

UNGEWOLLT SCHWANGER WAS TUN?

Eine ungewollte Schwangerschaft zu bemerken kann schockierend, belastend und stressig sein.

Dieser Flyer soll eine erste Orientierungshilfe für den Umgang mit dieser Situation bieten, darüber informieren, an welche Beratungsstellen und Institutionen sich schwangere Personen und deren Umfeld wenden können und einen Überblick darüber geben, welche Schritte im Umgang mit einer ungewollten Schwangerschaft wichtig oder hilfreich sein können.

Wenn Du schwanger bist und nicht weißt, wie Du mit dieser Situation umgehen willst, dann solltest Du Dir vor allem die Hilfe und Unterstützung holen, die Du brauchst. Deine Aufgabe ist es nun, für Dich einen möglichst guten Umgang mit der Situation zu finden. Es kann hilfreich sein, mit Menschen, denen Du vertraust, zu sprechen und gemeinsam zu überlegen, wie Du mit der Situation umgehen möchtest, sodass Du nicht alles mit Dir allein ausmachen musst. Auch ob du mit dem Erzeuger* über die Situation sprechen möchtest und ob bzw. welche Rolle er in der Auseinandersetzung einnehmen soll, ist allein Deine Entscheidung.

Eine andere Form von Unterstützung kann z. B. die Begleitung zu Ärzt*innen und Beratungsstellen oder das Einholen von Informationen zum Thema Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch sein. Sinnvoll ist auch, dass Du Dich über den privaten und freund*innen-schaftlichen Rahmen hinaus informierst: Gibt es Beratungsstellen in Deiner Stadt/Region, zu denen Du gehen kannst? Gibt es vielleicht Gruppen oder Initiativen, bei denen Du Hilfe bekommen kannst?

Viel zu klären, viel zu entscheiden

Die Entscheidung, einen Abbruch vornehmen zu lassen oder nicht, kannst nur Du allein treffen! Dabei kannst und solltest Du selbst entscheiden, wen Du in den Entscheidungsprozess mit einbeziehst, welche Beratungen Du in Anspruch nehmen willst und auch, welche Methode und welche*r Ärzt*in für Dich in Frage kommt. Egal, wofür Du Dich entscheidest, Du entscheidest Dich **für** und **nicht gegen** etwas. Zum Beispiel dafür, Dein Leben so fortzusetzen, wie Du es vor der Schwangerschaft geplant hattest, dafür, von diesem Erzeuger* (k) ein Kind zu bekommen, dafür, in Deiner aktuellen Lebenssituation (k) ein Kind zu bekommen oder dafür, die Schwangerschaft fortzusetzen ...

Du musst herausfinden, was für Dich am besten passt. Manchmal ist die Entscheidung von vorne herein total klar.

Manchmal entwickelt sich die Klarheit im Prozess einer Auseinandersetzung, die erst beginnt, wenn Du ungewollt schwanger geworden bist. Manchmal gibt es keine eindeutigen Entscheidungen, sondern nur eine Tendenz, auch das ist völlig in Ordnung. Viele Betroffene erleben Unsicherheit und Ambivalenz. Es ist wichtig, dass Du Dir die Zeit nimmst und die Unterstützung suchst, die Du brauchst, um herauszufinden, welche Entscheidung für Dich die passendste ist.

Du entscheidest, mit wem Du sprechen möchtest, wen Du in den Entscheidungsprozess einbeziehen möchtest und ob Du die Schwangerschaft austragen oder abbrechen möchtest. Niemand, auch nicht der Erzeuger* hat das Recht, Dich in irgendeiner Weise unter Druck zu setzen oder sich einzumischen, wenn Du das nicht willst. Es ist Dein Körper und Deine Entscheidung

Schwangerschaftsabbruch – Eine traumatische Erfahrung?

Wie ein Schwangerschaftsabbruch erlebt und verarbeitet wird, hängt ebenso von den Bedingungen der Entscheidung und von der individuellen Situation der schwangeren Person ab, wie vom Umfeld und dem Umgang der Berater*innen und Ärzt*innen mit der Konfliktsituation und dem Abbruch selbst.

