

# Schwangerschaftsabbruch?

Informationen und Hilfe für **DAVOR** und **DANACH**  
von Ärzten, Psychologen und Betroffenen



*aussichtslos?*

Der Inhalt dieser Broschüre stammt  
aus dem Buch „Ich nannte sie Nadine“



**SPUREN IM LEBEN**

# Übersicht

Warum diese Informationen? ..... 1

## VOR einem Schwangerschaftsabbruch

Wie die richtige Entscheidung treffen? 2

Prüfe dich bis zur letzten Sekunde ..... 4

Brief an Nadine ..... 7

Ungeplant bleibt nicht unge-  
wollt – den idealen Zeitpunkt  
gibt es nicht ..... 9

Gibt es zu junge Mütter? ..... 10

Projekt Young Mum ..... 10

Pränatale Diagnostik ..... 11

## Männer und Schwangerschaftsabbruch

Vaterschaft – Herausforderung  
und Chance ..... 13

Männer und Schwangerschafts-  
abbruch ..... 14

Tipps ..... 15

## NACH einem Schwangerschaftsabbruch

So kann wieder Neues entstehen ..... 16

Liebevoller Respekt ..... 17

Mit der Vergangenheit versöhnen ..... 18

Mit sich selbst versöhnen ..... 20

Dem Kind einen Namen geben ..... 21

Buchtipps ..... 21

Vorbei ist nicht vergessen ..... 22

Selbsthilfegruppen und Kurse  
zur Aufarbeitung eines Abbruches ..... 23

Es gibt neue Wege ..... 24

## Kontaktadressen und Finanzielles

Finanzielle Unterstützungen ..... 26

Anlaufstellen für Hilfe und Beratung ..... 29

Sponsoren ..... 33

## Herausgeber:

ARGE Spuren im Leben

Gestaltung:  
Rossmeissl, [www.rossmeissl.at](http://www.rossmeissl.at)

Logo „Spuren im Leben“:  
Martin Teufel  
Lektorat: Irene Probst

4. Auflage

## Kontakt:



ARGE Spuren im Leben  
Punzenberg 18  
A-4210 Gallneukirchen

[kontakt@spuren-im-leben.at](mailto:kontakt@spuren-im-leben.at)  
[www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at)

## Mitarbeit:

Wenn du in unserer Arbeits-  
gemeinschaft gerne mithelfen  
möchtest, dann melde dich bitte  
bei: [kontakt@spuren-im-leben.at](mailto:kontakt@spuren-im-leben.at)

## Spendenkonto:

ARGE Spuren im Leben  
RAIBA Gallneukirchen  
IBAN: AT05 3411 1000 0002 7656  
BIC: RZ00AT2L111

## Warum diese Informationen?

Wir, die Gründerinnen der Arbeitsgemeinschaft Spuren im Leben, ließen selbst einen Schwangerschaftsabbruch durchführen. Erst nach dem Abbruch wurde uns klar, dass uns wichtige Informationen gefehlt hatten.

Zahlreiche Gespräche mit anderen Frauen, denen ebenfalls vor und nach dem Schwangerschaftsabbruch wichtige Informationen gefehlt hatten, veranlassten uns schließlich dazu, diese Informationsbroschüre herauszugeben.

Die folgenden Seiten können und sollen für Betroffene ein Gespräch mit ihrer Familie, Freunden oder Beratungsstellen nicht ersetzen, aber sie sollen ihnen jene wichtigen Informationen geben, damit sie in ihrer schwierigen Situation Hilfe suchen und annehmen.

*Veronika, Birgit, Karin  
Arbeitsgemeinschaft Spuren im Leben*



Der Inhalt dieser Broschüre ist unter [www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at) in mehreren Sprachen abrufbar und stammt aus dem Buch „Ich nannte sie Nadine – Informationen und Hilfe vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch“. Darin finden Sie noch weitere wichtige Informationen.

Diese Broschüre ist über unsere Homepage [www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at) oder beim Familienreferat der Landesregierungen von OÖ, NÖ, Burgenland, Salzburg, Steiermark, Kärnten, Vorarlberg, Tirol sowie beim Verein freier Hebammen in Wien zu beziehen.



v. l.: Birgit Hermanutz, Veronika Hruska, Karin Lamplmair

# Wie die richtige Entscheidung treffen?

*Erfahrungen einer Frauenärztin  
Prof. Dr. Maria Hengstberger, Wien*

Zu dem Zeitpunkt, als der Schwangerschaftsabbruch straffrei gestellt wurde, habe ich in einem Krankenhaus Frauen beraten, die wegen eines Abbruches zu uns kamen. Es kamen ungeheuer viele Frauen und ich hatte die Aufgabe, sie zu beraten und ihnen Termine zu geben. Das war eine sehr harte Zeit für mich – aber ich habe eine Erfahrung gemacht, die ich gerne weitergeben möchte:

Frauen, die genug Zeit hatten, sich den Schwangerschaftsabbruch vor ihrem Eingriff noch einmal zu überlegen, haben sich sehr oft dagegen entschieden. Wenn aber eine Frau erst sehr spät zur Beratung kam und ich ihr sagen musste, dass sie nur noch einige Tage Zeit hätte, so hat sie sich meistens für den Abbruch entschieden.

## Hilfen zur Entscheidung

Geh in die Zukunft!

Das folgende Vorgehen, um „in die Zukunft zu blicken“, mag dir fremdartig erscheinen, aber es hat schon vielen Menschen geholfen: Zeichne auf einem großen Bogen Papier einen Stamm mit zwei Ästen auf. Der eine Ast steht für die Zukunft mit deinem Kind – der andere Ast steht für die Zukunft ohne das Kind. Nimm dir nun unbedingt so viel Zeit wie nötig ist und geh vom Stamm aus ganz langsam, Schritt für Schritt jeden der Äste entlang und spüre, was auf jedem dieser zwei „Lebensäste“ auf dich zukommt. Geh wirklich beide Strecken entlang, stell es dir nicht nur vor, dass du gehst, sondern geh Schritt für Schritt: einmal in die eine Zu-

kunft – dann in die andere Zukunft. Jedes Mal so weit es geht. Spüre, was an Schönerm und Hartem auf jedem der Wege auf dich zukommen kann. Das kann dir zu einer Entscheidung verhelfen, die nicht nur aus dem Kopf heraus und nicht allein aus dem Gefühl heraus getroffen wird.

Sei ganz ehrlich zu dir selbst, damit all deine Beweggründe, auch jene, die für das Kind sprechen und bei dir im Verborgenen liegen, ans Licht kommen. Meist werden nur jene Faktoren gesehen, die zunächst für einen Abbruch sprechen.

**Ganz wichtig ist:** Triff keine Entscheidung aus einem starken Gefühl heraus! Angst und Zorn vergehen mit der Zeit. Die Hauptsache ist, dass du zu einer Entscheidung kommst, zu der du nachher innerlich auch stehen kannst! Zieh deine besten Freunde zu Rate und den Menschen, der dich am allerbesten kennt – dich selbst.

## Aber wie kannst du dir selbst einen Rat geben, wenn du verwirrt bist?

Ich nenne die Methode, die ich in solchen Fällen anwende, „Hubschrauber-Methode“: Ich klettere im Geist in einen Hubschrauber und überblicke die Situation: Unter mir sehe ich das Wirrarr und das Dickicht meines Lebens, aber von hier oben kann ich auch entdecken, dass es dennoch einen Pfad gibt, der vielleicht nur noch 100 Meter entfernt ist und zu einer Stelle führt, wo es Hilfe gibt. Wenn du dort oben bist, siehst du ein Stückchen in die Zukunft. Dies kann dir bei deiner Entscheidung helfen.



*Unter mir sehe ich das Wirrwarr und das Dickicht meines Lebens, aber von hier oben kann ich auch entdecken, dass es dennoch einen Pfad gibt.*

## So gewinnst du den Abstand, den du jetzt brauchst!

### ■ Bewegung

Nütze jede Gelegenheit, um dich mehr als durchschnittlich zu bewegen. Es genügt schon, einmal um den Häuserblock zu laufen oder ein paar Kniebeugen zu machen. Körperliche Bewegung macht meist auch geistig aktiv!

### ■ Schlaf

Deine Klugheit, deine Entscheidungsfähigkeit, deine Tatkraft sind nötig und dein Geist braucht Nahrung. Wenn dein Geist sich „im Kreis dreht“, wirst du immer unruhiger, bis du ganz ausgebrannt und erschöpft bist. Bald kannst du gar nicht mehr denken und auch nicht mehr schlafen. Versuch rechtzeitig so viel zu schlafen, wie es dir nur möglich ist. Wenn du nicht schlafen kannst, frag deinen

Arzt wegen einer milden Unterstützung für den Schlaf – möglichst ein natürliches Mittel. Die Zeit, die du verschläfst, bringst du gut ausgeschlafen doppelt und dreifach wieder herein.

### ■ Wasser

Es klingt vielleicht unglaublich, aber gerade in Stress-Situationen ist das Durstgefühl nicht sehr ausgeprägt. Vergiss nie darauf, genügend zu trinken. Trink bewusst zwei bis drei Gläser Wasser – es kurbelt sofort den Kreislauf an.

### ■ Entspannung – Selbstbelohnung

Versuch deine Sorgen für eine Weile zur Seite zu schieben und mach dir eine kleine Freude: Iss etwas Gutes, hör ein paar Takte schöner Musik, such vielleicht ein Gespräch mit lieben Freunden oder lies ein paar Seiten eines guten Buches. Die Freude, die du dir selbst machst, ist eine Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit.

Du wirst sehen, dass von einer anderen Perspektive aus sich neue Wege und Möglichkeiten öffnen können.

# Prüfe dich bis zur letzten Sekunde

Marianne Stummer, Hebamme  
ARGE Spuren im Leben

*Ich habe viele Jahre lang junge Frauen und Familien in Freude und Leid begleiten dürfen und bin nun im Ruhestand. Doch mein Herz gehört noch immer den Schwangeren, den Gebärenden und dem kleinen Wesen Mensch. Ich möchte gerne einige Worte an jene Frauen richten, die sich in einer sehr schwierigen Situation befinden.*

## Horch in Dich hinein

Eine ungewollte Schwangerschaft ist oftmals ein großer Stress oder sogar ein Schock. Nach der ersten Diagnose vom Frauenarzt, nach den Worten „Sie sind schwanger“ – was empfindet eine Frau in diesem Augenblick? Es kann im Kopf eine große Leere entstehen, ja fast ein Schwindel aufkommen.

„Es ist doch nicht möglich, dass ich schwanger bin!“ ... „Jetzt ist einfach nicht der richtige Zeitpunkt für ein Kind.“

Blitzschnell gehen einem Pläne und Wünsche durch den Kopf. Der Schluss daraus ist: „Nein, noch kein Kind.“ „Warum bin ich überhaupt schwanger geworden, ich habe doch ordentlich verhütet?“ Die Reaktion deiner Umwelt: „Was, jetzt schon ein Kind?“ oder „Schon wieder ein Kind? Was wird aus deinen Plänen, deiner Karriere...?“ – Also, ein Kind passt nicht ins Konzept. Vielleicht bist du mit deiner Situation ganz allein gelassen. Nun kommt der Gedanke zum ersten Mal: ein Schwangerschaftsabbruch! Vorerst ist es nur ein Gedanke: „Ja, ich habe das Recht dazu, ich kann über meinen Körper selbst verfügen.“ Ja, du darfst über deinen Körper verfügen. Aber bedenke: Das Kind in dir ist

ein eigenständiger Mensch. Mach dir auch bewusst: Du hast auch eine Seele. Du denkst vielleicht: „So viele machen einen Abbruch und da ist auch alles in Ordnung.“ Bist du sicher, dass alles in Ordnung ist?

Als Frau sei dir bewusst, es ist ganz alleine DEINE Entscheidung, die du treffen musst. Keiner kann dich zu einer Entscheidung zwingen.

Ein jeder Mensch, eine jede Frau ist einzigartig. Dein Körper, deine Gefühle, deine Seele, dein Geist sind einzigartig. Auch Mutter zu werden ist einzigartig. Jedes Lebewesen hat das Recht, auf dieser Welt zu sein. Es kommt dir in den Sinn: „Ich trage ja schon einige Wochen neues Leben in mir.“

Horch in dich hinein! Öffne dein Herz und lass deine Gefühle zu. Dein Bauch ist noch flach, aber deine Brüste spannen schon etwas. Das Gefühl der Schwangerschaft darfst du erleben. Du darfst teilhaben an einer ganz besonderen Rolle der Frau. Du horchst in dich hinein: Ja, mein Kind wächst in mir, ich kann es schon im Ultraschall sehen – und es fühlt sich geborgen. Lass auch deine liebevollen Gefühle zu diesem Wesen zu. Ist nicht auch der Funke des Verteidigen-, des Beschützen-Wollens vorhanden?

Du bist Teil des größten Wunders auf dieser Welt. Du darfst mitwirken, darfst es erleben.

Es ist eigentlich nur eine begrenzte Zeit, in der du gebären darfst und kannst. Es ist eine besondere Zeit in einem Frauenleben. Sei dir deiner Schönheit und deines Wertes bewusst. Du bist etwas ganz Besonderes! Es ist sicher eine Aufgabe mit viel Verantwortung, die deinen vollen Einsatz erfordert und die nicht immer leicht zu meistern ist. Aber denke einmal, wie viel Glück es bedeutet, so ein kleines Wesen ins Leben begleiten zu dürfen.



*Bedenke, es gibt die Zeit danach ... Prüfe dich bis zur letzten Sekunde, ob du es wirklich willst. Du entscheidest und nur DU!*

## Die Entscheidung

Sei dir immer bewusst: Die Entscheidung triffst letztlich du allein.

