit loslaten, denk je?'

Altijd maar doorgaan

Sanne herkent dergelijke reacties. We zijn het erover eens dat je juist als omstander zo veel kunt betekenen wanneer je een dergelijke ervaring niet doodswijgt, maar ook niets invult voor de ander. Ze geeft aan dat open vragen zonder oordeel als 'Hoe voel je je nu en sta je nog achter je beslissing?' of 'Wat heb je van mij nodig?' vrijwel altijd helpen. Omdat ze ruimte laten voor al die gevoelens en gedachten die vaak naast elkaar bestaan.

Ook met Nadia Scherpenhuijzen spreek ik over haar keuze tot abortus. De moeder van twee kinderen voelde samen met haar partner geen ruimte voor een derde. Daarom koos ze vorige zomer voor de ingreep. "Een abortus is een enorm gelaagd proces," zegt ze. "De ene dag was er veel verdriet en voelde het alsof ik afscheid moest nemen van het beeld dat ik ergens toch óók in mijn hoofd had: een gelukkig, compleet gezin met drie kinderen. Op andere dagen voel ik me dankbaar voor deze ervaring omdat het me heeft doen beseffen dat mijn partner en ik meer tijd samen nodig hebben. Deze ongeplande zwangerschap scheen heel liefdevol licht op de patronen in onze relatie die niet langer dienen. Het schudde me wakker dat we elkaar uit het oog waren verloren. En in de waan van de dag waren vergeten hoe rijk we zijn met z'n viertjes. Daar genieten we nu beiden veel bewuster van."

Na de ingreep had Nadia behoefte aan veel rust – stilzitten en nietsdoen, ruimte maken voor al die verschillende emoties. Het toelaten hiervan kon soms best confronterend zijn. Dat herkennen zowel Nadia, Sanne als ik: we zijn gewend om altijd door te gaan, ons in werk en andere afleiding te verliezen, terwijl het juist zo belangrijk is om stil te staan en te herstellen. Zowel fysiek als mentaal.

Nadia is doula, ze prijst de abortuszorg in Nederland: “Ik ben blij dat we dit recht hebben en dat de bedenktijd is afgeschaft en je terecht kunt bij artsen die zonder oordeel doorvragen om te checken of je volledig achter je keuze staat.”

Toch merk je ook dat er minder tijd is voor emotionele ondersteuning. Dat is zo in het Nederlandse geboortesysteem, waar vooral oog is voor de praktische kant van de zwangerschap en geboorte, maar dat is ook zo rondom abortuszorg. “De begeleiding in de kliniek vond ik de ochtend van de ingreep heel fijn. Wat ik alleen heel typisch vond, is dat je binnen vier uur met een lege buik en een foldertje onder je arm weer op de stoep staat. Extra emotionele en spirituele begeleiding in het proces rondom het maken van de keuze, maar ook in de periode na de abortus, is in mijn ogen van belang. Het verwerkingsproces begint tenslotte dan pas. Ik heb een aantal vriendinnen in vertrouwen genomen, die durfden kritische vragen te stellen en vragen nog steeds geregeld hoe ik me voel. Het is goed om te beseffen dat er ook genoeg vrouwen zijn die deze steun niet krijgen omdat ze dit niet met hun geliefden kunnen of durven delen.”

Lopendebandwerk

Volgens Nadia is het belangrijk om vrouwen nog beter te ondersteunen in al die fases die bij moederschap komen kijken, ook als je besluit de zwangerschap stop te zetten. Sanne onderstreept dit. Tijdens haar tweede curettage had ze een vervelende ervaring in de abortuskliniek. “Na de curettage zou de arts een nieuwe spiraal zetten. De spiraal was niet geleverd, waardoor ik heel lang moest wachten. Er was totaal geen privacy, ik zat urenlang in een ruimte waar andere vrouwen ook wachtten tot ze naar binnen geroepen werden. Geen gordijntjes, je hoorde en zag alles. Iemand was zelfs aan het Snapchatten, een ander lag huilend in de stoel. Het voelde erg onveilig, alsof het een soort lopendebandwerk was.” Juist in een land als Nederland, waar in principe alles goed is geregeld, is het belangrijk zorgvuldig om te gaan met mensen die iets meemaken dat erg ingrijpend kan zijn.

Voor sommige mensen is kiezen voor een abortus misschien eenduidiger, lichter en wellicht minder ingrijpend. Maar het blijkt, als ik afga op de berichten in mijn inbox en de ervaringen van Sanne, Nadia en mezelf, voor veel mensen niet zo. De abortus kan onderdeel van je identiteit worden, zoals ook bij andere vormende momenten in je leven het geval is. Eerst sta je ermee op en ga je ermee naar bed, daarna wordt het gevoel rond de ervaring minder hevig. De tijd gaat door, jij gaat door. Maar dat betekent niet dat alles wat je hebt gevoeld is verdwenen of afgesloten.

Juist daarom hebben we verschillende perspectieven vol nuances nodig. Voor mij was het troostend te spreken met lotgenoten wier verhalen ik het liefst allemaal zou willen optekenen in dit artikel. Omdat iedere ervaring anders is, net als ieder lichaam en ieder hoofd en hart. Wat in al de verhalen terugkomt, is hoe complex ons emotionele, fysieke en biologische systeem is en hoeveel er naast elkaar bestaan kan: spijt en opluchting, verdriet en geluk, hoop en angst. Laten we onszelf nooit straffen voor die complexiteit en staten van zijn die door elkaar heen lopen. Het broodnodige recht op abortus betekent niet dat de keuze eenduidig is; laten we daar in de toekomst alerter op zijn en ook de ambivalentie ruimte geven in het gesprek over onderlinge en institutionele zorg.

Informatie, herkenning en houvast

Er zijn goede initiatieven voor wie voor de keuze van een abortus staat of (meer) behoefte heeft aan nazorg: [organisatie AVA](#) komt op voor de belangen van vrouwen rondom anticonceptie en abortus en doet onderzoek naar verschillende ervaringen. Het [platform 'onbedoeld zwanger' van Fiom](#) biedt betrouwbare en neutrale informatie over de verschillende keuzemogelijkheden bij een onbedoelde zwangerschap. Schrijfster Madeleijn van den Nieuwenhuizen heeft diverse, uiteenlopende ervaringen over abortus [gebundeld in het pamflet](#) *Leven en laten leven*.