Ein Abbruch kann eine Entlastung sein und bietet für viele Betroffene den Ausweg aus einer schwierigen Situation. Dennoch wird immer wieder behauptet, dass ein Schwangerschaftsabbruch eine große Belastung oder sogar eine traumatische Erfahrung sei, die das ganze weitere Leben negativ beeinflussen würde. Entgegen dieser Behauptungen wird ein Abbruch allerdings von vielen ungewollt Schwangeren als eine große Entlastung und als das Beenden der eigenen Hilflosigkeit wahrgenommen, wenn der Abbruch ihre freie Entscheidung war. **Die Möglichkeit der aktiven Entscheidung gegen ein Kind bedeutet für viele also auch einen Akt der Selbstbestimmung.** Klar ist aber auch, dass der gesellschaftliche Umgang mit Schwangerschaftsabbrüchen insgesamt immer noch davon geprägt ist, dass Schwangere, die sich für einen Abbruch entscheiden, damit rechnen müssen, dass ihnen Anfeindungen und Diskriminierungen entgegengebracht werden. Das gilt insbesondere dann, wenn es keine gesellschaftlich anerkannten und damit vermeintlich „guten“ Gründe gibt, die gegen das Austragen der Schwangerschaft sprechen. Egal was Manche sagen mögen, ein Schwangerschaftsabbruch ist Dein legitimes Recht! Lass Dir kein schlechtes Gewissen einreden, lass Dich von solchem Gerede nicht beeinflussen, mach Dir Deine eigenen Gedanken, und vertraue auf Deine Entscheidung!

Es gibt ein paar formale und rechtliche Dinge, die Du beachten musst, wenn Du darüber nachdenkst die Schwangerschaft nicht auszutragen. In Deutschland sind Schwangerschaftsabbrüche nach § 218 StGB nicht legal, allerdings sind sie unter bestimmten Voraussetzungen straffrei. Das Strafbuch unterscheidet zwischen der Fristenregelung und den Indikationsregelungen.

Schwangerschaftsabbruch nach Fristenregelung

Zeitlicher Rahmen

Die Fristenregelung sieht vor, dass Du innerhalb einer Frist von 12 Wochen nach der Empfängnis oder 14 Wochen nach dem ersten Tag Deiner letzten Periode ohne rechtliche Konsequenzen einen Abbruch vornehmen lassen kannst. Wenn Du Dir über den Empfängniszeitraum nicht sicher bist, kann Dir ein*e Gynäkolog*in weiterhelfen, sie*er kann bei einer Untersuchung die genaue Schwangerschaftswoche feststellen und Dir sagen, wie lange Du noch Zeit hast, um Dich zu entscheiden und den Abbruch vornehmen zu lassen.

Beratungsschein

Für einen straffreien Schwangerschaftsabbruch nach Fristenregelung muss ein sogenannter Beratungsschein vorgelegt werden. Wenn Du unsicher bist, ob Du die Schwangerschaft austragen möchtest, ist es sinnvoll, dass Du Dir frühzeitig einen Beratungsschein holst. Damit schaffst Du die Voraussetzung dafür, dass ein*e Ärzt*in den Abbruch durchführen darf und Du nicht strafrechtlich belangt werden kannst. Ob Du den Schein nutzt oder nicht, kannst Du dann immer noch entscheiden. Zwischen dem Ausstellen des Beratungsscheines und dem Abbruch müssen mindestens drei volle Tage liegen. Das bedeutet, wenn Du Dich beispielsweise an einem Montagnachmittag beraten lässt, kannst Du frühestens am folgenden Freitag einen Abbruch vornehmen lassen. Den Schein erhältst Du bei Beratungsstellen, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) als Beratungsstelle für „Schwangerschaftskonfliktberatung“ zugelassen sind (<http://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche/>). In den anerkannten Beratungsstellen bekommst Du auch Broschüren zu den einzelnen Abbruchme-

thoden und eine Liste der Ärzt*innen in Deiner Region, die Abbrüche vornehmen.