Und diese Entscheidung musst du in sehr kurzer Zeit treffen. Mit der Abtreibungsspihle ist die Zeit der Entscheidung noch kürzer geworden. Bei aller Hilfe und Beratung, die dir gegeben werden kann, bist du es, die die Entscheidung treffen muss – diese Entscheidung kann dir niemand abnehmen. Es darf auch niemand für dich entscheiden, nicht einmal dein Partner oder deine Familie haben dieses Recht. Trotz eines Kindes kannst du deine Ausbildung noch beenden oder deine Karrierepläne weiterverfolgen. Vielleicht mit etwas Verzögerung. Aber was bedeuten einige Jahre früher oder später? Wichtig ist, dass du gesund an Leib und Seele dein Leben gestalten kannst. Du bist momentan in einem Zustand der Blockade, die fast nicht zu durchdringen ist. Du hast vielleicht über deine Gefühle, über deinen See-

lenzustand mit deinem Partner oder deiner Familie gesprochen, aber es kommt nicht DIE Antwort von ihnen, die dich erlösen könnte: „Wir werden es mit dem Kind schon schaffen!“ So wächst die Unsicherheit, du bist in deinen Gefühlen hin und her gerissen. Es ist wieder einige Zeit vergangen. Zu guter Letzt tendierst du immer mehr zu einer Abtreibung.

In der achten Schwangerschaftswoche ist das kleine Wesen in dir schon circa 4 cm groß: Alles ist schon vorhanden, was ein fertiger Mensch braucht.

Du hast erneut einen Termin bei deinem Frauenarzt. Nach der Frage des Arztes: „Wie geht es Ihnen?“, ist deine Antwort: „Ich bin nicht eingestellt auf ein Kind“ oder „Ich will keine Kinder mehr“. Zu diesem Zeitpunkt meinst du, der Abbruch sei die einzige Lösung. Deine Gefühle und Zweifel hast du vergraben. Der Arzt fragt dich, ob du dir das auch genau überlegt hast, ob du weißt, was das für dein weiteres Leben bedeutet. Aber du wartest jetzt nur auf seine Zustimmung und sein Verständnis. Du willst über dich selbst verfügen. Bist du wirklich so sicher oder ist nicht doch ein Funke der Unsicherheit in dir? Den Eingriff kann man nie wieder rückgängig machen, er begleitet dich ein ganzes Leben. Du möchtest jetzt nur alles schnell erledigt haben, du willst den Schein zur Abtreibung in der Hand haben. Der Arzt wird dir erklären, ein Abbruch ist medizinisch kein Problem, aber es können starke seelische Probleme auftreten.

Horch in dich hinein und lass dich von Freunden, deiner Familie oder Beratungsstellen beraten (finanzielle Hilfen, Fortführung der Ausbildung etc.).

Der Arzt soll deine Vertrauensperson sein – er will es sein. Öffne dein Herz, sei nicht verschlossen, lass deine Gefühle, deine Unsicherheit heraus. Du erwartest Verständnis – das kannst du nur bekommen, wenn du dich öffnest. Deine erste Anlaufstelle für Beratung soll dein Frauenarzt sein. Weiters, wenn du

noch unsicher bist, such eine Beratungsstelle auf. Meist haben auch jene Krankenhäuser, wo der Abbruch durchgeführt wird, eine Beratungsstelle.

Fühlst du dich in einer Beratungsstelle nicht richtig verstanden, such eine andere auf.

Es gibt auch frei praktizierende Hebammen, an die kannst du dich auch wenden. Jede gute Hebamme wird bereit sein, mit dir zu sprechen.

Du musst selbst alles für dich tun, es geht um deine Zukunft, deine Gesundheit, dein Leben.

Der Eingriff ist medizinisch kein Problem. Bist du nicht ganz sicher, so springe noch vom OP-Tisch und sage „NEIN“.

Bedenke, es gibt die Zeit danach... Prüfe dich bis zur letzten Sekunde, ob du es wirklich willst. Du entscheidest und nur DU!

## Die Zeit danach ...

Du wachst aus der Narkose auf und denkst, nun ist alles vorbei, ich habe es überstanden. Dein Leben geht weiter – und doch ist während der kurzen Zeit, als du unter Narkose gestanden bist, alles anders geworden. In deinem Leben hat sich etwas verändert.

Du hast Tropfen bekommen, die du noch einige Tage nach dem Abbruch einnehmen musst, damit sich deine Gebärmutter wieder zusammenzieht. Die Gebärmutter, die schon das kleine Bettchen für dein Kind war, es war schon gut eingerichtet, das kleine Wesen, es hat sich schon wohl gefühlt. In dir kommt eine große Traurigkeit auf. Es geht dir nicht gut, du fühlst dich niedergeschlagen, vielleicht auch deprimiert. Dein Partner, deine Familie und deine Freunde sind lieb zu dir, sie meinen, nun sei alles überstanden und du kannst an deinen Plänen weiterschmieden. Doch du fühlst keine Freude, keine Lust. Du kannst über deine Traurigkeit nicht sprechen, nicht einmal mit deinem Partner.

Du stürzt dich bis zur vollen Erschöpfung in die Arbeit, um deine Gefühle zu betäuben, doch deine Traurigkeit wächst – es kommen die ersten Schuldgefühle. Schlafstörungen treten auf, die Gedanken kreisen immer um einen Punkt. Du verschließt dich. Deiner Familie, deinen Freunden und deinem Partner gegenüber willst du dich so zeigen, wie sie es erwarten. Du versuchst eine Zeit lang alles zu überspielen, bis du mit deinem Seelenzustand am Ende bist. Die Sexualität leidet, du findest keine Freude mehr daran, immer wieder hast du neue Ausflüchte. Du gerätst in Isolation, deine Beziehung zum Partner kommt in eine große Krise, die sogar das Ende eurer Beziehung sein kann. Du machst dir Vorwürfe, du machst insgeheim deinem Partner Vorwürfe.

Du machst allen Vorwürfe, weil dir niemand gesagt hat, wie schwer es nachher ist.

Deine Seele blutet. Außenstehende meinen nur, du bist etwas eigenartig geworden. Niemand kann sonst erkennen, was du alles durchstehen musst. Deine Seele schreit nach Hilfe.

Du hast diesen Schritt gemacht, nun hast du auch die Verantwortung und Pflicht dir gegenüber, dass du kompetente Hilfe suchst. Kein Mensch wird dich verurteilen, weil du nun in dieser Krise steckst.

*Alles, was ich hier niedergeschrieben habe, kommt von Frauen, die ich betreut habe, die selbst in schwersten Krisen waren. Ich habe bewusst keine persönlichen Schicksale angeführt, denn ich hätte das als Vertrauensbruch empfunden. Ich kenne auch Frauen, die sich in sehr schwierigen Situationen gegen einen Abbruch entschieden haben. Und so durfte ich auch das Glück und die Freude über das Kind mit diesen Frauen erleben.*



## Brief an Nadine

Auszug aus dem Buch „Ich nannte sie Nadine“ von Karin Lamplmair

Neun Monate und sechs Tage, nachdem ich DICH, mein Kind, auf die für mich schlimmste Weise verloren habe, jetzt erst hast DU endlich einen Namen bekommen.

Da wir ja verhütet haben – mit einer Spirale – hättest DU uns nicht passieren dürfen. Der Kinderwunsch war abgeschlossen. „... außer es passiert“, war immer meine Antwort auf solch eine Frage. Daran hätte ich festhalten sollen! Wenn ich mit Renate, meiner Freundin, darüber gesprochen hätte, wäre ich den für mich wahren Weg gegangen. Sie kennt mich mein halbes Leben lang und sagte, als ich ihr von meinem Schwangerschaftsabbruch erzählte: „Warum bist du nicht früher zu mir gekommen? Das warst nicht du!“ Das

stimmt, und ich konnte mir auch nicht vorstellen, dass ICH das war! KEINER – bis auf deinen Vater – hat sich für DEIN Leben eingesetzt. „Fahren wir noch auf Urlaub“, meinte er, denn im nächsten Jahr, wenn DU bei uns wärst, ginge es nicht mehr so einfach. Und als ich von Abtreibung sprach, meinte er: „Und was ist, wenn Patrick oder Sandra etwas zustößt?“ Meine Antwort darauf war: „Patrick und Sandra kann niemand ersetzen.“ Das ist auch richtig! Leider war ich zu „blind“ und zu verschlossen, um zu erkennen, dass DICH auch niemand ersetzen kann.

Hätte mich jemand gefragt, ob ich mir ein Leben ohne PATRICK und ohne SANDRA vorstellen kann, hätte es nur ein klares NEIN als Antwort gegeben. Sie sind ein Teil von uns und unserem Leben – auch DU! Darum ist ein Leben ohne DICH so furchtbar schwer. Ich glaubte lang, auch damals gestorben zu sein,

Jetzt, wo ich das schreibe,  
kommt Sandra herein und  
sieht den kleinen gelben  
Fotorahmen mit den Rosen darauf  
und meint:

„Der ist ja ganz neu, aber da  
ist kein Foto drinnen.“

Leider! - Und es wird auch nie  
eines drinnen sein - nur in Gedanken....  
Denn es ist DEIN Fotorahmen.

Aber DU hast einen Rahmen der zu DIR passt:



NADINE

Eine Freundin erzählte, diese Wärme bedeckt

HOFFNUNG

als DU es bist, nur halte ich viel mehr aus als DU. Lange war ich nicht mehr fähig zu leben. Nichts und niemand konnte mir noch Freude bereiten. Meine Negativität traf alles, und ich wünschte mir, nicht mehr zu leben.

Ich war geschwächt, weil ich nicht mehr richtig schlafen konnte. Ich wusste genau, ich hatte die Grenzen meiner natürlichen Ruhephasen überschritten, und durch diesen lange anhaltenden Schlafentzug wurde auch mein Herz stark belastet. Und bevor mein Herz auslöst und ich nicht mehr aufwache – das wollte ich Patrick und Sandra nicht antun – wäre ein vorgetäuschter Autounfall die beste „Lösung“ für alle, war damals meine Meinung.

Und die Wahrheit erfahren, warum, sollte keiner! Doch alle, die danach die Wahrheit erfuhren, sagten, sie mögen mich trotz allem genauso; es half mir aber nichts. Ich konnte mich selbst nicht mehr akzeptieren.

Ich wollte davonlaufen – aber vor sich selbst davonlaufen geht leider nicht! Jetzt bin ich froh, sagen zu können: Ich mag mich wieder und ich bin es wert auf dieser Welt zu sein! Auch bin ich dankbar für mein Leben, ich schätze und achte es jetzt wieder sehr, denn ich weiß, es ist unser größtes Geschenk. Klar, man muss sich selbst helfen, aber ohne all die lieben Menschen, die ich kenne und in meiner schwersten Zeit kennen gelernt habe, würde ich nicht das Gefühl einer „gewissen Sicherheit“ haben. Auch wenn ich nicht die Sicherheit für mein Leben habe, bin ich dankbar für alle, die hinter mir stehen. Ehrlich kann ich allen sagen:  
*ICH WILL! Und ich freue mich über jeden neuen Tag.*

Wenn ich zuvor dachte: „Was macht es schon, eine Woche mehr oder weniger zu leben“, so kann ich jetzt sagen: *JEDE MINUTE* länger zu leben ist kostbar! Vielleicht hat mir das passieren müssen, oder war es mir bestimmt, damit ich aus eigenem Erleben mithilfe zur besseren Aufklärung über die seelischen Probleme,



*„... aber da ist kein Foto drinnen.“  
Leider! – Und es wird auch nie eines drinnen sein; nur in Gedanken – denn es ist DEIN Fotorahmen. Aber DU hast einen Namen, der zu DIR passt: Nadine.*

die sich aus so einer Situation ergeben können. Denn ich weiß, ganz viele Frauen leiden darunter, nur zu wenige sprechen darüber.

Jetzt, wo ich das schreibe, kommt Sandra herein und sieht den kleinen goldenen Fotorahmen mit den Rosen darauf und meint: „Der ist ja ganz neu, aber da ist kein Foto drinnen.“ Leider! – Und es wird auch nie eines drinnen sein, nur in Gedanken – denn es ist DEIN Fotorahmen. Aber DU hast einen Namen, der zu DIR passt: *Nadine*.

Eine Freundin erzählte, dieser Name bedeutet Hoffnung. Die Hoffnung, dass es nie wieder ein gebrochenes Herz gibt auf dieser Welt!

Vielleicht hast DU wirklich nur diese zwölf Wochen zum Leben gebraucht, aber DU weißt auch, ich würde alles geben – für DICH! Auch wenn aus all dem Schrecklichen doch noch etwas Positives geworden ist; für DICH, für mich, und für unsere Familie hätte ich mir eine andere Geschichte gewünscht ...

## Ungeplant bleibt nicht ungewollt – den idealen Zeitpunkt gibt es nicht

Mag. Martina Fink  
Klinische und Gesundheitspsychologin

Ein Großteil der Schwangerschaften entsteht noch immer ungeplant, doch nicht jede ungeplante Schwangerschaft bleibt unerwünscht. Dies bedeutet aber auch, dass es vorher keine Möglichkeit gab, sich auf die Schwangerschaft und ein Kind vorzubereiten und damit oft schwierige Umstände vorhanden sind. Zu der Zeit, in der die ungeplante und vielleicht auch unerwünschte Schwangerschaft registriert wird, keimt oft der Gedanke und der Wunsch, „all dies ungeschehen zu machen“.

Für eine Entscheidung ist es sehr wichtig, nicht nur die Vernunftgründe zu betrachten. Es wird von der Vorstellung ausgegangen: Für ein Kind soll Platz sein, die Umstände sollen passen und darüber hinaus habe es auch ein Recht, erwünscht und willkommen zu sein. Noch immer kommen viele Kinder nicht geplant und bereits vom ersten Anfang an erwünscht zur Welt.

Für diese Entwicklung gibt die Natur neun Monate Zeit.

Für diese unabänderliche Entscheidung ist es vor allem wichtig, in sich hineinzuhorchen, welche Gefühle vorhanden sind. Man meint aus Verantwortung gegenüber diesem ungeplanten Lebewesen und vielleicht aus Rücksicht dem Partner gegenüber zu handeln. Es wird dabei oft übersehen, welche Bindung sich zu diesem Kind bereits aufzubauen begonnen hat.

Eine Schwangerschaft dem Partner zuliebe abubrechen, ist eine große Belastung für die Partnerschaft. Ähnliches gilt, wenn in

eine Schwangerschaft und ein Kind die Hoffnung gesetzt wird, eine kriselnde Partnerschaft zu retten.

