

Ungewollt schwanger - was nun?



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Copyright© - Jana Friedrichsen. Alle Rechte vorbehalten.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Psychologen oder Frauenarzt verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie bei allen Fragen zum Thema „Schwangerschaft“ immer den Rat Ihres Gynäkologen, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser diese eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann.

Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Inhalt

Einleitung.....	4
Aus Scham hilflos?.....	7
42 Millionen Schwangerschaftsabbrüche weltweit.....	7
Die Gründe sind vielfältig.....	8
Junge Menschen besonders gefährdet.....	9
Vergewaltigung häufiger Grund.....	10
Trotz Verhütung schwanger?.....	10
Sind Sie sich absolut sicher?.....	11
Die Folgen sind gravierend.....	12
Was tun bei ungewollter Schwangerschaft?.....	15
Sie sind nicht allein: Foren, Blogs im Internet.....	16
Sind Sie in der Lage, ein Kind zu bekommen?.....	17
Haben Sie eine beste Freundin?.....	19
Will ich das Kind austragen oder nicht?.....	19
Reaktionsmodell „Abbruch“.....	20
Klar strukturiert weiter.....	22
Sie entscheiden sich für das Kind.....	29
Kommunikation ist alles.....	41
Schlusswort.....	46
Anhang Gesetzeslage Schwangerschaftsabbruch.....	47
Anhang Mutterschutzgesetz.....	53
Anhang Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz.....	75

Einleitung

Mit dem Aussetzen der Regelblutung wird vielen Frauen bewusst, dass sie schwanger sein könnten. Die wilde Liebesnacht hat man längst verdrängt und dann zieht plötzlich eine böse Vorahnung auf. Denn ungewollt schwanger zu werden, ist für viele Frauen eine Katastrophe.

Sie versetzt Betroffene erst einmal in Panik, ungläubiges Entsetzen, Angst, Wut, Ohnmacht und Verzweiflung. Ungewollt Schwangere stehen plötzlich mit einem ernsthaften Problem völlig alleine da. Kaum jemand kann ihnen außer mit verbalem Beistand echt helfen. Eine ungewollte Schwangerschaft treibt so manche Frau in die Verzweiflung. An wen kann sie sich wenden? Wer weiß Hilfe aus dem Dilemma? Wo ist der Ausweg? Frauen leiden darunter sehr. Ihnen fehlt der Rettungsring, die Not-Anlaufstelle. Mit wem sollten sie auch schon darüber reden können? Vielleicht haben sie noch eine gute Freundin. Aber die kann auch nur ersten Trost spenden. Wer aber hilft wirklich und weist einen Weg aus der Notlage?

Denn die ungewollte Schwangerschaft setzt ja auch die Betroffenen zeitlich unter Druck. Schnell werden nämlich die anderen Umstände auch rein äußerlich sichtbar.

Und: Die Entscheidung für einen Abbruch der Schwangerschaft muss in den ersten zwölf Wochen getroffen werden. Das sind die gesetzlichen Fristen für einen legalen Abbruch, wenn man diesen Weg gehen will. Aber auch bei der „Pille danach“ (nur in den ersten 36 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wirksam) oder der „Spirale danach“ (nur in den ersten fünf Tagen nach der Liebesnacht eingesetzt verhindert sie das Einnisten des befruchteten Eis in die Gebärmutter) ist sehr schnelles Handeln geboten, soll das Wachsen der befruchteten Eizelle

noch verhindert werden. Das setzt aber voraus, dass man sich der möglichen Schwangerschaft bewusst ist. Manchmal ist es aber leider so, dass Frauen daran nicht denken und das Problem erst erkennen, wenn es schon viel zu spät ist.

Somit stehen Frauen massiv – auch zeitlich – unter Druck, ganz zu schweigen davon, wie sie die plötzliche ungewollte Schwangerschaft überhaupt lösen sollen.

Dabei muss man aber auch festhalten: Ungewollt schwanger zu sein bedeutet nicht zwangsläufig auch, kein Kind haben zu wollen. Die betroffene Frau alleine entscheidet das in jedem Fall individuell selbst: für das Kind oder gegen das Kind. In der Ehe oder Partnerschaft hat der Mann oder Partner zwar ein Mitspracherecht, weil ein Kind ja auch seine persönliche Situation verändert. Sind beide Meinungen aber konträr, kann es nur die Schwangere selbst entscheiden. Es ist ihr Körper, in dem das Kind heranwächst.

Ungewollt schwanger zu sein ist erst einmal eine das Leben verändernde Situation. Dann ist es eine Entscheidung Für oder Wider gegen neues Leben.

Dabei gibt es viele Gründe für eine ungewollte Schwangerschaft: Ob jugendliche Unkenntnis, mangelnde Verhütung, Vertrauen auf den Partner, Leichtsinn im Suff, ja selbst spontane Geilheit aber auch Vergewaltigung sind nur einige der vielen Ursachen.

Und es trifft ganz junge Mädchen ebenso wie auch Frauen kurz vor den Wechseljahren. Das Problem geht durch alle Schichten und Altersklassen.

Eine ungewollte Schwangerschaft kann intakte Beziehungen zerstören, weil der Partner partout kein Kind will. Sie kann aber auch eine ganze Lebensplanung über den Haufen werfen. Junge Mädchen, die ihre Schulbildung oder Ausbildung noch nicht abgeschlossen haben, werden möglicherweise für ihr ganzes Leben lang zurückgeworfen. Ungewollt schwanger zu werden, kann eine Frau aber auch ins soziale Abseits drängen.

Aus Scham hilflos?

Viele Betroffene finden auch aus Scham nicht die richtige Hilfe.

Das muss aber nicht sein. Die Gesellschaft bietet mittlerweile so viele Rettungsangebote. Man muss sie nur kennen. Eine ungewollte Schwangerschaft paralyisiert aber häufig die Frauen. Sie sitzen dann wie das Kaninchen vor der Schlange und sind wie versteinert, warten auf ihren Untergang.

Wenn Betroffene einen klaren Kopf behalten würden und das Problem strukturiert angingen, fänden sie auch einen Weg aus der ungeplanten Schwangerschaft. Auch in einer solchen Situation muss sich jede Frau immer selbst sagen: „Diese Krise macht mich nur noch stärker. Sie ist auch eine Chance!“ Probleme sind immer auch Chancen.

42 Millionen Schwangerschaftsabbrüche weltweit

Dieses eBook soll zur ersten Anlaufstelle für ungewollt Schwangere werden. Es kann der Rettungsring sein. Das vorliegende Werk enthält viele nüchterne Tipps, mit dem Problem klar definiert umzugehen. Dann werden auch folgende, erschreckende Zahlen weniger bedrohlich: 42 Millionen Schwangerschaftsabbrüche werden weltweit jährlich durchgeführt, davon 20 Millionen illegal - 70.000 Frauen sterben jährlich, so schätzt man, an unsachgemäß durchgeführten Abbrüchen.

Zwar ist die Zahl von legalen Schwangerschaftsabbrüchen in Deutschland rückläufig. Sie hält sich aber relativ konstant bei gut über 100.000 im Jahr. Und nicht jede ungewollt schwangere Frau entscheidet sich für eine Abtreibung. Das lässt erkennen, welches Leid

betroffene Frauen durchmachen. Immer wieder hört man von spektakulären so genannten Selbst-Abtreibungen, angeblichen Fehlgeburten, Totgeburten, Neugeborenen in Babyklappen und grausamen Leichenfunden. Dies sind Verzweiflungstaten, weil ungewollt Schwangere keinen Ausweg mehr wussten. Das kann sich ab sofort ändern – mit diesem eBook.

Die Gründe sind vielfältig

Wenn man liest, dass **selbst Petting** zu einer **ungewollten Schwangerschaft** führen kann, dann weiß man, wie schnell eine Jungfrau zum Kind kommt. Denn es muss nicht erst zum direkten Geschlechtsverkehr kommen. Oft reicht auch schon die Vorfreude-Flüssigkeit („Pre-Cum“ oder „Lusttropfen“) beim Mann. Diese Flüssigkeit kann schon Spermien enthalten. Und selbst wenn der Freund vorsichtig genug war und noch rechtzeitig vor dem Samenerguss außerhalb der Scheide ejakuliert hat, kann es passieren. Das Sperma liegt auf der Bettdecke, ist im Unterhemd oder in der schnell übergezogenen Unterhose. Samenreste sind auf dem Penis oder an den Händen, und man schmust weiter. Schnell kommt die Frau damit in Berührung. Oder der Mann befriedigt sie weiter mit der Hand bis zu ihrem Orgasmus, und schon ist es passiert. Selbst wenn die Frau ihn nur mit der Hand befriedigt, kann es passieren. Es juckt in der Scheide. Sie kratzt sich, und schon gelangen Spermien in den Gebärmutterhals. Oder sie spielt auf seiner „Flöte“ und befriedigt ihn oral. Selbst wenn er rechtzeitig außerhalb des Mundes einen Samenerguss erlangt, kann sie Spermien über Mund und Hand in die Scheide bringen.

Junge Menschen besonders gefährdet

Trotz Aufklärung sind gerade junge Menschen besonders gefährdet. Oft ist es spontane Geilheit, eine Party, die Liebe auf den ersten Blick, „Schmetterlinge im Bauch“, und schon schaltet sich jedes rationale Denken ab, sind alle Vorsichtsmaßnahmen über Bord geworfen. Es ist schließlich auch eine Charakterfrage: Bin ich standhaft, gewissenhaft, sorgfältig oder eher der Lebemensch, der alles mitnimmt und keine Gelegenheit auslässt? Viele sind doch bei ihrem ersten Mal wirklich so gesteuert, dass sie sich sagen: „Das ist die Chance meines Lebens, und die will ich jetzt!“

Und seien wir doch mal ehrlich: Geht es uns nicht allen so, wenn wir plötzlich der Traumfrau oder dem Traummann begegnen? Schießen uns dann nicht gerade Gedanken wie „Mit der oder dem möchte ich jetzt sofort ins Bett!“ durch den Kopf? Unsere Hormone spielen manchmal schon verrückt mit uns.

