



Gespecialiseerde psychosociale hulpverlening

Abortusnazorg

Wanneer je een keuze hebt gemaakt om je zwangerschap af te breken middels een curettage of abortuspil, kan je achteraf te maken krijgen met gevoelens van spijt, schuld en schaamte. Misschien overvalt het verdriet je af en toe of lukt het je niet om de gedachte erover los te laten. Het is belangrijk dat je tijd maakt om de abortuservaring te verwerken. Wanneer je merkt dat dat niet goed lukt in je eentje, kan je daarbij hulp vragen.

Een abortuservaring kan voor sommige vrouwen heel ingrijpend zijn en er kan veel op je af komen. Het is vaak van tevoren moeilijk in te schatten hoe je erop zal reageren. Het feit dat je lichaam vol met hormonen zat in de periode dat je moest beslissen, heeft de keuze mogelijk ook lastig gemaakt.

Voor sommige vrouwen is het de (dag van de) ingreep zelf die de meeste nare gevoelens met zich meebrengt. Voor andere vrouwen zijn het meer de gevoelens van spijt of schuld na de ingreep.

Het is belangrijk dat je hulp zoekt als je merkt dat je er (te)veel mee bezig bent, of dat het verdriet op de meest onverwachte momenten opduikt. Je kan moeite krijgen je te concentreren of misschien snel geprikkeld raken sinds de abortusingreep. Het kan zijn dat de abortus onlangs plaats heeft gevonden, maar misschien is het ook al enkele jaren geleden en manifesteren de klachten zich nu pas.

Wij bieden **abortusnazorgbegeleiding**. Middels gesprekken en soms het doorwerken van opdrachten, leer je de abortus een plek geven in je leven. Het verdriet erover, of andere lastige gevoelens, overspoelen je dan niet meer op elk (on)mogelijk moment. Maar het mag wel deel van jou zijn en blijven.

Wij bieden 3 trajecten:

- Individuele begeleiding (op de praktijk in Heerhugowaard of middels videobellen) (Aansluitend op keuzehulpgesprekken is deze hulp gratis)
- Begeleiding via email; je krijgt de opdrachten en psycho-educatie per sessie via mail toegestuurd en krijgt via mail persoonlijke feedback op je ingestuurde opdrachten en antwoorden
- Online module abortusverwerking; je krijgt een module toegestuurd en gaat hier volledig zelfstandig mee aan de slag.

Voor meer info, tarieven en aanmelding: bel, app of mail naar:

Praktijk Myra Borkent; 06-211 43 772, of

info@myraborkent.nl

www.myraborkent.nl