In einer Zeit der Unsicherheit ist vor allem das Gespräch mit dem Partner und/oder anderen Bezugspersonen wichtig. Doch letzten Endes liegt die Entscheidung für oder gegen das Kind allein bei der Frau und damit auch die Verantwortung. Entscheidungen gegen ein Kind, die unter Druck anderer Menschen getroffen wurden, sind erfahrungsgemäß schwerer zu verarbeiten.

Das gilt auch für Haltungen und Einstellungen, die nicht selbst entwickelt wurden, sondern von der Umwelt übernommen worden sind.

In dieser schwierigen Zeit der Unklarheit über die weitere Schwangerschaft ist es wichtig, sich ausreichend Zeit für die Entscheidung zu nehmen, alle Aspekte zu bedenken, wiederholt zu besprechen und auch Beratung von außen in Anspruch zu nehmen.

Für diese unerwartete Situation und schwierige Zeit gibt es dankenswerterweise viele gute fachspezifische Beratungsstellen. Dort wird der Frau, dem Mann und dem Paar die Möglichkeit geboten, in einem neutralen Rahmen alle Sorgen und Ängste zur Sprache zu bringen.

Ebenfalls wird man Sie in der Schwangerenberatungsstelle darüber informieren können, wie und wo Sie die Ihnen zustehenden finanziellen Hilfen beantragen können.



**Bist du unter 20 und erwartest ein Baby?**

## **Projekt Young Mum**

Young Mum bietet Begleitung für Jugendliche während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie im ersten Jahr mit dem Baby. Die Betreuung der Mädchen umfasst aber auch die Unterstützung und Begleitung bei Problemen mit dem Partner, den Eltern, der Schule oder dem Arbeitgeber.

Jedem der Mädchen steht von Anfang an eine Hebamme zur Verfügung. Diese hat stets ein offenes Ohr für alle Sorgen und Ängste einer Schwangeren und ist gegebenenfalls auch während der Geburt in der Krankenanstalt dabei.

Neben der medizinischen Betreuung steht für die Probleme des Alltags (mit den Eltern, dem Partner, der Schule oder dem Arbeitgeber sowie Zukunftsängste) ein multifunktionelles Team zur Verfügung. Psychotherapeuten, Pädagogen und Sozialarbeiter unterstützen die Mädchen und fangen sie bei Bedarf auf.

Auf Wunsch wird deine Anonymität gewahrt! Alle Angebote sind für dich kostenlos!

Tel. 01/40088-4400

[www.young-mum.at](http://www.young-mum.at)

## **Gibt es zu junge Mütter?**

*Mag. Martina Fink*

*Klinische und Gesundheitspsychologin*

Die Anzahl der Schwangeren im Jugendalter ist im Steigen begriffen. Oft wird in diesen Fällen ein Schwangerschaftsabbruch als gute und vernünftige Lösung betrachtet und damit begründet, dass das Leben nicht verbaut wird. Gerade in einem Alter, in dem Mädchen und Jungen selbst noch Unterstützung und die Eltern brauchen, werden sie selbst schon Eltern. Die Verantwortung für das weitere Vorgehen und die Entscheidung wird daher von den Eltern – den werdenden Großeltern – beeinflusst. Auch können große Ängste bestehen, wie die Eltern dazu stehen könnten.

Trotz der eigenen Unterstützungsbedürftigkeit sollten sich diese jungen Frauen und werdenden Mütter ihrer Verantwortung für sich selbst, ihren Körper und ihr Kind bewusst sein.

Nur sie allein können entscheiden, was an und in ihrem Körper passiert und gemacht wird. Es ist und bleibt allein ihre Entscheidung, was weiter passiert.

Es ist nicht wahr, dass hier die Eltern das größere „Wissen“ haben – die Erfahrung einer Schwangerschaft ist immer etwas Einzigartiges – hier zählt keine „Lebenserfahrung“ – das Leben ist im Fluss und immer verschieden.

Erfreulich ist, dass es für diese jungen Mütter und ihre besondere Situation immer mehr Möglichkeiten der Unterstützung und umfassenden Betreuung gibt.

## Pränatale Diagnostik

Die rasante wissenschaftliche und medizinische Entwicklung hat viele neue Diagnosemöglichkeiten hervorgebracht. Die Ärzte und die Gesellschaft, vor allem aber die einzelnen Menschen stehen dadurch vor völlig neuen Herausforderungen und Möglichkeiten der Entscheidung.

Ärzte sind Menschen, die dafür sorgen möchten, dass Menschen so gesund wie möglich sind. Nichts macht einen Arzt glücklicher, als sagen zu können, dass alles in Ordnung ist. Wenn es einen winzigen Verdacht gibt, dass mit deinem Baby etwas nicht stimmen könnte, dann fühlt sich dein Arzt/deine Ärztin dafür verantwortlich, genau nachzusehen. Er/Sie wird dir und deinem Partner vielleicht zu einer pränatalen Untersuchung raten.

Eine solche Untersuchung wird heute nicht nur Frauen angeboten, die schon ein behindertes Kind geboren haben oder wo es schwere Erbkrankheiten gibt. Oft wird wie eine Selbstverständlichkeit gesagt: „Sie sind ja schon 30 Jahre alt, Sie wollen doch sicher wissen ...“ Der Arzt meint es gut. Aber willst du, will dein Partner nach dieser Untersuchung hören: „Es besteht eine Wahrscheinlichkeit von 20 bis 30 Prozent, dass diese oder jene Erkrankung auftritt.“ Was machst du mit einer solchen Diagnose? Deshalb sei dir bewusst: Auch wenn dein Arzt/deine Ärztin ernst schaut: DU bestimmst, ob eine pränatale Untersuchung durchgeführt wird. Du kannst sagen: „Das will ich nicht.“ Und brauchst es nicht begründen, wenn du nicht willst.

Aber was ist, wenn es schon eine Diagnose gibt, die sagt, dass z. B. das Gehirn deines Babys nicht richtig wächst oder Ähnliches?

Das Wichtigste ist: Auch wenn dein Arzt/deine Ärztin dir zu einem sofortigen Schwangerschaftsabbruch rät – denke dran: Dein Arzt/deine Ärztin will, dass es dir gut geht.

Für einen Arzt steht die Frau im Vordergrund, nicht das Kind. Aber du hast dein Ungeboresenes vielleicht schon lieb. Hast schon mit ihm gesprochen. Ihr habt schon Namen ausprobiert. Für dich ist dein Ungeboresenes genauso wichtig wie du selbst. Das kann ein Arzt nicht spüren. Das spürst nur du. Glaub deshalb nicht, dass ein Fachmann wie der Arzt, falls er/sie auf einen baldigen Schwangerschaftsabbruch drängt, recht hat. Denn was die seelische Beziehung zu deinem Kind angeht, bist nur du die „Fachfrau“. Dein Arzt glaubt, es geht dir bald wieder gut, wenn die Schwangerschaft vorbei ist – und rät vielleicht deshalb zu einem Abbruch der Schwangerschaft. Du musst hier ganz allein entscheiden – nein, nicht ganz allein – hol dir eine Beratung! Lass dich nicht drängen!

### Beratung hilft, zu einer gut überlegten Entscheidung zu kommen!

Eine ausreichende Bedenkzeit und gute Beratung sind überaus wichtig! Frauen bzw. Paare brauchen viel Zeit, um die veränderte Situation zu realisieren und bewusst, nicht im Schock, zu entscheiden. Bei einer solchen Beratung wird auch gemeinsam darüber gesprochen, wie ein Leben mit einem behinderten Kind aussehen könnte – oder wie eine Geburt eines Kindes ist, das bei der Geburt oder knapp danach stirbt. Hier sprichst du mit Menschen, die wissen, wovon sie reden. Die nichts schönreden, aber die auch wissen, welchen Kummer es bereitet, wenn Frauen vorschnell die Schwangerschaft beenden und es keinen Abschied vom Kind oder kein Leben mit einem guten Gewissen gegenüber dem Ungeborenen gibt. Sie

können mit dir auf deine Lebenssituation schauen und helfen, den richtigen Weg für dich zu finden, ohne dich zu bevormunden. Diese Betreuungsstellen unterstützen dich auch noch nach der Geburt des Babys. Du bist nicht allein.

Und noch etwas solltest du bedenken: Was ist, wenn eine Diagnose falsch gestellt wurde? – Menschen machen Fehler und Computer sind kein Garant für 100 % richtige Aussagen. Du weißt, wie viele Fehler in der Wirtschaft und in der Technik passieren. Wieso solltest du unbedingt allen Vorhersagen glauben? Es geht jetzt nicht darum zu sagen: „Vielleicht ist das Kind ohnehin gesund, dann könnte es ja zur Welt kommen.“ Es geht darum: Dein Baby ist vielleicht nicht wie jedes andere, aber für dein Herz ist es dein schützenswertes Baby und du darfst und sollst hoffen, dass es so gesund wie möglich ist.

Gerade wenn du dich selbst einfach nicht in der Lage fühlst, ein beeinträchtigtes Kind zu betreuen, wenn dein Partner mit dem Gedanken nicht zurechtkommt oder du Angst vor der Reaktion der Familie hast – oder wenn schwere Erbkrankheiten aus der Familie bekannt sind oder aber in der Familie bereits Kinder mit Behinderung versorgt werden müssen und die Lebensumstände keinen Platz für Kinder mit Behinderung zulassen, ist eine Beratung wichtig. Wichtig, um alle FÜR und WIDER abzuwägen. Wichtig, um sich danach noch selbst in die Augen schauen zu können.

Ein beeindruckender Bericht dazu steht im „Jako-o-Familienmagazin“ über die Familie Reiser, die über ihre Tochter mit Down-Syndrom sagt: „Seit sie auf der Welt ist, verzaubert sie alle.“ Für diese Familie war es sofort klar, trotz pränataler Diagnose „Down-Syndrom“ das Kind zu bekommen. Warum? Weil bereits zwei gesunde Kinder auf der Welt waren? Weil beide Elternteile schon Erfahrung mit beeinträchtigten Kindern und Erwachsenen sammeln konnten? Wahrscheinlich war das persönliche Erleben, wie Eltern beeinträchtigter Kinder ihr Familienleben gestalten können, ausschlaggebend.

Das zeigt, wie wichtig es ist, authentische Informationen zu bekommen. Dazu gibt es zahlreiche Plattformen, Vereine und viele Erfahrungsberichte, die bestimmt weiterhelfen können. Auch die Vorbereitung der Familie auf die Geburt des Kindes ist wichtig. Damit ihre Kinder besser mit dem „Andersein“ umgehen konnten, zeigt die Familie Reiser ihnen anhand eines Bilderbuches die Geschichte von einem kleinen Hasen, der „anders“ war. Generell versuchte die Familie sehr offen mit dieser Diagnose umzugehen und so konnte auch im Freundeskreis die Angst beim Zusammensein abgebaut werden. Die Familie selbst hat nie schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht, die fragten, warum es Cornelia gibt.<sup>1</sup>

Die folgenden Links sind KEIN Ersatz für eine Beratung, aber vielleicht für dich und deinen Partner eine wichtige Unterstützung.

## Links:

- [www.down-syndrom.at](http://www.down-syndrom.at)
- [www.prenat.at](http://www.prenat.at)  
[www.prenat.ch](http://www.prenat.ch)  
Informationen für Eltern, bei deren Kindern eine schwerwiegende Behinderung diagnostiziert wurde
- Informationen zum Thema Down-Syndrom:  
[www.ds-infocenter.de](http://www.ds-infocenter.de)
- [www.jako-o.at](http://www.jako-o.at)  
Bekleidung, Spielsachen für Kinder mit Down-Syndrom

<sup>1</sup> Vgl. Kareen Kippert, Jako-o-Familienmagazin, Ausgabe 4/2011, S. 34.

## Vaterschaft – Herausforderung und Chance

*Mag. Ulrich Wanderer, Jurist und Mediator*

Oft erscheinen Klientinnen in den Beratungsstellen, Frauen, die nach der Geburt ihres Kindes nicht wissen, wie sie nun den Unterhalt bekommen sollen, der ihrem Kind zusteht. Oft Mütter, die sich wegen Obsorge- und Besuchsrechtsproblemen mit dem Kindesvater herumschlagen müssen.

Nicht immer ist der Grund des Zerwürfnisses mit dem Kindesvater eine Scheidung oder eine Trennung einer langjährigen Lebensgemeinschaft. Oft ist auch schon alleine die Tatsache, dass eine ungeplante Schwangerschaft die Beziehung auf eine harte Probe gestellt hat, zu viel für den Zusammenhalt der beiden werdenden Eltern.

Die Klientinnen, welche sich in solchen Situationen an Beratungseinrichtungen wenden, sind bei der Schwangerschaftskonfliktberatung sehr gut aufgehoben, welche die unterschiedlichsten Stellen in bewährter Form seit Jahren und Jahrzehnten anbieten.

Die Erfahrung zeigt, dass es nicht immer das Schicksal ist, welches die werdenden Mütter in Schwangerschaftskonflikte stürzt, oft ist es auch die Reaktion des Mannes. Jene allererste unbedachte Äußerung am Telefon, der EINE Satz, welcher das Vertrauen zutiefst erschüttert. Jener Satz, der eigentlich sagen möchte: „Ich weiß nicht, was ich machen soll, wie ich mit meiner Verantwortung umgehen soll“.

In einer Situation, in der die Frau die ganze emotionale Unterstützung des Mannes benötigt, wendet sich so manchmal der Mann gegen die Frau. Nicht aus Bösartigkeit, nicht aus einem verwerflichen Motiv, sondern rein aufgrund einer Überforderung. Keiner hat ihm beigebracht, in dieser Situation zu antworten, niemand steht ihm beim ersten Gespräch mit der werdenden Mutter seines Kindes zur Seite. Viele Gedanken können dem

Mann durch den Kopf gehen. Wahrscheinlich drehen sich viele um Bereiche wie: Einschränkung seiner Freiheit, Existenzängste, Prestigeverlust im Freundeskreis, Angst vor der Verantwortung.

