

# Frauenselbsthilfegruppe UNA

## "Unterstützung nach Abtreibung"

Die Bestätigung einer unerwarteten wie auch ungewollten Schwangerschaft zieht jeder Frau erst einmal den Boden unter den Füßen weg. Die Zeit, das eigene Gewissen und die Gesetzeslage drängen in den Entscheidungskampf mit sich selbst und mit der Welt „da draußen“.

Die Erfahrungen mit einem Schwangerschaftsabbruch sind sehr individuell. Für eine Frau kann diese Erfahrung selbstbestimmte Freiheit bedeuten und sie kann diese Entscheidung möglicherweise gut in ihr Leben integrieren. Eine andere hingegen wacht erst hinterher aus dem Schock und der Starre auf. Wie aus dem Nichts erscheinen tiefe Trauer, Schuldgefühle oder auch Reue: „Was wäre, wenn ...“. Diese Belastungen können auch erst nach Jahren des Eingriffs auftreten.

Trotz aller Hilfsangebote fühlt sich manche Frau damit ganz alleine, denn die Entscheidung zur Abtreibung ist unwiderruflich und unumkehrbar. Das Leben geht weiter, aber wohin mit all den Gefühlen und Gedanken in sich?

Im Selbsthilfezentrum München (Westendstr. 68, 80339 München) steht den Frauen ein geschützter

Raum zur Verfügung, um miteinander über die Erfahrungen wie auch Folgen der Abtreibung zu sprechen, sich auszutauschen, um sich selbst letztendlich besser zu verstehen. Hier dürfen alle Gefühle wie z.B. Enttäuschung, Ausgrenzung, Wut, Trotz, Angst, Scham, Traurigkeit, Misstrauen, Niedergeschlagenheit, seelischer Schmerz ... einen eigenen Ausdruck bekommen.

Durch bestärkende Gespräche, Entspannung, Rituale, kreative Elemente und Ressourcenaktivierung nähern wir uns dem Thema achtsam und treten dem, was sich im Moment zeigt, offen gegenüber. Dieser Prozess ermöglicht es, in die Eigenverantwortung zu kommen, das Geschehene anzunehmen, sodass es behutsam losgelassen und als Bestandteil des eigenen Lebensweges integriert werden kann.

Dazu laden wir Dich ein.

Mit Unterstützung durch das  
 **Selbsthilfe  
Zentrum  
München**

**Kontakt über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des  
SHZ**

**Tel.: 089/53 29 56 – 11 • E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)**