Jahresbericht

2020

Kreis Borken e.V.

donum vitae

beraten - schützen - weiterhelfen

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte und Familienplanung

Beratungsstelle Bocholt:
Königstr. 10, 46397 Bocholt
Tel.: 0 28 71/218 546
E-Mail: donumvitae.bocholt@t-online.de

Beratungsstelle Ahaus:
van-Delden-Str. 12, 48683 Ahaus
Tel.: 0 25 61/978 747
E-Mail: donumvitae.ahaus@t-online.de

https://kreisborken.donumvitae.org

In dieser Ausgabe

Vorstandsbericht	Seite	4-5
Eine neue Kollegin stellt sich vor	Seite	6
Umzug der Ahauser Beratungsstelle	Seite	7
2020: Das Jahr, in dem das Corona-Virus das gewohnte Leben und die gewohnte Arbeit durcheinanderbrachte	Seite	8
Statistische Auswertung 2020	Seite	9-10
Pornos, Sexting, Instagram und Co. – Der mediale Einfluss auf die Jugendsexualität	Seite	11-16
Schwangerschaft und Geburt als Krise	Seite	17-19
Anonymer Erfahrungsbericht und Gedanken einer Frau über den Weg der Entscheidung *für*	Seite	20-26

Vorstandsbericht

Liebe Mitglieder*innen,
Freund*innen und
Förder*innen von *donum vitae*,

mit dem vorliegenden Bericht möchten wir Sie teilnehmen lassen an der Arbeit unserer Beratungsstellen während eines in vieler Hinsicht außergewöhnlichen Jahres.

Schon zu Beginn des Jahres mussten wir uns auf die Suche nach einer neuen Mitarbeiterin begeben, da unsere geschätzte Kollegin aus dem Beratungsteam ´Anna Sophie Weiß` aus familiären Gründen in den Norden Deutschlands umziehen wollte. Glücklicherweise konnten wir mit Franziska Hemker eine äußerst engagierte neue Beraterin finden, die sich trotz der erschwerten Situation durch die Corona-Pandemie hervorragend in den für sie neuen Aufgabenbereich einarbeitete und sehr schnell ein Teil des Gesamtteams wurde.

Mitte März erreichten auch uns hier in Bocholt, wie in ganz Deutschland, die Auswirkungen der Pandemie. Persönliche Kontakte wurden eingeschränkt, das öffentliche Leben weitgehend lahmgelegt. Ein bislang eher unbekannter Begriff war von jetzt auf gleich in aller Munde, das Wort „systemrelevant“.

Mit dem Erlass des Bundesministeriums vom 17.03.2020 wurden die Schwangerschafts(konflikt)-beratungsstellen als systemrelevant eingestuft, somit konnten sowohl in Bocholt als auch in Ahaus weiterhin Beratungen stattfinden. Hier möchte ich nur auf einige der dafür notwendigen Maßnahmen eingehen, um den Rahmen eines Vorwortes nicht zu sprengen.

Sehr zügig gelang es dem Team die Angebote durch vertrauliche digitale Beratungen zu ergänzen, um die persönlichen Kontakte mit Klient*innen zu minimieren. Für die Beratung vor Ort, die bei sehr sensiblen Themen wie z.B. Fehl- und Totgeburten, unerfülltem Kinderwunsch, ungewollter Schwangerschaft besser im direkten Miteinander zu besprechen sind, wurden alle erforderlichen Hygienemaßnahmen ergriffen.

„Spuckschutzwände“ sowie Desinfektionsmittel wurden angeschafft, Klientin*innen und Beraterinnen tragen Mundschutz, regelmäßig wird gelüftet.

Selbst sexualpädagogische Veranstaltungen an Schulen und anderen Einrichtungen konnten – wenn auch eingeschränkt – im Herbst wieder stattfinden.

Der Landesverband *donum vitae NRW* hat dafür ein eigenes Hygienekonzept erstellt. Jetzt im zweiten Lockdown sind diese Veranstaltungen natürlich erst einmal eingestellt.

In dieser schwierigen Zeit haben alle unsere Mitarbeiterinnen hervorragende Leistungen erbracht, die in diesem Umfang sicher nicht als selbstverständlich einzustufen sind. Sie vertreten die Devise, dass Corona zwar Einfluss auf einen großen Teil aller Lebensbereiche hat, aber die Probleme, Konflikte von Frauen und Familien dadurch keinesfalls geringer werden. Also ist ein Beratungsangebot mehr als notwendig.

Das letzte Jahr brachte auch erfreuliche Neuigkeiten, denn mit unserer Beratungsstelle Ahaus konnten wir neue Räumlichkeiten beziehen.

Dank großzügiger Förder- und Spendengelder, mit denen die notwendigen Umbaumaßnahmen und Anschaffungen bezahlt werden konnten, kann die Beratung nun in barrierefreien, modernen Räumen stattfinden. Besonders der emsige Einsatz von Liane Klein, Verwaltungsfachkraft in Ahaus, die Angebote von verschiedenen Firmen einholte, miteinander verglich und die teils zähen Verhandlungen führte, machte ein schnelles Vorankommen möglich.

Für November 2020 hatten wir eine festliche Veranstaltung geplant, um das 20-jährige Bestehen von *donum vitae* im Kreis Borken mit allen Mitglieder*innen, Freund*-innen, Unterstützer*innen und Interessierten zu feiern.

Seit dem Aufbau haben sich die Beratungsstellen zu einer festen Größe entwickelt, deren Angebote von vielen Menschen Tag für Tag in Anspruch genommen werden. Wir hoffen darauf, dass wir die Feier im Herbst dieses Jahres nachholen können.

An dieser Stelle sind wir natürlich sehr dankbar für die Unterstützung, die wir von unseren Mitglieder*innen, vom Land, Kreis, Institutionen und weiteren Spendern, die uns auch in diesem schwierigen Jahr verbunden blieben, erhalten haben.

Wir freuen uns, dass drei Mitgliederinnen unseres Vereins in diesem Jahresbericht einen Einblick in ihre Beweggründe für die Mitgliedschaft und auch ehrenamtliche Vorstandsarbeit gewähren.

Bleiben Sie uns treu, wir brauchen Ihre Mithilfe!

Für den Vorstand

Angelika Heidenreich

Eine neue Kollegin stellt sich vor

Mein Name ist Franziska Hemker, ich bin 27 Jahre alt und seit Mai 2020 als Sozialarbeiterin mit insgesamt ca. 34 Wochenstunden neu im Team von donum vitae Kreis Borken e.V.. Ich bin in Ahaus und Bocholt als Beraterin tätig.

Nachdem ich im Spätsommer 2016 den Bachelor für Soziale Arbeit in Enschede beendet hatte, arbeitete ich im Ambulant Betreuten Wohnen für junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen in Münster. Daraufhin entschied ich mich ein Jahr später zu einem berufsbegleitenden Masterstudium im Bereich der gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit in Paderborn, um mich hinsichtlich der Gesundheitsförderung und vor allem -prävention weiterzubilden. Während dieser Zeit war ich im Ambulant Betreuten Wohnen für Menschen mit psychischen Erkrankungen bei einem Träger in Paderborn beschäftigt.