Hier gilt es den Mann abzuholen, in seiner rein persönlichen Angst vor der Zukunft. Er benötigt eine Anlaufstelle, welche ihm Platz bietet, seine Sorgen zu äußern, seine Ängste zu formulieren und alle Befürchtungen einem Gesprächspartner entgegenschmettern zu können.

Ziel der Beratungen ist es, den Mann dahingehend zu unterstützen, dass er seine eigenen Motive und Gedanken hinsichtlich der Schwangerschaft ordnet und gemeinsam mit der Frau zu einer weiterführenden Entscheidung kommt. Wichtig ist dabei das Gespräch zwischen den beiden beteiligten Partnern, zwischen Mann und Frau, Bursch und Mädchen. Kann man hier eine positive Gesprächsbasis erwirken, so ist für die Zukunft viel gewonnen. Einigen sich die beiden auf eine Elternschaft, so werden wohl Fragen zum Unterhalt, zur Obsorge oder auch zum Kontakt des Kindes zu beiden Eltern in einem positiven Ton ablaufen, welcher das Gesprächsklima für Jahrzehnte verbessert und der Eltern-Kind-Beziehung eine reale Chance bieten kann.

### **MASK – Männer-Anlaufstelle bei Schwangerschaftskonflikten**

Initiator: Mag. Ulrich Wanderer  
[mask@ichwerdevater.at](mailto:mask@ichwerdevater.at)  
[www.ichwerdevater.at](http://www.ichwerdevater.at)



## Männer und Schwangerschaftsabbruch

*Der Linzer Psychotherapeut Robert Karbiner im Gespräch mit Mag. (FH) Birgit Hermanutz von der ARGE Spuren im Leben*

*„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass immer wieder Männer, die in meine Praxis kommen auch mit dem Thema einer Abtreibung konfrontiert sind“*, so der Linzer Psychotherapeut Robert Karbiner. Zwar kommen Männer in erster Linie in die Therapie, um Symptome wie etwa Burnout, Panikattacken, Probleme im Arbeitsalltag bzw. Beziehungsprobleme behandeln zu lassen und nicht vordergründig wegen eines Schwangerschaftsabbruches. Erst in der Anamnese (= Krankengeschichte) kommt dann zum Vorschein, dass noch ein Kind da gewesen wäre. *„Das in unserer Kultur geschaffene männliche Bild „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ verhindert, dass Männer ihre tiefen Gefühle wie Schmerz und Trauer in Zusammenhang mit einem nicht geborenen Kind offen ausleben können. Vielmehr wollen sie ihre Partnerin, die eine Abtreibung hatte, unterstützen und nicht mit der eigenen Trauer noch zusätzlich belasten“*, erklärt Karbiner.

Diese Erfahrung bestätigt auch Markus Roentgen, Referent für Männerseelsorge, der ebenfalls die Erfahrung macht: *„Kaum ein Mann kommt direkt mit diesem Thema in die Therapie. Erst im Rahmen einer Trennungs- und Scheidungsberatung, in Beratung, wo Männer berufliche wie persönliche Lebenskrisen in der Mitte ihres Lebens angehen oder in Seminaren, wenn der Rahmen für die Betroffenen stimmt, wird die Abtreibung völlig unerwartet zum Hauptthema. Die Erfahrung einer abgebrochenen Vaterschaft, die Realität eines abgetriebenen Kindes kommt nach oben ins Wiederbewusstsein – ins Fühlen, in die Trauer, in Schuld- und Wutgefühle, je nachdem, wie es sich im Blick der Männer ereignet hat.“* So kann es laut Roentgen sein, dass Männer lange Zeit nichts von der Abtreibung ihres Kindes wussten, nicht in die Entscheidung einbezogen wurden oder aber die Entscheidung gegen das Kind gemeinsam mit der Partnerin trafen oder mitunter die Partnerin massiv unter Druck setzten, das Kind abtreiben zu lassen. Große Hilflosigkeit macht sich hingegen breit, wenn der Partner keinerlei Möglichkeit hat und quasi hilflos

*Oft kommt eine abgebrochene Vaterschaft erst im Rahmen von Beratungen oder Seminaren wieder zu Bewusstsein; zunächst ein Nebenthema, wird sie schließlich zum Hauptthema.*





## Tipps

zusehen muss, wenn sich die Partnerin nicht für das gemeinsame Kind entscheidet. Ein betroffener Mann, der sich sehr auf das Kind gefreut und dafür eingesetzt hatte, schrieb an die Arbeitsgemeinschaft „Spuren im Leben“ dazu Folgendes: *„Viele Gedanken und Gefühle begleiteten mich lange Zeit: Selbstkritik, Hilflosigkeit, Situationsträume auch noch in der Jetztzeit, der Glaubensfaktor, die Frage, ob die Eizelle sofort nach der Befruchtung schon ein Lebewesen sei oder nicht. Die Liebe zur Partnerin ging, der Kontakt wurde immer weniger. Zurück blieben schwere Kratzer an der Seele, teilweise ein schlechtes Gewissen gegenüber dem Wunder Mensch.“*

*„Auch der Einfluss von außen – unsere Umwelt – nimmt einen wesentlichen Stellenwert in der Entscheidungsfindung ein. So macht es für Männer wohl einen Unterschied, ob Freunde sie zur schnellen Entscheidung gegen das Kind motivieren, nach dem Motto ‚Schaff dir das vom Hals ...‘ oder ob sie ein ‚Gratuliere, du wirst Vater‘ aussprechen. Selten wird die Abtreibung von den Männern in ihre Biographie aufgenommen, sondern in erster Linie der Partnerin zugesprochen“,* erklärt Roentgen. Wie bei den betroffenen Frauen gilt es auch hier, auf die eigenen Gefühle und weniger auf die Empfehlungen aus der Umwelt zu hören.

Wir sind keine gefühllosen Wesen und so ist es für Frauen und Männer sehr wichtig, die Gefühle bewusst wahrzunehmen und auszudrücken. Das kann im Familien- oder Freundeskreis und/oder in einer Therapie bzw. in einer Selbsthilfegruppe sein. *„Egal wie die Konstellation der Familie aussieht, es ist wichtig, dem abgetriebenen Kind einen Platz zu geben. Also es geht nicht nur darum, es zu verabschieden, sondern es in das Leben zu integrieren“,* rät Robert Karbiner.

### ■ Buchtipp

Robert Karbiner ist auch Co-Autor des Buches **„Betriebsanleitung für den Mann“**, erschienen im Freya-Verlag.

### ■ Musiktipp

„In meine Arm“ von Charly Schwarz ([www.charlyschwarz.at](http://www.charlyschwarz.at))

„Happy birthday“ von „The Piper“

Video auf YouTube:

[www.youtube.com/watch?v=2bQG8v8kTGs](http://www.youtube.com/watch?v=2bQG8v8kTGs)

Text auf Deutsch:

[www.golyr.de/flipsyde/songtext-happy-birthday-500486.html](http://www.golyr.de/flipsyde/songtext-happy-birthday-500486.html)

Der Rapper Piper von Flipsyde packte in seinen Song „Happy birthday“ vieles, was Männer nach einem Schwangerschaftsabbruch empfinden: Trauer darüber, dass ein einzigartiges Wesen das Licht der Welt nicht erblickte, Schuld-bewusstsein, Selbsterkenntnis, Liebe und den Wunsch, dieses Kind möge in seinem Bruder, der zur Welt kommen durfte, weiterleben und ihm verzeihen. Piper singt das Geburtstagslied für sein eigenes Kind, das mit seiner Zustimmung abgetrieben wurde. Männer wie Frauen, die ein Kind durch Schwangerschaftsabbruch verloren haben, werden viele eigene Gefühle und Gedanken widerspiegelt finden.

### ■ Webtipp

Save-One-Kurs für Männer:

[www.saveoneeurope.org](http://www.saveoneeurope.org)

Auf dieser Website können sich Männer für einen Kleingruppenkurs zur Aufarbeitung ihrer Abtreibungserfahrung anmelden.

## So kann wieder Neues entstehen

Mag. Christa Renoldner, Psychotherapeutin

Meist wird nach einer Abtreibung nicht mehr über das verlorene Kind gesprochen. Man redet mit niemandem darüber. Aber auch ein Kind, das abgetrieben wurde, ist ein gestorbenes Kind. Viele dieser Kinder werden nicht betrauert, die Eltern verarbeiten ihre Trauer nicht. Viele Frauen, die abgetrieben haben, und Männer, die ihre Frauen dazu gedrängt haben, leiden unter großen Schuldgefühlen. Viele Frauen versagen es sich nach einer Abtreibung selbst, nochmals ein Kind zu bekommen. Ich habe eine Patientin erlebt, die zu Beginn der Wechseljahre in eine schwere depressive Krise geraten ist. Sie hatte in ihrer Jugend ein Kind abgetrieben und danach keines mehr bekommen. Sie klagte: „Hätte ich das Kind doch damals nicht abgetrieben, dann hätte ich jetzt zumindest eines.“

### Depression ist eine häufige Folge von nicht verarbeiteter Trauer.

Oft ist es gar nicht einfach, eine frühere Abtreibung als Ursache einer schweren Depression herauszufinden.

Meist sucht man nach Ereignissen oder Lebensumständen, die kürzer zurückliegen. Manche Frauen empfinden es auch als Bestrafung, wenn sie nach einer Abtreibung lange nicht schwanger werden oder ein Kind mit gesundheitlichen Problemen, zum Beispiel einer chronischen Krankheit, bekommen. Ich frage PatientInnen immer nach ihrem Familienstammbaum. In diesen trage ich auch tot geborene oder abgetriebene Kinder ein. So werden diese Kinder sichtbar und können auch betrauert werden. Häufig



„Aber jetzt nehmen wir dich wichtig und geben dir einen Platz in unserer Erinnerung.“

schlage ich den PatientInnen dann ein Abschiedsritual vor. Sie können beispielsweise zum Familiengrab gehen und dort eine Kerze anzünden. Oder ich stelle einen kleinen Stuhl in der Praxis auf. Er symbolisiert das abgetriebene Kind. Zu ihm können die Eltern dann etwas sagen. Zum Beispiel: „Wir haben uns damals nicht hinausgesehen, wir haben es nicht besser gewusst, aber wir tragen die Folgen.“ Oder: „Wir haben es leichtfertig getan, das war nicht richtig. Aber jetzt nehmen wir dich wichtig und geben dir einen Platz in unserer Erinnerung.“

### Verantwortung übernehmen für das, was nicht mehr zu ändern ist

Wenn Paare die Verantwortung übernehmen für das, was nicht rückgängig zu machen ist, dann können sie wieder eine gute Liebesbeziehung führen.

## Liebevoller Respekt

*Susanne Schießer*  
*Freiberufliche Hebamme*

Dann können sie zur Ruhe kommen und mit den dauernden gegenseitigen Vorwürfen aufhören, die für lange zerstrittene Paare typisch sind. Jeder soll den Teil der Verantwortung übernehmen, der ihm gebührt. Das kann bei Paaren gleich verteilt sein, aber es kann auch einer die größere Schuld tragen, wenn er den anderen überredet hat. Wenn jeder zu seinem Teil der Verantwortung steht, tritt ein tiefer Ernst ein. Dann sieht man auch ein, womit man den anderen verletzt hat. Dann kann wieder Frieden sein. Auf diesem Boden kann wieder etwas Neues wachsen.

In manchen Situationen sind auch andere Menschen davon betroffen, Verantwortung zu übernehmen, wenn z.B. bei sehr jungen Müttern die Eltern oder „Schwiegereltern“, manchmal auch PädagogInnen oder BeraterInnen die junge Frau zu einer Abtreibung drängten, sodass es erscheinen könnte, als hätte sie gar keine andere Wahl gehabt.

Ganz abgesehen davon, wie man zur Abtreibung steht, Frauen leiden immer mehr, als man gemeinhin annimmt.

Eine Haltung, die Abtreibende an sich und in jedem Fall ächtet, finde ich überheblich. So können nur Leute reden, die selbst nie in existenzieller Not waren. Wenn man jemandem keine Chance gibt, für die eigenen Taten selbst einzustehen, tut man so, als sei man selbst fehlerfrei und stehe über allen.

Seit Jahren ist mir das Thema Schwangerschaftsabbruch ein Herzensanliegen. Meine Erlebnisse mit den Folgewirkungen und jahrzehntelang unerlösten Nöten von verunglückten Schwangerschaften haben meine Arbeit mit Frauen mitgeprägt. In der viel intimeren Hebammen-Mutter-Beziehung bekommen wir die Lebenshintergründe sehr direkt vermittelt.

Bei vielen Müttern bricht erst bei der darauf folgenden Schwangerschaft oder Geburt bewusst oder unbewusst die Problematik mit dem verlorenen Kind durch. Vor allem, wenn dieses nicht „verabschiedet“ wurde.

Nach einigen sehr markanten Erlebnissen bin ich dazu übergegangen, die Mütter darauf anzusprechen. Ohne Anwesenheit der Väter, die in die verdrängte Vergangenheit oft nicht eingeweiht sind.

Mit liebevollem Respekt vor den Schicksalsnöten jeder einzelnen Frau lässt sich dann in Behutsamkeit sehr viel Klärung für die nächste Geburt erreichen.



# Mit der Vergangenheit versöhnen

*Dr. Bernadette Rieder*  
*Theologin und Germanistin*

Vermutlich befinden Sie sich gerade in einer Situation großer Ratlosigkeit, vielleicht Trauer, innerer Leere. Die Erleichterung, die Sie sich von Ihrem Schritt erwartet haben, bleibt aus. Die Zeit vergeht nur langsam, es fehlt Ihnen die Lust am Leben.

Wenn die Gegenwart freudlos erscheint, kann es helfen, in die Zukunft zu blicken: Hoffnung haben, neuen Mut und Vertrauen fassen, Visionen entwickeln, aktiv werden. Ein Rat, den in einer schwierigen Situation viele geben. Wir dürfen aber auch nicht vergessen, in die Vergangenheit zu schauen. Erinnerung kann grausam sein, aber auch wohltuend. Verdrängen und vergessen, das hilft sicher nur für kurze Zeit.

In der Erinnerung aber können wir uns mit der Vergangenheit versöhnen.

