

Ich nannte sie

Nadine



Informationen für Betroffene
vor und nach einem
Schwangerschaftsabbruch

Übersicht

Warum diese Informationen?	1
Wie die richtige Entscheidung treffen?	2
Erfahrungen einer Hebamme	4
Brief an Nadine	8
Den idealen Zeitpunkt gibt es nicht – ungeplant bleibt nicht ungewollt	10
Gibt es zu junge Mütter?	11
Man trägt für jedes Kind Verantwortung	12
Liebevoller Respekt	13
Mit der Vergangenheit versöhnen	14
Mit sich selbst versöhnen	16
Dem Kind einen Namen geben	17
Vorbei ist nicht vergessen	18
Selbsthilfegruppe – Der Weg der gegenseitigen Hilfe	19
Es gibt neue Wege	20
Anlaufstellen für Hilfe und Beratung	23
Finanzielle Unterstützungen im Überblick	27
Sponsoren	29

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

Der Inhalt dieser Broschüre stammt aus dem Buch „Ich nannte sie Nadine – Informationen für Betroffene vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch“,

Hrsg.: Karin Lamplmair & Team,
Verlag Denkmayr, Linz

Herausgeber:



SPUREN IM LEBEN

ARGE Spuren-im-Leben
Veronika Hruska, Birgit Kasberger,
Karin Lamplmair

Gestaltung:
Rossmeißl, www.rossmeissl.at

Logo „Spuren-im-Leben“:
Martin Teufel

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 eigentlich wichtige Informationen gefehlt hatten. Warum?

Keine Frau, die einen Abbruch plant oder durchführen ließ, spricht gerne darüber. Meist ist und bleibt es ein Geheimnis der Betroffenen oder des engsten Familienkreises.

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

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.

Karin, Veronika und Birgit

Arbeitsgemeinschaft Spuren-im-Leben

Kontakt:



SPUREN IM LEBEN

*ARGE Spuren-im-Leben
Punzenberg 18
A-4210 Gallneukirchen*

kontakt@spuren-im-leben.at
www.spuren-im-leben.at

Im Buch „*Ich nannte sie Nadine*“ finden Sie noch weitere wichtige Informationen.

Der Inhalt dieser Broschüre ist unter www.spuren-im-leben.at in mehreren Sprachen abrufbar.

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 haben würde, 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 soviel Zeit wie nötig ist und gehe vom Stamm aus ganz langsam, Schritt für Schritt jeden der Äste entlang und spüre, was auf jedem dieser zwei „Lebensäste“ auf dich zukommt. Gehe wirklich beide

Strecken entlang, stelle es dir nicht nur vor, dass du gehst, sondern gehe Schritt für Schritt: einmal in die eine Zukunft – 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.

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! Ziehe deine besten Freunde zu Rate und den Menschen, der dich am allerbesten kennt – dich selbst.

Aber wie kannst du dir selber 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 Wirrwarr 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.

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. Versuche 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.

● **Freude – Selbst(be)lohnung**

Die Freude, die du dir machst, ist eine Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit.

Versuche deine Sorgen für eine Weile zur Seite zu schieben und mach dir eine kleine Freude: Iss etwas Gutes, höre ein paar Takte schöner Musik, suche vielleicht ein Gespräch mit lieben Freunden, oder lies ein paar Seiten eines guten Buches.

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

Erfahrungen einer Hebamme

*Marianne Stummer, Hebamme
ARGE Spuren-im-Leben*

Ich habe viele Jahre junge Frauen und Familien in Freude und Leid begleiten dürfen und bin nun im Rubestand. Ich möchte gerne einige Worte an jene Frauen richten, die sich in einer sehr schwierigen Situation befinden.

Horche 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 verfü-

gen. Aber bedenke: Das Kind in dir ist ein eigenständiger Mensch. Mache 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?

Dein Herz beginnt sich zu melden. Jetzt bist du als Frau an der Reihe. 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.“ Die Funken der Liebe flammen auf. Horche in dich hinein! Öffne dein Herz und lasse 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, es ist schon 5 Wochen alt, also schon ca. 11 bis 12 mm groß – und es fühlt sich geborgen. Lasse 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.

Die Entscheidung

Sei dir immer bewusst:

Die Entscheidung triffst letztlich du allein.

Und diese Entscheidung musst du in sehr kurzer Zeit treffen. Mit der Abtreibungsspielle 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 Seelenzustand 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.