Gerade junge Menschen überlassen die Verantwortung für den geschützten Geschlechtsverkehr gern der Frau. Wer fragt auch schon bei spontaner Geilheit nach der Pille oder dem Präservativ? Und wer hat dann schon mal überhaupt zuvor ein Präservativ benutzt? Wer hat schon spontan ein Kondom in der Tasche? Unerfahrenheit ist ein häufiger Grund für eine ungewollte Schwangerschaft.

Auch im Zeitalter von Aids und Prävention ist leider das Gefahrenpotenzial der möglichen Infektion wieder stark in den Hintergrund gerückt. Angesagte Vorsichtsmaßnahmen wie Kondome bleiben häufig unbenutzt in der Tasche. Die Bedrohlichkeit ist nicht mehr so präsent. Man hat das Thema verdrängt. Wer denkt schon beim Sex an Aids, Geschlechtskrankheiten oder Hepatitis? Sex ist Lust und

die will man unbeeinträchtigt genießen. Man blendet die Gefahr aus. Was kann mir schon passieren? Genau so denken viele beim ersten Mal oder bei Sex überhaupt, und eben dann ist es schnell passiert.

Vergewaltigung häufiger Grund

Ein weiterer Grund für ungewollte Schwangerschaften sind **Vergewaltigungen**. Dabei muss man sagen, dass sie auch unter Ehepartnern oder Partnern stattfinden können. Wenn die Frau nicht will und dann trotzdem zum Sex gezwungen wird, ist das auch in der Ehe Gewalt. Oder nehmen wir den Fall von minderjährigen Abhängigen, die sich nicht wehren können. Oft werden solche Fälle gar nicht erst bekannt, weil die Opfer lieber schweigen oder die Taten in der Familie passieren. Die Dunkelziffer unentdeckter Vergewaltigungen und damit auch ungewollter Schwangerschaften ist groß.

Trotz Verhütung schwanger?

Leider können Frauen auch **trotz Verhütung schwanger** werden. Die Pille versagte, das Kondom war undicht oder verrutscht, und schon hat die Frau ein Problem. Nach einer seriösen Untersuchung soll angeblich **jede dritte Kondomnutzerin ungewollt schwanger** geworden sein.

Das kann ganz schnell geschehen. Man stelle sich nur mal Folgendes vor: Ein junges, vielleicht noch minderjähriges Paar versucht es zum ersten Mal und hat zuvor noch nie ein Kondom benutzt, geschweige denn mal probeweise angelegt. In der „geilen Hektik“ ist der Lusttropfen bereits auf dem Penis. Beim schnellen Überstülpen des

Kondoms kommt davon etwas auf die Außenhaut des Kondoms und schon sind Spermien in der Scheide. Kondome schlecht gelagert, porös oder auch zerrissen sind weitere Gründe.

Der so genannte Pearl-Index, ein Faktor, der die Sicherheit unterschiedlicher Verhütungsmethoden bemisst, wertet das Kondom noch mit einem relativ hohen Wert von bis zu 14 – und den Coitus Interruptus, also den abgebrochenen Orgasmus, mit bis zu 18 (im Vergleich: die Antibabypille, Minipille oder Dreimonatsspritze liegen bei 0,1 bis 0,4!). So unsicher ist also das Kondom, das vielfach schnell verwendet wird.

Von vornherein war klar: Man wollte kein Kind. Die Schwierigkeiten hat jetzt zunächst einmal die Frau. Denn sie muss es ausbaden. Mit Ihrem Partner oder Mann kann sie am wenigsten darüber reden. Aber mit wem soll sie sich austauschen?

Sind Sie sich absolut sicher?

Manchmal gerät man in Panik, wo sie nicht nötig ist. Deshalb seien Sie sich erst einmal absolut sicher. Wenn Ihre Periode ausbleibt, dann verschaffen Sie sich Klarheit. Machen Sie einen Schwangerschaftstest, den Sie in jeder Apotheke oder Drogerie für zehn bis fünfzehn Euro bekommen können. Dafür brauchen Sie auch kein Rezept. Einen Schwangerschaftstest macht man in der Regel nach Ausbleiben der Periode. Es gibt aber auch Schnelltests. Wenn Sie sich nach einer plötzlichen Liebesnacht ohne Verhütung Klarheit verschaffen wollen, um eventuell noch die Pille danach zu nehmen, die jedoch wie jedes andere Pillenrezept auch von einem Arzt ausgestellt werden muss,

dann greifen Sie zum Schnelltest. Bevor Sie sich unnütz Sorgen machen und in Panik geraten, ist es besser, den Test zu machen.

So wissen Sie genau, woran Sie sind. Wenn der Test positiv ausfällt, also eine Schwangerschaft anzeigt ist, dann gehen Sie zur nochmaligen Abklärung gleich zum Frauenarzt. Dann wissen Sie es hundertprozentig. Eine Schwangerschaft kann jedoch auch eingebildet sein. Man spricht häufig bei Hunden von Scheinschwangerschaft, die bis hin zur Zitzenbildung gehen kann. So kann es auch Menschen ergehen. Morgenübelkeit oder ein angeschwollener Bauch bringen Sie dann schnell in Panik.

Die Folgen sind gravierend

Ungewollt Schwangere stürzen oft erst mal in ein **tiefes Loch**. Sie trauen sich nicht, mit ihrem Partner darüber zu reden, weil es unweigerlich zu harten Konfrontationen kommen kann. Ein Schwangerschaftsabbruch ist auch nicht immer ungefährlich, vor allem aber auch eine schwerwiegende und moralisch-ethische Frage. Der Eingriff hinterlässt Spuren, möglicherweise auch psychische.

Alleinstehende Schwangere haben zudem ein gravierendes Problem: Wer kommt für das Kind auf? Wie bin ich **finanziell** überhaupt **abgesichert**? Denn junge Frauen, die vielleicht noch bei ihren Eltern wohnen, müssten in aller Regel ausziehen und sich einen eigenen Haushalt aufbauen. Wie aber, wenn sie noch nicht berufstätig und ohne finanzielle Mittel sind? Manchmal werden junge Schwangere gar von ihren Familien verstoßen, sind dann sogar als Flittchen gebrandmarkt. Insbesondere wenn sie in Kleinstädten oder Dörfern wohnen, ist die ungewollte Schwangerschaft oft auch eine **Familienschande**.

Sie geraten ins **soziale Abseits**. Kaum jemand traut sich, eines der zahlreichen öffentlichen und privaten Hilfsangebote anzunehmen – auch in Unkenntnis der Möglichkeiten.

Betroffene geraten nicht selten in eine **tiefe Depression**. Sie erleiden einen psychischen Knacks – oft für ihr ganzes Leben lang. Statt professionelle Hilfe zu suchen, verharren sie in ihrem Schockzustand. Für manche ungewollt Schwangere kann ein Abbruch auch eine große Befreiung sein, das Gefühl von Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung realisieren. Jede Frau reagiert anders. Manche plagen seelisch-moralische, ethische und religiöse Bedenken.

Auch **Selbstmordgedanken** bei ungewollt Schwangeren sind nicht selten. Sie wissen einfach keinen Ausweg mehr und sind völlig hilflos.

Verstoßen, allein gelassen, ohne Beistand und Unterstützung, keine Lösung in Aussicht – wo ist der Rettungsring? Dabei würde fürs Erste schon mal ein verständnisvolles Gespräch reichen. Selbst das finden sie oft nicht.

Auch **gesundheitliche Folgen** sind nicht auszuschließen. Wenn das Mädchen zu jung ist oder die Frau schon kurz vor den Wechseljahren steht, ist eine Schwangerschaft mit einem Risiko behaftet. Wenn dann vielleicht noch Alkohol-, Drogen- oder Zigarettenkonsum hinzukommen, besteht zusätzlich noch eine Gefahr fürs Neugeborene. Ungewollt schwanger und dann auch noch Problemgeburten bis hin zu Missbildungen potenzieren das Problem.

Eine ungewollte Schwangerschaft kann eine zuvor **intakte Beziehung zerstören**. Wenn der Partner partout kein Kind will, die Frau sich aber nicht zum Abbruch bereit erklärt, stellt das die Partnerschaft auf eine

harte Probe. Der Fall ist ja neu und stand vorher nicht in der Lebensplanung. Das war völlig ausgeblendet. Die Schwangerschaft stand nicht auf dem Plan.

Wenn man jung ist, durchkreuzt eine ungewollte Schwangerschaft ein ganzes Leben, das gerade im Aufbau ist. Die **Entscheidung zwischen persönlicher Entwicklung und Kind** ist dann eine ganz harte Nuss.

Man stelle sich nur mal das sechzehnjährige Mädchen vor, das gerade vor der Mittleren Reife steht. Naiv wie die junge Frau noch ist, trifft sie ihren „Traumprinzen“, der ihr auch noch verspricht, vorsichtig zu sein. Und eben dann passiert es doch. Plötzlich kann sie das geplante Abitur erst mal abhaken. Der ins Auge gefasste Berufswunsch ist passe. Das ausgetragene Kind beansprucht sie voll. Die Frau wird nie oder nur erschwert den geplanten Schulabschluss erreichen und einen vernünftigen Beruf erlernen können. Ihre Jugend ist früh beendet und gleich ins Erwachsensein übergegangen. Genauso kann es aber auch einer Frau in fester Position ergehen. Vielleicht ist sie gar selbständig und hat eine eigene Firma. Die Verantwortung für das nicht eingeplante Kind schmeißt auch hier die Lebensplanung völlig durcheinander. Unter Umständen geraten dadurch sogar Arbeitsplätze in Gefahr.

