fara
luistert, informeert
en begeleidt bij
zwangerschapskeuzes

Workshop
‘Help, mijn cliënt wil (nog) een kind’

Gezinsplanning bespreekbaar maken bij gezinnen in armoede

Trrefdag Gezinsarmoede

Katleen Alen (Fara vzw)

17 november 2026

Fara maakt zwangerschapskeuzes bespreekbaar
Fara luistert, informeert en begeleidt



Als een **vuurtoren (< Pharos)**:

- Steun en helderheid bieden
- ‘Op weg helpen’ met hoopvol perspectief
- Vanuit verschillende invalshoeken en perspectieven licht werpen en ver-lichten

Concreet: begeleiding bij:



- Ongeplande zwangerschap en kwetsbaar ouderschap
- Tienerzwangerschap en jong ouderschap
- Prenatale testen en diagnose
- Zwangerschapsafbreking om medische redenen
- Abortus om psycho-sociale redenen

- **Gezinsplanning (kinderwens) bij maatschappelijk kwetsbare doelgroepen** – focus op vorming/intervisie

fara


HOLY
ROSITA




Tu vas bien faire ça.
Je zult dat goed doen.




Il s'agit d'un enfant, Rosita.
Dat is wel een kind, hè, Rosita.





'Help, mijn cliënt wil (nog) een kind…'

=> Tips & tricks als hulpverlener

- **Begin bij jezelf**
- Word ruimtemaker voor de **betekenis van kinderwens**
- Ga zelf **pro-actief** het gesprek aan
  - ***Waarom, wanneer en hoe?***
  - Stel vragen rond **wenselijkheid en haalbaarheid**
- **Maak ruimte voor (anticiperende) rouw**
- **Laat je omringen**

1. Begin bij jezelf

Wat doet dit met jou?

‘Ik wil 5 kinderen!’

‘Dan gaan wij gewoon door
tot het volgende kind wel bij ons mag blijven’

‘Ook al ben ik nog maar 17, ik wil een kind’

‘Goh, ik wil misschien geen kinderen meer,
maar we zien wel hoe ‘t loopt, als God het wil’

CHECK-IN bij jezelf: Hoe raakt dit thema jou?



Pak je GEL vast:
Gedachten, Emoties, Lichamelijke gewaarwordingen

Ja, het is mooi
Als het lukt
Als het kan
Als het past
Als het gepland
Of als het verrast
Als het mag
Als het gaat
Als het hoort
Als het geen
Levens verstoort

Ja, dan is het mooi
En daarmee
Is bijna
Alles gezegd

Behalve dat het
Voor jou

Niet is weggelegd

Lentezoet

Wat is goed (genoeg) ouderschap?

⇒ *Je eigen kijk beïnvloedt de wijze waarop je reageert en waarop je ondersteuning biedt*



'Ik ben ver-ontwaardigd'
geeft ook richting!

*Wat is jouw **verantwoordelijkheid** als hulpverlener?*

-> focus op het proces, niet op het eindresultaat

Wat is goede zorg?
tussen zelfbeschikking én bescherming
→ ondersteuning

-> helpen belissen via *shared decision making* of *supported decision making*



fara



‘Elephant in the room’, Banksy

Bespreekbaar maken…
Welke **drempels** ervaar je?
Stoelgesprek



Drempels

bij jou als hulpverlener of bij je organisatie

- **Gevoelsmatige drempels!**
- **Externe drempels**
- **Kennis drempels**

Onderzoeksrapport (2024): https://www.fara.be/fara-voor-professionals/publicaties-en-producten/onderzoeksrapport-gezinsplanning-bespreekbaar

Durf jij als hulpverlener het gesprek over een kinderwens aan, juist wanneer die schuurt met jouw eigen zorgen of overtuigingen?

Aarzeling is normaal - (H)erkenning!

=> Helpend: Inspelen op onze handelingsverlegenheid!

2. Word ruimtemaker voor de betekenis van kinderwens

Waarom willen mensen kinderen?

Waarom wil(de) jij (geen) kinderen? Zoemsessie in duo



Kinderwens

Doorgeven van waarden en normen

Tja … ?

Kinderen zijn leuk en schattig



Gezinnetje maken

Om iets of je naam na te laten

Liefde en zorg geven

Liefde voor elkaar

‘Iets groter dan ons zelf’

Menselijke natuur…

Betekenissen









Waarover gaat het precies bij kinderwens?

! Eye-opener: maak verschil!