Im Anschluss an das Masterstudium hat es mich mit all den Eindrücken und Erfahrungen aus den verschiedenen Regionen wieder zurück in die Heimat nach Borken-Weseke gezogen.

Dort bin ich aufgewachsen und auch während des Studiums weiterhin durch Vereinszugehörigkeit sowie den Kontakt zur Familie und zu Freunden verwurzelt gewesen.

Die Arbeit mit schwangeren Frauen/Paaren und transsexuellen Menschen, aber auch der sexualpädagogische Bereich hat mich bereits während der Arbeit mit Menschen mit psychischen Erkrankungen begeistert.

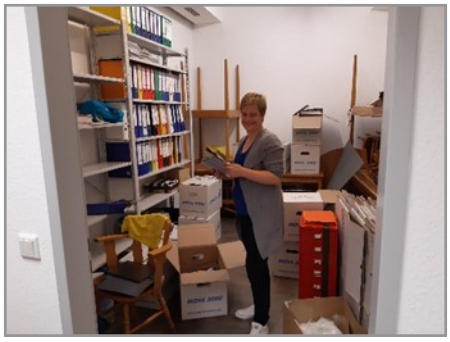
Daher bin ich sehr froh, hier im Team von donum vitae Kreis Borken e.V. so herzlich aufgenommen worden zu sein und dort sowie in der Arbeit mit den Klient*innen, deren ganz unterschiedlichen Geschichten, Hintergründen und Voraussetzungen immer wieder Neues dazulernen zu dürfen.

Umzug der Ahauser Beratungsstelle

20 Jahre nach Gründung unseres Ortsvereins donum vitae Kreis Borken e.V. haben wir unseren Standort Ahaus zur van-Delden-Straße 12 verlegt.

Wir sind in moderne und im Erdgeschoss gelegene Räumlichkeiten umgezogen.

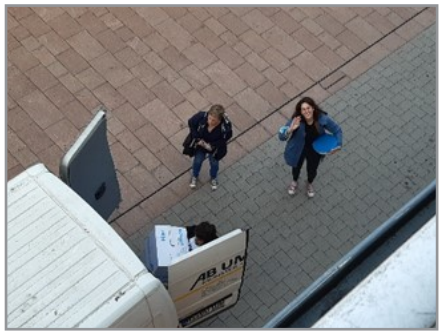
Dank finanzieller Unterstützung konnten wir die Beratungsstelle nach den Bedürfnissen unserer Klient*innen und Mitarbeiterinnen renovieren, teilweise umbauen und zeitgemäß einrichten und ausstatten.



Auch die Zugangs-, Verkehrs- und Parkmöglichkeiten sind für unsere Klient*innen nun wesentlich vorteilhafter.

Neben einem großen Verwaltungs-/ Besprechungsraum stehen zwei weitere Räume für die Beratung zur Verfügung.

Gerne möchten wir, sobald die coronabedingte Situation es wieder zulässt, Sie zu einem Tag der offenen Tür in die van-Delden-Straße 12 in Ahaus einladen.



Wenn dieses möglich ist, werden wir uns wieder bei Ihnen melden und freuen uns schon heute auf Ihren Besuch.

2020: Das Jahr, in dem das Corona-Virus das gewohnte Leben und die gewohnte Arbeit durcheinanderbrachte

Beim ersten Lockdown im März wurden zunächst viele Termine, wie Arbeitskreise und Veranstaltungen zur Sexuellen Bildung an Schulen und bei der VHS Bocholt, abgesagt. Auch der Infotag „Rund um Schwangerschaft und erstes Lebensjahr“, der im Mai in der Familienbildungsstätte in Bocholt stattfinden sollte, wurde auf 2021 verschoben, ebenso wie die Projektwoche und der Fachtag FASD. Und selbst unsere Jubiläumsfeier „20 Jahre donum vitae Kreis Borken e.V.“ im November konnte nicht stattfinden.

Nach und nach erfolgten dann viele Arbeitskreise und die Fachkonferenzen vom Landesverband donum vitae per Video-Konferenz. Auch Fortbildungen und der Fachtag zum Thema „Jugendsexualität“ wurden online veranstaltet.

Die Beratungsstelle war jederzeit, auch während des Lockdowns, für die Menschen erreichbar. Die Beratungen fanden entweder persönlich -mit entsprechendem Hygienekonzept- bzw. online - oder telefonisch statt.

Auch der Umzug der Beratungsstelle in Ahaus war perfekt organisiert und erfolgte ohne Probleme.

Positiv ist die Unterstützung und der Informationsfluss in dieser besonderen Zeit seitens des Landesverbandes hervorzuheben. Auch die gute Zusammenarbeit mit und das besorgte Nachfragen bezgl. der neuen Situation von unserem Vorstand erlebten wir als sehr hilfreich. Beides trug zusätzlich zu einer gelassenen Grundstimmung bei.

Mit einem neuen Hygienekonzept zur Sexuellen Bildung konnten im Oktober und November viele schulische Veranstaltungen in Kleingruppen wieder stattfinden. Unsere Kreativität war hier sehr gefragt.

In dieser besonderen Zeit ist uns Mitarbeiterinnen bewusst geworden, dass es keine Selbstverständlichkeit ist einen sicheren Arbeitsplatz zu haben. Wir sind dankbar dafür.

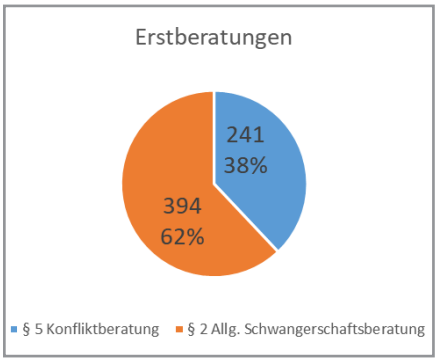
Für die Zukunft werden wir gut gelungene Veränderungen sicher weiter nutzen.