Die Konsequenzen einer ungewollten Schwangerschaft sind vielfältig und je nach individueller Situation auch unterschiedlich. Manch eine Frau ist zwar ungewollt schwanger, nimmt diese Situation aber nicht so tragisch. Sie sagt sich dann: Wenn ´s denn so ist, dann soll es auch so sein!

Was tun bei ungewollter Schwangerschaft?

Ein **kühler, nüchterner Kopf** ist das allererste, was eine ungewollt Schwangere braucht. In Panik entscheidet man gar nicht oder falsch. Wut können Sie später noch loslassen. Verzweiflung ist absolut fehl am Platz. Angst brauchen Sie schon mal gar nicht zu haben. Sagen Sie sich: Es ist jetzt passiert, und nun überlege ich klar strukturiert: Was will ich, was kann ich, was mache ich?

Es gibt im Leben **keine unlösbare Situation**, es sei denn der Tod ereilt einen. Nur das ist unumstößlich. Mit diesem Satz vor Augen wird man schon viel lockerer und entspannter.

Sagen Sie sich: Eine Schwangerschaft kann auch mein Leben in eine ganz neue, wunderbare Richtung lenken.

Sie brauchen jetzt einen klaren Kopf, um klare Gedanken zu fassen. Denn die Entscheidungen, die Sie jetzt treffen, können Ihr ganzes Leben umkrempeln, in eine ganz andere als die geplante Richtung lenken.

Was Sie jetzt absolut nicht gebrauchen können, ist Ohnmacht. Denn die lähmt und bringt Sie nicht weiter.

Sie sind nicht allein: Foren, Blogs im Internet

Sie sind mit dem Problem nicht allein, auch wenn Sie es ganz persönlich trifft und Sie es ausbaden müssen. Es gibt zahlreiche Frauen in ähnlicher Situation, mit denen Sie sich austauschen können. Es ist immer am besten, aus den Erfahrungen zu lernen, die andere bereits vor Ihnen gemacht haben. Treffen Sie sich mit denen, die es bereits hinter sich haben. Wo? Im Internet! Hier finden Sie zahlreiche Foren und Blogs, in denen Betroffene genau dieses Problem diskutieren. Hier können Sie auch gezielt Ihre ganz persönlichen Fragen stellen, Ihre Ängste mitteilen und mitdiskutieren. Daraus finden Sie Halt, weil Sie nämlich plötzlich echte Hilfe finden. Vor Ihnen haben schon Millionen diese Erfahrung gemacht. Sie haben das durchgemacht, vor dem Ihnen jetzt angst und bange ist. Schnell werden Sie sehen: So schlimm ist das Problem gar nicht, denn die Leute, die es hinter sich haben, bringen echte Ideen, mit denen Sie was anfangen können.

Grundsatz Nummer eins also: Von ähnlich gelagerten Fällen lernen. Lesen Sie viel in Ihrem ersten Schockzustand, und wenn Sie einen ganzen Tag im Internet von Blog zu Blog, von Forum zu Forum hüpfen. Geben Sie in den gängigen Suchmaschinen beispielsweise ein „Forum ungewollt schwanger“ oder „Was mach ich, wenn Regelblutung ausfällt?“, „Wer weiß Rat bei ungewollter Schwangerschaft?“ oder „Vergewaltigt, was tun?“ oder „Wo finde ich Schwangerschafts-Konfliktberatungsstellen?“ oder „Welcher Arzt nimmt Abtreibung vor?“ oder „Wo finde ich Hilfe, bin 16, will mein Kind austragen?“ oder „Was mache ich, bin mit 15 plötzlich schwanger, was kann ich tun; Schule schmeißen, Beruf ade?“

Sie können hier alles einstellen, fragen und anregen, und Sie werden eine Menge persönlicher Antworten und vielleicht sogar eine

individuelle Lösung finden. Suchen Sie sich die Schilderungen aus, die zu Ihrem Problem passen. Schreiben Sie es auf, strukturieren Sie es in einer Liste. Und dann gehen Sie Ihren persönlichen Lebensplan an. So haben Sie schon mal eine Struktur, mit der Sie arbeiten können. Das macht Sie jedenfalls nicht hilflos, sondern gibt Ihnen eine Menge Arbeit auf. Arbeit beschäftigt Sie. Sie müssen so viel davon haben, dass Sie gar nicht auf Depression, Angst und Wut oder gar Verzweiflung kommen. Nur so finden Sie einen geordneten Weg aus Ihrer ungewollten Schwangerschaft.

Im Internet finden Sie Listen, in denen Beratungsstellen aufgeführt sind, Ärzte, die abtreiben, Selbsthilfeorganisationen, Stammtische und zahlreiche auch materielle Hilfsangebote. Sie können auf die Seiten der Organisationen oder der Sozial- und Jugendämter gehen.

Natürlich finden Sie auch zahlreiche gute Hilfen in Büchern und Fachzeitschriften. Stöbern Sie doch einfach mal in der Bahnhofsbuchhandlung.

Sind Sie in der Lage, ein Kind zu bekommen?

Fragen Sie sich zuallererst: Sind Sie in Ihrer momentanen Situation überhaupt in der Lage, ein Kind auszutragen, und zwar vor allem

- in emotionaler Hinsicht?
- in sozialer Hinsicht?
- in finanzieller Hinsicht?

Diese Entscheidung müssen Sie erst mal ganz alleine treffen!

Folgende Wege führen hin zu Ihrer Entscheidung:

- Reden Sie mit nahen Bekannten und Verwandten, um sich selbst klarer zu werden, **was Sie** überhaupt **wollen**.

- Lassen Sie sich nicht zu einer Entscheidung überreden, von der Sie nicht selbst wirklich überzeugt sind. Sonst werden Sie später womöglich diese Entscheidung bitter bereuen.

- Wollen Sie die Schwangerschaft wirklich abbrechen, müssen Sie damit rechnen, dass Ihnen vielerlei Schreckgespenste begegnen. Alle Frauen würden nach der Abtreibung in ein tiefes Loch fallen und ihrem ungeborenen Fötus hinterher trauern. Dafür gibt es sogar einen Namen, das so genannte „Post-abortion stress syndrome“, also das Stress-Syndrom nach dem Abort (Abbruch). Das ist eine Erfindung kirchlicher Moralapostel, wissenschaftlich aber nirgendwo belegt. Gerade christliche Strömungen verteufeln Abtreibungen jedweder Art und gehen vor allem in den USA teils recht aggressiv gegen Befürworter von Abtreibung, gegen Ärzte, Kliniken und Frauen, die sich zum Abbruch entschieden haben, vor – bis hin zu Mordanschlägen.
Lassen Sie sich davon nicht beeindrucken. Keine Zweifel zu haben, das wird Sie erleichtern. Wenn Sie die Entscheidung getroffen haben, hat es Hand und Fuß.

- Sie sollten die Schwangerschaft jedoch **nicht abbrechen**, wenn Sie sich **nicht völlig sicher** sind. Schwebt in Ihrem Kopf der Gedanke, dass Sie eigentlich das Kind doch wollen, sich es aber im Moment nur finanziell nicht leisten können oder noch beruflich in der Entwicklung sind oder keine Unterstützung bei Ihrer Familie, Ihrem Partner finden, dann suchen Sie Hilfe bei den vielen Organisationen, die ungewollt Schwangeren zur Seite

stehen. Sie helfen Ihnen bei einem Ausweg, wie z.B. bei der Wohnungssuche während der Schwangerschaft und auch danach.

Haben Sie eine beste Freundin?

Sie brauchen Sie jetzt nämlich ganz schnell. Denn ein intensives Gespräch mit ihr muss alles schonungslos auf den Tisch bringen. Wie ist der Freund oder Partner gestrickt? Wie muss man mit ihm reden? Sie brauchen deshalb ganz schnell ein intensives Gespräch mit der besten Freundin, dem besten Freund, der Tante, dem Onkel oder wem Sie sonst besonders vertrauen. Alleine grübeln Sie nämlich nur, kommen aber nicht weiter. Und im Zwiegespräch vermeiden Sie, sich zu verrennen. Sie sollten jetzt nämlich alle Gedanken und Überlegungen durch einen außen stehenden Betrachter überprüfen lassen. So haben Sie eine Kontrollfunktion, dass Sie nämlich nicht den falschen Weg einschlagen. Sie können zur Sicherheit auch noch einen dritten Vertrauten hinzuziehen, um ganz sicher zu gehen.

Mit dieser Vertrauensperson gehen Sie mit klarem Kopf erst mal die möglichen Optionen durch, die wichtigste Frage vorweg:

Will ich das Kind austragen oder nicht?

Das ist natürlich bei jeder Schwangerschaft die entscheidende, bei der ungewollten aber die Kardinalfrage. Denn danach entscheiden sich zwei völlig unterschiedliche Wege: ein sehr Konflikt beladener, für die Frau harter Weg, den sie in der Regel alleine austrägt, nämlich dann, wenn sie sich für den Abbruch entscheidet. Und ein eher harmonischer, wenn

auch nicht immer einfacher Weg, wenn beide Ja zum Kind sagen. Das sind zwei völlig unterschiedliche Lösungsansätze, die auch unterschiedliche Reaktionsmodelle erfordern.