Kinderwens?
=
Babywens? Zwangerschapswens?
Ouderschapswens? Gezinswens?
Wens om erbij te horen?
Wens om kinderen in zijn/haar leven meer betekenis te geven…

“Ik vind de aandacht voor mijn dikke buik zo fijn”

“Mijn kind kan toch bij mijn ouders of in een pleeggezin opgroeien"

Laat de wens er zijn
Laat je cliënt op verhaal komen

'Vertellis…'

"Ik begrijp dat je een kinderwens hebt.
Weet dat je dit ook met mij kunt bespreken.
Wat betekent die wens voor jou?"

Spreek over 'toekomstdromen'

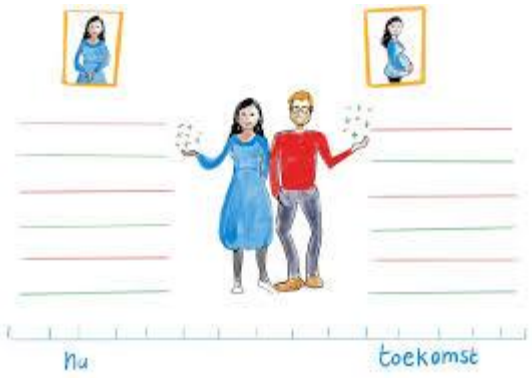
En niet alle wensen hoeven en/of
kunnen uitkomen…

‘Droom maar’ – Beeldboek Konekt vzw



Praatplaten





NU NIET ZWANGER®

3. Ga zelf pro-actief het gesprek aan over kinderwens

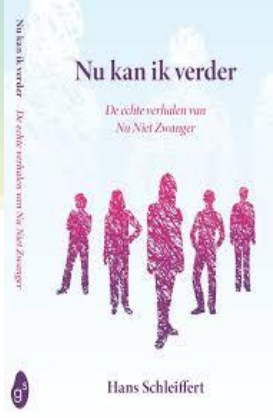
alvorens anticonceptie bespreekbaar te maken

3.1. Waarom? Wanneer? Hoe?

fara

Waarom zou jij dat doen?

Een kinderwens verdwijnt niet door er niet over te praten



- Omdat het best ingewikkeld is om op jezelf

  tot een keuze over het moment van kinderen te komen
  - én daarnaar te handelen, zeker als je kampt met complexe problemen
  - Én zorgverleners zijn vaak met meerderen betrokken én **iedereen denkt: 'de ander zal dat wel bespreken'**

    (cf. NL project: 'Nu Niet Zwanger')

- Omdat **je cliënt met vragen zit** (niet altijd openlijk)
  - *'de honden zijn al wakker'*
  - universeel menselijk thema
  - deze doelgroep beschikt zelf vaak over minder informatiebronnen of lotgenoten



- Omdat beginnen over AC een stap overslaat (vanuit onze zorgkramp)

- Omdat je zodoende de **kans** geeft **tot gesprek over uitstel** (voorbereiding steun) **of afstel (**alternatieven)

‘Heb je (nog) een kinderwens?’

Nu?

Doel: vermijden van een oeps-zwangerschap – REGIE bij je cliënt

- ongewenst
- ongepland of semi-ongepland
- onvoorbereid!



⇒ bevorderen van weloverwogen geïnformeerde keuze

Nuance: ‘*Wist jij waaraan je begon?*’

- Omdat je de **kans** neemt om kinderwens **vroeg genoeg én pro-actief bespreekbaar** te stellen en je daarmee je **bereidheid** om ook later **steun te vragen en te accepteren vergroot**

“Als ik je leer kennen, kan ik je beter ondersteunen (in wat je goed doet) en waarin je me nodig hebt”

fara

Wanneer begin je erover?

- Los van (vermoeden van) kinderwens – depersonaliseren vanuit je dienst helpt!
- Impliciet of expliciet kinderwens aanwezig
- Bij opvolging van zwangerschap/ouderschap ifv eventueel volgend kind
- Na verlies of loos alarm
- …
- Herhaling!