Leider gibt es auch Einrichtungen, die sich zwar als Schwangerschaftskonfliktberatung ausgeben, die es sich aber zur Aufgabe gemacht haben, die Entscheidung der Betroffenen zu manipulieren und Schwangerschaftsabbrüche grundsätzlich zu dämonisieren. Nicht nur, dass Du in diesen Einrichtungen massiv unter Druck gesetzt wirst, die Schwangerschaft fortzusetzen, Du bekommst dort auch keinen Beratungsschein ausgestellt! Um solchen einseitigen Beratungsangeboten aus dem Weg zu gehen, solltest Du Dich direkt an eine der von der BZgA zugelassenen Institutionen wenden.

Ob Du tatsächlich mit den Mitarbeiter*innen vor Ort ein Beratungsgespräch führen möchtest, solltest Du vor dem Termin entscheiden. Wenn für Dich schon vorher feststeht, dass Du die Schwangerschaft abbrechen möchtest und Du die Gründe für diese Entscheidung nicht nennen oder diskutieren willst, macht es Sinn, dass Du Dir einen Satz zurechtlegst, den Du dann in der Beratungssituation parat hast. Zum Beispiel: „Ich habe mich nach intensiver Auseinandersetzung für einen Abbruch entschieden, und möchte dies nicht weiter mit Ihnen diskutieren!“ Für die Ausstellung des Beratungsscheins reicht es formal aus, in die Beratungsstelle zu gehen und den Schein zu verlangen. Die anerkannten Beratungsstellen sind verpflichtet, Dir den Schein auszustellen, auch wenn Du dort „nur“ erschienen bist und keine Beratung in Anspruch genommen hast. Du kannst die Beratung aber auch für Dich nutzen, zum Beispiel um Deine Überlegungen nochmal mit einer Person zu besprechen, die nicht zu Deinem Umfeld gehört, oder

***Egal was Manche sagen mögen, ein Schwangerschaftsabbruch ist Dein legitimes Recht!
Lass Dir kein schlechtes Gewissen einreden,
lass Dich von solchem Gerede nicht beeinflussen,
mach Dir Deine eigenen Gedanken, und vertraue
auf Deine Entscheidung!***

um Dich über Methoden des Schwangerschaftsabbruchs zu informieren, oder um zu erfahren, welche Ärzt*innen in Deiner Umgebung Abbrüche vornehmen. Wenn Du bei der Anmeldung sagst, dass Du anonym bleiben möchtest, bekommst Du den Schein nicht von der*dem Beratenden, sondern von einer anderen Mitarbeiter*in ausgestellt, sodass die*der Beratende Deinen Namen nicht erfährt.

Finanzierung

Ein Abbruch kostet zwischen 200 und 500 Euro. Deine Krankenkasse übernimmt die Kosten für ärztliche Beratung und Nachsorge, nicht jedoch die Kosten für den Abbruch selbst. Wenn Dein eigenes Einkommen (unabhängig von Lebens- und Ehepartner*innenschaften) unter einer Grenze von ca. 1000 Euro liegt, kannst Du bei Deiner Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme durch das Bundesland stellen. Informiere Dich genau über die aktuellen und für Dich zutreffenden Regelungen. Privatversicherte und Menschen ohne Krankenversicherung können, sofern ihr Einkommen unterhalb der oben genannten Einkommensgrenze liegt, die Übernahme der Kosten für den Abbruch bei jeder gesetzlichen Krankenkasse beantragen. Die Kosten für ärztliche Beratung und Nachsorge sind dadurch nicht gedeckt. Wichtig ist, dass Du die Übernahme der Kosten für den Abbruch unbedingt vor dem Eingriff bei der Krankenkasse beantragen und Dir schriftlich bestätigen lassen musst. Die gesetzliche Regelung sieht vor, dass Deine Daten in diesem Zusammenhang nicht erfasst und beim jeweiligen Bundesland keine Akten angelegt werden dürfen.

