

# 10 Sofort-Tipps

Thema heute:

## SCHWANGERSCHAFT

Was können Sie tun, wenn Sie schwanger sind und nicht mehr weiter wissen?

- 1.** Rufen Sie eine Person an, der Sie vertrauen. Sprechen Sie über Ihre Gefühle.
- 2.** Atmen Sie tief durch und sagen Sie sich, dass viele andere Frauen vor Ihnen eine solche Situation in den Griff bekommen haben.
- 3.** Überlegen Sie, wer aus Ihrem Umfeld Sie in Ihrer Situation unterstützen kann.
- 4.** Denken Sie daran, dass es Beratungsstellen gibt, die Ihnen Hilfe und Halt geben können, online und persönlich.
- 5.** Machen Sie eine Liste mit allen Themen, die Ihnen auf der Seele liegen: Finanzen, Gesundheit, Ausbildung, Arbeit, Wohnung, Beziehung, Verwandte usw.
- 6.** Nehmen Sie sich nach Möglichkeit Zeit und Freiraum zum Nachdenken und Entspannen.
- 7.** Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, ein Kind im Arm zu halten, das lebt, atmet und Ihnen vertraut.
- 8.** Akzeptieren Sie, dass Ihre Ängste gerade vielleicht die Freude auf Ihr Kind überdecken. Das ist normal.
- 9.** Fragen Sie sich, was das Schlimmste ist, das Ihnen passieren kann.
- 10.** Rufen Sie uns an, wir hören zu und helfen.



# Schwangerschafts- beratungsstellen

## Wenn ein Kind

### *dazwischen kommt ...*

„Ausgerechnet jetzt!“ „Warum ich?“ „Ungünstiger hätte der Zeitpunkt nicht sein können.“ Eine Schwangerschaft wirft viele Fragen auf. Plötzlich ist alles anders. *Wie soll es weiter gehen?* Kommen Sie zur Schwangerschaftsberatung der Caritas oder zum Sozialdienst katholischer Frauen. Dort können wir über alles reden. Wir hören zu und erarbeiten mit Ihnen einen Plan für die nächste Zeit. Gemeinsam finden wir Lösungen, die zu Ihnen passen. *Nur Mut! Machen Sie den ersten Schritt! Rufen Sie uns an oder lassen Sie sich online beraten.* Jeder Zeitpunkt ist dafür der Günstigste.

**Beratung –  
Persönlich und Online**

**Auch in  
Ihrer Nähe!**

Adressen finden Sie hier:

[www.schwanger-rat.de](http://www.schwanger-rat.de)

## **Online- und E-Mail-Beratung**

[www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)



*Die Beratung ist kostenlos, vertraulich, unabhängig von Religion und Weltanschauung und auf Wunsch auch anonym.*