*H**OE** doe je dat?*

Zoem-sessie in duo

Bij cliënt die
- impliciet of expliciet – aangaf
(nog) een kinderwens te hebben

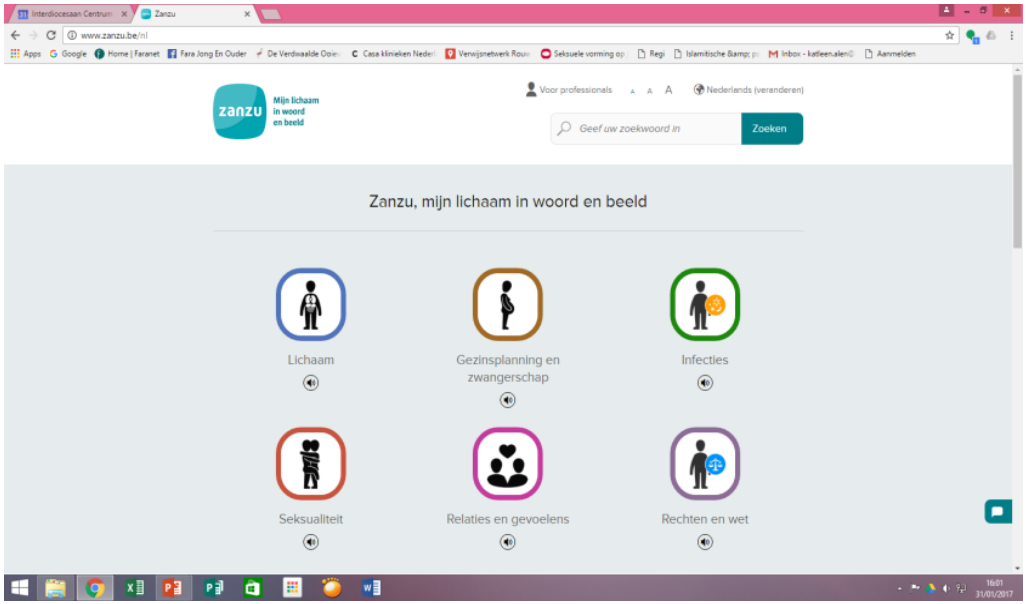
Vraag toestemming én tijd om te exploreren:

'Zouden we kunnen afspreken dat we samen de nodige tijd nemen om uit te zoeken ***of het goed zou zijn om nu zwanger te worden*** *of toch beter niet?*

En kunnen we afspreken dat je in tussentijd nog niet zwanger wordt en wat daarvoor nodig is?

En moest je dan nog zwanger willen worden, wat er dan allemaal nodig is voor jou en in orde moet zijn

om ***zo goed als mogelijk voorbereid*** *te zijn?*



https://www.zanzu.be/nl

https://www.kindengezin.be/nl/brochures-videos/brochures/kind-beeld-gezinsplanning