Statistische Auswertung 2020

Im Jahr 2020 hatten wir insgesamt 635 Erstberatungen:

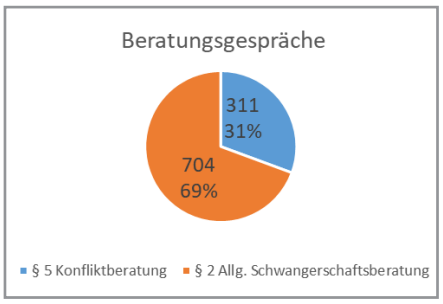
§ 2 (Allgemeine Schwangerschaftsberatung): **394**

§ 5 (Konfliktberatung): **241**



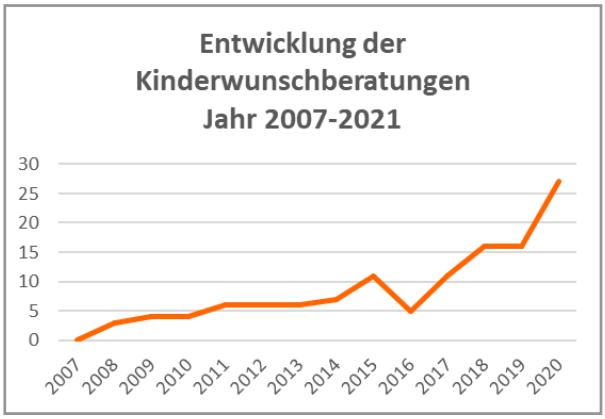
Hieraus resultieren im Anschluss an die Erstberatungen die weiterführenden Folgeberatungen.

Insgesamt waren es 1015 Beratungsgespräche. Diese erfolgten sowohl persönlich, telefonisch, per E-Mail, als auch online.



Hervorzuheben sind die Beratungszahlen zum Thema „Unerfüllter Kinderwunsch". Diese haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen.

In 2020 wurden hierzu 27 Beratungen durchgeführt. Die Entwicklung in den letzten 14 Jahren stellt sich wie folgt dar:



Zum Thema Unerfüllter Kinderwunsch ist vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2020 eine Broschüre für Männer erschienen:

Scheinbar selbstverständlich haben die Männer eine andere Rolle als Frauen. Wenn sich ein Kinderwunsch nicht erfüllt, stehen meistens die Frauen im Fokus.

Männer können nicht schwanger werden und haben dadurch oft mehr Distanz zum Thema Familiengründung.

Auch wenn es auf den ersten Blick so wirken mag: Männer haben es nicht einfacher als Frauen. Diese Broschüre unterstützt Männer im Umgang mit dem Thema unerfüllter Kinderwunsch und zeigt vielfältige Hilfs- und Unterstützungsangebote auf.

Trotz der Coronasituation konnten wir 2020 insgesamt 45 Veranstaltungen durchführen:

Anzahl der Gruppenveranstaltungen	
	Absolut
sexualpädagogisch-präventiver Art	27
betreffend Schwangerschaft bzw. Geburt	1
für Mütter/Väter mit Kindern bis zum vollendeten dritten Lebensjahr	0
für besondere Zielgruppen	17
sonstige Gruppenveranstaltungen	0

Warum ich donum vitae unterstütze:

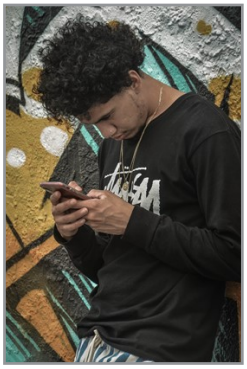
Über viele Jahre wurde ich im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit als Lehrerin immer wieder mit Fragen, Sorgen und Nöten vor allem junger Frauen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt konfrontiert. Vielfach erschienen den (meist ungewollt) Schwangeren ihre Lebenssituationen aussichts- und perspektivlos. Die umfassende Beratung und Unterstützung durch donum vitae half ihnen, ihre oft komplexen Probleme angemessen zu reflektieren und zu ordnen um davon ausgehend gut durchdachte und begründete Entscheidungen für ihren weiteren Lebensweg zu treffen.

Dieses Erleben sowie die Beobachtung auch der präventiven Maßnahmen des Vereins zur sexuellen Bildung veranlassten mich, das Wirken und das hohe

Engagement von donum vitae mit viel Interesse kontinuierlich zu verfolgen. Umso größer war meine Freude, als sich mit Beginn meines Ruhestandes die Gelegenheit ergab, im Vorstand des Regionalvereins mitzuarbeiten. Beeindruckt bin ich von der Aufgabenvielfalt, der sich donum vitae in Auseinandersetzung mit den sich stets wandelnden gesellschaftlichen Veränderungen und Ansprüchen stellt. Donum vitae ist – gestern wie heute - ein christlicher Verein am „Puls der Zeit“ und ich wünsche mir, ihn in seinem Wirken und seiner Professionalität ein wenig unterstützen zu können.

Beate Schwingenheuer, Vorstandsmitglied seit Anfang 2020

Pornos, Sexting, Instagram und Co. – Der mediale Einfluss auf die Jugendsexualität



Noch nie war der Zugang für Jugendliche zur Pornografie und zu Medien mit sexuellen Inhalten freier und leichter als heute. Das „Einstiegsalter“ hinsichtlich des Pornokonsums liegt ungefähr bei 12 Jahren. Jungen beginnen damit eher als Mädchen.

1/3 der Jungen schauen sich mehrmals pro Woche einen Porno einerseits zur *sexuellen Stimulation und Erregung*, andererseits zur *(Selbst-) Aufklärung* an (Quandt & Vogelsang, 2018).

Neugierde, Spaß, Langeweile, Grenzerfahrungen und Provokation nach außen, das Profilieren vor Freunden wie auch die Demonstration von männlicher Stärke und Härte sind weitere Motive für den Pornokonsum von männlichen Jugendlichen. Die Gründe der Mädchen für den Konsum von pornografischen Inhalten sind meist eher sich über das zu informieren, was sich die gleichaltrigen Jungen ansehen (Reißmann & Schulz, 2012).

Chancen des medialen Konsums sexueller Inhalte

Das Internet bietet neben der Schule, dem Elternhaus, Freunden, Jugendzeitschriften und Ärzt*innen eine weitere niedrigschwellige Plattform der Aufklärung:

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) befragte Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren im Jahr 2019 unter anderem zu den Quellen ihrer eigenen Sexualaufklärung (siehe Abb. 1).

Hier wird deutlich, dass das Internet eine der drei wichtigsten Quellen der Sexualaufklärung darstellt. Jungen nutzen diese Plattform mehr als Mädchen. Mädchen führen häufiger Gespräche mit z.B. ihren Müttern, der/dem beste*n Freund*in oder anderen Freund*innen zur Sexualaufklärung (BzgA, 2020).