Reaktionsmodell „Abbruch“

Entscheide ich mich **für einen Abbruch**? Wenn ja, dann informieren Sie sich zuerst über die gesetzlichen Bestimmungen (siehe **„Anhang Gesetzeslage Schwangerschaftsabbruch“** am Ende). Sie dürfen nämlich die Zwölf-Wochen-Frist nicht überschreiten. Die ist gesetzlich im so genannten Paragrafen 218 des Strafgesetzbuches geregelt. Danach kann eine Frau straffrei bis zur zwölften (vierzehnten nach der letzten Regelblutung) Woche abtreiben, wenn sie zuvor an einer Schwangerschaftskonfliktberatung einer dafür zugelassenen Beratungsstelle sowie an einer ärztlichen Beratung durch einen Gynäkologen teilgenommen hat sowie zwischen Beratung und Abbruch mindestens drei Tage verstrichen sind. Sie brauchen zwei Bescheinigungen, die des Arztes über die Beratung und die der Schwangerschaftsberatungsstelle. Erst dann darf ein dafür zugelassener und dazu bereiter Arzt die Abtreibung vornehmen.

Spätabtreibungen bis zur 22. Woche sind nur in ganz besonderen Ausnahmefällen für die Betroffene, aber in der Regel mit juristischen Komplikationen straffrei (für Ärzte nicht!), insbesondere dann, wenn sich die Schwangere in einer besonderen Bedrängnis befunden hat. Vor allem bei Vergewaltigungen, Gefahren für die Mutter bei Risikogeburten und bei zu erwartenden Fehlbildungen des Neugeborenen kann der Abbruch indiziert sein. Die Abtreibung muss zudem von einem dafür

amtlich zugelassenen Arzt vorgenommen werden. Kliniken in Holland nehmen Abtreibungen bis zur 23. Schwangerschaftswoche vor.

Welche unterschiedlichen Methoden der Abtreibung es gibt, finden Sie im **„Anhang Methoden der Abtreibung“** am Ende des Buches.

Nicht jeder Frauenarzt nimmt Abtreibungen vor. Viele können es mit ihrem Gewissen nicht vereinbaren, haben ethisch-moralische oder religiöse Bedenken. Man muss auch sagen, dass die katholische Kirche vor allem starken Druck auf Ärzte und Politiker ausübt. Bekannte Befürworter der Abtreibung oder betroffene Frauen sind exkommuniziert worden und dürfen an den kirchlichen Sakramenten nicht mehr teilnehmen. Das Thema Abtreibung ist in der Gesellschaft sehr emotional belegt, weswegen es auch von abtreibungswilligen Frauen oft tabuisiert wird. Man geht dann lieber anonym ins Ausland, um abzutreiben, damit niemand es mitbekommt.

Abtreiben kann man auch, wenn man noch nicht volljährig ist. Eine **Zustimmung der Eltern** bei Minderjährigen oder gar deren Begleitung ist **nicht erforderlich**. Die Eltern brauchen nicht einmal etwas von der ungewollten Schwangerschaft erfahren. Man muss nur einen erwachsenen Eindruck machen und sich des Themas klar bewusst sein. Wenn Sie natürlich mit der Barbiepuppe zum Frauenarzt gehen, wird der Sie in Ihrem Verlangen nicht gerade ernst nehmen.

Es gibt mittlerweile auch zahlreiche Frauenärzte, die aufgrund vorgenommener illegaler Abtreibungen, etwa weil sie Frauen in Not helfen wollten, vom Gesetzgeber ausgeschlossen wurden, künftig nochmals Abtreibungen vornehmen zu dürfen.

Auch als **Ausländerin** bekommt man in Deutschland Hilfe. Bekannte Organisationen vermitteln Ärzte, Beratungsstellen, Abtreibungstermine

und die Betreuung danach. Ausländerinnen haben es manchmal aus ihrer Kultur heraus besonders schwer. Notfalls vermitteln die Organisationen auch Schutz in Frauenhäusern und rechtlichen Beistand.

Klar strukturiert weiter

Von dort klar strukturiert geht es weiter. Wenn Sie sich zum Abbruch entschieden haben, brauchen Sie eine **Beratungsstelle**. Suchen Sie zusammen mit Ihrer Freundin in der Nähe ein geeignetes Angebot. Vielleicht hilft Ihnen das Internet oder das Telefonbuch dabei. Kirchliche und karikative Organisationen bieten in ihren Beratungsstellen solche Hilfen an. Es gibt aber auch zahlreiche städtische Stellen der Sozialbehörden. Melden Sie sich schnell, damit Sie möglichst zügig einen Termin bekommen. So haben Sie auch die Chance, eventuell noch ein Alternativangebot auszusuchen, wenn Ihnen gleich die erste Anlaufstelle nicht zusagt. Sie brauchen nämlich für den Abbruch den Beratungsschein der Konfliktberatungsstelle, der Ihnen nicht versagt werden darf. Haben Sie an der gesetzlich vorgeschriebenen Beratung teilgenommen und wollen Sie den Abbruch, muss Ihnen der Schein ausgestellt werden. Sie sollten dazu auch wissen, dass manche Beratungsstellen im Umfeld kirchlicher Organisationen versuchen, die ungewollt Schwangere zum Austragen ihres Ungeborenen zu drängen. Lassen Sie sich davon nicht beeindrucken, wenn Sie einen klaren Entschluss gefasst haben.

Danach erkundigen Sie sich nach einem **Arzt Ihres Vertrauens**, der den Abbruch legalisiert durchführen kann. Auch mit ihm sollten Sie möglichst bald Kontakt aufnehmen. Er berät Sie über die Art sowie über die verschiedenen Möglichkeiten des Eingriffs, über die Risiken

und Folgen. Sie sollten auch wissen, dass nach einem vorgenommenen Abbruch kein Arzt erkennen kann, dass Sie jemals einen Abbruch vorgenommen haben. Sie können nach einem Abbruch auch weiterhin Kinder bekommen. Wichtig ist auch, den richtigen und günstigsten Zeitpunkt zu bestimmen. Der richtige Arzt, zu dem Sie auch Vertrauen haben müssen, ist ganz wichtig. Er weiß auch, wie er sie nach dem Eingriff am besten zu betreuen hat. Und er muss Ihnen die notwendige ärztliche Bescheinigung für den Abbruch ausstellen.

Können Sie den Abbruch, der rund **400,- Euro** kostet, **nicht selbst bezahlen** und sind Sie mittellos, dann übernimmt der Staat beziehungsweise die Krankenkasse die Kosten. Sie müssen sich allerdings vor dem Eingriff darum gekümmert haben. Nehmen Sie die ärztlich Bescheinigung und die der Schwangerschaftsberatungsstelle sowie Belege über Ihre finanzielle Situation mit und gehen damit zu Ihrer Krankenkasse. Sie finanzieren die Kosten des Abbruchs vor und holen sich das Geld dann vom Staat wieder. Selbst, wenn Sie nicht krankenversichert sind, können Sie einen Abbruch vornehmen lassen. Sie können beim Gynäkologen bar bezahlen oder sich die Kosten vom Staat (Sozialbehörden der Gemeinden und Städte) vorstrecken lassen, beziehungsweise deren Abrechnung durch den Arzt vornehmen lassen.

Zum Abbruch ist noch **generell** zu sagen: **In früheren Zeiten**, als die Abtreibungsbestimmungen in den europäischen Ländern noch unterschiedlich gehandhabt wurden, etwa in Holland liberaler als in Deutschland waren, gab es den so genannten **Abtreibungstourismus**. Man ging für einen Tag über die Grenze und ließ die Abtreibung in einem Krankenhaus des Nachbarlandes dann dort legal vornehmen, was im eigenen Land illegal war. Oder junge Mädchen wollten generell den „Unfall“ vertuschen und fuhren mit dem Freund schnell ins Ausland. Darauf spezialisiert waren Agenturen, die Termine festlegten,

Krankenhäuser bestimmten und gegen relativ hohe Honorare die Abtreibung professionell durchführten, auch wenn das Mädchen erst 13 Jahre alt war. Das ist heute weitgehend nicht mehr nötig. Lediglich bei Spätabtreibungen, die über die gesetzlichen Fristen hinausgehen, wird vereinzelt noch die Hilfe in anderen Ländern, dann aber illegal nach deutschem Recht in Anspruch genommen. Wenn beispielsweise Missbildungen beim Fötus sehr spät außerhalb der gesetzlichen Fristen bekannt werden, ist eine Spätabtreibung nicht mehr so leicht möglich.

Auf jeden Fall planen Sie eine Auszeit ein. Erholen Sie sich vom Eingriff. In der Regel verweilen Sie noch einen Tag zur Beobachtung möglicher Komplikationen im Krankenhaus oder zu Hause. Je nach Lage nehmen Sie noch ein paar Tage Urlaub oder lassen sich von Ihrem Arzt krank schreiben. Er wird auch selbst wissen und entscheiden, ob Sie noch etwas Ruhe brauchen.

Generell gelten **folgende Vorsichtsmaßnahmen nach einem Abbruch:**

- Gönnen Sie sich in den ersten Tagen viel Ruhe und achten Sie auf die hygienischen Bedingungen.
- Baden Sie sich in den ersten zwei Wochen nach dem Abbruch durch Absaugen nicht, sondern duschen nur.
- Vermeiden Sie Geschlechtsverkehr in den ersten 14 Tagen nach dem Abbruch.
- Benutzen Sie keine Tampons, sondern Binden, sonst könnten Entzündungen eintreten.