4. Stel helpende vragen

Over WENSELIJKHEID en HAALBAARHEID

van kinderwens

Wat zit er onder de ijsberg? ICE
Ideas – **C**oncerns – **E**xpectations

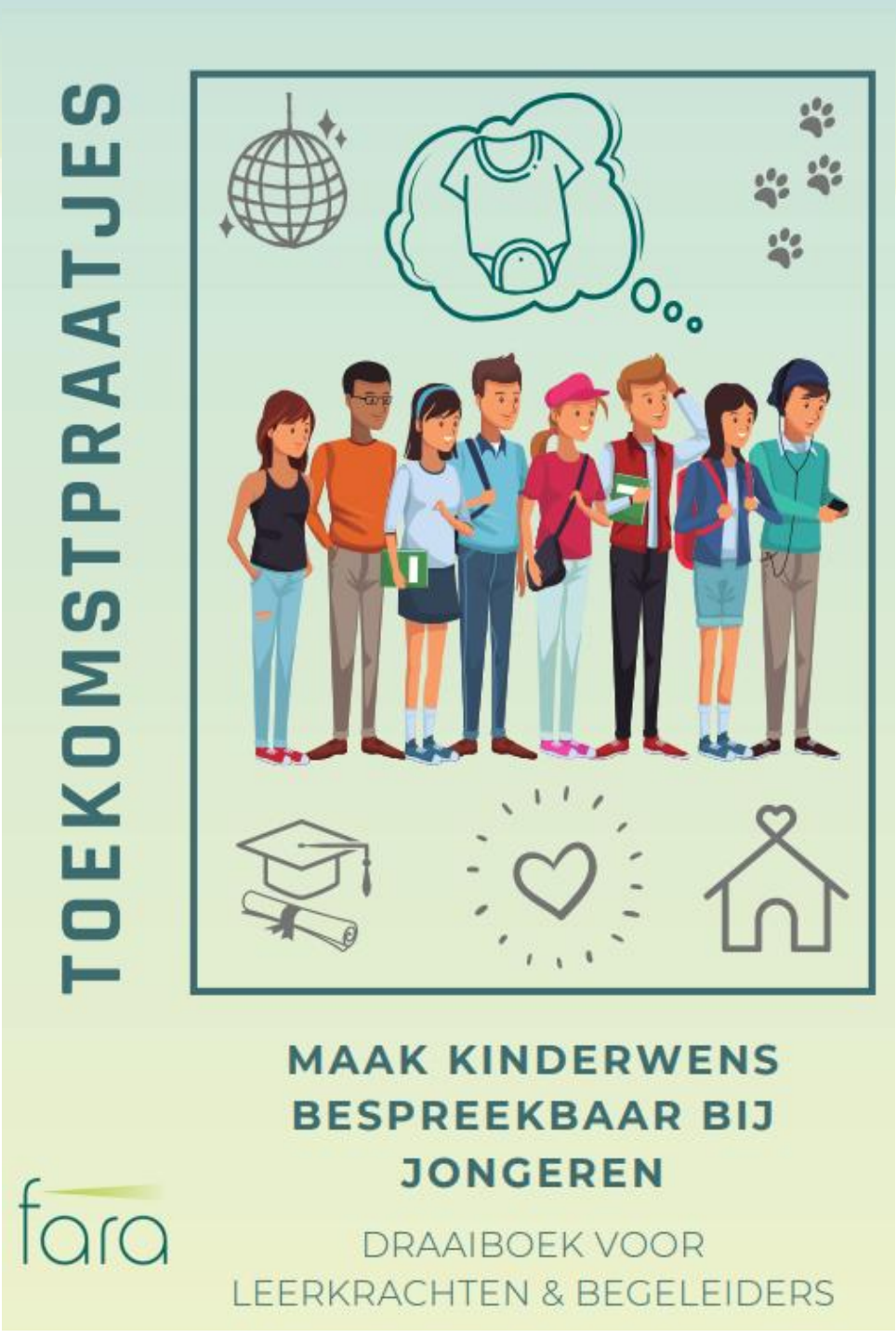


Begin open, maar maak ook concreet

- *Denk je dat een kind jou gelukkig zal maken? Denk je dat mensen zonder kinderen ongelukkig zijn?*
- *Wil je een kind omdat je broer/zus ook kinderen heeft?*
- *Wil je iets dat helemaal van jou is?*
- ***Wil je bewijzen dat jij een goeie mama kan zijn?***
- *Wil je iets hebben om te knuffelen?*
- *Wil je een kind omdat het zoveel liefde teruggeeft?*
- *Wil je een kind omdat je er dan pas echt bij hoort?*
- *…*

Verbreed het gesprek over betekenis van kinderen en/of verlangen om te zorgen?

- *Ken je mensen met kinderen? Waar kom je die tegen?*
- *Wat weet je van kinderen? Hoe ga je ermee om?*
- *Zou je ermee willen werken? Zou je bij iemand willen oppassen?*
- *Wil je echt een eigen kind of vind je het gewoon leuk om iets met kinderen te doen?*
- *Wat vind je (niet) leuk aan kinderen?*
- *Wat vind je van kinderen als ze groter worden?*
- *Zou je vooral voor iets willen zorgen? Denk aan huisdier of pop of vrijwilligerswerk in de crèche, meter/tante zijn, …*
- *…*



https://www.fara.be/fara-voor-professionals/publicaties-en-producten/draaiboek-toekomstpraatjes



Spin the papfles…

9 methodieken, o.a.

“Wat voor mama/papa wil jij zijn?”



Maak thema's qua impact behapbaar



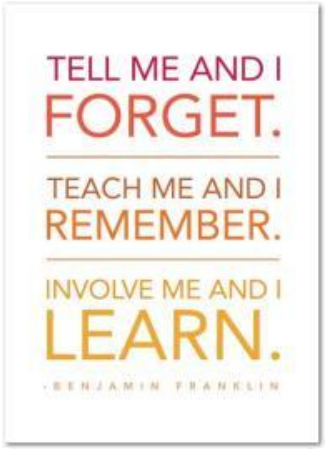
- Een kind kost **tijd** en **geld**.
- Het zorgen voor een kind heeft gevolgen voor je **relatie** (te maken afspraken om je samen te organiseren, …).
- Je hebt een geschikte en veilige **woonruimte** nodig (hygiëne).
- Je moet sommige zaken kunnen of bereid zijn te leren om je huishouden te runnen en een kindje op te voeden (**vaardigheden**).
- It takes a village… **Sociale steun!!!**

Onderzoek bevestigt het – doorslaggevend - belang hiervan in samenspel van (f)actoren om ouderschap te doen 'slagen' (meer dan IQ- SEO)

https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/toolkit-kinderen-waar-kies-ik-voor