Deine Regel ist nun zweimal ausgeblieben, die Zeit wird knapp, du musst dich entscheiden. 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“. Der Arzt spürt, du willst noch etwas sagen, aber von dir kommt vorerst nicht das Wort „Abbruch“. Deine Körpersprache, deine Worte sagen NEIN zum Kind. So ist die Frage vom Arzt: „Also ist es kein Wunschkind?“ Du sagst: „NEIN.“ 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. Horche in dich hinein und lass dich von Freunden, deiner Familie oder Beratungsstellen beraten. Der Arzt soll deine Vertrauensperson sein – er will es sein. Öffne dein Herz, sei nicht verschlossen, lasse 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, suche eine Beratungsstelle in deiner Nähe auf. Meist haben auch jene Krankenhäuser, wo der Abbruch durchgeführt wird, eine Beratungsstelle.

Fühlst du dich in einer Beratungsstelle nicht richtig verstanden, suche 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, die



Lebensfreude schwindet. 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, deine 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. Was machst du, damit man auf dich aufmerksam wird? Ess-Sucht? Alkohol? Selbstmordversuch? Tablettensucht? Deine Depression ist vollständig. Ich übertreibe nicht, so grausam kann das Leben werden. 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 ersten Teil des Buches „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, würde es nicht mehr so einfach gehen. 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, 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 mehr 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 auslässt 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, 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 ...

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

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 alledem doch noch etwas Positives geworden ist; für DICH, für mich, und für unsere Familie hätte ich mir eine andere Geschichte gewünscht ...

Den idealen Zeitpunkt gibt es nicht – ungeplant bleibt nicht ungewollt

*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, dass für ein Kind Platz sein soll, die Umstände passen und darüber hinaus ein Kind auch das Recht hat, erwünscht und willkommen zu sein. Aber kaum jemand von uns kam geplant und bereits von Anfang an erwünscht zur Welt.

Für diese unabänderliche Entscheidung ist es vor allem wichtig, in sich hinein zu horchen, 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 abzubrechen, führt meist zum späteren Auflösen der Partnerschaft. Ähnli-

ches 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.

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.

Gibt es zu junge Mütter?

*Mag. Martina Fink
Klinische und
Gesundheitspsychologin*

Die Anzahl der Schwangeren im Jugendalter ist ebenfalls 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 - mit entschieden, oder es bestehen große Ängste, wie diese dazu stehen könnten und die Sorge, die Familie mit einem weiteren Kind zu belasten. 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.

Bist du unter 20 und erwartest ein Baby?

Projekt Babydoll

Babydoll bietet Begleitung für Jugendliche während der 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 auch während der Geburt in der Krankenanstalt dabei. Neben der medizinischen Betreuung steht für die Probleme des Alltags (mit Eltern, dem Partner, Schule oder 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.babydoll.at

Man trägt für jedes Kind Verantwortung

*Aus der Praxis der Psychotherapeutin
Mag. Christa Renoldner
(aus: WELT DER FRAU 2/99)*

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 zurück liegen. 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 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 rausgesehen, 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.“

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

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, sollte er den anderen überredet haben. 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.



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 existentieller 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.

Mag. Christa Renoldner lebt und arbeitet als Psychotherapeutin in Salzburg

Liebevoller Respekt

*Susanne Schießler
Freiberufliche Hebamme*

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

*Mag. 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 selber zu sein und möglichst alles in Erfahrung brin-

gen, 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 selber 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, ...), 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 daran 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!

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.



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.

Selbsthilfegruppe- Der Weg der gegenseitigen Hilfe

Birgit Kasberger
ARGE Spuren-im-Leben

Vor einigen Jahren war es für mich unvorstellbar, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Schließlich hatte ich mich selbst gegen das Kind entschieden, und der Schritt war auch nicht mehr rückgängig zu machen. Weshalb also darüber sprechen und in Tiefen meiner Psyche herumbohren, die mir schlichtweg Angst bereiteten?

Heute denke ich anders darüber. Vielleicht auch deshalb, weil ich mich in den letzten Jahren sehr viel mit der Thematik 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.

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

Selbsthilfegruppen:

Online Selbsthilfegruppe
www.nachabtreibung.de

Spuren-im-Leben

Treffen: Jeden vierten Dienstag im Monat (außer Dez.) von 19.00-21.00 Uhr in der OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4020 Linz. Teilnahme kostenlos, anonym und ohne Anmeldung.

