

Die Beratungsstelle :adebar» ist politisch und konfessionell neutral. Sie erfüllt ihre Aufgaben im Auftrag des Kantons Graubünden gemäss

- Bundesgesetz über die Schwangerschaftsberatungsstellen (SR 857.5)
- Bundesgesetz über die genetischen Untersuchungen beim Menschen (GUMG, SR 810.12)
- Schweizerischem Strafgesetzbuch zum Schwangerschaftsabbruch (Art. 118-120)
- Zivilgesetzbuch einer Ehe- und Familienberatungsstelle (Art. 171)

:adebar» wird getragen von einem gemeinnützigen Verein, finanziert durch Beiträge des Kantons Graubünden, der beiden Landeskirchen, von Mitgliedern sowie durch Honorare und Spenden.

Mit Ihrer Spende oder durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie unsere Arbeit.

Postcheckkonto: PC 70-5868-9

Mitgliederbeiträge

Einzelmitglied: Fr. 20.–

Kollektivmitglied:

bis 1000 Einwohner / Mitglieder: Fr. 50.–
über 1000 Einwohner / Mitglieder: Fr. 100.–

adebar, m
Altdeutsch für Glücksträger,
Sumpfgänger und Storch

:adebar»

**Beratungsstelle für
Familienplanung,
Sexualität,
Schwangerschaft
und Partnerschaft**

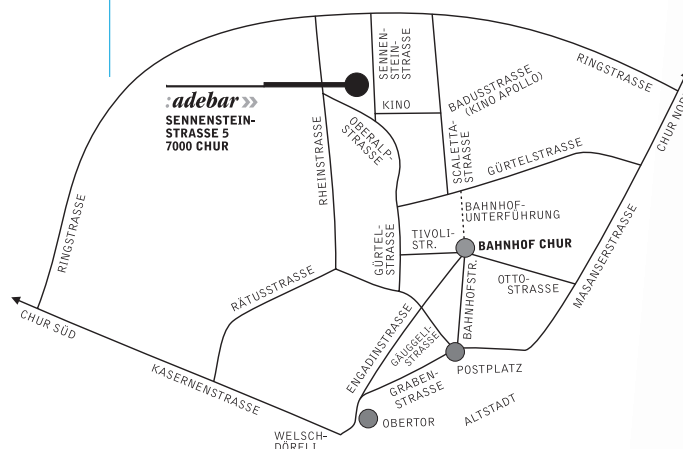
Sennensteinstrasse 5
7000 Chur
Telefon 081 250 34 38
Fax 081 250 34 39

E-mail: beratung@adebar-gr.ch
www.adebar-gr.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
08.30 – 11.30 und 14.00 – 17.00

Beratungen nach telefonischer Anmeldung



**Beratungsstelle für
Familienplanung,
Sexualität,
Schwangerschaft
und Partnerschaft
Graubünden**

:adebar»

Die Beratungsstelle :adebar» bietet Frauen, Männern und Jugendlichen Einzel- oder Paarberatung an. Die Beraterinnen unterstehen der Schweigepflicht und arbeiten gemäss Berufskodex des Berufsverbandes Soziale Arbeit. Die Beratungsgespräche zu Schwangerschaft und Familienplanung erfolgen kostenlos. Für Beratungen zu Sexualität und Partnerschaft ist das erste Gespräch unentgeltlich. Für weitere Gespräche wird ein nach Einkommen abgestuftes Honorar verlangt. Im Beratungsteam arbeiten diplomierte Sozialarbeiterinnen mit Zusatzausbildungen in den Bereichen Systemische Paar- und Familientherapie, Sexualberatung und Sexualpädagogik.

:adebar»

BERATUNG • GESPRÄCHE • INFORMATION

Familienplanung

Information und Auseinandersetzung zu

- den Methoden der Schwangerschaftsverhütung, deren Vor- und Nachteile;
- der Förderung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit;
- dem Thema unerfüllter Kinderwunsch.

Sexualität

Sexualberatung hilft weiter, wenn

- Sie sich mit der eigenen Sexualität auseinandersetzen oder Fragen wie Lustlosigkeit, vorzeitiger Samenerguss, sexuelle Orientierung u. a. angehen möchten;
- in Ihrer Partnerschaft unterschiedliche Vorstellungen von Sexualität zu Differenzen führen.

Schwangerschaft

Auskunft und Beratung zu

- Fragen der Schwangerschaftsvorsorge, der pränatalen Diagnostik und der Geburt;
- rechtlichen und finanziellen Fragen während der Schwangerschaft und nach der Geburt;
- der Entscheidungsfindung bei einer unerwünschten Schwangerschaft;
- der Situation rund um einen Schwangerschaftsabbruch.

Psychosoziale Beratung und Begleitung

- rund um Schwangerschaft, Geburt und Kleinkinderphase von werdenden Eltern und/oder allein erziehenden Müttern/Vätern.

Partnerschaft

Viele der Themen rund um Familienplanung, Sexualität und Schwangerschaft sind mit der partnerschaftlichen Beziehung verknüpft. Eine Beratung hilft, wenn z.B.

- die Liebesbeziehung von Mann und Frau durch die neue Rolle als Eltern von kleinen Kindern eine Belastungsprobe erfährt;
- die Sexualität nach der Geburt eines Kindes scheinbar verloren gegangen ist und neue Wege gesucht werden müssen;
- die vielfältigen Anforderungen des Alltags in der Kleinkinderphase es notwendig machen, dass das Paar neue Regeln für das Zusammenleben entwirft.

:adebar»

PRÄVENTION • BILDUNG • ERZIEHUNG

Sexualpädagogik

:adebar» arbeitet auf Anfrage

- mit Kindern und Jugendlichen in Schulen oder in Gruppen zu den Themen Liebe, Freundschaft, Sexualität, Lust, Verhütung, sexuelle Gesundheit, Schwangerschaft und Geburt;
- mit Lehrpersonen zu Sexualpädagogik und zu Situationen im Schulalltag; Ausleihe des Verhütungskoffers.
- mit Eltern im Umgang mit Sexualität im Familienalltag, in Schule und Freizeit.

Öffentlichkeitsarbeit

Zu unseren Beratungsthemen bieten wir auf Anfrage und gegen Honorar

- Kurzreferate
- Informationsveranstaltungen
- Workshops
- Kurse

Bibliothek

:adebar» führt eine Bibliothek zu den Fachthemen. Sie ist während den Bürozeiten und nach telefonischer Absprache geöffnet.

:adebar»