- Benachrichtigen sofort den Arzt, wenn Sie im Darm Temperaturen von über 37 Grad Celsius messen,
- eine stärkere Blutung als die normale Periode auftritt,
- starke Schmerzen oder Brechreiz auftreten.
- Bemühen Sie sich sofort um eine wirksame Verhütung.
- Geraten Sie nicht in Panik, wenn wenige Wochen nach der Abtreibung typische Anzeichen von Schwangerschaft wie Morgenübelkeit, ein geschwollener Unterleib oder taube Füße zu registrieren sind. Oft ist es nur Panik, weil viele dieser Beschwerden auch durch die Antibabypille hervorgerufen werden können. Warten Sie ruhig und gelassen auf Ihre Tage. Erst wenn die wirklich ausbleiben, machen Sie einen Test oder gehen zu Ihrem Frauenarzt.

Vielleicht benötigen Sie auch **psychologischen Beistand**. Eine ungewollte Schwangerschaft bringt auch eine enorme psychische Belastung mit sich. Nicht selten fallen Frauen nach einer ungewollten Schwangerschaft, vielleicht verbunden mit einem Abbruch, in tiefe und lang anhaltende Depressionen. Sie brauchen dann auf jeden Fall professionellen Rat. Selbst wenn Sie im ersten Moment nicht daran denken, sollten Sie vorbereitet sein und sich zumindest nach geeigneten Psychologen vorher erkundigen. Nicht selten haben solche Fachkräfte lange Vorlaufzeiten, bis Sie einen Therapieplatz bekommen.

Sorgen Sie auch für eine **Betreuung nach dem Abbruch**. Denn häufig kommen psychische Komplikationen als Langzeitwirkung nach dem Abbruch auf. Deshalb sollten Sie diese Zeit gut vorplanen. Oft fallen betroffene Frauen später in ein tiefes Loch, vor allem dann, wenn der

Abbruch endgültig ist. Manchmal kommt dann später doch das Verlangen auf: „Hätte ich doch das Kind lieber ausgetragen!“ Frauen machen sich dann Selbstvorwürfe und leiden unter Schuldkomplexen. Sie fühlen sich nicht selten als Mörderinnen. Genau in dieser Situation brauchen Sie unbedingt schnellen seelischen Beistand. Das Problem muss professionell aufgearbeitet werden. Halten Sie sich deshalb in der Hinterhand geeignete Psychologen oder Psychiater, die genau auf dieses Problem spezialisiert sind.

Es gibt Frauen, die **nach** einem **Abbruch** erst mal **keinen Sex** mehr wollen. Auch auf solche Phasen sollten Sie und Ihr Partner vorbereitet sein.

Jeder Schwangerschaftsabbruch ist ein Eingriff in Ihren Körper. Er hinterlässt auch chirurgische Spuren wie jede Operation. Sie müssen sich bei der Entscheidung für einen Abbruch auch darüber im Klaren sein, dass es bei späterem Kinderwunsch Komplikationen bis hin zu einer **Fehlgeburt** geben kann. Auch darüber wird Sie Ihr Gynäkologe genau aufklären.

Ist die ungewollte Schwangerschaft auf eine **Vergewaltigung** zurückzuführen, gehen Sie sofort in die **gynäkologische Abteilung** eines Krankenhauses. Sie müssen **Beweise sichern** für ein späteres Verfahren vor Gericht und für die Anzeige bei der Polizei. Vor allem aber kann der schnelle Gang zum Gynäkologen mitunter Schlimmeres verhüten. Durch die „Pille danach“ oder durch die „Spirale danach“ kann so noch rechtzeitig einer ungewollten Schwangerschaft vorgebeugt werden. Sie müssen einen gewaltsamen Geschlechtsverkehr auf jeden Fall anzeigen, auch wenn es Ihnen noch so schwer fällt. Viele Frauen verzichten aus falsch verstandener Scham darauf. Nicht selten gibt es auch Fälle, in denen Frauen mit ihrer

Anzeige nicht ernst genommen werden. In solchen Fällen sollten Sie Ihre beste Freundin oder gleich einen Anwalt mitnehmen. Behalten Sie auch hier einen klaren Kopf und geben möglichst genau zu Protokoll, was passiert ist. Das ist fürs spätere Verfahren wichtig, wenn Sie Ihrem Peiniger vor Gericht gegenüber stehen und Ihre Aussage gegen ihn machen müssen. Lassen Sie sich nicht einschüchtern, haben Sie vor allem keine Angst. Sollten Sie bedroht werden, dann geben Sie das zu Protokoll. Das Gericht stellt dann den Täter unter besondere Aufsicht, damit Ihnen nichts zustoßen kann.

Bereiten Sie sich auch gut auf das mögliche **Verfahren vor Gericht** vor. Stärken Sie sich durch juristischen und psychologischen Beistand. Sie werden zwangsläufig wieder in eine enorme **Stresssituation** kommen. Machen Sie sich fit, indem Sie das mit Ihrer besten Freundin oder Ihrem Anwalt wiederholt durchspielen. Bei Vergewaltigungen versucht die Gegenseite immer, dem Opfer eine **stillschweigende Zustimmung** zu **unterstellen**. Nein, Sie wollten keinen Sex. Sagen Sie sich das immer wieder und bleiben Sie dabei. Lehnen Sie auch strikt ab, dass Ihr Gegner Ihnen anhand einzelner Handlungen, Hinweise oder Winke eine indirekte Zustimmung zum Geschlechtsverkehr unterstellen will. Nein, Ihre Ablehnung war klar und eindeutig. Da darf es keine Zweifel geben. Selbst wenn man zuvor zusammen ein Bier gemeinsam getrunken und sich nett unterhalten hat. Sex war nicht gewollt. Sie sind gezwungen worden. Insbesondere wenn Sie **Kratzspuren** auf der Haut hatten, blaue Flecken, **Hämatome** oder gar Blut- und Hautspuren unter den Fingernägeln, dann sind das deutliche Indizien für eine Vergewaltigung. Das müssen Sie auch bei der polizeilichen Vernehmung erwähnen, weil danach dann der Täter untersucht, überprüft und leichter überführt wird.

Bei einer ungewollten Schwangerschaft und Vergewaltigung müssen Sie auch Ihre **zivilrechtlichen Ansprüche** gegen den Täter im Auge behalten. Es geht um **Schmerzensgeld** und **Unterhalt** für das Kind, wenn Sie es austragen wollen. Die Wenigsten denken an solche Ansprüche und ärgern sich dann später, wenn sie Fristen versäumt haben und keine Forderungen mehr stellen können. Ihre finanziellen Ansprüche sind nämlich nicht unerheblich. Sie müssen auf jeden Fall eingeklagt werden, weil das nicht automatisch passiert, es sei denn, die Betroffene beantragt Sozialhilfe oder andere staatliche Unterstützung. Unter Umständen kann sie nämlich auch den Unterhalt fürs Kind vom Jugendamt vorgestreckt bekommen. Die Ämter sind dann gnadenlos, wenn es um die Eintreibung von Unterhalt geht, bis hin zur Gefängnisstrafe. Der Unterhaltspflichtige muss sich nämlich um Arbeit bemühen und darf sich nicht darauf berufen, selbst mittellos zu sein. Dann sitzt er nämlich seine Unterhaltspflicht ab. Das Jugendamt streckt zwar vor, behält sich aber ein ständiges Rückforderungsrecht vor.

Wenn Sie sich einmal vor Augen halten, wie viel das Heranwachsen eines Babys und die Ausbildung eines Kindes und Jugendlichen kosten, dann kommen Sie schnell auf Zehntausende von Euros. Zivilrechtliche Forderungen können sich aber auch auf Ihre **Langzeitfolgen**, etwa jahrelange **Depressionen**, beziehen. Halten Sie solche Ansprüche immer aufrecht. Im günstigsten Fall hat der Täter eine private Haftpflichtversicherung, bei der Sie Ihre Ansprüche stellen und befriedigen können.

Sie entscheiden sich für das Kind

Steht Ihre Entscheidung fest, trotz ungewollter Schwangerschaft das **Kind auszutragen**, müssen Sie ganz schnell wichtige Vorbereitungen treffen. Bei gewollter und geplanter Schwangerschaft hat man lange genug Zeit gehabt, viele Dinge zu organisieren wie:

- der richtige **Frauenarzt**
- die **Entbindungsklinik**
- der **Mutter-Kind-Pass** regelt die möglichst einzuhaltenden regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen für die Mutter während der Schwangerschaft, um Unregelmäßigkeiten frühzeitig zu erkennen, und die Vorsorge für das Neugeborene, um auch hier Fehlentwicklungen rechtzeitig gegensteuern zu können und einzugreifen. Werdende Mütter können Risikoschwangerschaften haben. Wichtig ist, sie so früh wie möglich zu erkennen, um die geeigneten Maßnahmen einzuleiten. Auch wird das werdende Kind ständig per Ultraschall beobachtet. So kann man Missbildungen rechtzeitig erkennen.
- **Hausarbeit ja, aber** nichts Halsbrecherisches: Vorsicht! Schwangerschaft ist ja keine Krankheit. Also dürfen Sie auch ruhig weiter arbeiten. Aber steigen Sie nicht auf eine hohe Leiter, um Fenster zu putzen, oder lehnen Sie sich nicht waghalsig aus dem Fenster. Alle besonderen Risiken müssen vermieden werden. Denn wenn sie fallen, kann das eine Sturz- oder Frühgeburt auslösen.
- **Homöopathie** gut zur Geburtsvorbereitung. Homöopathische Mittel sind in der Schwangerschaft nicht gefährlich. Im Gegenteil: Sie können ein guter Helfer bei der Geburtsvorbereitung und der

Geburt selbst sein. Insofern ist deren Einnahme völlig unbedenklich.

