

Schwangerschaft **Leben**

mit **HIV** Aufklärung Unterstützung

Familienplanung Hilfestellung

Fachstelle **HIV** Sexualität bei

SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT
WEGE ZUR ENTSCHEIDUNG

Schwangerschaftskonflikt

Risikosituationen Bildung

Verhütung Sexualpädagogik

Sexualität Geburt **HIV-Test**

Kinderwunsch Beratung

Schutz **Pränataldiagnostik**

Sexuell übertragbare

Krankheiten Untersuchung

Begleitung **Kinderlosigkeit**

Schwangerschaftsabbruch

Sexuelle Gesundheit **Aids**

Prävention Elternschaft

Sexualität Geburt HIV-Test Kinderwunsch Beratung Schutz Pränataldiagnostik Sexuell übertragbare Krankheiten Untersuchung

Schwanger?!

Es gibt viele Gründe, weshalb eine Schwangerschaft ungeplant und ungewollt sein kann. Oftmals löst sie widersprüchliche Gefühle aus, die eine Entscheidung für oder gegen eine Schwangerschaft schwierig machen.

Wenn Sie schwanger sind und unsicher, was Sie tun sollen, können Sie sich bei Sexuelle Gesundheit Aargau, der kantonal anerkannten Schwangerschaftsberatungsstelle, kostenlos beraten lassen. In Ihrem Entscheidungsprozess haben Sie gemäss Gesetz Anspruch auf unentgeltliche Beratung und Unterstützung, unabhängig davon, ob Sie die Schwangerschaft austragen oder abbrechen werden.

Diese Broschüre soll Ihnen Denkanstösse geben für Ihre weitere Entscheidungsfindung oder Sie ermutigen, eine persönliche Beratung aufzusuchen.

Eine Entscheidung steht an

«Wir kennen uns noch nicht so lange. Wie sollen wir denn wissen, ob die Beziehung hält?»

«Meine Freundin ist von mir ungeplant schwanger und ich freue mich, Vater zu werden. Ich will sie unterstützen, aber sie verschliesst sich komplett. Was soll ich tun?»

Eine Schwangerschaft und Elternsein bedeuten eine grosse Veränderung im eigenen wie im partnerschaftlichen Leben. Aber auch ein Schwangerschaftsabbruch kann Beziehungen verändern oder belasten.

Innere Widersprüche und Konflikte bei einer Schwangerschaft verwundern nicht. Schliesslich geht es um eine Entscheidung, die alles auf den Kopf stellt, die nicht rückgängig gemacht werden kann und in relativ kurzer Zeit gefällt werden muss. «Ein bisschen schwanger» gibt es nicht.

Frauen und Paare in einer solchen Konfliktsituation müssen unter Zeitdruck eine sehr weitreichende Entscheidung treffen, die eindeutig und klar sein soll und einem auch nicht von aussen abgenommen werden kann. Viele Frauen beschreiben diese Zeit als extrem belastend. Einerseits wünschen sie einen Schwangerschaftsabbruch so früh wie möglich vornehmen zu lassen, andererseits merken sie, dass sie viel Zeit für eine solche Entscheidung benötigen. Ein Schwangerschaftskonflikt bedeutet ein Dilemma: Es gibt oft weder eine «richtige» noch eine «falsche» Entscheidung. Wie auch immer diese ausfallen mag: Sie bedeutet neben möglicher Erleichterung auch Verzicht auf das Leben mit der anderen Entscheidung.

Verhütung Sexualpädagogik Schwangerschaftsabbruch Prävention Elternschaft Sexuelle Gesundheit Aids Schwangerschaft Leber

Schwangerschaft und Fruchtbarkeit

«Mein Arzt hat mir gesagt, dass ich zeugungsunfähig bin. Jetzt soll ich plötzlich Vater werden?»

«Wie wollen wir Entscheidungen als Familie treffen, wenn wir uns schon zu zweit nicht einig werden?»

Eine Schwangerschaft berührt Menschen in ihrer Rolle als Frau oder Mann und in ihrem Verhältnis zur Sexualität stark. Plötzlich wird sichtbar, dass Sexualität gelebt worden ist. Der weibliche Körper verändert sich. Die Schwangerschaft kann als Bestätigung erlebt werden, dass alles «in Ordnung» ist, als Zeichen von Potenz und Fruchtbarkeit. Das muss jedoch nicht gleichbedeutend damit sein, auch wirklich Mutter oder Vater werden zu wollen.

Für Frauen kann die Schwangerschaft eine grosse Befriedigung sein, gleichzeitig aber auch Befürchtungen um den Verlust der Unabhängigkeit und der materiellen Sicherheit auslösen. werdende Väter und werdende Mütter können Stolz verspüren und zugleich panische Angst vor der Verantwortung und Verbindlichkeit haben, die auf sie zukommen wird. Man nimmt eine neue Rolle ein, ohne vorbereitet zu sein.