Kontakt: Birgit Kasberger
Tel.: 0664/3822497

Die SHG ist Mitglied beim Dachverband der OÖ Selbsthilfegruppen.

Tel.: 0732/797666

www.selbsthilfegruppen.co.at
office@selbsthilfegruppen.co.at

SHG Trauernde Eltern und Geschwister, Linz

Treffen: Jeden ersten Dienstag im Monat im Haus der Frau in Linz, Volksgartenstraße 18, von 16.00-18.00 Uhr. Weiters werden Telefonkontakte vermittelt und Einzelgespräche können vereinbart werden. 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.mueller@utanet.at

Initiative Regenbogen

Selbsthilfegruppen in verschiedenen Bundesländern:

www.glueckloseschwangerschaft.at

Ups, ich bin schwanger – wenn Teenager Eltern werden

Kontakt: Gunnhild Tegenthoff

Tel.: 01/5816497 oder 0720/503742

gundi@sonnenstrahl.org

www.sonnenstrahl.org

Ich-habe-abgetrieben

Tel.: 01/5816497 oder 0720/503742

gundi@sonnenstrahl.org

www.sonnenstrahl.org

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 hoch gehen 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 Schwangerschafts-



verhütung 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 überras-



schenden 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 07672/23364 (Büro Dr. Rötzer) oder unter 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.

„Und dann kam der Tag, an dem es mir größere Schmerzen bereitete, eine verschlossene Knospe zu bleiben, als zu wagen, mich zur Blüte zu öffnen.“

Anais Nin



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 Einfluß 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 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
Intrauterinpeessar (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

Anlaufstellen für Hilfe und Beratung

Telefonseelsorge Österreich

Tel.: 142 ohne Vorwahl - kostenlos, rund um die Uhr in ganz Österreich. Beratungsstellen vom jeweiligen Bundesland in Ihrer Nähe werden vermittelt. E-Mail Beratung: www.telefonseelsorge.at

Telefonseelsorge Deutschland

0800/1110111
0800/1110222
www.telefonseelsorge.de

Telefonseelsorge Schweiz

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

Telefonseelsorge Italien

Tel.: 840 000 481
anonym, kostenlos 8.00-1.00 Uhr

Internetseelsorge

kostenlose Beratung, in deutsch, italienisch und französisch
www.internet-seelsorge.net

Psychosozialer Notdienst OÖ

Tel.: 0732/651015, rund um die Uhr telefonische Soforthilfe und mobile Krisenintervention bei kritischen psychischen und sozialen Problemen

Pro mente Online-Beratung

anonyme und kostenlose Beratung für Betroffene und Angehörige bei psychischen Problemen, Belastungs- und Konfliktsituationen
online-beratung@promenteoee.at
www.promenteoee.at

Pro mente Austria

Institutionen im Bereich psychische und soziale Gesundheit in Österreich
Auskünfte über regionale Hilfseinrichtungen unter 0732/785397
www.promenteaustria.at
office@promenteaustria.at

EXIT sozial

Psychosoziale Beratung und Begleitung, Krisenintervention
Tel.: 0732/719719 rund um die Uhr
pszlinz.beratung@exitsozial.at
www.exitsozial.at

Caritas-Wien

Beratungsstelle für in- u. ausländische Schwangere sowie Eltern;
Familienberatung und Psychotherapie
Tel.: 01/4815481
familienzentrum@caritas-wien.at
www.caritas.at

Caritas-Innsbruck

Familien- und Lebensberatung
Tel.: 0512/7270-15
beratungszentrum.caritas@dioezese-innsbruck.at
www.caritas-innsbruck.at

Caritas-Linz

Schwangerenberatung
Tel.: 0732/7610-2311
telefonische (anonyme) oder persönliche Beratung nach tel. Vereinbarung
sonja.himmelbauer@caritas-linz.at
www.caritas-linz.at