- Vorsicht bei Einnahme von **Medikamenten**, siehe Beipackzettel! Es gibt zahlreiche Medikamente wie Schmerz- und Schlafmittel, die während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden dürfen.
- **Sex ja, aber** nicht zu wild und nicht kurz vor der Geburt. Meist verändert sich während der Schwangerschaft das Sexualbedürfnis bei Mann und Frau. Es spricht aber nichts dagegen, auch während der Schwangerschaft Sex zu haben. Doch kurz vor der Geburt sollten Sie es zumindest nicht zu wild treiben. Das könnte vorzeitig die Geburtswehen auslösen.
- Sie dürfen **bis zu 12 Kilo zunehmen**. Man geht davon aus, dass die Schwangere 8 bis 12 Kilo während der Schwangerschaft zunimmt. Schießen Sie weit darüber hinaus, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. In der Regel pendelt sich das Gewicht nach der Entbindung wieder ein. Manchmal verändern Frauen aber auch nach mehreren Geburten ihre Form komplett. Das kann leider passieren.
- Bei **Blutungen sofort zum Arzt**. Stellen Sie während der Schwangerschaft plötzlich Blutungen aus der Scheide fest, gehen Sie sofort zum Arzt oder in die Klinik. Das muss untersucht werden, kann es doch auch ein Zeichen für die vorzeitig einsetzende Geburt sein.
- **Kaiserschnitt**. Bereiten Sie sich auch auf einen Kaiserschnitt vor. Ihr Gynäkologe wird das rechtzeitig erkennen und Sie darauf

einstellen. Sie können eine solche Geburt unter Vollnarkose durchführen lassen. Beliebter ist die [Periduralanästhesie](#). Dabei wird eine Injektionsnadel in den Rücken oberhalb des Beckens zwischen zwei Wirbel in den Rückenmarkskanal getrieben. Die von dort eingespritzte Betäubungsflüssigkeit bewirkt, dass die untere Körperpartie, also auch der Operationsbereich der Gebärmutter, schmerzfrei bleibt. Die Schwangere bekommt so den gesamten Operationsvorgang mit und kann ihr Neugeborenes gleich sehen.

- **Mann bei Geburt dabei?** Klären Sie auch rechtzeitig die Frage, ob Ihr Mann, Partner oder die beste Freundin bei der Geburt mit dabei sein sollen. Manchmal ist es gerade für die ungewollt Schwangere so ungemein wichtig, jemanden aus der nächsten Nähe an ihrer Seite zu wissen, gerade dann, wenn sie zum ersten Mal entbindet. Aber Vorsicht: Bedenken Sie auch, dass es genau das Gegenteil bewirken kann. Stellen Sie sich eine Kaiserschnittgeburt vor, und Sie bekommen alles mit. Ihr Partner ist dem womöglich gar nicht gewachsen und fällt in Ohnmacht. Er wird Sie möglicherweise nach der Geburt nie mehr wieder anfassen oder für eine gewisse Zeit keinen Sex mehr wollen, weil er dieses Erlebnis nicht noch mal haben will. Genau so kann es für ihn ein Schockzustand sein, wenn er bei Normalgeburt mit ansehen muss, wie die Nachgeburt aus dem Körper der Frau gepresst wird. Überlegen Sie sich deshalb ganz genau, was Sie und Ihr Partner ohne Schaden aushalten können und wollen.
- **Vorsicht mit Katzen,** Toxoplasmose kann Babys gefährden. Wenn eine Schwangere an Toxoplasmose erkrankt, kann das zu Missbildungen beim Ungeborenen führen. Kommen Sie deshalb vor allem nicht mit Katzenkot in Berührung. Sie müssen Ihre

Katze nicht aus dem Haus verbannen, nur etwas vorsichtiger mit ihr umgehen.

- **Kein Kaffee** oder nur ganz wenig, schadet dem Kind. Coffein ist wie Nikotin schädlich fürs Ungeborene. Raucherkinder sind oft zu klein geraten und bleiben in ihrer Entwicklung zurück. Coffein soll eine ähnliche Wirkung haben, wie Alkohol und Drogen natürlich auch – bis hin zu Missbildungen, Unterentwicklungen.
- **Haustiere** frühzeitig an Nachwuchs gewöhnen und einbinden. Haustiere müssen ihren Platz im häuslichen Rudel behalten. Deshalb gewöhnen Sie sie frühzeitig an ein neues Familienmitglied. So kann erst gar keine Eifersucht aufkommen. Lassen Sie Haustiere auch nie alleine und unbeaufsichtigt mit dem Baby.
- **Vorsicht mit Kräutern:** Nicht alle Kräuter sind gut für Schwangere. Was Sie bedenkenlos verwenden können sind Kümmel, Anis, Fenchel, Melisse, Lavendel, Ingwer, Leinsamen, Weizenkleie, Johanniskraut, Malvenblüten, Ringelblume. Sie wirken teils beruhigend, entspannend und Magen-/Darm schonend. Auch Roskaskastanie in Cremes und Salben sind gut für die Beine der Schwangeren. Sie wirken entspannend und beugen Krampfadern vor.
- **Piercings nein!** Entfernen Sie vor allem Piercings an Bauchnabel, Brustwarzen und Geschlechtsteil während der Schwangerschaft. Sie stellen eine Gefahr für das Ungeborene dar. Vor allem an den Brüsten können Sie das Ausschießen der für das Neugeborene so wichtigen Muttermilch verhindern.

- **Schwangerschaftsgymnastik.** Sie ist besonders zur Geburtsvorbereitung wichtig und bewirkt ein natürliches Austragen des Neugeborenen. Gymnastik hält den Körper in Form und entlastet die arg strapazierte Wirbelsäule der jungen Mutter.
- **Alpinski nein, Langlauf ja.** Alpines Skifahren birgt zu sehr die Gefahr von Stürzen in sich. Damit könnten Sie dann Früh- oder Fehlgeburten auslösen. Skilanglauf dagegen ist ideal, weil Sie nicht schnell und rasant über Hügel und Buckel sausen, sondern gemächlich durch die Landschaft rutschen.
- **Sport ja, aber mit Vorsicht.** Sie sollten ruhig auch während der Schwangerschaft Sport treiben. Joggen Sie aber nicht zu heftig, damit die Wehen nicht vorzeitig einsetzen. Schwimmen ist absolut gut geeignet für Schwangere, also ein sanfter Sport.
- **Aerobic** ist gut auch für den schwangeren Kreislauf. Aerobic eignet sich gut als Schwangerensport. Auch hier gilt: Schlagen Sie die sanfteren Rhythmen an, nicht so heftig.
- **Regelmäßig Öl** gegen Schwangerschaftsstreifen. Öl macht jede Haut geschmeidig. Mit Öl verhindern Sie zwar keine Schwangerschaftsstreifen. Sie macht die Haut aber elastischer.
- **Kein rohes Fleisch,** rohe Eier, rohen Fisch, Rohmilch, Weichkäse. Die Schwangere muss in ihrer Ernährung jetzt ein wenig aufpassen und darf auf keinen Fall rohes Fleisch oder rohe Eier essen, weil dann die Gefahr einer Salmonelleninfektion besteht. Auch frisch abgepackte und vorbereitete Salate sollten vermieden werden. Roher Fisch wie Sushi ist ebenfalls strikt verboten.

- **Hühnerfleisch durchgegart** (Salmonellengefahr!). Bei der Verwendung von Hühnerfleisch müssen schwangere Frauen besondere Vorsicht walten lassen. Schon bei der Zubereitung sollten sie Gummihandschuhe verwenden, um nicht Salmonellenkeime aufzunehmen.
- **Akupunktur ist gut** auch für Schwangere. Immer beliebter wird die Akupunktur bei der Geburtsvorbereitung. Auch die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hält mehr und mehr Einzug bei der Geburt.
- **Kein Nasenspray:** verengt Gefäße! Weil Nasensprays Gefäße verengen, sollten Schwangere sie vermeiden. Denn so werden möglicherweise auch die Gefäße beim Ungeborenen gefährlich verengt.
- **Konzert ja, aber** kein Rockkonzert. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist das Gehör beim Fötus entwickelt. So hört das Ungeborene auch Musik. Allzu laute und schrille Musik würde das Baby in seiner weiteren Entwicklung gefährden und es unter Umständen mit einem Gehörschaden zur Welt kommen lassen.
- **Stillkurse besuchen.** Lernen Sie rechtzeitig das Stillen. Denn Muttermilch ist sehr wichtig fürs Baby. Üben Sie, wie man richtig stillt, erfahren Sie die geeignete Position, und lernen Sie auch, wie man Muttermilch auf Vorrat abpumpt und konserviert, damit das Neugeborene es dann aus der Flasche zu sich nehmen kann.

- Vorbereitung auf **Schwangerschaftsbeschwerden**. Nicht jede Schwangerschaft verläuft komplikationsfrei. Seien Sie also darauf vorbereitet und besorgen Sie sich rechtzeitig eventuell aus dem Internet Informationen. Aber auch in Geburtsvorbereitungskursen der Volkshochschule etwa werden diese Fragen angesprochen. Manche ungewollt Schwangeren müssen leider auch einen Großteil ihrer Schwangerschaft „abliegen“, weil sonst die Gefahr einer Fehl- oder Frühgeburt besteht. Erfahren Sie aber auch, mit ganz normalen Beschwerden wie Übelkeit oder Bauch- und Brustspannungen umzugehen. Viele Frauen berichten in Blogs und Foren des Internets darüber. Lesen Sie das ruhig nach. So sind Sie bestens vorbereitet.