Real Care Baby & Zwangerschapsbuik





Visie inzet RCB



ERVARINGSGERICHTE METHODIEK

- Bespreekbaar stellen a.d.h.v. concrete ervaringen
  - Voor- en nabespreking
- Roze wolk doorprikken ahv realistisch, genuanceerd beeld

FOCUS

X kinderwens promoten of expliciet ontraden

- ✓ Counseling over **haalbaarheid en wenselijkheid** van het ouderschap
  - ✓ Zichzelf beter leren kennen (draagkracht/draaglast)
  - ✓ Nuancering van de (b)roze wolk ahv doorleefde ervaringen
  - ✓ Aan- of afwezigheid van ondersteunend netwerk?
  - ✓ Impact op dagelijkse routine, relatie, tijd, geld, …
  - ✓ Helpend om weloverwogen doorleefde keuze te maken

Ideaalbeeld



Echte leven



Concreet: ontlenen of meer ondersteuning?

Uitleenpunten: ook rechtstreeks mogelijk door (wens)ouders!



- Expertisecentrum Kraamzorg De Kraamvogel (Antwerpen):
  https://www.kraamvogel.be/eck/a-typisch-zwanger
  https://www.kraamvogel.be/ouders/oefenbaby

- Fara vzw: inzet van de ‘oefenbaby’

  - Train-the-trainer

  https://www.fara.be/fara-voor-professionals/vormingsaanbod/company-training

  - Werkgroep

  Gratis deelname aan intervisie (casusbespreking) – visie-ontwikkeling – kennis delen en uitwisseling van ‘good practices

  https://www.fara.be/fara-voor-professionals/fara-werkgroepen/werkgroep-real-care-baby

5. Anticipeer op rouw

‘Als het anders loopt dan ver-wacht’

fara

Is er een grote wens geweest in je leven die niet is uitgekomen of anders liep dan verwacht?

Cf. gezinssamenstelling

Hoe ging je om met die teleurstelling?
Wat hielp jou (niet)?
Wat had je nodig?

Wat verlies je?

Wat betekent het voor jou?

Kaderen binnen rouw
=> begrip/(herkenning)

- Verborgen/miskende/ongevalideerde rouw

- Gelaagdheid in verlieservaring:
  - Verlies van het kind dat er niet komt
  - Verlies van een toekomstbeeld
  - Verlies van een stukje identiteit
  - Verlies van een beeld van ‘mijn droomfamilie’
  - …

Stel dat je mama of papa wordt op afstand (risico op plaatsing neemt)? Of met de loep erop van mensen die meekijken?

Of je verlangen laat zijn zonder het in vervulling te laten gaan?

Wat zou dat voor je betekenen?

Helpende vragen (identiteit, zingeving)

Wat betekent het voor jou om geen kind (meer) te kunnen of mogen krijgen?

Het klinkt alsof mama-zijn hoort bij wie je wil zijn, wat verandert er nu dan in de manier waarop je naar jezelf kijkt?

Wat blijft belangrijk? Wie ben jij (nog)?

(niet te snel hiernaar over gaan!)

Wat zegt je verlangen naar (nog) een kind in jou over wat voor jou ECHT belangrijk is?

Hoe kan je ook op andere manieren vervulling/voldoening vinden? Niet ter vervanging of minimalisatie van je droom die er mocht zijn, maar ter verzachting?

Met andere woorden: als je zo diep verlangt naar (nog) een kindje, kan je op zoek naar voorbeelden hoe je anders ook nog gelukkig kan worden? Wat maakt het leven voor jou de moeite waard?

***Welk verlangen in jou mag blijven bestaa**n, ook als de vorm waarin je het ooit voor je zag niet mogelijk is? Waar voel je het gemis?*

Wat heb je NU nodig? …

6. Laat je omringen

Steun op elkaar

fara

Loop je even vast?
Word je geraakt?

Bel Fara gerust!



Casusbespreking (anoniem)
Intervisie
Vorming

fara

Leerplatform

Instructievideo 'begeleiding bij zwangerschapskeuzes'

Overzicht van nuttige doorverwijsadressen

Lees de aandachtspunten bij de begeleiding van:

Ongeplande zwangerschap

Abortusverwerking

Tienerzwangerschap

Kinderwens en gezinsplanning bij kwetsbare doelgroepen

Prenatale diagnose





Casusbespreking

Begeleid je iemand die voor een moeilijke zwangerschapskeuze staat of stond? Hebben jullie als team vragen of bezorgdheden rond een casus? Of voel je je persoonlijk geraakt in het contact met een cliënt?
De Fara medewerkers staan voor je klaar! Zij hebben expertise over deze thema's en wisselen graag met je uit.

Ontdek onze verschillende formules