Was war, kann zu einem Teil des Ganzen werden, so, dass es unser gegenwärtiges und zukünftiges Leben nicht endlos belastet. Es ist dann etwas, wovon wir wissen, das wir verstehen und bewahren wollen. Und genau das heißt erinnern.

## Sich erinnern heißt wissen wollen.

Wissen, was war, ermöglicht eine Vorstellung davon, was (wieder) sein kann. Das gilt für die dunklen und die hellen Kapitel unserer Geschichte. Wenn wir uns erinnern, müssen wir uns bemühen, aufrichtig zu uns selbst zu sein und möglichst alles in Erfahrung bringen, was zum eigenen Werden gehört. Dieses Wissen über unsere Vergangenheit hilft zu verstehen, warum alles geworden ist, wie es ist.

## Sich erinnern heißt verstehen wollen.

Das geht aber nicht von heute auf morgen. Erinnerung verändert sich – je nach Laune und Situation kann dieselbe Sache sehr verschieden erinnert werden, ganz abgesehen davon, wie unterschiedlich mehrere Personen dieselbe Sache im Gedächtnis haben. Erinnerung ist nicht statisch, sondern dynamisch. Das Verstehen aus der Erinnerung ist keine mathematische Gleichung, sondern ein Prozess. Mit jeder Erinnerung kann ein bisschen mehr, anders oder besser verstanden werden.

## Sich erinnern heißt bewahren wollen.

Auch das Bewahren ist kein statischer Zug der Erinnerung. Es ist Warnung, Ermutigung, Trost, Trauer und Freude. Vorbei ist nicht vorbei. Das, was wir erlebt und getan haben und was uns widerfahren ist, bleibt Teil unseres Ichs. Erinnernd diese Erfahrungen zu bewahren gibt uns die Gewissheit, jemand zu sein und nicht ständig neu anfangen zu müssen. Das kann auch zur Belastung werden: Wenn traumatische Erlebnisse oder Schulerfahrungen nicht und nicht verschwinden wollen. Gerade hier kann aktive Erinnerung nützlich sein: Nicht wegschauen, sondern hinschauen. Nicht tun, als sei nichts gewesen, sondern der Sache das Gewicht lassen, das sie hat. Versuchen die Zusammenhänge zu verstehen, und herausfinden, welche Erfahrung, welches Gefühl, welches Bild es wert ist, bewahrt zu werden. Schließlich: sich selbst vergeben.

## Sich erinnern heißt aufarbeiten wollen.

Wo gut gewirtschaftet wird, werden Materialreste nicht liegen gelassen oder weggeworfen, sondern aufgearbeitet. Wer im eigenen Leben positiv bilanzieren will, muss das mit den Teilen seiner Vergangenheit tun, die nicht in eine gute Zukunft gehören. Schuld aufarbeiten kann heißen, sich Wege der Wiedergutmachung zu suchen. Es kann heißen, Dinge zu tun, die das Gute, das verletzt wurde, erneuern und stärken. Aus der Erinnerung heraus kann die Motivation entstehen, etwas zu tun, das einen Ausgleich schafft, das Schuld begleicht, sodass unterm Strich wieder das Plus im Leben überwiegt. Man kann nichts ungeschehen machen, aber man kann die zerstörerischen Reste der Vergangenheit aufarbeiten, indem man ihnen lebensfördernde Aktivitäten entgegensetzt.

Es ist gut, genau und umfassend wissen zu wollen, was war. Es ist wichtig für die Gestaltung des gegenwärtigen Lebens, verstehen zu wollen, wie alles gekommen ist. Es ist unverzichtbar für ein heiles, das heißt ganzes Ich, bewahren zu wollen, was dazu gehört.

Es ist hilfreich, Gutes zu tun als Ausgleich für die Last, die man sich in der Vergangenheit aufgeladen hat.

Erinnerung ist kein Steckenbleiben in der Vergangenheit, sondern der Boden, auf dem wir in eine gute Zukunft gehen.

## Anregungen für zukunftsorientierte Erinnerung

### ■ um zu wissen:

Sammeln Sie alle Dokumente Ihrer Erinnerung in einer Schachtel (z.B. Mutter-Kind-Pass, Ultraschallbild, Entlassungsschein der Klinik, ...) und machen Sie sich Notizen Ihrer Erinnerung. Zu einem späteren Zeitpunkt kann man sich in einem reinigenden Ritual von diesen Dingen trennen.

### ■ um zu verstehen:

Reden Sie mit anderen, teilen Sie Ihre Erinnerung mit, lassen Sie sich professionell (Psychotherapeutin, Selbsthilfegruppe, ...) helfen.

### ■ um zu bewahren:

Geben Sie dem verlorenen Kind einen Namen. Malen Sie ihm ein Bild, schreiben Sie ihm einen Brief, pflanzen Sie ihm einen Rosenstock.

### ■ um aufzuarbeiten:

Tun Sie etwas, das Ihnen anfangs unbequem ist. Schenken Sie einem alten Menschen Zeit, um mit ihm Karten zu spielen, oder einer überanstrengten Mutter, indem Sie für sie mitkochen. Wenn Sie es sich emotional zutrauen, können Sie auch Ihre Hilfe als Babysitterin anbieten, um genau dem Ihre Kraft zu schenken, von dem Sie geglaubt hatten, dass es Ihre Kräfte übersteigt.

## Mit sich selbst versöhnen

*Karin Lamplmair*  
*ARGE Spuren im Leben*

Wie oft kamen abends vor dem Einschlafen die Gedanken an meinen Schwangerschaftsabbruch! Es war schrecklich, wenn die Bilder des Geschehenen vor mir waren. Immer wieder dachte ich: „Warum nur? Wie konnte ich den Abbruch nur machen lassen? Es wird mich immer verfolgen.“ Doch indem ich diesen „Film“ immer wieder zuließ, habe ich das Vorgefallene nicht verdrängt. Aber es war noch ein langer Weg, bis ich mir selbst verzeihen konnte. Heute weiß ich, dass es stimmt, was meine Psychotherapeutin damals zu mir sagte: „Erst wenn du dir selbst verzeihen kannst, kannst du auf deinem Weg weitergehen“. Natürlich weiß ich auch heute noch ganz genau, wie es damals war, aber es verfolgt mich nicht mehr! Ich weiß, dass mir das Zulassen der Erinnerung dabei geholfen hat, meinen Schwangerschaftsabbruch aufzuarbeiten und nicht zu verdrängen.

Aber ohne die Hilfe meiner Psychotherapeutin und ohne die Geduld meiner Freunde, mit denen ich über alles sprechen konnte, hätte ich diesen Weg nie gehen können.

Es ist sehr wichtig einen Menschen zu haben, mit dem Sie über alles sprechen können.

Immer und jederzeit! Einen Menschen, der kein einziges Mal sagt: „Jetzt hast du mir schon so oft davon erzählt, denk doch bitte einmal an etwas anderes. Schau doch endlich nach vor und nicht immer zurück!“

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie hilflos sich nahe stehende Menschen fühlen, die einer Frau in ihrem Schmerz helfen wollen.

Es dauerte lange, bis ich aus dem nicht enden wollenden Tunnel der Trost- und Hilflosigkeit herauskam und mir verzeihen konnte. Ich glaube, dass das Leid und der Schmerz auch wie ein Gebet waren, obwohl ich damals nicht fähig war zu beten.

Ich bin allen sehr dankbar für die Zeit, die sie mir geschenkt haben, und auch jenen, die für mich gebetet haben, obwohl ich glaubte, es sei alles umsonst.

Im Nachhinein muss ich sagen: Keine Minute, in der jemand einem anderen Menschen helfen möchte, ist umsonst!

*„Erst wenn du dir selbst verzeihen kannst, kannst du auf deinem Weg weitergehen.“*



## Dem Kind einen Namen geben

Mag. Ingeborg Obereder, Psychotherapeutin  
ARGE Spuren im Leben

Schmerz und Trauer um das verlorene Kind werden leichter überwunden, wenn dieses aus seiner „Unwirklichkeit“ und Namenlosigkeit heraustritt. Die meisten Frauen haben ein Gespür dafür, ob sie einem Buben oder einem Mädchen das Leben geschenkt hätten.

Ich bitte Sie, Ihrem Kind einen Namen zu geben, damit die Beziehung zu ihm konkreter wird. Durch den Namen wird eine Person fassbarer, berührbarer. Das Abschiednehmen von dem verlorenen Kind, das Akzeptieren des Unabänderlichen wird so erleichtert. Rituale, sowohl bei der Verleihung eines Namens als auch beim Abschiednehmen vom betrauten Kind, sind hilfreich.

Eine weitere Möglichkeit wäre, einen schönen Bilderrahmen auszusuchen und aufzustellen. Das Bild in diesem Rahmen fehlt zwar, wie eben auch das Kind fehlt; aber in Ihrem Herzen hat es einen unverlierbaren Platz.

In Ihrem Herzen können Sie dann auch Ihr Kind bei seinem Namen rufen und ihm ein Gesicht und eine Gestalt geben.

## Buchtipps

Karin Lamplmair

### Ich nannte sie Nadine Informationen und Hilfe vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch



Lebendig tot fühlte sich Karin Lamplmair nach ihrem Schwangerschaftsabbruch. Ihr wahrhaftiger Bericht darüber erschüttert die LeserInnen – dann aber können sie erleben, wie Karin ihr Herz

wieder öffnet: Sie gibt ihrem abgetriebenen Mädchen den Namen Nadine und schreibt und spricht öffentlich über ihre Erfahrungen, um anderen zu helfen. Sie findet zu neuer Lebensfreude und Gottvertrauen. Die Neuauflage dieses Mutmach-Buches berichtet über Karins weitere Entwicklung und enthält zusätzlich einfühlsame, kompetente Beiträge namhafter Fachleute. Ein unentbehrlicher Ratgeber für Betroffene sowie für alle, die Frauen und Männer vor oder nach einem Abbruch unterstützen wollen.

Susan M. Stanford

### Werde ich morgen weinen?

#### Das Trauma einer Abtreibung und seine Heilung

Susan Stanford ist eine Betroffene und litt trotz fundierter Psychologieausbildung und ohne vorher Depressionen gehabt zu haben sehr nach der Abtreibung. In ihrem Buch beschreibt sie ihren Weg der Heilung – heraus aus einer tiefen Depression und einem schweren Trauma.



# Vorbei ist nicht vergessen

*Mag. Martina Fink  
Klinische und Gesundheitspsychologin*

Reaktionen nach einem durchgeführten Schwangerschaftsabbruch sind so vielfältig und individuell wie wir Menschen. Die Erfahrung zeigt, dass diese Reaktionen in verschiedenen Formen früher oder später in jedem Fall eintreten.

Frauen spüren Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Enttäuschung und Leere, was sich bis hin zu körperlichen Symptomen und Beschwerdebildern entwickeln kann. Je später die Erscheinungsbilder auftreten, umso weniger können sie mit dem eigentlichen Auslöser in Verbindung gebracht werden.

Die Frage, wann der eigentliche Beginn des Lebens ist, beschäftigt Politik, Philosophie, Medizin bis hin zur Psychologie und ist seit jeher von religiösen Anschauungen, kulturellen und ethischen Werten geprägt.

Wenn sich trotz wertneutraler Haltung nach dem Schwangerschaftsabbruch Schuldgefühle einstellen, ist ein häufiges Argument: „Du lässt dir diese nur einreden“. Aber Schuldgefühle sind keine Reaktion auf ein Zuwiderhandeln gegen Regeln, die von Seiten einer kirchlichen Organisation oder der Gesellschaft aufgestellt werden. Sie sind eine natürliche Folge der Auseinandersetzung mit dem Leben an sich.

Das heißt, auch Menschen, die sich keiner Konfession zugehörig fühlen, müssen sich ganz persönlich mit der Frage auseinandersetzen, ob und wann sie einen Prozess beenden, in dem ein Kind zu wachsen beginnt. Sich dieser Tatsache zu stellen, dass man einen Lebensprozess beendet hat, ist oftmals der erste heilsame Schritt zum weiteren Umgang.

Je größer der Einfluss von außen war, um einen Abbruch durchführen zu lassen, umso schwieriger ist oftmals die nachfolgende Auseinandersetzung damit.

Es ist wichtig, den Zorn und die Enttäuschung über jene, die zu einem Abbruch beigetragen haben, zuzulassen. Allerdings muss man auch bereit sein, für sein Handeln selbst Verantwortung zu übernehmen.

Sehr viele Frauen lassen die Gefühle der Trauer, des Verlustes, des Schmerzes und der Schuld nicht zu, da sie sich durch den Abbruch selbst in diese Situation gebracht haben, also „selber schuld“ sind.

Für diese Frauen ist es aber wichtig, sich diese Gefühle zu erlauben und Begleitung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um das Erlebte verarbeiten zu können.

Auch Kinder spüren, wenn ihre Mutter nach einem Abbruch traurig ist. Es ist wichtig, ihnen zu vermitteln, dass sie keine Schuld an der Trauer der Mutter tragen.

Kinder können gut damit umgehen, wenn man ihnen sagt, dass man ein Baby verloren hat und nun darüber traurig ist.

Gut trauern und Abschied nehmen kann im Miteinander oftmals besser gelingen. Da viele Frauen mit dem Verlust des Kindes allein sind und auch ihre Umwelt nichts davon weiß, können Vereine wie ZOE und Selbsthilfegruppen eine stützende Trauergemeinschaft bieten.

**Dr. Heike Wolter**

**Mit Liebe berühren**  
**Erinnerungsalbum für Betroffene**  
**nach einem Schwangerschafts-**  
**abbruch**

Mehr Informationen unter  
[www.heikewolter.de](http://www.heikewolter.de)



# Selbsthilfegruppen und Kurse zur Aufarbeitung eines Abbruches

Mag. (FH) Birgit Hermanutz,  
ARGE Spuren im Leben

Vor einigen Jahren war es für mich noch unvorstellbar, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, geschweige denn über den Abbruch zu sprechen. Schließlich hatte ich mich selbst gegen das Kind entschieden und dieser Schritt war auch nicht mehr rückgängig zu machen, so sehr ich es mir auch wünschte. Weshalb also darüber sprechen und in den Tiefen meiner Psyche herumbohren – was mir schlichtweg Angst bereitete?