- **Babyvorbereitungskurse** mit dem Partner. Binden Sie Ihren Partner, auch wenn er nicht so überzeugt ist und das Kind nicht wollte, mit ein. Nehmen Sie ihn zu Vorbereitungskursen mit. Er soll Sie schließlich nach der Geburt und auch schon bei der Geburt unterstützen. So bauen Sie Ängste und Vorbehalte ab.

- **Geburtsvorbereitung**: Bereiten Sie sich rechtzeitig auf die Geburt vor. Packen Sie Ihr „Köfferchen“, das die notwendigsten Utensilien für den Krankenhausaufenthalt bereithält und auch die ersten Sachen fürs Baby. Im Fall des Falles greifen Sie schnell zur Tasche, und ab in die Entbindungsklinik. Telefonnummer und Anfahrtsweg bereithalten. Manchmal muss es ganz schnell gehen.

- **Kontakt zur Hebamme**. Wenn Sie sich für eine Hausgeburt entschieden haben, nehmen Sie Kontakt zur Hebamme Ihres Vertrauens auf. Bereiten Sie auch sie auf den Termin rechtzeitig vor und vereinbaren Sie den möglichen „Notruf“, damit sie schnell zur Stelle ist. Auch das so genannte Wochenbett sollte bereit

sein. Wochenbett deswegen, weil man von der entbindenden Mutter von einer Wöchnerin spricht, die rund eine Woche im Bett liegt einschließlich Wehen vor der Geburt und Nachruhezeit nach der Geburt.

- Einstellung des Zigaretten-, Drogen- oder Alkoholkonsums. Ganz wichtig: **Keine Zigaretten, Drogen und Alkohol** während der Schwangerschaft. Das gefährdet die Entwicklung des Ungeborenen. Kinder von Alkoholikerinnen oder Nikotinsüchtigen sind meist kleiner als Normalgeburten, bleiben in ihrer Entwicklung zurück. Das sollten Sie auf jeden Fall vermeiden. Denn sonst müssen Sie mit Ihrem Baby diesen Rückstand hinterher in mühsamen Trainings nachholen, wenn es überhaupt noch zu beheben ist.
- **Gesunde Ernährung.** Ernähren Sie sich während der Schwangerschaft gesund. Ausgewogenes Essen, nicht zu fett, vitamin- und nährstoffreich, Obst, Gemüse, Salate – das alles kommt auch Ihrem Kind zugute. In der Schwangerschaft überkommt es einen ja häufig, dass man saure Gurken, eingelegte Heringe oder Sauerbraten essen möchte, aber bitte in Maßen!
- **Umstandsmode.** Während der Schwangerschaft brauchen Sie zwangsläufig neue und andere Kleidung. Sie müssen auch hier nicht auf Mode verzichten. Suchen Sie sich aber etwas Bequemes aus und zwingen Sie vor allem Ihren Bauch nicht in enge Jeans.
- **Babykleidung und -utensilien.** Nun dürfen Sie auch anfangen, schon mal etwas fürs Baby auszusuchen. Nehmen Sie vielleicht Ihre erfahrene Freundin mit, die schon ein Kind hat. Sie wird

Ihnen praktische Tipps geben, was zuallererst benötigt wird. Die Kardinalfrage ist hier: blau oder rot? Wird's ein Junge oder Mädchen. Dumm ist es, wenn man sich verschätzt hat. So manche Schwangere hat sich schon auf ein Mädchen verlassen, und das letzte Zipfelchen ist dann in den letzten Wochen der Schwangerschaft dazu gewachsen. Pech gehabt! Aber so tragisch ist das heute nicht mehr. Die Babykleidung ist aber nicht alles. Der richtige Kinderwagen, der Autositz, das Babybettchen, die Wickelkommode oder die Babywiege zu Hause. Man braucht eine Waage, um die Gewichtsentwicklung des Kindes im Auge zu behalten. Und dann ist da die Kardinalfrage: Pampers oder Windeln? Die meisten entscheiden sich für die relativ teuren Wegwerfwindeln. Es gibt aber auch Leute, die die reinen Baumwollwindeln bevorzugen. Sie müssen nur relativ häufig waschen und brauchen einen verschließbaren Behälter, der die schmutzigen Tücher erst mal luftdicht verschließt. Sie brauchen Cremes und Puder, Ölbad, eine Babybadewanne, Kinderspielzeug und vieles mehr.

- **Kinderzimmer.** Haben Sie genug Platz in der Wohnung oder brauchen Sie eine größere? Vor allem, wenn Sie überraschend ungewollt schwanger geworden sind, dann kann Sie diese Frage schon mal aus der Bahn werfen. So schnell findet man keine geeignete größere Wohnung. Oder vielleicht wohnen Sie gar noch bei den Eltern oder in einem Singleapartment. Dann haben Sie ein dickes Problem, das schnell gelöst werden muss.
- **Schwangerschaftsurlaub** auf der Arbeit. Sie müssen nun auch Ihren Arbeitgeber informieren, damit der die Personalplanung vornehmen oder zeitlich befristeten Ersatz beschaffen kann. Sprechen Sie das möglichst genau ab, denn der Frauenarzt hat ja

mit der Berechnung der Schwangerschaft auch Ihre gesetzlich geregelten Schutzfristen festgelegt (siehe Anhang Mutterschutzgesetz): Acht Wochen vor der Entbindung beginnt der Mutterschaftsurlaub, auf den Sie auch freiwillig verzichten können, und er endet acht Wochen nach der Entbindung (bei Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen nach der Entbindung). Danach können Sie noch eine so genannte Elternzeit (nach dem neuen Elterngeld- und Elternzeitgesetz, siehe auch „Anhang Mutterschutzgesetz“) von bis zu drei Jahren in Anspruch nehmen, in denen Ihr Arbeitgeber Ihren Arbeitsplatz erhalten muss. Sie können zwar nicht unbedingt damit rechnen, genau auf Ihren alten Arbeitsplatz zurückzukommen, aber generell haben Sie ein Rückkehrrecht in Ihre alte Firma. Die Elternzeit kann übrigens auch Ihr Ehemann nehmen, während Sie nach der gesetzlichen Schutzfrist von acht Wochen an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Überlegen Sie sich das genau und planen Sie das mit Ihrem Partner.

- **Erziehungsgeld beantragen.** Denken Sie auch an alle staatlichen Förderungen, die Sie als Mutter oder Eltern beantragen können. Dazu gehört auch ein Erziehungsgeld, welches sie für ein Jahr und länger vom Staat bekommen können. Es hängt von Ihrem Vorverdienst ab, und Sie bekommen es auch, wenn Sie arbeitslos sind oder zuvor noch nichts verdient haben. Auch Ihr Partner kann es beantragen, wenn er den Elternurlaub nimmt. Selbst als Hartz IV-Empfänger steht Ihnen das zu, wird aber teils mit den Hartz-Leistungen verrechnet. Auf jeden Fall sollten Sie, wenn Sie mittellos sind und bisher von Hartz IV gelebt haben, die erste Babypausenleistung vom Amt beantragen. Ihnen steht dann auch mehr Wohnraum zur Verfügung

- **Kindergeld beantragen.** Kindergeld steht jedem in Deutschland zu, unabhängig vom Einkommen. Sie können auch einen Kinderfreibetrag von der Steuer beantragen, wenn Sie gut verdienen. Dann rechnet sich das vielleicht, wenn Sie erheblich Steuern sparen. Die Ämter sind ihnen hierbei behilflich.

- **Taufe vorbereiten.** Bei einem Neugeborenen sind so viele Dinge zu berücksichtigen. Wenn Sie Ihr Kind taufen lassen wollen, ist zu überlegen, wann der günstigste Zeitpunkt dafür ist. Sicher wollen Sie auch Ihre Familie daran teilhaben lassen. Ihr Kind braucht zwei Taufpaten, Patenonkel und Patentante, die Ihr Kind durchs Leben mit begleiten – auch für den Fall, wenn Ihnen mal etwas zustößt. Neben Oma und Opa sind Paten immer auch eine finanzielle Unterstützung auf dem Lebensweg, etwa bei der Berufs- und Lebensplanung.

- **Ihre persönliche Lebensplanung.** Mit dem Nachwuchs ändert sich auch Ihre Lebensplanung. Stellen Sie sich rechtzeitig darauf ein. Vielleicht halten Sie auch schon Ausschau nach einem Babysitter, wenn Sie doch mal ins Theater oder zum Konzert gehen wollen. Ihr Urlaub wird jetzt sicher anders ausfallen als bisher. Sie müssen Einkäufe mit Kind planen, Nachbarschafts- und Verwandtenbesuche. Ihr ganzer Lebensrhythmus ändert sich. Vor allem in den ersten Lebensmonaten werden Sie so manche schlaflose Nacht haben. Nutzen Sie die Wochenenden zur persönlichen Erholung.

- **Schwanger in Urlaub?** Warum nicht! Warum sollten Sie nicht in Urlaub fahren, wenn Sie schwanger sind? Sie dürfen sogar fliegen, aber bitte nicht kurz vor der Entbindung. Das wäre zu riskant, wenn plötzlich die Wehen einsetzen.