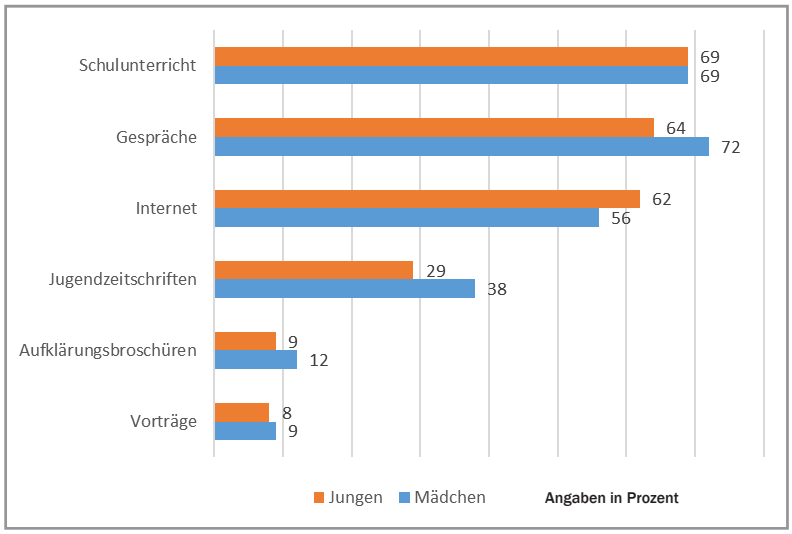


Abbildung 1: Quellen der Sexualaufklärung - Jugendliche (14 – 17 Jahre) nach Geschlecht (BZgA, 2020)

Die Wirksamkeit der Sexualaufklärung durch das Internet bleibt jedoch noch ungeklärt, da noch kein Messinstrument vorhanden ist (vgl. Heßling & Bode, 2015). Es zeigt sich aber, dass z.B. Influencer*innen einen Einfluss auf das Verhütungsverhalten der Mädchen haben, indem sie z.B. die (Neben-) Wirkungen der Pille kritisch betrachten und diese Kritik nach außen tragen: Die Nutzung der Pille ist bei jungen Frauen im Alter von 18 bis 29 Jahren von 72% (2011) auf 56% (2018) gesunken (BZgA, 2019).

Gleichzeitig schaffen die sozialen Medien (Instagram, TikTok, SnapChat, Youtube etc.) eine neue Plattform für Coming-Outs hinsichtlich der sexuellen Orientierung der Jugendlichen. Für Jugendliche scheinen die sozialen Medien eine geringere Hemmschwelle für ein Coming-Out darzustellen. Außerdem bietet das Internet weitere Aufklärung über das Thema „sexuelle Vielfalt“, bzw. über die LGBTIQ* (**L**esbian, **G**ay, **B**i, **T**rans, **I**nter, **Q**ueer) - Bewegung, sodass auch die Toleranz gegenüber individuellen sexuellen Orientierungen steigt (vgl. Kreienbrink, 2020).

Risiken des uneingeschränkten Zugriffs

Der uneingeschränkte Zugriff auf die medialen Darstellungen zum Thema Sexualität, z.B. in Form von sexueller Gewalt, ungewöhnlichen Sexpraktiken oder Bildern der Frau als reines Sexobjekt kann jedoch auch irritieren, verunsichern, unter Druck setzen und vor allem „sexualethisch desorientieren“ (Hajok, 2019). Dies geschieht z.B. durch unrealistische Darstellungen von sexuellen Handlungen in Pornofilmen. Kinder und Jugendliche sind dann teilweise nicht in der Lage, die gezeigten Handlungen von der Realität abzugrenzen.

So stellt sich heraus, dass sie beispielsweise ein frauenfeindliches Bild oder aber auch die Vorstellung von einem Übermaß an natürlichem Durchhaltevermögen des Mannes entwickeln und die männlichen Jugendlichen sich dann selbst unter Druck setzen, diese Leistungen erbringen zu müssen.

Ein weiteres Thema, das mit der Nutzung der sozialen Medien

einhergeht, ist Sexting (=*Austausch von selbstproduzierten, freizügigen (Nackt-) Fotos zwischen zwei Menschen*). Auch dies prägt den Alltag der Kinder und Jugendlichen.

Die folgende Abbildung zeigt, dass weibliche Jugendliche häufiger als männliche Jugendliche Nacktfotos erhalten, männliche jedoch häufiger solche versenden:

Das Versenden von eigenen Nacktbildern gilt nach § 184 Nr. 6 StGB als strafbar, wenn das Nacktbild nicht im gegenseitigen Einvernehmen verschickt wurde, also auch, wenn der/die Empfänger*in das Nacktbild nicht erhalten wollte.

Trotzdem werden solche Straftaten nur selten angezeigt und bleiben deshalb für den Täter ohne Konsequenzen. Grundsätzlich ist jedoch auch bei gegenseitigem Einvernehmen Vorsicht geboten, da das Internet nichts vergisst.

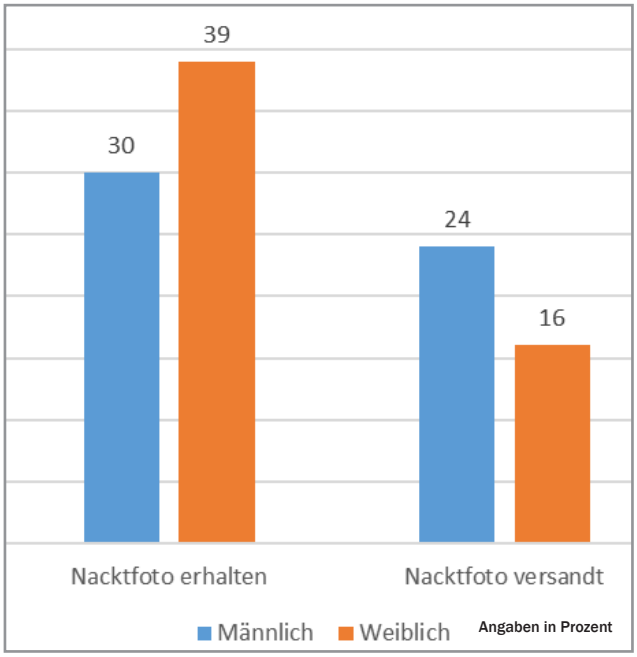


Abbildung 2: Erhalt und Versand von Nacktbildern - Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren nach Geschlecht (Hasebrink et al., 2019)

Warum ich donum vitae unterstütze:

Als vor 20 Jahren *donum vitae* gegründet wurde, begrüßte und unterstützte ich dies sehr, da ich den Ausstieg der katholischen Kirche aus der Konfliktberatung sehr bedauerte.

Seit einigen Jahren arbeite ich im Vorstand mit und unterstütze auf diese Weise die vielfältigen Aufgaben des Vereins, in deren Mittelpunkt besonders die Beratung von Frauen, aber auch Männern, in Not steht. Hier steht Empathie und qualifizierte Beratung auf der Grundlage einer christlichen Haltung an erster Stelle. Besonders wichtig finde ich die sexuelle Bildung im Rahmen unserer Präventionsarbeit mit jungen Menschen, die – angesichts der Präsentation von Sexualität in den Medien – unseren Beraterinnen jegliche Frage diesbezüglich stellen können und kompetente Antworten erhalten.

Nach wie vor erstaunt bin ich, wie wenige Menschen *donum vitae* kennen. Es ist mir ein großes Anliegen, neben der Begleitung der Mitarbeiterinnen unseren Verein bekannter zu machen.
Ganz im Sinne unseres Namens „Geschenk des Lebens“ bin ich auch den vielen Unterstützer*innen sehr dankbar, denn ohne ihre finanzielle Unterstützung wäre die fundierte Beratungsarbeit nicht möglich.