Heute denke ich anders darüber. Vielleicht auch deshalb, weil ich mich in den letzten Jahren sehr viel mit dem Thema beschäftigt habe und auch ein anderes Verständnis für Selbsthilfegruppen entwickeln konnte. Die TeilnehmerInnen an einer Selbsthilfegruppe schaffen sich einen gemeinsamen Raum, den es braucht, um Erlebnisse aufarbeiten zu können. Dabei kann viel Verständnis und Geborgenheit durch Mitbetroffene erfahren werden, was wiederum zu einer besseren Bewältigung sehr hilfreich sein kann. Was für mich bislang unmöglich gewesen war – mir selbst aus ganzem Herzen vergeben zu können – erfuhr ich erst durch einen „SaveOne-Kurs“ ([www.saveoneeurope.org](http://www.saveoneeurope.org)), der im Zuge der Selbsthilfegruppe abgehalten wurde.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe schließt eine Behandlung durch Fachleute nicht aus.

## ■ Selbsthilfegruppe „Spuren im Leben“

Wir sind Mitglied im Dachverband der Selbsthilfegruppen OÖ,



Tel. 0732/797666, [office@selbsthilfe-ooe.at](mailto:office@selbsthilfe-ooe.at),  
[www.selbsthilfe-ooe.at](http://www.selbsthilfe-ooe.at)

Treffen im Fachambulatorium der OÖGKK, Linz  
Anmeldung: [kontakt@spuren-im-leben.at](mailto:kontakt@spuren-im-leben.at) oder bei Birgit Hermanutz,  
Tel. 0650/6036770; [birgit.hermanutz@aon.at](mailto:birgit.hermanutz@aon.at)  
Anonym und kostenlos.

## ■ Online-Selbsthilfegruppe

[www.nachabtreibung.de](http://www.nachabtreibung.de)

## ■ SHG Trauernde Eltern und Geschwister

Telefonkontakte werden österreichweit vermittelt und Einzelgespräche können vereinbart werden. Treffen finden im Haus der Frau in Linz statt. Es gibt auch eine Gruppe für betroffene Eltern nach Suizid eines Kindes.

Kontakt:

Josefine Mülleder, Gründerin und Leiterin der SHG, Referentin für Trauerbegleitung,  
Tel. 07215/3502, [josefine.muellleder@aon.at](mailto:josefine.muellleder@aon.at)  
[www.trauernde-eltern.at](http://www.trauernde-eltern.at)

## ■ Selbsthilfegruppe „Regenbogen“

Von und für Eltern, die ihr Baby nach Abortus, Abtreibung, Fehlgeburt, Totgeburt oder Tod kurz nach der Geburt vermissen

Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Eltern, Informationen über Bestattungsmöglichkeiten, Trauerphasen, Geschwistertrauer, Rituale usw. im Zentrum Nanaya, 1070 Wien.

Kontakt: Petra Hainz, Tel. 0676/6428692  
[info@shg-regenbogen.at](mailto:info@shg-regenbogen.at)

Selbsthilfegruppen in verschiedenen Bundesländern: [www.shg-regenbogen.at](http://www.shg-regenbogen.at)

## ■ ARGE Selbsthilfe Österreich

[www.selbsthilfe-oesterreich.at](http://www.selbsthilfe-oesterreich.at)

# Es gibt neue Wege

Mag. Veronika Hruska  
ARGE Spuren im Leben

„Heilen bedeutet mit Liebe zu berühren, was wir zuerst mit Angst berührten.“

Stephen Levine

Deine eigene Fruchtbarkeit erscheint dir nach einem Schwangerschaftsabbruch vielleicht wie eine Zeitbombe, die allzu leicht in Form einer weiteren unerwünschten Schwangerschaft hochgehen kann. Deine Fruchtbarkeit macht dir Angst. Sie wird ein Feind deiner Lebenssicherheit, deiner Beziehungen, deiner Sexualität. Die meisten von uns Frauen haben nie – auch in der Schule nicht – gelernt, den eigenen Körper mit den fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen wahrzunehmen. Der erste Schritt ist daher, dass du das Gefühl in dir zulässt: Ich möchte mich selbst als ganzen Menschen anerkennen und spüren können. Der neue Weg beginnt mit der Bereitschaft, in kleinen Schritten daran zu arbeiten:

- dass du nicht mehr Opfer sein musst, sondern eine eigene Identität hast und dich abgrenzen darfst;
- dass du für dein Frausein, deine Sexualität, deine Fruchtbarkeit und deine Gefühle verantwortlich bist.

Was heißt das nun konkret in Hinblick auf Empfängnisverhütung? Dein Umgang mit der Schwangerschaftsverhütung spiegelt in vielfacher Weise deinen Umgang mit dir selbst. Beim Schwangerschaftsabbruch hat etwas in dir sterben müssen. Daher ist der erste Schritt zu entdecken, wie du mit dir und deiner Fruchtbarkeit umgehen kannst, damit zuerst einmal DU wirklich glücklich

damit leben kannst. Von außen, bei Beratungsgesprächen vor dem Schwangerschaftsabbruch, wirst du in der Vorstellung unterstützt: Je weniger du selber bei einer Verhütungsmethode tun musst, umso sicherer ist sie. Aber gerade für eine Frau, der es darum geht, dass sie absolut keine Abtreibung mehr möchte, ist es ganz wichtig zu wissen: Kein Verhütungsmittel kann eine Schwangerschaft wirklich verhindern. Wenn eine Frau an fruchtbaren Tagen mit einem Mann Verkehr hat, kann es trotz dieser Mittel zu einer überraschenden Schwangerschaft kommen. Auch die Antibabypille, die Kupferspirale, die Hormonspirale (Mirena), die Dreimonatsspritze, das Implanon, selbst die Sterilisation von Frau oder/und Mann können eine Schwangerschaft nicht völlig ausschließen.

Der Weg, beim Umgang mit der Sexualität die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu beachten, ist nicht so einfach. Du brauchst die Unterstützung von dir selbst und vom Partner. Das kann ein weiter Weg sein. Aber dieser Schritt zum Kennenlernen deines Körpers und zum bewussten Hören auf ihn bringt dich deinem Ziel näher: Natürliche Empfängnisregelung ist ein Weg, der Mühe und Einsatz kostet. Wie alles Wertvolle im Leben. Es gibt viele Kursangebote zum Thema Natürliche Empfängnisregelung. Die sympto-thermale Methode ist eine ganzheitliche Methode, die weit über das „tägliche Temperaturmessen“ hinausgeht und auch bei Frauen mit sehr unregelmäßigen Zyklen, nach einer Schwangerschaft oder nach einer Geburt, bei Kinderwunsch, sowie auch bei Beginn des Wechsels angewendet werden kann. (Auch gut informierte Ärzte kennen diese Methode manchmal nicht und verwechseln sie mit der „Temperaturmessmethode“)

Da es sich bei der Natürlichen Empfängnisregelung um eine Methode handelt, bei der man sich ganz genau an bestimmte Regeln

halten muss, ist es unbedingt notwendig, dass du diese auch wirklich richtig – und zwar in einem Kurs – erlernst. Unter der Telefonnummer **0 7672/23364 (Büro INER)** oder unter [www.iner.org](http://www.iner.org) erfährst du Näheres.

Lass dich nicht davon abhalten, wenn es heißt, die Natürliche Empfängnisregelung sei ja unsicher. Wenn du einen entsprechenden Kurs besucht hast und dich an die Regeln hältst, wirst du erleben, dass die Natürliche Empfängnisregelung sicherer ist als hormonelle und chemisch-mechanische Methoden.

Durch das Wissen um die Vorgänge in deinem Körper wird dir die eigene Fruchtbarkeit immer mehr bewusst. Du verstehst den Rhythmus von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen, wie er sich bei dir persönlich abspielt. Du weißt, wann du neues Leben empfangen könntest, du weißt aber auch um deine sicher unfruchtbaren Zeiten. Dieses Wissen trägt zur inneren Ruhe bei. Die Auseinandersetzungen mit dem Partner, bis es zu einer echten Gemeinsamkeit in dieser Beziehung kommt, kann langwierig und immer wieder schwierig sein. Aber schrick nicht von vornherein davor zurück. Es gibt so viele Lebensbereiche, wo du von einem Partner Rücksicht auf ein gemeinsames Ziel verlangen kannst. Das Stehen zu dir und deiner Fruchtbarkeit, zu dir und deinen Wünschen in Bezug auf Sexualität und Verhütung ist ganz wichtig. Glaub der Stimme in dir, die sagt, das wäre ein gangbarer Weg. Hör nicht auf jene, die meinen, hier ginge es nur darum, deine Sexualität zu unterdrücken. Es geht um deine Entfaltung als Mensch mit Leib und Seele.

## Zur Frage der Zuverlässigkeit

Die Zuverlässigkeit einer Methode wird an der Anzahl der überraschenden Schwangerschaften bezogen auf ein definiertes Zeitintervall gemessen. Berücksichtigung findet

die praktische Zuverlässigkeit unter Einschluss von Anwendungsfehlern und nicht die theoretische Zuverlässigkeit. Der üblicherweise benutzte Pearl-Index bezeichnet die „Versagerquote“ einer Methode pro 100 Frauenjahre. Auch wenn die Umlegung nicht ganz exakt ist, können wir uns diese Angaben besser vorstellen, wenn wir sagen: Es handelt sich um die Anzahl der überraschenden Schwangerschaften, die auftreten, wenn 100 Paare eine Methode jeweils ein Jahr lang anwenden.

## Pearl-Index verschiedener Kontrazeptionsmethoden

*Pearl-Index-Tabelle entnommen aus dem Buch von Diedrich, K. (Hrsg.), Gynäkologie und Geburtshilfe, Berlin: Springer-Medizin-Verlag 2000, Seite 60*

Methode	Index
Laparoskopische Tubensterilisation	0,09-0,4
Depot-Gestagene (parenteral)	0,03-0,9
Monophasische Kombinations-Präparate, Stufenpräparate	0,1-1,0
Sequenzpräparate	0,2-1,4
Minipille	1
Intrauterinpessar (IUP)	0,14-2
Diaphragma und Spermizid	2-4
Kondom	4-5
Sympto-thermale-Methode	0,8
Basaltemperaturmethode	1-3
Zervixschleimmethode	15-32
Zeitwahl nach Knaus-Ogino	15-40
Portiokappe	7
Chemische Spermizide	12-20
Coitus interruptus	8-38
Keine Kontrazeption	> 80

# Finanzielle Unterstützungen\*

Oft ist gerade die finanzielle Situation maßgeblich dafür verantwortlich, ob man sich für oder gegen das Kind entscheidet. Nachstehend sind einige finanzielle Hilfen im Überblick aufgelistet. Wir empfehlen je nach Bundesland die Hilfen explizit beim AMS, Gemeinden, Bezirkshauptmannschaften, dem Land etc. zu erfragen:

Viele Informationen sehr übersichtlich und umfangreich unter

■ [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

Überblick über Beihilfen, Förderungen und Arbeitsprojekte:

■ [www.arbeiterkammer.at/berufundfamilie](http://www.arbeiterkammer.at/berufundfamilie)

■ [www.bmwfj.gv.at](http://www.bmwfj.gv.at)

Servicestellen des Familien- und Jugendministeriums:

■ [familienservice@bmwfj.gv.at](mailto:familienservice@bmwfj.gv.at)

■ [mji@bmwfj.gv.at](mailto:mji@bmwfj.gv.at)

■ Servicenummer zu Fragen rund um die Familie: **0 800/24 02 62**

## ■ Wochengeld:

Werdende Mütter dürfen ab der achten Woche vor dem voraussichtlichen Geburtstermin nicht mehr beschäftigt werden. Sie befinden sich im Mutterschutz.

Das Wochengeld soll während dieser Zeit eine finanzielle Stütze für die werdende Mutter sein und wird als Ersatz für das entfallende Einkommen gezahlt. Das Wochengeld wird im folgenden Zeitraum gewährt:

- Acht Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin
- Am Tag der Entbindung
- Acht Wochen nach der Entbindung

- (bei Mehrlings-, Früh- oder Kaiserschnittgeburten: zwölf Wochen nach der Geburt)
- Eine **Frühgeburt** liegt vor, wenn die Geburt vor der 38. Schwangerschaftswoche erfolgt. Das Wochengeld wird **monatlich im Nachhinein** ausbezahlt.

## ■ Familienbeihilfe:

Für Kinder wird Eltern, unabhängig von ihrer Beschäftigung oder ihrem Einkommen, Familienbeihilfe gewährt. Die Familienbeihilfe beträgt ab Jänner 2016 pro Kind und Monat:

Alter des Kindes	Betrag pro Monat
ab Geburt	111,80€
ab 3 Jahren	119,60€
ab 10 Jahren	138,80€
ab 19 Jahren	162€

Der monatliche Gesamtbetrag an Familienbeihilfe erhöht sich durch die Geschwisterstaffelung für jedes Kind. Die Auszahlung der Familienbeihilfe erfolgt monatlich frühestens am 6. des Monats. Verschiebungen können sich durch Samstage, Sonn- und Feiertage ergeben.

## ■ Kinderbetreuungsgeld – fünf unterschiedliche Varianten, wovon eine verbindlich zu wählen ist:

**I. Kinderbetreuungsgeld als Pauschalleistung (unabhängig von einer vor der Geburt ausgeübten Tätigkeit). Folgende vier Varianten stehen zur Auswahl:**

- bis max. 12+2 Lebensmonate des Kindes in der Höhe von rund € 1000,- pro Monat;
- bis max. 15+3 Lebensmonate des Kindes in der Höhe von rund € 800,- pro Monat;
- bis max. 20+4 Lebensmonate des Kindes in der Höhe von rund € 624,- pro Monat;
- bis max. 30+6 Lebensmonate des Kindes in

\*mit Schwerpunkt auf das Land OÖ. Bitte aktuelle Beträge bzw. Sonderregelungen bei der zuständigen Stelle erfragen. Stand 2016, Quelle: [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at) sowie angeführte Quellen

der Höhe von rund € 436,- pro Monat.

