

## ÜBER UNS

SPUREN IM LEBEN besteht seit rund 20 Jahren. Dahinter stehen drei Gründerfrauen, die selbst einen Schwangerschaftsabbruch hatten. Erst nach dem Abbruch merkten sie, wie ihr Leben dadurch beeinflusst wird.

Hauptinitiatorin Karin Lamplmair hat ein Buch über ihr Erlebnis verfasst, darauf basierend entstanden verschiedenste Informationsmaterialien. Ziel von SPUREN IM LEBEN ist es, Frauen sowie Männer zu ermutigen, sich vor dem Eingriff umfassend mit dem Thema zu beschäftigen, Beratung aufzusuchen und sich zu öffnen.

Dieses Angebot gilt auch nach einem Abbruch: Dazu vermittelt SPUREN IM LEBEN neben TrauerGEHsprächen auch weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten wie z.B. Beratungsstellen, Psychotherapie oder Kurse zur Aufarbeitung eines Abbruchs. All diese Unterstützungsformen können dazu beitragen, Ängsten, Schuld und Scham einen Raum im Leben zu geben.

### Info:

Schätzungen zufolge werden in Österreich jährlich rd. 30.-100.000 Schwangerschaften abgebrochen. Über 60 % der Frauen haben Probleme nach einem Abbruch.

Quelle: Dr. Susanna Wallner

„Schwangerschaftsabbrüche in Österreich“ /2016).

## Kontakt und Terminvereinbarung

SPUREN IM LEBEN  
Birgit Hermanutz

birgit.hermanutz@liwest.at  
Tel: 0650 60 36 770

Für alle Gespräche und Treffen gilt absolute  
Verschwiegenheitspflicht.

### Begleitperson:

Birgit Hermanutz ist ausgebildete Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Studium Sozialmanagement FH Linz und selbst betroffene Frau (Abbruch 1996). „Immer wenn ich über mein Erlebtes spreche, wird es ein wenig besser, deshalb möchte ich Sie ermutigen, sich zu öffnen.“

Kosten: kostenlos

Dauer Spaziergang: ca. 1 Stunde

„Vielleicht dreht sich das Leben ja  
darum, welche Geschichten wir  
beschließen zu erzählen“

Marente de Moor



## TrauerGEHspräche

## FÜR FRAUEN NACH EINEM SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH



SPUREN IM LEBEN

# TrauerGEHspräche

## Trauer

...weil jedes Kind, das in uns heranwächst und zu dem wir bereits im Verborgenen einen Bezug hergestellt haben, betrauert werden will.

..weil wir selbst einen Verlust erlebt haben, trauern wir.

Trauer ist normal!

## GEHspräche

Die Natur gibt uns Kraft, sie weitet unsere Sicht auf die Dinge und schenkt Geborgenheit, um leichter auf schwierige Themen zu blicken und vielleicht darüber sprechen zu können. Bei unseren TrauerGehgesprächen müssen wir aber nicht sprechen, sondern wir können auch schweigend GEHEN und - wenn Sie möchten - ein Ritual finden, das Ihnen dabei helfen kann, Ihre Gefühle zu ordnen.

Diese GEHspräche sollen eine psychologische Hilfe keinesfalls ersetzen, sondern alle jene unterstützen, die sich in diesen Einzelgesprächen austauschen möchten. Es ist unerheblich, wie lange der Abbruch zurückliegt.

# Warum trauern wichtig ist

Trauer nimmt immer Einfluss,- auch auf ein ungeborenes Kind bei einem bewussten Abbruch der Schwangerschaft.

Viel zu oft kann das Ungeborene nach einem Abbruch der Schwangerschaft nicht betrauert werden: Selbstvorwürfe, gesellschaftliche Stigmatisierung etc. verhindern oder erschweren, dass Frauen, Männer, Paare über ihren Verlust und Schmerz frei sprechen können. „Selber Schuld“ greift hier viel zu kurz, denn es gibt immer einen ganz persönlichen Grund, warum sich eine Frau gegen das Kind entschieden hat.

All das macht die so wichtige Verarbeitung und Auseinandersetzung mit dem Geschehenen schwieriger. Trauerforscher Jorgos Canacakis schreibt von einem immensen Leidespotential, das viele Menschen, insbesondere Frauen getroffen hat und totgeschwiegen wird. Die Grazer Psychotherapeutin Prof. Mag. Dr. Monika Wogrolly kennt viele Paare, die nach einem Abbruch eine tiefe Verletzung verspüren und mit dem plötzlichen Trauergefühl überfordert sind.

„Bei einem Spaziergang in der Natur fühlen wir uns frei“.