Caritas-Graz

Beratungszentrum für Schwangere; kostenlose psychische Beratung, Psychotherapie
Tel.: 0316/8015-400

schwangerenberatung@caritas-graz.at
www.schwangerenberatung.at

Caritas-Salzburg

Familienberatung
Tel.: 0662/434633

Caritas-Kärnten

Familienberatung und Psychotherapie
Tel.: 0463/56777 oder 0463/500667

ifp-caritas@aon.at

Caritas-Eisenstadt

Familienberatungsstelle
Tel.: 02682/73600-313

m.schuster@eisenstadt.caritas.at

Flüchtlings- u. Migrantinnenhilfe der Caritas Linz

Englisch, Französisch, Kroatisch, Bosnisch, Serbisch, Türkisch und Russisch
Tel.: 0732/7610-2361

Mo, Di, Do und Fr 8.00-11.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Rat und Hilfe St. Pölten

Familienberatung und Psychotherapie
Tel.: 02742/353510

stpoel@ratundhilfe.net
www.ratundhilfe.net

Vorarlberg

Ehe-, Partner-, Familien-, u. Lebensberatung, Beratung und Begleitung bei Pränataldiagnostik

Feldkirch: Tel.: 05522/82072

Dornbirn: Tel.: 05572/32932

beratungsstellen-efz@kath-kirche-vorarlberg.at
www.efz.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.

Tel. 01/5125221

www.aktionleben.at
info@aktionleben.at

Frauen-Gesundheitszentren

Wien, Graz, Linz, Salzburg und Kärnten

Tel.: 01/47615-5771

Mo-Do 9.00-17.00 Uhr

Fr 9.00-12.00 Uhr

fem@aon.at
www.fem.at

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Terminvereinbarung für Beratungsstellen in verschiedenen Bezirken von OÖ

Tel.: 0732/773676

beziehungleben@dioezese-linz.at
www.eheundfamilie.at

ZOE Linz

Telefonische (anonyme) oder persönliche Schwangerschaftsberatung;

„Aufbruch nach Abbruch“ Einzelberatung für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch (egal wie lange er zurück liegt)

Tel.: 0732/778300

Terminvereinb. Mo-Do 8.30-12.00 Uhr

office@zoe.at
www.zoe.at

Beratungshotline für betroffene Frauen

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

Tel.: 0662/87961314

Di-Do von 9.30-11.00 Uhr,

ebner-gerth@aon.at

Ephata-Frauenberatungsstelle

Professionelle Beratung insbesondere bei psychischen Problemen nach einem Schwangerschaftsabbruch anonym und kostenlos

Tel.: 01/5972324

ephata.beratung@aon.at

www.ephata.org

Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit

Information über kostenfreie Psychotherapie des PGA in allen Bezirken von OÖ

Tel.: 07242/351686

therapie@pga.at

Lichtblick Pregarten

OÖ Hilfswerk Unteres Mühlviertel

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

Tel. und Fax: 07236/7470

Bürozeiten: Mi 8.00-11.00 Uhr

Fr 15.00- 19.00 Uhr

elkiz.pregarten@ooe.familienbund.at

Soziale Initiative, Jugend- und Familienbetreuungen in OÖ

Tel.: 0699/17789729

oder 0732/778972

sekretariat@soziale-initiative.at

www.soziale-initiative.at

Zentrum Spattstraße Linz

Wohngruppe für Jugendliche
Gesprächs- und Familientherapie

Tel.: 0732/349271

ambulanz@spattstrasse.at

„Waki“ Linz

Zufluchtsort für Jugendliche (13-18 J.)
in Krisensituationen; rund um die Uhr

Tel.: 0732/609348

waki@spattstrasse.at

Haus für Mutter und Kind

Schwangere Frauen, die nicht mehr weiter wissen, **Frauen mit Kind(ern)**, die von zu Hause ausziehen müssen und keinen Platz mehr zum Leben haben, finden im Haus für Mutter und Kind Aufnahme, Geborgenheit, Unterstützung und Beratung.

Tel.: 0732/738010

Verein Allein mit dem Kind

Beratung und therapeutische Hilfe

Tel.: 0732/654270

beratung@alleinerziehend.at

www.alleinerziehend.at

online@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 freigeben.