Schwangerschaftsabbruch nach Indikationsregelung

Wenn eine Schwangerschaft nach einer Straftat (z. B. einer Vergewaltigung) entstanden ist, kann auf Grund der sogenannten „kriminologischen Indikation“ straffrei ein Abbruch durchgeführt werden. Anders als bei der Fristenregelung benötigst Du keinen Beratungsschein. Allerdings musst Du Dir von einem*r Ärzt*in bescheinigen lassen, dass eine kriminologische Indikation vorliegt. Es ist keine Strafanzeige bei der Polizei erforderlich. Es gelten die selben Fristen wie bei der Fristenregelung. Im Unterschied zur Fristenregelung werden die gesamten Kosten des Eingriffs von Deiner Krankenkasse übernommen.

Ebenfalls straffrei ist ein Abbruch auf Grund einer sogenannten „medizinischen Indikation“. Maßstab ist hier, dass aus der Perspektive von Ärzt*innen Deine körperliche und/oder seelische Gesund-

heit durch die Fortführung der Schwangerschaft erheblich gefährdet ist. Diese Indikation findet insbesondere Anwendung, wenn Ärzt*innen davon ausgehen, dass der Fötus nicht lebensfähig ist, oder das Kind – gemessen an der gesellschaftlichen Norm von Gesundheit – mit Einschränkungen auf die Welt kommen wird. Für die medizinische Indikation gibt es keine Fristen. Jedoch benötigst Du eine ärztliche Bescheinigung der Indikation, um den Abbruch durchführen zu können. Alle anfallenden Kosten übernimmt Deine Krankenkasse.

Da beide Indikationsregelungen komplex sind, kann hier nicht auf alle Einzelheiten eingegangen werden. Wenn Du von einer der Indikationsregelungen Gebrauch machen willst/musst, solltest Du Dich umfassend informieren.

***Es ist Dein Körper und
Deine Entscheidung***

Methoden

Ein Schwangerschaftsabbruch kann in der Regel ambulant vorgenommen werden und gilt als ein vergleichsweise kleiner medizinischer Eingriff. Die medizinisch-technische Beschreibung solcher Eingriffe klingt, wie die Schilderung einer Blinddarm- oder Weisheitszahn-OP, für manche unangenehm oder gruselig. Anderen hilft eine solche Beschreibung, eine realistischere und weniger dramatische Einschätzung über den Vorgang zu erhalten.

Grundsätzlich wird zwischen instrumentellen und medikamentösen Schwangerschaftsabbrüchen unterschieden. Die gebräuchlichste Methode des instrumentellen Schwangerschaftsabbruchs ist die Absaugung des Embryos und Schwangerschaftsgewebes (im Fachjargon auch „Vakuumaspiration“ oder „Saugkürettage“ genannt). Dieser Eingriff dauert 5 bis 10 Minuten. Sehr viel seltener wird eine sogenannte Ausschabung vorgenommen, bei der mit einer Kürette (einem chirurgischem Instrument das einem Löffel ähnelt) der Embryo und die Gebärmutter-schleimhaut entfernt werden. Diese Methode allein wird zunehmend seltener zum Abbruch von Schwangerschaften angewendet, sondern dient – wenn medizinisch notwendig – als Ergänzung zur Absaugung.

Die Eingriffe werden in der Regel ambulant durchgeführt und können sowohl unter örtlicher Betäubung, als auch unter Vollnarkose vorgenommen werden. Bei der Entscheidung für eine Narkoseform solltest Du bedenken, dass Du nach einer Vollnarkose zum Aufwachen noch einige Zeit in der Praxis/Klinik bleiben musst und dass Du in jedem Fall eine Person brauchst, die Dich nach dem Eingriff abholen kann.