Rita Kipp, Geschäftsführendes Vorstandsmitglied seit 2014

Erfahrungen aus den Veranstaltungen zur sexuellen Bildung

In den Veranstaltungen zur sexuellen Bildung in den Schulen klären wir die Jugendlichen über die Risiken im Umgang mit sozialen Medien wie z.B. sexuelle Gewaltdarstellungen, geschlechterfeindliche Rollenbilder, Leistungsdruck, unreflektierter Versand und Empfang von Nacktbildern/Dickpicks (=Fotos von einem erigierten Penis) auf.

Insbesondere zum letzten Punkt informieren wir über die Strafbarkeit und die Möglichkeit einer anonymen Anzeige über die Internetseite **www.dickstintion.de.**

In einer offenen und wertschätzenden Gesprächsatmosphäre erfahren die Schüler*innen, dass die Wahrnehmung und Akzeptanz der eigenen Grenzen und Werte wie auch die des Gegenübers immer beachtet werden müssen.

Außerdem führen wir zur Förderung und Unterstützung der Fähigkeiten zur Grenzsetzung mit den Kindern und Jugendlichen Übungen durch (siehe z.B. Abb. 3 auf der nächsten Seite).

Eine mögliche Übung in den Veranstaltungen wäre zum Beispiel die Folgende::

Assoziationskarten zum Thema „sexualisierte Gewalt“ werden an die Schüler*innen verteilt. Die Schüler*innen haben daraufhin die Möglichkeit, anhand einer Skala auf dem Boden einzuordnen, was für den-/diejenige*n angenehm und was für ihn/sie sehr unangenehm ist.

Auf diese Weise kommt man mit den Schüler*innen über ihre eigenen Grenzen und die der anderen ins Gespräch.

Ziel der Übung ist damit einhergehend einerseits die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und die der anderen, andererseits die Sensibilisierung für die Individualität hinsichtlich der Grenzüberschreitungen eines jeden Menschen und damit die Akzeptanz der Grenzen sowie der Verschiedenartigkeit.

Der vollständige Artikel ist bis Ende diesen Jahres mit den entsprechenden Literaturangaben nachzulesen auf:

https://kreisborken.donumvitae.org

Warum ich donum vitae unterstütze:

Nachdem von Rom die Nachricht eintraf, dass der „Sozialdienst Katholischer Frauen“SKF die vom Staat vorgeschriebene Beratung und die entsprechende Unterschrift für einen etwaigen Schwangerschaftsabbruch nicht mehr leisten durften, schlossen sich engagierte Christen zusammen, um eine Hilfestelle für diese Situation zu gründen.

Obwohl ich auch zu den praktizierenden Christen gehöre, spüre ich immer wieder, wie wichtig donum vitae - auch von unserer christlichen Seite - ist, Mitmenschen in dieser Notsituation beizustehen und zu beraten.

So bin ich bereits viele Jahre im Vorstand von donum vitae und dankbar, dass wir immer verantwortungsvolle Mitglieder: im Vorstand - der Beratung - dem Sekretariat - der Rechnungsprüfung haben und uns über Mitglieder im Förderverein und Spender freuen, die uns auch finanziell unterstützen.
DANKE!

Angelica Rems, Geschäftsführendes Gründungs- und Vorstandsmitglied seit 2000

Schwangerschaft und Geburt als Krise

Die meisten Menschen verbinden mit der Geburt eines Kindes ein schönes und Glück bringendes Ereignis. Sie können sich nicht vorstellen, dass eine Geburt von der Mutter als schwierig oder belastend empfunden wird und statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle den Alltag bestimmen.

Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen, stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Sie stoßen in ihrem Umfeld häufig auf Unverständnis, wenn sie von Problemen bei der Geburt ihres Kindes sprechen und erhalten dann eher eine Antwort wie „Hauptsache, das Kind ist gesund“ oder „Eine Geburt ist halt kein Spaziergang“.

Häufig ziehen die Frauen sich dann zurück, versuchen, ihren Zustand zu verbergen und zeigen trotz tiefster Verzweiflung die Fassade einer glücklichen und perfekten Mutter (siehe hierzu: Schatten & Licht e.V.)

Auch wenn in den letzten Jahren immer mehr Frauen über eine schwierige Geburt sprechen, ist das Thema nach wie vor ein Tabu.

Medizinische Eingriffe, fehlende oder mangelhafte Begleitung durch Hebammen und Ärzt*innen, unerwartete Komplikationen oder das Überrascht werden von der Heftigkeit der Geburt kann dazu führen,

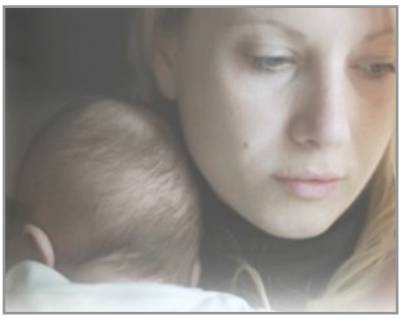
dass Frauen die Geburt ihres Kindes als belastend, schwierig oder sogar traumatisch erleben. Sie können plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und es fällt ihnen schwer eine Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen.

Expert*innen weisen schon länger auf einen Zusammenhang zwischen einer schwierigen Geburtserfahrung und Folgen für die Mutter, das Kind bzw. die Kinder und die Familie insgesamt, hin.

Frauen selbst berichten von Selbstzweifeln, Schuldgefühlen, die Geburt nicht gut gemeistert zu haben, Versagensängsten, Gefühlen der inneren Leere, Bindungsstörungen zum Kind und damit verbunden z.B. Schwierigkeiten beim Stillen oder Ängstlichkeit im Umgang mit dem Kind sowie Angst vor einer weiteren Schwangerschaft etc.

Kinder reagieren auf belastete Geburtserfahrungen beispielsweise mit dem sogenannten Schreibabysyndrom, Schlafproblemen sowie psychischen und motorischen Auffälligkeiten (siehe hierzu: Vereine Mother Hood und ISPPM).

Der Verein Schatten und Licht e.V. (Initiative peripartale psychische Erkrankungen) weist sehr ausdrücklich darauf hin, dass sich die Gemütszustände, in die eine Mutter rund um Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes geraten kann, oft fließend ineinander übergehen und sich vorrangig in drei verschiedene Kategorien gliedern lassen:



Das **postpartale Stimmungstief** - oder auch bekannter als Baby-Blues (amerikanischer Fachbegriff). Der Baby-Blues bedeutet ein kurzzeitiges Stimmungstief innerhalb der ersten 14 Tage nach der Entbindung, von dem ca. 50-80% aller Mütter betroffen sind. Da es sich beim Baby-Blues um eine zeitlich begrenzte und häufig vorkommende Erscheinung handelt, gilt er als nicht behandlungsbedürftige Folge der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung nach der Geburt.