Kontakt:

Maria Pamperl (Psychotherapeutin)

Tel.: 0676/5415890

E-Mail Beratung: maria@pamperl.at

Verein Pflege und Adoptiveltern ÖO

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

Tel.: 0732/606665, Mo-Fr 9.00-13.00 Uhr

www.peae-ooe.at

office@peae-ooe.at

Verein Leben mit Down-Syndrom

Wegbegleitung für Eltern und Betroffene

Kontakt:

Ursula Breuer, Tel.: 07235/63917

www.down-syndrom.at

Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen

Familienberatungsstelle am Therapiezentrum

Beratung für Eltern von Kindern mit Behinderung

Tel.: 07235/63251-571

Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr

psychologie@diakoniewerk.at

www.diakoniewerk.at

Krisenhilfe bei Gewalt

Frauennotruf für Frauen und Mädchen nach Gewalterfahrungen

Tel.: 01/71719 rund um die Uhr

Frauennotruf-Chat

jeden Mo von 17 bis 20 Uhr

frauennotruf@m57.magwien.gv.at

www.frauennotruf.wien.at

Frauenhelpline gegen Männergewalt

Tel.: 0800/222555 rund um die Uhr

Beratung und Information über Hilfsangebote

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

Hebammengremium Vorarlberg

Petra Fritsche, Tel.: 05552/33992

vorarlberg@hebammen.at

Hebammengremium Kärnten

Alfreda Petscharnig, Tel.: 0463/25279

petscharnig@hebammen.at

Hebammengremium in ÖÖ

Gerlinde Feichtlbauer

Tel.: 0676/6841844

gerlinde.feichtlbauer@inext.at

Susanne Schießler, Hebamme

Tel.: 07215/3366

susanne.schiessler@onemail.at

Verein freier Hebammen, Wien

Familienberatungsstelle

Tel.: 01/4088022

freie-hebammen@hebammenzentrum.at

Nanaya

Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

Tel.: 01/5231711

nanaya@utanet.at

www.nanaya.at

Finanzielle Unterstützungen im Überblick¹

(Stand 2006)

1. Die wichtigsten Geldleistungen für Mütter

- **Familienbeihilfe und Kinderabsetzbetrag**

ab 1. Kind € 105,40/mtl. – wird mit zunehmenden Alter des Kindes erhöht plus Kinderabsetzbetrag € 50,90 mtl.

Antragstellung: beim Wohnsitzfinanzamt

- **Kinderbetreuungsgeld**

1.-3. Lebensjahr des Kindes,
€ 435.90/mtl.

Antragstellung: bei der zuständigen Krankenversicherung

- **Wochengeld**

Berufstätige (Lehrlinge ausgenommen) erhalten acht Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt ein Wochengeld. Selbstständig erwerbstätige Frauen in der gewerblichen Wirtschaft oder Land- und Forstwirtschaft erhalten eine Einkommensersatzleistung für die Zeit vor und nach der Geburt.

Antragstellung: bei der zuständigen Krankenversicherung

2. Spezielle Unterstützungsangebote:

Darüber hinaus gibt es aber für einkommensschwache Familien oder Alleinerziehende, aber auch für Familien in bestimmten Lebenssituationen eine Reihe von spezifischen Unterstützungsleistungen:

- **Zuschuss zum Kinderbetreuungsgeld**

Antragstellung: bei der zuständigen Krankenversicherung

- **Familienhärteausgleich**

Antragstellung: beim Bundesministerium für Soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz, Wien

3. Bundesländerhilfen:

Darüber hinaus bestehen in den einzelnen Bundesländern individuelle Sozialleistungen. Einige Beispiele hierfür sind Familienbonus, Schulstarthilfen, Einmalhilfen bei Mehrlingsgeburten, NÖ Familienhilfe, Familienzuschuss des Landes OÖ.

Antragstellung: im Familienreferat der jeweiligen Landesregierung

- **Sozialhilfe:**

„Sozialhilfe“ sowie „Geldaushilfen zur Sicherung des Lebensbedarfes“: Setzt dann ein, wenn jemand seinen Lebensunterhalt nicht mehr aus eigenen Kräften oder anderen Quellen bestreiten kann.

Hilfe in Form von Geld- und Sachleistungen (z.B. Heizkostenzuschüsse, Wohnraumbeschaffung, Kreditschuldenübernahme,...). Sozialhilfeempfänger können auf Antrag von der Fernseh- und Radiogebühr befreit werden und einen Zuschuss zum Fernsprechentgelt erhalten.

Antragstellung: Gemeinde- bzw. Sozialamt

4. Weitere Unterstützungsmaßnahmen:

- **Kinderbetreuungshilfe**
- **Notstandhilfe**
- **Familienzuschlag**

Antragstellung: beim jeweiligen Arbeitsmarktservice

5. Steuerliche Begünstigungen:

Durch die Verminderung von steuerlichen Abgaben werden insbesondere Alleinverdiener bzw. Alleinerzieher, aber auch Unterhaltspflichtige finanziell unterstützt.