Schwangerschaft **Leben** mit **HIV** Aufklärung Unterstützung Schwangerschaftsabbruch **Fachstelle** HIV Sexualität bei Menschen mit einer Beeinträchtigung

Die Familienplanung ist bereits abgeschlossen

«Was sollen denn meine erwachsenen Kinder denken, wenn ich nochmals schwanger bin?»

«Wollen wir unser mittlerweile wieder unabhängiges Leben nochmals auf ein Leben mit einem Säugling umstellen?»

Frauen oder Paare, die aufgrund ihres Alters nicht mehr damit gerechnet haben, nochmals schwanger zu werden, trifft die Mitteilung einer Schwangerschaft oftmals völlig unvorbereitet. Die Familienplanung war bereits abgeschlossen und der Blick vielleicht auf mehr eigene Zeit und die Erfüllung anderer Wünsche gerichtet.

Späte Schwangerschaften können als letzte Chance erlebt werden, doch noch ein Kind zu bekommen oder nochmals mit einem Säugling in die Rolle der Mutter bzw. des Vaters zu steigen. In solchen Situationen stellt sich die zentrale Frage, ob die Lebensplanung nochmals umgestellt werden soll oder nicht.

Familienplanung

Fachstelle

Hilfestellung
HIV Sexualität bei
Menschen mit einer Beeinträchtigung
Schwangerschaftskonflikt
Risikosituationen Bildung

Schuldgefühle

«Ich habe Angst, dass ich mir später Vorwürfe mache.»

Eine Frau kann Schuldgefühle haben, wenn sie sich für den Abbruch entscheidet. Sie muss Abschied nehmen und loslassen. Jeder Verlust erfordert Zeit der Verarbeitung und der Trauer. Sie kann sich jedoch auch schuldig fühlen, wenn sie sich entschliesst schwanger zu bleiben, weil sie zum Beispiel nicht die geforderte «ideale» Mutterrolle übernehmen will oder kann. Schuldgefühle können auch dann da sein, wenn sie sich gegen den Willen des Mannes für die Schwangerschaft entscheidet oder wenn sie sich für die Freigabe zur Adoption entschliesst, die allerdings auch seine Zustimmung erfordern würde.

Frauen übersehen oft, dass Männer zu gleichen Teilen an der Entstehung einer Schwangerschaft beteiligt sind und fühlen sich alleine verantwortlich. Allerdings haben Frauen in dieser Situation die endgültige Entscheidung über ihren Körper und Männer müssen dies akzeptieren. Die Macht, über die Existenz eines Kindes bestimmen zu können, kann genauso viel Angst auslösen wie die Ohnmacht, dies nicht beeinflussen zu können.



Die Rolle des Mannes im Entscheidungsprozess

«Meine Freundin ist von mir schwanger, aber ich will unter keinen Umständen jetzt Vater werden.»

Für einen Mann ist die werdende Vaterschaft körperlich nicht spürbar und er erlebt dadurch den Entscheidungsprozess vielleicht distanzierter und sachlicher. Manchmal macht die Schwangerschaft ohnmächtig und hilflos und man weiss nicht, wie man seine Partnerin unterstützen soll. Manche Männer lehnen die Schwangerschaft komplett ab oder ziehen sich zurück. Andere suchen verzweifelt nach Wegen, Einfluss zu nehmen.

In vielen Fällen sind Frauen froh um das Miterleben und Mitdenken der Männer, andere fühlen sich dadurch bedrängt, ziehen sich zurück und möchten den Entscheid bewusst alleine treffen. Im Gespräch fällt häufig der Satz: «Wie auch immer du dich entscheidest, ich stehe hinter dir.» Dieses Offenlassen der eigenen Position ist zwar gut gemeint, aber die Partnerin gewinnt dadurch nicht an Sicherheit für einen partnerschaftlichen Entscheid.

Ein Mann kann darüber verzweifelt sein, wenn er merkt, dass ihm vom Gesetz her faktisch keine Entscheidung zusteht, oder dass er in der Lebensperspektive seiner Partnerin keine Rolle mehr spielen soll.

Begleitung Kinderlosigkeit Familienplanung Hilfestellung Sexuelle Gesundheit Aids Prävention Elternschaft Schwangerschaftskonflikt

Die Beziehung ist zu Ende, Eltern wird man trotzdem
«Ich habe mich für die Schwangerschaft entschieden, obwohl die Partnerschaft zerbrochen ist. Wie sieht die rechtliche Situation aus?»