Die **peripartale** und/oder **postpartale Depression/Angst- und Zwangsstörung** – bezeichnet ein Krankheitsbild, das jederzeit in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren, vorrangig in den ersten Wochen nach der Entbindung entstehen kann. Dabei sind graduelle Abstufungen von leichteren Anpassungsstörungen bis hin zu schweren, suizidalen Formen möglich. Hiervon sind 10-20% aller Mütter betroffen.

Die **peripartale** und/oder **postpartale Psychose** - kann gelegentlich in der Schwangerschaft, vorwiegend aber in den ersten beiden Wochen nach der Entbindung entstehen. Sie kann sich auch aus einer Depression heraus entwickeln (Präpartale Depression) und gilt als die schwerste Form der postpartalen Krise und kommt bei einer bis drei von 1000 Müttern vor.

(vgl. *Ratgeber für Betroffene und Angehörige „Depression und Angststörung nach der Geburt", Schatten und Licht e.V.)*

Leider wissen nur wenige (werdende) Eltern und auch Fachleute, dass die Zuständigkeit der meisten Schwangerschaftsberatungsstellen bis zum vollendeten dritten Lebensjahr des Kindes reicht und damit auch den Zeitraum erfasst, der für postpartale Erkrankungen relevant ist. Vielen Frauen kann mit ambulanten Beratungsgesprächen sehr gezielt und gut geholfen werden. Bereits in der Schwangerschaft kann es für Frauen und Paare hilfreich sein über ihre Wünsche im Rahmen der Geburt wie z.B. Unterstützung bei der Hebammensuche, Geburtsort, Umgang mit Schmerz, Geburtspositionen etc. zu sprechen. Nach der Geburt können Frauen und Paare über ihr Geburtserlebnis berichten und werden ermutigt, auch über mögliche belastende Erfahrungen zu erzählen.

Bei dem Wunsch nach einer weiteren Schwangerschaft können zu gegebener Zeit vorhandene Ängste angesprochen und entsprechend bearbeitet werden, um eine selbstbestimmte Geburt zu erleben.
Manchmal ist ein stationärer Klinikaufenthalt (in der Regel mit Kind) unumgänglich, wenn sich eine schwere Depression, Suizidgedanken oder einer Psychose abzeichnet.

Weitere Informationen:

Schatten & Licht e.V.
Initiative peripartale psychische Erkrankungen
www.schatten-und-licht.de

Hilfetelefon nach schwieriger Geburt der Vereine Mother Hood und ISPPM
Hotline 0228/92959970
www.hilfetelefon-schwierige-geburt.de

Mother Hood e.V.
Eltern setzen sich bundesweit für eine gute Versorgung von Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt ein
www.mother-hood.de

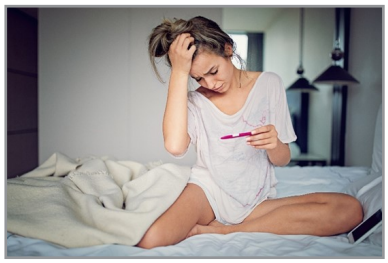
ISPPM e.V.
Die International Society for Pre- and Perinatal Psychology and Medicine (ISPPM) beschäftigt sich mit der frühesten Phase der menschlichen Entwicklung, beginnend von der Empfängnis bis nach der Geburt.
www.isppm.de

Anonymer Erfahrungsbericht und Gedanken einer Frau über den Weg der Entscheidung *für* oder *gegen* das Austragen eines Kindes

Frau Schiller *(Name geändert)* ist 26 Jahre alt, hat ein Kind im Alter von 6 Jahren und ist zurzeit mit ihrem zweiten Kind schwanger. Sie ist alleinerziehend und wohnt gemeinsam mit ihrem Kind in einer Wohnung in einer münsterländischen Kleinstadt.

Sie hat in der 3. Schwangerschaftswoche Kontakt zu unserer Beratungsstelle aufgenommen, um ein Schwangerschaftskonfliktgespräch in Anspruch zu nehmen – mit der Absicht, die Beratungsbescheinigung für einen Schwangerschaftsabbruch zu erhalten.

Zum Zeitpunkt des Konfliktgesprächs war Frau Schiller mit dem Kindsvater des zweiten Kindes nicht liiert. Sie waren drei Jahre zuvor ein Paar und sind zu einem späteren Zeitpunkt der Schwangerschaft wieder zusammengekommen.



Über den genauen Verlauf ihrer Entscheidungsfindung und die damit einhergehenden Gefühle in den verschiedenen Situationen berichtet Frau Schiller im Folgenden:

„Ich habe durch Veränderungen an meinem Körper ganz früh gemerkt, dass ich schwanger bin, sodass ich einen Schwangerschaftstest machte, der dann auch positiv ausfiel. Da mir sofort klar war, dass ich das Kind nicht bekommen möchte, habe ich direkt bei donum vitae einen Termin für ein Beratungsgespräch zum Schwangerschaftsabbruch vereinbart, ohne die Schwangerschaft vorher vom Arzt bestätigt bekommen zu haben. Bei der Terminvereinbarung hatte ich dies mitgeteilt und wurde trotzdem nicht abgewimmelt. Es wurde einfach so akzeptiert. Über diese Reaktion war ich sehr froh, weil ich nämlich wollte, dass alles sehr schnell geht.

Das Beratungsgespräch zum Schwangerschaftsabbruch konnte sehr zeitnah stattfinden, sodass der gesamte Prozess sehr zügig fortschritt.

Ich hatte die Entscheidung zu dem Zeitpunkt eigentlich bereits getroffen, weil der Kindsvater und ich aus triftigen Gründen getrennt waren. Da ich bereits ein Kind allein bis hierher erzogen habe, weiß ich, wie es ist, allein mit einem Kind zu sein. Ich konnte mir dazu nicht auch noch vorstellen, allein zwei Kinder aufzuziehen.

Ich hatte Angst vor erneuten Verlusten und vor der Unzuverlässigkeit des Kindsvaters.

In das Beratungsgespräch zum Schwangerschaftsabbruch bin ich dann eigentlich mit gar nicht so großen Erwartungen gegangen. Ich dachte, man geht einfach hin, berichtet von seiner Situation, bekommt ein paar Zettel vorgelegt und dann geht man wieder. Dass das Gespräch in etwa eine Stunde dauern würde, hätte ich nicht gedacht. Ich hatte mir jedoch erhofft, dass ich in meiner Entscheidung durch das Gespräch nochmal ein bisschen bestärkt werde. Dass diese Horrormärchen (z.B. dass tote Föten oder Embryos gezeigt werden) gar nicht stimmen, wusste ich vorher bereits. Trotzdem hatte ich ein bisschen Scham davor, einer fremden Person so etwas Intimes zu erzählen.

Zu dem Beratungsgespräch für einen Schwangerschaftsabbruch ist der Kindsvater mitgekommen. Wir sind zusammen hingegangen, weil ich gerne wollte, dass er an dem Prozess beteiligt ist. Das war auch seitens donum vitae überhaupt kein Problem. Zum Zeitpunkt des Gesprächs waren wir uns einig, dass wir beide das Baby nicht bekommen möchten.