6. Nichtstaatliche Einrichtungen:

In ganz Österreich gibt es spezielle Organisationen und Vereine, die sich der Hilfe und dem Schutz von werdenden Müttern annehmen. So bieten auch manche Stellen eine finanzielle Unterstützung in besonderen Notlagen an.

Die angeführte Auflistung gibt einen Überblick über einige Sozialleistungen. Zu den einzelnen Beihilfen und dafür notwendigen Voraussetzungen muss bei den jeweiligen zuständigen Stellen angefragt werden.

¹ Vgl. „Sozialstaat Österreich“: Sozialleistungen im Überblick (2005), S. 23 ff.

Kostenfreie Hilfe in sozialen Fragen bietet auch das Sozialministerium unter der Telefonnummer 0800-201611.

www.help.gv.at: Wegweiser durch Behörden, Ämter und Institutionen. Viele Informationen für Alleinerziehende, Tipps über Beihilfen, Formulare für Ansuchen etc. finden sich auch auf dieser Seite der Bundesregierung.

Am einfachsten ist es, sich an der Themenliste auf der linken Seite der Homepage zu orientieren.

● **Betreuung von Kindern und Babies**

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.: 0732/ 6922 8080

tagesmuetter.ooe@bbrz-gruppe.at
www.tagesmuetter-ooe.at

● **OMA-Dienst**

Der OMA-Dienst ist eine Ergänzung zu den bestehenden Kinderbetreuungseinrichtungen. Informationen dazu unter:

www.omadienst.info
www.familie.at

Herausgabe wird finanziell unterstützt von:



Landeshauptmann
Dr. Josef Pühringer



LH-Stv. Franz Hiesl
Familienreferat



LR Mag.
Johanna Mikl-Leitner
NÖ Familienreferat

Mag. Helmut Ilk
Bezirkshauptmann
Urfahr-Umgebung

Stadtgemeinde
Gallneukirchen

Gemeinde Engerwitzdorf

Gemeinde Alberndorf

Gemeinde Altenberg

Gemeinde Gutau

Gemeinde Katsdorf

Gemeinde Unterweitere-
dorf

MR. Dr. Eugen Ogris
Linz

Dr. Renate Zambarloukos
prakt. Ärztin, Linz

Dr. Christian Gusenbauer
Gynäkologe
Gallneukirchen

Dr. Roland Plessl
prakt. Arzt,
Gallneukirchen

Dr. Christoph Prenneis
Kinderarzt,
Gallneukirchen



Dr. Andreas Hajek
Augenarzt
Gallneukirchen



Dr. Klaus Despineux
HNO, Gallneukirchen

Dr. Edgar Ehrenhuber
prakt. Arzt
Gallneukirchen

Dr. Franz Schöbl
prakt. Arzt, Altenberg

Dr. Manfred Zeindlinger
prakt. Arzt, Gschwandt

Dr. Josef Gimplinger
prakt. Arzt, Münzkirchen

Dr. Wolfgang Grinschgl
Gynäkologe
Mooskirchen

Dr. Anna-Maria Kocher
Gynäkologin, Scheibbs



Dr. Thomas Helml
Gallneukirchen

Preis „Helfen beim Hel-
fen“ Sparkasse und Kro-
ne OÖ

Adelheid Hager
Künstlerin
Gallneukirchen

Fa. Doppler
Gallneukirchen

Moden AUER
Gallneukirchen

Zwei anonym bleiben
wollende Spender

Spendenkonto wird
kostenlos von der
RAIBA Gallneukirchen
zur Verfügung gestellt.

Spenden werden für
Druck und Versand
weiterer Broschüren
verwendet.

Konto-Nr. 27.656
BLZ: 34.111

„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.“

w. Hofr. Univ. Doz. Prim. Dr. Werner Schöny
Facharzt für Psychiatrie und
Neurologie, Psychotherapeut

„Mit der Broschüre ‚Ich nannte sie Nadine‘ - Informationen für Betroffene vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch und mit der Empfehlung des gleichnamigen Buches 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 die Broschüre ‚Ich nannte sie Nadine‘ 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