## II. Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld

• bis max. 12./14. Lebensmonat des Kindes einkommensabhängig in der Höhe von 80 Prozent des letzten Nettoeinkommens (höchstens € 2000,-) pro Monat.

Voraussetzung für den Bezug des Kinderbetreuungsgeldes sind die vorgeschriebenen **Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen**. In bestimmten Härtefällen kann das Kinderbetreuungsgeld verlängert werden. Außerdem steht für **Mehrlingsgeburten** dem jüngsten Mehrlingskind sowie für jedes weitere Mehrlingskind jeweils ein Zuschlag von 50 Prozent der gewählten Pauschalvariante zu. Für das Kinderbetreuungsgeld muss ein Antrag gestellt werden!

**Beihilfe zum Kinderbetreuungsgeld:** für Eltern und Alleinerziehende mit geringem Einkommen in der Höhe von € 181,- pro Monat. Maximale Bezugsdauer: 12 Monate. Achtung auf Einkommensobergrenzen. Antragstellung und mehr Infos bei der jeweiligen Gebietskrankenkasse.

### ■ Leistungen, die über den Steuerausgleich beantragt werden:

Informieren Sie sich hier beim Finanzamt über Möglichkeiten im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung.

### ■ Mutter-Kind-Zuschuss (OÖ):

Diesen erhält jener Elternteil, der seit mind. einem Jahr den Hauptwohnsitz in OÖ hat. Antragstellung: innerhalb eines Jahres nach Vollendung des 2. bzw. 5. Lebensjahres. Die Höhe beträgt € 370,- und wird in zwei Teilbeträgen jeweils bei der Vollendung des 2. Lebensjahres bzw. der zweite Teilbetrag mit der letzten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung zwischen 58. und 62. Lebensmonat überwiesen. Antragsformular bei praktischen Ärzten bzw. Kinderärzten. Antragstellung: OÖ. Landesregierung, Abteilung „Mutter-Kind-Zuschuss“, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz.

### ■ Mindestsicherung:

Die bedarfsorientierte Mindestsicherung ist eine finanzielle Unterstützung für Personen in Notlagen, die ihren Lebensunterhalt mit eigenen Mitteln (Einkommen, Unterhalt, Pension etc.) nicht decken können. Sie ist in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich geregelt. Die bedarfsorientierte Mindestsicherung hat die Sozialhilfe abgelöst. Sie soll den Lebensunterhalt und die Unterkunft sichern. Die Einbringung eines Antrags auf bedarfsorientierte Mindestsicherung ist jedenfalls bei der zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde des Wohnsitzes möglich:

- Das Gemeindeamt oder die Bezirkshauptmannschaft
- In Statutarstädten: der Magistrat
- In Wien: das Sozialzentrum bzw. Sozialreferat der MA 40

### ■ Notstandshilfe:

Nach dem Ende des Arbeitslosengeldes oder des Karenzgeldes kann dieses beantragt werden. Das Einkommen der Ehepartner bzw. Lebensgefährten bzw. der eingetragenen Partnerschaft wird ebenso miteingerechnet sowie Einkommen, die selbst erworben werden. Grundvoraussetzung: Arbeitsfähigkeit, Arbeitswilligkeit und Arbeitslosigkeit, und es muss eine Notlage vorliegen. Der gleichzeitige Bezug von Notstandshilfe und Kinderbetreuungsgeld ist grundsätzlich möglich. Antragstellung: AMS.

### ■ Familienhärteausgleichsfonds:

Die Zuwendung aus dem Familienhärteausgleichsfonds ist eine einmalige finanzielle Überbrückungshilfe, die hilfsbedürftige Familien in einer unverschuldeten Notsituation unterstützen soll. Laufende Unterstützungen zum Lebensunterhalt sind nicht möglich. Als Überbrückungshilfe werden einmalige Geldzuwendungen gewährt. Die Zuwendung aus dem Familienhärteausgleichsfonds ist eine einmalige finanzielle Überbrückungshilfe, die hilfsbedürftige Familien in einer unver-

schuldeten Notsituation unterstützen soll. Laufende Unterstützungen zum Lebensunterhalt sind nicht möglich.

#### ■ Familienurlaubszuschuss (auch für Alleinerzieher/-innen):

Kontakt: Landesdienstleistungszentrum, Soziales u. Gesundheit/Jugendwohlfahrt, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel. **0 732/77 20-15 201**, E-Mail: [jw.post@ooe.gv.at](mailto:jw.post@ooe.gv.at) (Jugendwohlfahrt)

#### ■ Kinderbetreuungsbeihilfe:

Zur Unterstützung der Arbeitsaufnahme für einen Betreuungsplatz. Antrag: AMS Service-Line: 0810 810 500.

#### ■ Kinderbetreuungsbonus:

Für jene Eltern, die eine Betreuung durch den Kindergarten NICHT in Anspruch nehmen bzw. eine Sonderbetreuung der Kinderbetreuung (§ 23 OÖ. Kinderbetreuungsgesetz 2007) in Anspruch nehmen. Der Bonus beträgt jährlich € 700,- pro Kind und wird in zwei Teilbeträgen ausbezahlt. Förderung ab dem 3. Lebensjahr bis zum verpflichtenden Kindergartenjahr. Nähere Infos: Land OÖ

#### ■ Kinderunfallversicherung:

Jedes Kind, dessen Eltern im Besitz der OÖ. Familienkarte sind, hat einen automatischen Unfallschutz (Unfallversicherung). Die Versicherungsprämie übernimmt das Land OÖ bis zum Schuleintritt.

#### ■ Sonstiges:

Neben den staatlichen Versicherungs- bzw. Unterstützungsleistungen helfen auch zahlreiche Vereine jenen Schwangeren weiter, die sich in einer Notlage befinden (z. B. Aktion Leben). Hilfeleistungen werden in Form von Beratung, Geld, Babyausrüstung, Unterstützung zur Miete und vieles mehr angeboten.

## Kinderbetreuung

#### ■ Familienhilfe der Caritas

Nähere Informationen bei der Caritas in deinem Bundesland.

#### ■ [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

Wegweiser durch Behörden, Ämter und Institutionen mit zahlreichen Informationen für Alleinerziehende, Tipps über Beihilfen, Formulare für Ansuchen u. v. m.

#### ■ Urlaubsangebote für Alleinerzieher/-innen

z. B. von der Jugendwohlfahrt in OÖ in Zusammenarbeit mit den Kinderfreunden. [www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)

#### ■ Betreuung von Kindern und Babys

Die Tagesmüttervereine bieten in ganz Österreich leistbare Kinder- und Babybetreuung an. Je nach Einkommen sind die Kosten dafür sozial gestaffelt. Nähere Infos und Weitervermittlung an regionale Vereine unter:

Tel. **0 732/6922-7780**

[tagesmuetter.ooe@bbrz-gruppe.at](mailto:tagesmuetter.ooe@bbrz-gruppe.at)

[www.tagesmuetter-ooe.at](http://www.tagesmuetter-ooe.at)

#### ■ OMA-Dienst

Der OMADIENST des Kath. Familienverbandes bietet als Ergänzung zu den bestehenden Kinderbetreuungseinrichtungen eine flexible, stundenweise Unterstützung an.

Die Leihoma kommt regelmäßig zu den Kleinen nach Hause und betreut sie in der gewohnten Umgebung. Informationen unter:

Tel. **0 732/7610-3433 oder 3432**

[www.omadienst.info](http://www.omadienst.info)

[www.familie.at](http://www.familie.at)

#### ■ KiB children care

Verein rund ums erkrankte Kind  
Täglich 24 Stunden für Familien erreichbar:

**0 664 / 6 20 30 40; [verein@kib.or.at](mailto:verein@kib.or.at)**

Internet: [www.notfallmama.or.at](http://www.notfallmama.or.at)

## Anlaufstellen für Hilfe und Beratung

### ■ Telefonseelsorge - Notruf 142

in ganz Österreich, ohne Vorwahl, kostenlos, rund um die Uhr

Vertrauliche telefonische Gesprächs- und Kontaktmöglichkeit in schwierigen Lebenssituationen und Krisen. Beratungsstellen in Ihrer Nähe werden vermittelt (Nummer scheint auf keiner Telefonrechnung auf).

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

### ■ Online-Beratung der Telefonseelsorge

[www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)

### ■ Telefonseelsorge Deutschland

Tel. 0 800/111 0 111  
oder 0 800/111 0 222

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### ■ Telefonseelsorge Schweiz

Tel. 143 ohne Vorwahl  
anonym, rund um die Uhr  
Beratung per Webmail:

[www.143.ch](http://www.143.ch)

### ■ Telefonseelsorge Südtirol

Tel. 840 000 481

anonym, kostenlos, rund um die Uhr

### ■ Beratung Pro Femina

[www.vorabtreibung.net](http://www.vorabtreibung.net)  
Kostenlose Hotline Ö u. CH  
Tel. 008000/606767  
D: Tel. 08000/606767

### ■ Krisenhilfe OÖ

Tel. 0 732/2177, rund um die Uhr telefonische Soforthilfe und mobile Krisenintervention bei kritischen psychischen und sozialen Problemen

[office@krisenhilfeooe.at](mailto:office@krisenhilfeooe.at)

[www.promenteooe.at](http://www.promenteooe.at)

### ■ Pro-mente-Online- Beratung

anonyme und kostenlose Beratung für Betroffene und Angehörige bei psychischen Problemen, Belastungs- und Konfliktsituationen

[online-beratung](http://online-beratung)

[@promenteooe.at](mailto:@promenteooe.at)

[www.promenteooe.at](http://www.promenteooe.at)

### ■ Pro mente Austria

Institutionen im Bereich psychische und soziale Gesundheit in Österreich, Auskünfte über regionale Hilfseinrichtungen unter

Tel. 0 732/785397

[office@promenteaustria.at](mailto:office@promenteaustria.at)

[www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at)

### ■ EXIT sozial

Psychosoziale Beratung und Begleitung, Krisenintervention

Angebote: Krisenzimmer

Tel. 0 732/719719

[pszlinz.beratung@exitsozial.at](mailto:pszlinz.beratung@exitsozial.at)

[www.exitsozial.at](http://www.exitsozial.at)

### ■ Caritas Wien

Genea – Beratung für in- u. ausländische Schwangere, werdende Väter und Eltern; Familienberatung und Psychotherapie

Tel. 01/5453298

[sozialberatung-wien](http://sozialberatung-wien)

[@caritas-wien.at](mailto:@caritas-wien.at)

[www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)

### ■ Caritas Innsbruck

Familien- und Lebensberatung

Tel. 0 512/7270-15

[beratungszentrum.caritas](http://beratungszentrum.caritas)

[@dibk-innsbruck.at](mailto:@dibk-innsbruck.at)

[www.caritas-innsbruck.at](http://www.caritas-innsbruck.at)

### ■ Caritas Linz

Schwangerenberatung

Tel. 0 732/7610-2311

telefonische (anonyme)

oder persönliche Beratung

nach tel. Vereinbarung

[sozialberatung@caritas-linz.at](mailto:sozialberatung@caritas-linz.at)

[www.caritas-linz.at](http://www.caritas-linz.at)

### ■ Caritas Steiermark

Beratungszentrum für Schwangere; kostenlose psychische-, soziale- und Rechtsberatung

Tel. 0 316/8015-400

[schwangerenberatung](http://schwangerenberatung)

[@caritas-steiermark.at](mailto:@caritas-steiermark.at)

[www.schwangerenberatung.at](http://www.schwangerenberatung.at)

### ■ Caritas-Lebensberatung, Kärnten

Familienberatung und Psychotherapie

Tel. 0 463/500667

[lebensberatung](http://lebensberatung)

[@caritas-kaernten.at](mailto:@caritas-kaernten.at)

■ **Caritas Burgenland**  
Familienberatungsstelle  
Tel. 0 2682/73600-313  
[office@caritas-burgenland.at](mailto:office@caritas-burgenland.at)

■ **Caritas für Menschen  
in Not, Flüchtlingshilfe,  
Linz**

In Englisch, Französisch,  
Kroatisch, Bosnisch, Ser-  
bisch, Türkisch und Russisch  
Tel. 0 732/7610-2361  
von 8–16 Uhr  
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do  
von 8–11 Uhr

■ **Caritas für Menschen in  
Not, Sozialberatung**

In Englisch, Spanisch und  
Türkisch  
Tel. 0 732/7610-2311  
[sozialberatung@caritas-linz.at](mailto:sozialberatung@caritas-linz.at)

■ **Beratungszentrum Rat &  
Hilfe, St. Pölten**

Partner-, Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung  
Tel. 0 2742/353510  
[ruh.stpoelten@stpoelten.  
caritas.at](mailto:ruh.stpoelten@stpoelten.caritas.at)  
[www.ratundhilfe.net](http://www.ratundhilfe.net)

■ **Partner- und  
Familienberatung  
Salzburg**

Zell am See – St. Johann  
im Pongau – Tamsweg –  
St. Michael im Lungau  
Tel. 0662/80 47 67 00  
[www.kirchen.net/beratung](http://www.kirchen.net/beratung)

■ **Vorarlberg**  
Ehe-, Partner-, Familien- u.  
Lebensberatung, Schwanger-  
schaftsberatung  
Tel. 0 5522/74139  
[beratungsstellen-efz  
@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:beratungsstellen-efz@kath-kirche-vorarlberg.at)  
[www.efz.at](http://www.efz.at)

■ **Frauenreferat OÖ**  
Mutmach-Nummer:  
Tel. 0732/7720-18888  
Überblick Beratungsstellen  
in OÖ  
[frauen@ooe.gv.at](mailto:frauen@ooe.gv.at)  
[www.frauenreferat-ooe.at](http://www.frauenreferat-ooe.at)

■ **Aktion Leben in allen  
Bundesländern**  
Beratung, Begleitung  
und Hilfe bei ungeplanter  
Schwangerschaft für In- und  
AusländerInnen, anonym  
und kostenlos, Beratung  
auch vor, während und nach  
pränataler Diagnose und  
nach einem Abbruch  
Tel. 01/5125221  
[info@aktionleben.at](mailto:info@aktionleben.at)  
[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)