Im Gespräch mit der Beraterin haben wir dann über die Möglichkeiten geredet, die man in Anspruch nehmen könnte, wenn man das Baby behält, aber auch, welche verschiedenen Methoden der Abtreibungen es gibt und welche für mich ggf. in Frage kommen würden. Währenddessen habe ich viel geweint, weil ich mir grundsätzlich immer ein Geschwisterkind für meinen Sohn gewünscht habe und es wirklich eine schwierige Situation für mich war, als wir den Ablauf einer Abtreibung so theoretisch besprochen haben.

Hier merkte ich schon, dass es gar nicht so einfach ist, das so durchzuziehen, wie ich es mir in Gedanken ausgemalt habe.

Auch mein Sohn hat sich immer einen Bruder oder eine Schwester gewünscht, aber der kann ja auch nicht wissen, was da alles dranhängt. Ich konnte das allerdings sehr gut einschätzen, weil ich 20 Jahre alt und mitten in der Ausbildung war, als ich meinen Sohn bekommen habe. Damals hatte ich große Geldsorgen, das möchte man nicht erleben. Und nun, zu dem Zeitpunkt, als ich bemerkt habe, dass ich zum zweiten Mal schwanger bin, ging es meinem Sohn und mir zusammen richtig gut. Wir haben eine schöne Wohnung, ich habe eine Festanstellung, genug Geld, weil ich voll arbeiten gegangen bin.

Es war wirklich alles geregelt, ich habe mich die ganzen Jahre so durchgekämpft und hatte Angst, auf einmal alles wegen des neuen Babys zu verlieren. Das hätte nämlich auch Auswirkungen auf meinen Sohn gehabt.

Eben diese Dinge und damit unsere persönlichen Gründe hinsichtlich der Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch konnte ich mit der Beraterin besprechen. Das tat mir trotz aller Tränen gut, weil ich die Gründe auch ganz gerne erzählen und einfach loswerden wollte. Ich hatte zu keinem Zeitpunkt das Gefühl, dass ich mich für meine Entscheidung rechtfertigen müsste. Ich konnte das erzählen, was ich auch wirklich erzählen wollte. Die Beraterin als neutrale/unabhängige Person war für mich sehr wichtig, weil sie in einer freundlichen und unvoreingenommenen Weise das Gespräch geführt und mit uns zusammen alle Blickwinkel betrachtet hat. Aus dem Gespräch bin ich dann mit dem Ergebnis herausgegangen, das Kind nicht behalten zu wollen, weil ich in dem Moment der Meinung war, dass das der beste Weg für meinen Sohn und mich wäre.

Zuhause hat sich diese klare Haltung verändert, der Kindsvater hatte auf einmal Zweifel. Nichtsdestotrotz telefonierte ich ca. 1 bis 2 Tage

nach dem Gespräch bei donum vitae die Liste der Ärzte ab, die einen Abbruch durchführen. Bei den meisten Ärzten habe ich keinen Termin bekommen, weil ich in der Schwangerschaft noch zu früh dran war. Das war für mich ärgerlich, weil ich das so schnell wie möglich hinter mich bringen wollte. Das alles hat mich sehr verunsichert, sodass ich nochmal einen Termin bei donum vitae für mich alleine vereinbart habe. In diesem Termin habe ich eine Pro- und Contra-Liste verfasst, um nochmals mit Hilfe einer unabhängigen Person meine Gedanken zu sortieren. Durch das Gespräch und diese Liste hatte ich für mich herausgearbeitet, dass eine Entscheidung **für** das Kind eine emotionale Entscheidung und eine Entscheidung **gegen** das Kind eine Vernunftsentscheidung gewesen wäre. Das hat mich in meiner Haltung bestärkt, das Kind wirklich nicht bekommen zu können. Ich dachte, dass es total verrückt sei, wenn ich das Kind behalten würde, trotz aller Gefühle, die ich bereits in so kurzer Zeit entwickelt hatte. Im Anschluss an das Gespräch haben wir einen neuen Termin für ein Gespräch nach dem „Abbruch-Termin" vereinbart, unabhängig davon, wie ich mich letztlich entscheiden würde. Das war für mich sehr wichtig, um eine neutrale Person hinter mir zu wissen, weil meine Familie und der Kindsvater so viel Einfluss auf mich genommen haben.

Der Ersttermin beim „Abbruch-Arzt" war dann gar nicht so schlimm, wie man im Internet überall liest. Es war ein Vorgespräch, in dem der Arzt mich nochmal über beide Methoden des Schwangerschaftsabbruchs aufgeklärt hat. Für mich kam aber nur die operative Methode in Frage, weil ich mir nicht vorstellen konnte, die „Abbruch-Tablette" aktiv zu nehmen und zu wissen, ich hätte die starken Schmerzen und würde alles sehen, was dann von der Gebärmutter abgestoßen werden würde. Das fand ich auch sehr sehr feige von mir, weil ich mir schon wirklich selbst die Schuld dafür gegeben habe und ich eigentlich dachte, dass ich mir das deswegen alles angucken und mich selbst quälen müsste. Letztlich habe ich mich dann also doch für die OP entschieden, weil die Möglichkeit da war. Im Vorgespräch hatte der Arzt noch einen Ultraschall gemacht, in dem allerdings noch nicht sicher festzustellen war,

dass sich die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter eingenistet hatte. Daher musste der Termin für die Absaugung verschoben werden.

Der Arzt hatte mir während des gesamten Prozesses immer ein gutes Gefühl gegeben, dass ich dort gut aufgehoben bin. Er hat mir zu keinem Zeitpunkt Vorwürfe gemacht. Es schien, als sei das alles für ihn einfach Routine. Das hat mich erst wohl erschrocken, weil er den Anamnesebogen so herunter gerattert und mich sehr neutral über die Nachwirkungen der OP (z.B. Blutungen) aufgeklärt hat.

Ich glaube, ich hätte die Schwangerschaft an dem Tag wirklich abgebrochen. Ich war zu dem Zeitpunkt zwar weiterhin noch zwiegespalten, aber ich war immer noch eher vernünftig als emotional. Nachdem jedoch der Termin verschoben werden musste, hatte ich wieder mehr Zeit zum Nachdenken, mehr Brustschmerzen, noch mehr die Gefühle, dass sich der Körper verändert und da irgendwas anders ist. Das hat viele Emotionen in mir ausgelöst. Da war jedoch weiterhin der Zwiespalt: Dass ich grundsätzlich bereit bin, nochmal Mutter zu werden und dass ich das auch möchte, aber mit dem richtigen Partner. Trotzdem habe ich mir dann einen neuen Termin für einen Abbruch geben lassen.

In der Zwischenzeit hatte sich wieder so viel ergeben: Der Kindsvater war beim Vorgespräch noch dabei, hatte sich dann aber dagegen entschieden, mich zum OP-Termin zu begleiten, weil er ja für das Kind war.

