

UNGEPLANT *schwanger?*

Wir unterstützen Sie
unabhängig von
Ihrer Entscheidung.

Unsere Beratungen sind für Sie und
die unmittelbar Beteiligten **kostenlos,**
vertraulich (auch für Minderjährige)
sowie **politisch und konfessionell**
neutral.

:adebar»»

Beratungsstelle für Familienplanung,
Sexualität, Schwangerschaft
und Partnerschaft Graubünden

Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur, T 081 250 34 38
beratung@adebar-gr.ch, adebar-gr.ch

Sexuelle Gesundheit beinhaltet das «Recht auf freie Entscheidung (...) für oder gegen die Gründung einer Familie sowie das Recht zu entscheiden, ob, wie und wann Kinder geboren werden sollten».

Charta der sexuellen Rechte der International Planned Parenthood Federation (IPPF)

Es gibt viele Gründe, warum eine ungeplante Schwangerschaft zu einer grossen Belastung, mit ambivalenten Gefühlen führen kann.

Keine Schwangerschaft ist frei von Zweifeln, Ängsten und kritischen Überlegungen. Neben den aufkommenden Fragen kann eine unbeabsichtigte Schwangerschaft einerseits Freude auslösen. Andererseits kann sie aber auch als ausweglos erlebt werden.

Vielleicht sind Sie unsicher, ob Ihre Beziehung tragfähig ist. Manchmal ist die berufliche Situation ungewiss oder finanzielle Unsicherheiten belasten den Alltag. Möglicherweise löst der Gedanke an die Schwangerschaft Gefühle der Überforderung aus, so dass jede denkbare Lösung beunruhigend wirkt.

Bei der Entscheidungsfindung zwischen Kind bekommen und Schwangerschaft abbrechen, kann eine Beratung hilfreich sein. Ein vertrauliches, neutrales Gespräch über Ihre individuelle Situation entlastet und ermöglicht eine informierte und selbstbestimmte Entscheidungsfindung.

Wir sind gerne für Sie da, wenn Sie...

- Ihre **Gedanken und Gefühle in Ruhe ordnen** wollen,
- Hilfe bei der **Beziehungsklärung** mit ihrem Partner benötigen,
- **Informationen zu finanziellen Hilfen** für ein Leben mit einem Kind erhalten möchten,
- Fragen zur **Ausgestaltung der Elternschaft** haben,
- sich über **medizinische und rechtliche Grundlagen eines Schwangerschaftsabbruchs** informieren wollen,
- nach einem Abbruch mit jemandem reden möchten,
- sich über eine **Adoption** erkundigen wollen,
- eine **Verhütungsberatung** benötigen.

Mutter/Eltern werden

Wir beantworten Ihre Fragen zu rechtlichen Themen rund um die Schwangerschaft wie Arbeitsrecht, Vaterschaft und zu den Rechten und Pflichten unverheirateter Eltern.

Fragen zu Ihrem Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung für die ersten 14 Wochen nach der Geburt des Kindes können Sie gerne mit uns klären. Bei keinem oder geringem Einkommen informieren wir Sie über einen allfälligen Anspruch auf Mutterschaftsbeiträge während 10 Monaten nach der Geburt. Darüber hinaus vermitteln wir finanzielle Überbrückungshilfen im Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes.

Auch zu Fragen der ausserfamiliären Betreuungsmöglichkeiten wie beispielsweise Krippen, Tagesmütter, Pflegefamilien oder Mutter-Kind-Häuser beraten wir Sie gerne. Löst die ungeplante Schwangerschaft Konflikte in der Partnerschaft aus, können Sie Paarberatungen bei uns in Anspruch nehmen.

Schwangerschaftsabbruch

In der Schweiz gilt die Fristenregelung. In den ersten 12 Wochen einer Schwangerschaft liegt der Entscheid über einen

Abbruch bei der Frau. Für junge Frauen unter 16 Jahren, die einen Schwangerschaftsabbruch erwägen, ist ein Beratungsgespräch bei einer dafür anerkannten Beratungsstelle (entweder bei Adebar oder bei der Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden) obligatorisch. Nach der 12. Woche entscheidet die behandelnde Ärztin, der behandelnde Arzt, ob ein Schwangerschaftsabbruch durchgeführt werden darf.

Weiterführende Informationen zum Schwangerschaftsabbruch finden Sie unter: www.sex-i.ch/de/schwangerschaft/der-schwangerschaftsabbruch

Sie können unsere Beratungsstelle auch nach einem durchgeführten Schwangerschaftsabbruch aufsuchen. Insbesondere, wenn die Ereignisse rund um den Abbruch Sie belasten sollten. Gerne stehen wir Ihnen auch bei Verhütungsfragen zur Seite.

Adoption

Wenn Sie aufgrund Ihrer persönlichen Situation Ihr Kind nicht selber aufziehen können, haben Sie die Möglichkeit das Kind zur Adoption freizugeben. Wir begleiten und beraten Sie auf dem schwierigen Weg der Entscheidungsfindung. Sie können sich aber auch direkt an die Schweizerische Fachstelle für Adoption wenden: www.adoption.ch/adoptionsfreigabe