Eine zentrale Frage ist für viele, welche Auswirkungen die Schwangerschaft auf die Beziehung haben wird. Sie fragen sich, ob sie den neuen Belastungen als Familie standhalten wird. Besteht keine feste Beziehung oder der Partner möchte nichts mit der Schwangerschaft zu tun haben, fühlt sich die betroffene Frau häufig mit der Entscheidung und den möglichen Konsequenzen alleine gelassen. Besonders schwer tun sich Frauen mit der Vorstellung, es finanziell nicht alleine zu schaffen, die Doppelbelastung Beruf/ Kinder auszuhalten und möglicherweise auf öffentliche Unterstützung angewiesen zu sein. Manche Frauen in der Konfliktsituation müssen ihre Vorstellung einer idealen Familie aufgeben und sich eine neue Familienform vorstellen.

Seit 2014 sieht das Schweizerische Recht die gemeinsame elterliche Sorge als Regelfall vor. Dies bedeutet, dass beide Elternteile grundsätzlich die gleichen Rechte und Pflichten haben.

Sexuell übertragbare Krankheiten **Fachstelle** Risikosituationen **Beratung** HIV-Test *Schwangerschaft* *Untersuchung* **Verhütung**

Die Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch ist gefallen

Viele Frauen befürchten, im Falle eines Schwangerschaftsabbruchs in ein psychisches Loch oder in eine Depression zu fallen. Verstärkt werden diese Befürchtungen durch im Internet präsente Berichte, Filme oder Bilder von Lebensschutzorganisationen, die den Schwangerschaftsabbruch als Möglichkeit strikt ablehnen und bekämpfen.

Wie der Abbruch psychisch verarbeitet wird, hängt von vielen Faktoren und Gegebenheiten der jeweiligen Lebenssituation ab. Erfahrungen und Studien zeigen, dass die Entscheidungsfindung ein schwieriger und trauriger Prozess sein kann, aber keine langfristigen Auswirkungen auf die psychische Verfassung von Frauen hat.

Für einige Frauen erweist sich der Abbruch dennoch als dauerhaft belastend. Dazu kann es kommen, wenn der Abbruch moralisch stark abgelehnt wird oder unter Druck vorgenommen wurde. Gespräche mit einer Vertrauensperson oder einer Fachperson können hier äusserst hilfreich sein.



Beratung und Unterstützung in der Schwangerschaft

Frauen und Paare werden von Sexuelle Gesundheit Aargau in sozialen, finanziellen und materiellen Belangen beraten und informiert. Wir stellen bei Bedarf auch Gesuche für finanzielle Unterstützung.

Beratung im Schwangerschaftskonflikt

Das Beratungsgespräch ist ein Angebot für Frauen und Paare, über die Gründe zu sprechen, die zum Schwangerschaftskonflikt geführt haben. Das Ziel der Beratung ist die Unterstützung der Betroffenen in ihrer eigenen Entscheidungsfindung. Wir nehmen uns genügend Zeit, um die aktuelle Situation der Frau oder des Paares zu besprechen.

Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch

Frauen sollten sich Zeit lassen, um die Erfahrungen eines Schwangerschaftsabbruchs zu verarbeiten. Wenn Gefühle von Schuld und Angst die Folge des Abbruchs sind, kann es sinnvoll und hilfreich sein, eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Begleitung Kinderlosigkeit
Schwangerschaft Leben
mit HIV Aufklärung Unterstützung
Schwangerschaftsabbruch
Sexuelle Gesundheit Aids

Über Sexuelle Gesundheit Aargau

Unser Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen im Kanton Aargau, unabhängig von Nationalität und Religion. Wir beraten Sie kostenlos, ergebnisoffen, absolut vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Die Fachpersonen unseres Teams sind bestens ausgebildet, verfügen über Zusatzausbildungen und unterliegen der Schweigepflicht. Wir bieten auch kurzfristig persönliche Beratungstermine an, bei Bedarf auch mehrmals.

Sexuelle Gesundheit Aargau ist die kantonale anerkannte Schwangerschaftsberatungsstelle und als Verein organisiert. Die Fachstelle arbeitet im Auftrag des Kantons.

Sexuelle Gesundheit Aargau

Entfelderstrasse 17
5000 Aarau

062 822 55 22
info@seges.ch
www.seges.ch

Beratungstermine nach Vereinbarung

HIV-/Syphilis-Test und Beratung

Mittwochnachmittag
Online-Anmeldung auf www.seges.ch

Mitgliedschaft und Spenden

Sie können Sexuelle Gesundheit Aargau mit einer Spende oder durch eine Mitgliedschaft unterstützen. Weitere Informationen unter www.seges.ch.

PostFinance:
IBAN CH87 0900 0000 5000 8460 2