Nach dem instrumentellen Eingriff kann es zu ziehenden, krampfartigen Schmer-

zen kommen, die dem Beginn einer heftigen Regelblutung gleichen. Es wird empfohlen, sich in den ersten Tagen nach dem Schwangerschaftsabbruch auszuruhen und körperliche Anstrengung zu vermeiden.

Der medikamentösen Schwangerschaftsabbruch wird mit zwei verschiedenen Medikamenten vollzogen, die nacheinander einzunehmen sind und unterschiedliche Wirkungen haben.

Zunächst wird das künstliche Hormon Mifepriston eingenommen. Dieses blockiert die weitere Produktion des körpereigenen Hormons Progesteron, das für die Aufrechterhaltung der Schwangerschaft unabdingbar ist. 36 bis 48 Stunden nach der Einnahme von Mifepriston muss zusätzlich Prostaglandin eingenommen oder als Zäpfchen in die Scheide eingelegt werden. Dieses Hormon führt dazu, dass die Gebärmutter sich zusammenzieht und das Schwangerschaftsgewebe durch eine Blutung ausgestoßen wird. Das Prostaglandin musst Du in der Arztpraxis einnehmen. Nach der Einnahme des Medikamentes bleibst Du zunächst in der Praxis. In der Regel kommt es in den ersten drei Stunden nach Einnahme des Medikamentes zum Abbruch der Schwangerschaft. Wenn in diesem Zeitraum die Blutung nicht eintritt, kann eine zweite Dosis Prostaglandin eingenommen werden. Es kann bis zu 24 Stunden dauern bis die Blutung einsetzt, mit der die Schwangerschaft abgebrochen wird. Aus medizinisch-technischer Sicht gilt der medikamentöse Abbruch als die sanftere Methode des Schwangerschaftsabbruchs. Bei der Entscheidung für einen medikamentösen Abbruch, solltest Du berücksichtigen, dass diese Methode zeitlich etwas schwerer zu kalkulieren ist, als der instrumentelle Eingriff, und dass mindestens drei Besuche bei einem*r Ärzt*in nötig sind.

Jenseits der individuellen Entscheidung

Schwangerschaftsabbrüche sind immer noch ein gesellschaftliches Tabuthema, über das kaum gesprochen wird. Und wenn das private Gespräch oder die öffentliche Debatte dann doch mal auf das Thema kommen, dann geht es meist um Schuldzuweisungen, um den angeblich verantwortungslosen Umgang mit Verhütung und Sexualität oder schlicht um Horrorgeschichten, die Schwangere im Zusammenhang mit ihren Abbrüchen erleben mussten.

Was aber fehlt, ist eine Enttabuisierung und ein offener und kollektiver Umgang mit dem Thema. Wahrscheinlich gibt es in Deinem Umfeld viel mehr Menschen als Du denkst, die bereits einen Abbruch hatten. Es ist wichtig, die Erfahrungen über den Umgang mit einer solchen Situation weiterzugeben, das Wissen über gute und weniger gute Beratungsstellen und Ärzt*innen zu teilen und die Argumente für oder gegen die eine oder die andere Methode des Abbruchs mit anderen zu besprechen. Darüber hinaus ist es hilfreich sich gegenseitig Tipps zu geben, z. B. darüber, wie eine*r sich am besten auf die Zwangsberatung vorbereiten kann, und die eigenen Erfahrungen – auch die positiven – mit einem Schwangerschaftsabbruch mit anderen zu teilen. Dabei kann es nicht darum gehen, Partner*innen, Freund*innen oder Genoss*innen von der eigenen Meinung zu überzeugen, sondern einen Raum zu schaffen in dem ein solidarischer, kollektiver, die Bedürfnisse der unmittelbar Betroffenen berücksichtigender Umgang mit Schwangerschaftsabbrüchen möglich wird.

Achtung: Im Internet finden sich bei der Eingabe des Wortes „Abtreibung“ in eine Suchmaschine vor allem Infos von christlichen Fundamentalist*innen und Abtreibungsgegner*innen.

Informiere dich bei neutralen Seiten wie z.B. www.profamilia.de