■ **Es gibt Alternativen**  
Beratung für Schwangere  
rund um die Uhr  
Tel. 0 810/818283  
vertraulich – kompetent –  
unabhängig  
[beratung@es-gibt-  
alternativen.at](mailto:beratung@es-gibt-alternativen.at)  
[www.es-gibt-alternativen.at](http://www.es-gibt-alternativen.at)

■ **Christliche  
Familienarbeit**  
Beratung und Begleitung  
bei ungewollter Schwanger-  
schaft  
Tel. 0 7249/47793  
[cfa@familienarbeit.at](mailto:cfa@familienarbeit.at)  
[www.familienarbeit.at](http://www.familienarbeit.at)

---

■ **Frauenberatungsstelle  
Wien**  
Beratung bei ungewollter  
oder belasteter Schwanger-  
schaft, Verlust eines Babys  
oder psychischen Proble-  
men nach einem Schwan-  
gerschaftsabbruch, anonym  
und kostenlos!  
Tel. 01/4086288-70  
[office@lebensbewegung.at](mailto:office@lebensbewegung.at)  
[www.lebensbewegung.at](http://www.lebensbewegung.at)

■ **Frauen-  
Gesundheitszentren**  
Wien, Tel. 01/47615-5771  
Graz, Tel. 0316/837998  
Linz, Tel. 0732/774460  
Salzburg, Tel. 0662/442255  
Kärnten, Tel. 04242/530 55

■ **Partner-, Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung**  
Terminvereinbarung für Be-  
ratungsstellen in verschie-  
denen Bezirken von OÖ  
Tel. 0 732/773676  
[beziehungleben  
@dioezese-linz.at](mailto:beziehungleben@dioezese-linz.at)  
[www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)



### ■ ZOE Linz

Telefonische (anonyme) oder persönliche Schwangerschaftsberatung; „Aufbruch nach Abbruch“ – Einzelberatung für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch (egal wie lange er zurückliegt)

**Tel. 0732/778300**

Terminvereinbarung:

Mo–Do 8.30–12 Uhr

**office@zoe.at**

**www.zoe.at**

### ■ Frauenberatungsstelle Wien

10-Schritte-Programm „SaveOne“ zur Heilung der seelischen Wunden nach einer Abtreibung

**Tel. 01/4086288-40**

**office@saveoneeurope.org**

**www.saveoneeurope.org**

### ■ Beratungshotline für betroffene Frauen

Hier werden Ihnen nach Möglichkeit auch Adressen von Beraterinnen in Ihrer Nähe vermittelt.

**Tel. 0662/87961312**

Mo–Fr von 9–11.30 Uhr

### ■ Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA)

Information über kostenfreie Psychotherapie des PGA in allen Bezirken von OÖ

**Tel. 07242/351686**

**therapie@pga.at**

**www.pga.at**

### ■ Lichtblick Pregarten OÖ. Familienbund

Kostenlose, anonyme und unbürokratische Beratung in Krisensituationen sowie bei psychischen Problemen

**Tel. und Fax: 07236/7470**

Bürozeiten: Mi 8–11 Uhr

Fr 15–18 Uhr

**familienberatung.pregarten**

**@ooe.familienbund.at**

Beratungsstellen in mehreren Bezirken von OÖ unter:

**www.ooe.familienbund.at**

### ■ Soziale Initiative Jugend- und Familienbetreuungen in OÖ

**Tel. 0732/778972**

Shanaia – Wohngruppe für junge Mütter und Schwangere

**office@soziale-initiative.at**

**www.soziale-initiative.at**

### ■ Diakonie-Zentrum Spattstraße, Linz

Wohngruppe für Jugendliche, Familienberatung

**Tel. 0732/349271**

**ambulanz@spattstrasse.at**

**www.spattstrasse.at**

### ■ „Waki“ Linz

Zufluchtsort für Jugendliche (12–18 Jahre) in Krisensituationen, rund um die Uhr

**Tel. 0732/609348**

**waki@spattstrasse.at**

**www.spattstrasse.at**

### ■ Caritas für Menschen in Not – Haus für Mutter und Kind

Zeitlich begrenzte Wohnmöglichkeit für Schwangere und Mütter mit ihren Kindern in Krisensituationen; gezielte Begleitung durch SozialarbeiterInnen

**Tel. 0732/738010**

**haus.mutter.kind**

**@caritas-linz.at**

**www.caritas-linz.at**

### ■ Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern

Beratung und therapeutische Hilfe, Onlineberatung

**Tel. 0732/654270**

**beratung@alleinerziehend.at**

**www.alleinerziehend.at**

### ■ Schuldnerberatung

Unterstützung, um finanzielle Probleme zu lösen, die die Existenz gefährden (Miete, Strom, Heizung ...)

**Tel. 0732/777734**

**linz@schuldner-hilfe.at**

**www.schuldner-hilfe.at**

### ■ Adoptionsberatung online

Soll ich mein Kind zur Adoption freigeben? Ich habe mein Kind zur Adoption freigegeben.

Kontakt: Maria Pamperl, Psychotherapeutin

**Tel. 0676/5415890**

E-Mail-Beratung:

**maria@pamperl.at**

■ **Plan B – Kindern Schutz und Halt geben**

Beratung für Familien, deren Kinder in einer Pflegefamilie aufwachsen und für Eltern, die ihr Kind zur Adoption freigeben möchten oder freigegeben haben.

Tel. 0 732/606665,  
Mo–Fr 9–13 Uhr  
[office@planb-ooe.at](mailto:office@planb-ooe.at)  
[www.planb-ooe.at](http://www.planb-ooe.at)

■ **Verein Leben mit Down-Syndrom**

Wegbegleitung für Eltern und Betroffene  
Kontakt:

Ursula Breuer,  
Tel. 0650/5139488  
[www.down-syndrom.at](http://www.down-syndrom.at)

■ **Evangelisches Diakoniewerk, Gallneukirchen**

Familienberatungsstelle im Therapiezentrum  
Beratung für Eltern von Kindern mit Behinderung  
Tel. 0 7235/63251-571  
Mo–Fr 8–12 Uhr  
[therapiezentrum@diakoniewerk.at](mailto:therapiezentrum@diakoniewerk.at)  
[www.diakoniewerk.at](http://www.diakoniewerk.at)

■ **Krisenhilfe bei Gewalt**

Frauennotruf für Frauen und Mädchen nach Gewalterfahrungen

Tel. 01/71719  
rund um die Uhr  
[frauennotruf@wien.gv.at](mailto:frauennotruf@wien.gv.at)  
[www.frauennotruf.wien.at](http://www.frauennotruf.wien.at)

■ **Frauenhelpline gegen Männergewalt**

Tel. 0 800/222555 rund um die Uhr  
Beratung und Information über Hilfsangebote  
[frauenhelpline@aoeff.at](mailto:frauenhelpline@aoeff.at)  
[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

■ **Hebammen**

Wenn Sie mit einer Hebamme sprechen wollen, können Sie sich an die angeführten Hebammengremien wenden. Dort nennt man Ihnen gerne Hebammen in Ihrer Nähe.

[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

■ **Hebammengremium Vorarlberg**

Helga Hartmann,  
Tel. 0 664/6450090  
[vorarlberg@hebammen.at](http://vorarlberg@hebammen.at)

■ **Hebammengremium Kärnten**

Christina Kulle,  
Tel. 0 699/17101174  
[kaernten@hebammen.at](mailto:kaernten@hebammen.at)

■ **Hebammengremium OÖ**

Nicole Humer, MSc  
Tel. 0 664/3902392  
[ooe@hebammen.at](mailto:ooe@hebammen.at)  
Susanne Schießler, Hebamme  
Tel. 0 7215/3366  
[susanne.schiessler@gmx.at](mailto:susanne.schiessler@gmx.at)

■ **Verein freier Hebammen, Wien**

Familienberatungsstelle; Beratung vor und nach Pränataldiagnostik durch Hebammen  
Tel. 01/4088022  
[freie-hebammen@hebammenzentrum.at](mailto:freie-hebammen@hebammenzentrum.at)  
[www.hebammenzentrum.at](http://www.hebammenzentrum.at)

■ **Nanaya**

Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern; u. a. Beratungen zur Natürlichen Familienplanung (NFP) nach der sympto-thermalen Methode und soziale Beratung; Beratung auch vor, während und nach pränataler Diagnostik  
Tel. 01/5231711  
Mo–Fr 9–13 Uhr  
[rundumgeburt@nanaya.at](mailto:rundumgeburt@nanaya.at)  
[www.nanaya.at](http://www.nanaya.at)

■ **Beratungsstellen mit Schwerpunkt Pränataldiagnostik**

Hier finden Sie Adressen in ganz Österreich:  
[www.prenet.at](http://www.prenet.at)

■ **Verein pro terra – Kind im Krankenhaus**

Finanzielle Unterstützung für Familien im Krankheitsfall des Kindes und nach Unfällen  
Tel. 07942 / 21444  
[verein@proterra.at](mailto:verein@proterra.at)  
[www.proterra.at](http://www.proterra.at)

## Herausgabe finanziell unterstützt von:



Landeshauptmann OÖ  
Dr. Josef Pühringer

Frauenreferentin

Landesrätin **Dr. Beate  
PRETTNER**

Frauenreferat Kärnten



**OÖ Familienreferat**



Tiroler Landesregierung



Lions Club  
Gallneukirchen



**GENERALI** Linz



Katsdorf

**Druckerei  
Bad Leonfelden**



Gemeinde Engerwitzdorf

Gemeinde Hellmonsödt

Gemeinde Sarleinsbach

Gemeinde Katsdorf

Gemeinde Spital am Pyhrn

Gemeinde Unterweikersdorf

Dr. Christian Gusenbauer  
Gynäkologe, Gallneukirchen

Dr. Erich Hoyer  
Gynäkologe, Linz

Dr. Michaela Schmölzer  
Gynäkologin, Klagenfurt

Dr. Andeas Berger  
Gynäkologe, Grieskirchen

Dr. Daniela Richter-Berghofer  
Gynäkologin, Gmunden

Dr. Susanne Bogner-Scherrer  
Gynäkologin, Bad Leonfelden

Dr. Christa & Harald Gründling  
Familien · Medizin · Enns

Dr. Roland Plessl  
prakt. Arzt, Gallneukirchen

Dr. Thomas Pachinger  
prakt. Arzt, Altenberg

Dr. Christoph Prenneis  
Kinderarzt, Gallneukirchen

Dr. Andreas Hajek  
Augenarzt, Gallneukirchen

Dr. Claus Despineux  
HNO-Arzt, Gallneukirchen



Gallneukirchen

Apotheke Lentia, Linz



Apotheke, Linz



Resch Apotheke, Linz

Auer Moden, Gallneukirchen



Naturkind GmbH,  
Engerwitzdorf

Sowie weitere anonym  
bleiben wollende  
Spenderinnen und Spender

Das Spendenkonto wird kostenlos von der  
RAIBA Gallneukirchen zur Verfügung gestellt.

Spenden werden für Druck und Versand  
weiterer Broschüren verwendet.

Konto-Nr. 27656, BLZ 34111  
IBAN: AT05 3411 1000 0002 7656  
BIC: RZ00AT2L111



*„In dieser sehr ernst zu nehmenden Problematik kann eine entsprechend aufgearbeitete Broschüre sehr viel Unterstützung geben. Als Entscheidungshilfe und Diskussionsgrundlage bietet sich diese Broschüre daher hervorragend an und schließt damit eine Lücke für Menschen in einer hoch sensiblen Situation.“*

**Prof. Univ.-Doz. Dr. Werner Schöny**

Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin  
Vorstandsvorsitzender Pro mente OÖ und Pro mente Austria

*„Mit der Empfehlung des Buches ‚Ich nannte sie Nadine – Informationen und Hilfe vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch‘ und der davon abgeleiteten Broschüre kann ich meinen Klientinnen etwas mitgeben, was ihnen hilft, die richtige Entscheidung zu treffen bzw. sich DANACH mit der Abtreibung auseinanderzusetzen, weil sie sich durch die Berichte anderer Frauen verstanden fühlen, dazu ermutigt werden, zu ihrer Entscheidung zu stehen und mit der Familie oder Freunden darüber zu sprechen. Dadurch kann ein Trauerprozess beginnen, der sie schließlich mit ihrer Entscheidung aussöhnt. Dies alles unterstützt auch sehr meine Arbeit mit diesen betroffenen Personen.*

*Da meist ein zeitlicher Druck (Frist) besteht, ist es meiner Erfahrung nach sehr wichtig, dass für die betroffenen Frauen einfach und rasch Information zugänglich ist. So befürworte ich sehr, dass diese Broschüre flächendeckend in Arztpraxen, Beratungsstellen, Krankenhäusern etc. aufliegt.“*

**Brigitte Brunner-Mahringer**  
Familientherapeutin

*„Ich schätze die Broschüre ‚Ich nannte sie Nadine‘ von Fr. Lamplmair sehr. Sie ist eine gute Entscheidungshilfe in einer sehr problematischen Fragestellung.“*

**Dr. Martina Stock**  
Gynäkologin

*„Ich bin in einem öffentlichen Krankenhaus als Psychologin tätig und finde diese Broschüre sehr gut und hilfreich und sie ist für mich eine wertvolle Unterstützung bei meiner Arbeit. Sie eignet sich auch sehr gut zum Auflegen, denn sehr wenige suchen zuerst ein Gespräch.“*

**Mag. Martina Fink**

Klinische und Gesundheitspsychologin

*„In meiner Ordination lag die Broschüre ‚Ich nannte sie Nadine‘ seit dem ersten Erscheinen 2002 stets zur freien Entnahme auf und wurde jeder Patientin, die mit diesem Problem zu mir kam, nach entsprechender Aufklärung, zur weiteren Entscheidungshilfe mitgegeben. ‚Ich nannte sie Nadine‘ sollte in allen Institutionen und Ordinationen, die sich mit diesen Problemen beschäftigen, aufliegen. Viel Erfolg für Ihre Arbeit! Die Frauen werden es Ihnen danken.“*

**MR. Dr. Eugen Ogris**



**SPUREN IM LEBEN**