Das war eigentlich auch wieder ein Zeichen dafür, dass es richtig ist, das Kind nicht zu bekommen, weil ich das Gefühl hatte, ich kann mich nicht auf ihn verlassen – wenn er mich jetzt auch wieder hängen lässt, wird er es nachher wieder machen. Deswegen hatte mich dann mein Bruder zum zweiten „Abbruch-Termin" begleitet.

Bei diesem Termin beim „Abbruch-Arzt" wurde zuallererst ein Ultraschall gemacht, um die Einnistung der befruchteten Eizelle zu bestätigen. Dabei habe ich schon die ganze Zeit geweint, woraufhin der Arzt mich gefragt hat, ob ich das wirklich machen möchte, ob ich nicht nochmal darüber nachdenken möchte, dass alles noch sehr früh sei und ich ja noch sehr viel Zeit habe. Ich habe dann gesagt: „Ja, möchte ich! Wenn ich noch länger darüber nachdenke, dann kann ich mich nicht mehr entscheiden."

Der Arzt war die ganze Zeit total verständnisvoll. Ich hatte vorher wohl etwas Angst, dass er den Eingriff nicht durchführt, wenn ich so viel weine, weil er dadurch vielleicht verunsichert ist. Aber das hat er nicht gemacht. Ich finde, er hat genau richtig reagiert.

Zusammen mit meinem Bruder bin ich daraufhin in ein Nebengebäude gegangen, in dem der Eingriff stattfinden sollte. Dort war die Stimmung für mich irgendwie beklemmend- nicht, weil das Gebäude so schlimm war, sondern weil da noch ein anderer Mann im Wartezimmer auf seine Frau gewartet hat. Da habe ich mir dann auch meine Gedanken gemacht, ob die jetzt gerade das Gleiche durchmacht. Ich wusste es natürlich nicht, weil man dort ja auch andere gynäkologische Eingriffe machen lassen kann. In dem Gebäude musste ich dann mit dem Anästhesisten sprechen und alles unterschreiben. Nachdem ich aufgerufen wurde, bin ich in den Behandlungsraum gegangen, in dem eine Krankenschwester und ein Krankenpfleger waren. Beide waren total nett und einfühlsam. Sie haben mich gebeten, den Unterleib freizumachen. Weil ich weiterhin so emotional war, schienen die beiden Pfleger verunsichert. Sie haben immer wieder gefragt, ob das okay für mich sei.

Ich habe ihnen immer wieder geantwortet: „Ja, ich möchte das machen." Sie haben dann versucht, mich zu trösten und mir nie das Gefühl gegeben, dass ich ihnen zu viel Zeit nehme.

Ich bin dann rüber in den Raum gegangen, wo der Eingriff stattfinden sollte und habe mich auf den Stuhl gesetzt. Dort wollten mir die Pfleger*innen die Nadel für die Narkose legen, woraufhin ich dann noch viel mehr weinen musste und ich dann für mich gemerkt habe, dass ich das nicht machen möchte. Als ich da lag, wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass ich dieses kleine Wesen, was da jetzt so ist, was ja wirklich eigentlich noch nichts war, niemals kennenlernen würde. Ich würde niemals wissen, ob es ein Junge oder Mädchen gewesen wäre, wie es gewesen wäre, ob es gerne Fußball oder Tanzen gemocht hätte, wie ich es genannt hätte.

Nachdem ich mich in dem Moment gegen den Abbruch entschieden hatte, habe ich nochmal mit dem Arzt gesprochen. Der zeigte wieder großes Verständnis und sagte, dass ich einen neuen Termin vereinbaren könne, dass das nun gar nicht schlimm wäre und das öfter vorkäme. Er sagte auch: „Selbst wenn Sie den Termin dann wieder nicht wahrnehmen, ist´s auch gar nicht schlimm." Er hat mir weder Vorwürfe noch ein schlechtes Gewissen gemacht. In der 10./11. Schwangerschaftswoche hatte ich erneut einen Termin für einen Schwangerschaftsabbruch vereinbart, den ich dann aber wieder mit schlechtem Gewissen am nächsten Tag abgesagt hatte. Wieder hat das Team dort super reagiert, sodass ich auch nicht das Gefühl hatte, eine falsche Entscheidung zu treffen.

Nun geht's mir mit der Entscheidung für das Kind gut. Das liegt daran, dass ich immer wieder deutlich merke, dass ich das im Notfall auch alleine schaffen kann. Eine Freundin von mir ist 6 Wochen nach mir schwanger geworden. Ich glaube nicht, dass ich das psychisch gut hätte verarbeiten können, wenn ich das Kind nicht behalten hätte. Ich hätte mich sicherlich immer daran erinnert. Aber letztlich muss es natürlich jede Frau, die vor einer solchen Entscheidung steht, für sich selbst entscheiden. Niemand kann der betroffenen Frau die Entscheidung abnehmen!"

Schlusswort

Im letzten Jahr haben wir alle gespürt, dass vieles nicht plan- und absehbar ist.

So ist es uns leider nicht möglich, wie gewohnt, an dieser Stelle „Save the dates“ und Veranstaltungen für 2021 anzukündigen.

Wir möchten aber abschließend noch einmal

Danke

für **Ihre Unterstützung** und **Ihr Interesse an unserer Arbeit** sagen!

Wir blicken voller Hoffnung und Zuversicht auf das Jahr 2021 und freuen uns auf weitere gute Zusammenarbeit mit Ihnen!

Das Team
donum vitae Kreis Borken e.V.

Unser Jahresbericht steht auch online zur Verfügung

Beratungsstelle Bocholt:

Königstr. 10, 46397 Bocholt
Tel.: 0 28 71/218 546
E-Mail: donumvitae.bocholt@t-online.de

Beratungsstelle Ahaus:

van-Delden-Str. 12, 48683 Ahaus
(mit Außensprechstunde in Borken)
Tel.: 0 25 61/978 747
E-Mail: donumvitae.ahaus@t-online.de

Geschäftsführender Vorstand

Angelika Heidenreich (1. Vorsitzende)
Rita Kipp
Angelica Rems

Erweiterter Vorstand:
Dr. Francis Abele-Haupts
Hildegard Flüchter
Gabriele Oechtering
Hildegard Schröer-Martini
Beate Schwingenheuer

Beraterinnen

Annette Albers-Rickert
Julia Lünenborg
Franziska Hemker
Carola Wissing

Verwaltungskräfte

Liane Klein
Iris Stevens

Spendenkonten:

Stadtsparkasse Bocholt
IBAN: DE51428500350000211581
BIC: WELADED1BOH

Volksbank Bocholt
IBAN: DE98428600030000255900
BIC: GENODEM1BOH

Sparkasse Westmünsterland
IBAN: DE75401545300059069765
BIC: WELADE3WXXX

https://kreisborken.donumvitae.org