



Hoe kun je nou ongewenst zwanger raken? Je weet toch hoe het werkt?

Wat zeg je nou?

Wat zij zegt, is ongehoord. Daardoor voelt zij zich ongehoord.
Hoe ga je het gesprek aan over ongewenste zwangerschap, donorconceptie of adoptie?

5 tips voor wie er wil zijn voor de ander:

1

Begin voorzichtig.

Introduceer het onderwerp open en respectvol, en laat de ander vrij om wel of niet te delen.

Bijvoorbeeld:
'Mag ik je er iets over vragen?'

2

Laat merken dat je actief luistert.

Erkennen is belangrijker dan advies geven. Laat in je houding en reacties zien dat je betrokken bent.

Bijvoorbeeld:
'Ik weet niet of ik dit op de juiste manier zeg, maar ik wil het graag begrijpen.'

3

Vraag of je het goed begrijpt.

Vat het verhaal samen om aannames en misverstanden te voorkomen.

Bijvoorbeeld:
'Klopt het dat je dit bedoelt of moet ik het anders zien?'

4

Vraag wat de ander nodig heeft.

Iedereen voelt zich op een andere manier veilig. Vraag hiernaar vóór je gaat helpen of oplossen.

Bijvoorbeeld:
'Wil je dat ik meedenk of dat ik gewoon even luister en niets zeg?'

5

Geef tijd en ruimte.

Laat de ander het tempo bepalen. Stiltes mogen er zijn.

Bijvoorbeeld:
'Neem je tijd, je hoeft niet meteen te reageren.'



Wees je adoptieouders dankbaar.
Je had daar toch geen toekomst.

Wat zeg je nou?

Wat hij zegt, is ongehoord. Daardoor voelt hij zich ongehoord.
Hoe ga je het gesprek aan over adoptie, donorconceptie of ongewenste zwangerschap?

5 tips voor wie zijn of haar verhaal wil delen:

1

Zeg dat je het spannend vindt.

Praten over je ervaring kan spannend zijn. Door dat te benoemen, verlaag je de druk en open je het gesprek.

Bijvoorbeeld:
'Ik vind het spannend om te vertellen, maar ik wil het graag met je delen.'

2

Vraag om ruimte en tijd.

Geef aan wat je nodig hebt en welk tempo voor jou past. Ook de ander mag fouten maken.

Bijvoorbeeld:
'Het is voor mij belangrijk dat je luistert. Kunnen we daar even tijd voor nemen?'

3

Geef het aan als je voelt dat iemand niet luistert.

Benoem hoe het voor je voelt als je merkt dat iemand niet luistert. Dat opent het gesprek.

Bijvoorbeeld:
'Volgens mij komt mijn verhaal niet helemaal over. Mag ik het nog eens uitleggen?'

4

Geef aan als een reactie of vraag niet fijn voelt.

Grenzen aangeven is oké. Jij bepaalt het moment en wat je wilt delen.

Bijvoorbeeld:
'Ik begrijp je nieuwsgierigheid, maar hoe je reageert voelt voor mij niet fijn.'

5

Stop het gesprek als je dat nodig hebt.

Het is oké om aan te geven wanneer je het gesprek wilt stoppen.

Bijvoorbeeld:
'Het voelt nu niet goed om verder te praten. Kunnen we dit later doen?'