- **Babysitz im Auto.** Wenn Sie weiterhin mit dem Auto fahren wollen, erkundigen Sie sich nach dem besten und günstigsten Autositz für Ihr Baby. Ihr Kind wächst und mit ihm auch die Anforderungen an einen Autositz. Bedenken Sie das.
- **Kinderwagen oder Tragegurt.** Auch wieder so eine Glaubensfrage. Für die Meisten ist ein Kinderwagen die bequemere Lösung. Es gibt aber durchaus Verfechter von Haltegurten, in denen Sie das Neugeborene tragen, oder Wickeltücher oder eine Art Rucksackgestell.
- **Unterstützung durch Eltern** oder Großeltern. Sichern Sie sich schon rechtzeitig vor der Geburt die Unterstützung lieber Verwandter. Die werden Sie nämlich brauchen. Es ist immer gut, jemanden in der Hinterhand zu haben, dem Sie vertrauen. Wer weiß, wann Sie sie brauchen.
- **Vertretung im eigenen Geschäft** bei Selbständigkeit. Wenn Sie selbständig sind und ein Geschäft haben, müssen Sie rechtzeitig eine zuverlässige Vertretung suchen. Denn Sie haben ja auch Verantwortung für Arbeitsplätze. Sie können nie früh genug einen Eratz einarbeiten. Wenn Sie ein Ein-Mann-Betrieb sind, etwa als Grafik-Designer oder Steuerberater, dann müssen Sie mit Ihren Klienten reden oder einen Partner mit ins Boot holen.
- Anschaffung vieler neuer Dinge wie Milchpumpe, Babyphone oder Lernspielzeug ...

und so weiter. Es gibt viele Überlegungen, die eine ungewollt Schwangere nun unvorbereitet schnell im Sauseschritt nachholen muss. Sie hatte nämlich keine Zeit, das strukturiert zu planen. Dabei

gilt auch hier: klaren Kopf bewahren, Liste anlegen und abarbeiten. In Panik zu verfallen ist grundverkehrt und macht das Dilemma nur noch schrecklicher. Setzen Sie sich mit Ihrer besten Freundin, die vielleicht schon ein Kind hat, hin und erstellen eine komplette Liste nach Prioritäten, also erst mal den Frauenarzt suchen und dann die Vorsorgeuntersuchungen planen. Denn die sind jetzt wichtig, um etwa eine Unterversorgung des Ungeborenen rechtzeitig zu erkennen und Unregelmäßigkeiten im eigenen Körper.

Kommunikation ist alles

Wenn sich die Ungewollt Schwangere über Ihren eigenen Weg völlig im Klaren ist, dann beginnt eigentlich für sie der schwierigste Prozess. Es folgt jetzt die Überlegung der **Kommunikation** mit den nächsten Verwandten: Wie und wann rede ich mit meinem Mann oder Partner darüber? Binde ich meine Familie, etwa Eltern und Großeltern, mit ein? Wie führe ich das Gespräch? Nehme ich eventuell meine beste Freundin mit? Welchen Plan lege ich mir zurecht, womit muss ich rechnen? Es wäre völlig falsch, mit dem Problem allein zu bleiben. Auch die direkt mit Betroffenen müssen informiert werden. Es wäre fatal, die ungewollte Schwangerschaft alleine auszubaden. Vielleicht werden Sie am Ende dieses Prozesses gar dazu gezwungen, denn auszuschließen ist das nicht. Eine Beziehung kann darüber in die Brüche gehen, die Eltern können sich abwenden, und auch der Freundeskreis könnte zusammen brechen. Sie sind aber nie allein. Immerhin gibt es für ungewollt Schwangere in unserer Gesellschaft noch ein Netz der Hilfsbereitschaft. Angefangen von der Wohnungsvermittlung über Beratungsstellen bis hin zu finanzieller, medizinischer und psychologischer Unterstützung finden Sie viele Gesprächspartner, die

Sie auch zum Abbruch oder zur Geburt begleiten, wie auch immer Sie sich entscheiden.

Da zu einer Schwangerschaft aber immer auch zwei gehören, müssen auch beide an dem Thema arbeiten. Es bringt auch nichts, nun über Schuldfragen zu diskutieren, etwa wer nicht aufgepasst hat. Das ist der falsche Ansatz, der nicht wirklich hilft. Lösungen müssen gefunden werden, und die möglichst gemeinsam. Wenn Ihr Partner wirklich zu Ihnen steht, wird er Sie mit dem Problem nicht allein lassen. Andernfalls hätte er dann auch während der Beziehung ohne ungewollte Schwangerschaft irgendwann einen Grund gefunden, nicht mehr zu Ihnen zu stehen.

Auch wenn Sie nicht eher der kommunikative Typ sind und Angst haben, sich Ihrem Problem zu stellen, sagen Sie sich immer: Ihr Partner war ja schließlich mit dabei und hat auch seinen Anteil daran. Insofern sollte es Ihnen leicht fallen, über diese Klippe zu springen. Und zur Not haben Sie ja tatkräftige Unterstützung durch Ihre Freundin. Sie kann den Vermittler, den Moderator spielen.

Das Problem der ungewollten Schwangerschaft der nächsten Umgebung mitzuteilen, ist neben der eigentlichen Lösung das schwierigste. Sie müssen es aber tun. Grundsätzlich gilt folgendes:

Schlimmer ist es, wenn die anderen es plötzlich merken oder gar durch Dritte zugetragen bekommen. Ein Vorgesetzter sagte mal zu seinen Mitarbeitern: „Ihr könnt immer mal Fehler machen. Aber ich will es dann sofort wissen. Ich möchte durch andere nicht unvorbereitet darauf angesprochen werden. Dann kann ich Euch nämlich nicht verteidigen. Weiß ich davon, dann stemme ich mich mit 120 Kilo

Lebengewicht dagegen und verteidige Euch. So nehme ich Euren Gegnern den Wind aus den Segeln.“

Der Mann hat Recht. Denn wenn Sie andere mit einbeziehen, gewinnen Sie auch Verbündete.

Es kann Ihnen natürlich auch passieren, dass Sie mit der ungewollten Schwangerschaft auf pure Ablehnung stoßen. Das wird wahrscheinlich auch die überwiegende (erste) Reaktion sein. Dann haben Sie aber auf jeden Fall Ihre Pflicht getan. Lassen Sie die Nachricht dann erst mal bei Ihren Angehörigen wirken. In der Regel brauchen auch sie Zeit, um diese schwerwiegende Neuigkeit zu verarbeiten.

Sagen Sie sich auch immer wieder: **Sie bleiben zeitlebens das Kind Ihrer Eltern**, auch wenn die Sie zunächst mit der ungewollten Schwangerschaft ablehnen. Es hat schon so viele Fälle gegeben, in denen abgelehnte schwule Söhne nach ihrem Coming out später ein viel besseres Verhältnis zu ihren Eltern hatten.

Der **Bruch der Beziehung** bei ungewollter Schwangerschaft ist immer eine Option. Sie brauchen also viel Überzeugungskraft, das zu verhindern. Seien Sie darauf vorbereitet, dann gehen Sie das auch wesentlich gelassener an.

Auch **der Rausschmiss aus dem Elternhaus** ist immer einzukalkulieren. Eltern können und wollen sich erst mal nicht mit der Situation abfinden. Geben Sie ihnen Zeit. Wie heißt es so schön: Erstmal Tee trinken und abwarten. Eine Nacht darüber schlafen oder auch eine ganze Woche darüber verstreichen lassen, dann sieht es mit Abstand schon anders aus. Manchmal ist es leider auch so, dass der Draht zu den eigenen Eltern einfach seit langem nicht mehr

funktioniert. Man hat besseren Kontakt zu einem verständnisvollen Onkel oder zu einer Tante. Setzen Sie ihn oder sie als Vermittler ein.

Sie brauchen auch starke Eltern oder eben Tante oder Onkel, die Sie beispielsweise als noch nicht volljähriges Mädchen da wieder herausboxen. Seien Sie deshalb stolz auf den Vater, der bei einem solchen „Malheur“ ein klares Machtwort mit dem Partner und deren Eltern redet.

Natürlich führt eine allzu frühe ungewollte Schwangerschaft in der eigenen Familie immer auch zu Konflikten. Eltern machen sich dann nicht selten gegenseitig Vorwürfe. Man habe die Tochter zu früh zu freizügig „laufen“ lassen und ihren Umgang nicht kontrolliert, ihr Partys nicht verboten. Wer ist nun schuld daran? Ist das wirklich die Frage in einem solchen Moment? Muss man hier nicht eher nach Lösungen suchen, anstatt die Schuldfrage zu stellen? Das Kind ist eh in den Brunnen gefallen. Verwenden Sie lieber die Energie auf die Lösungssuche.

Unterstützen Sie jetzt lieber Ihre Tochter. Manchmal ist das notwendig, weil sie noch zu jung ist und das nicht alleine schafft. Wohl dem, der dann die Sache für einen in die Hand nimmt. Es wird schwierig genug für das junge Paar, aber mit vereinten Kräften und der Unterstützung aus dem Elternhaus sollte es zu schaffen sein. Die vielen staatlichen Hilfsprogramme sind bereits erwähnt worden.

Zur Not müssen Sie auch auf die Unterstützung durch ein Frauenhaus zurückgreifen und deren Hilfe in Anspruch nehmen. Oder lassen Sie sich eine Sozialwohnung vermitteln. Vergeuden Sie keine Zeit mit der Schuldzuweisung. Sie haben so viele Dinge zu klären (siehe oben). Die

eben schon erwähnte beste Tante, Freundin oder der Onkel könnten Ihnen ebenso ersten Unterschlupf gewährend.

Schlusswort

Ungewollt schwanger? Na und!

Das Schreckgespenst einer ungewollten Schwangerschaft macht Sie jetzt nicht mehr so hilflos. Sie haben das „Erste-Hilfe-Buch“ in der Hand und damit einen starken Helfer an Ihrer Seite. Wie auch immer Sie sich entscheiden, und Sie alleine müssen das in erster Linie tun:

Sie haben einen Rettungsanker. Dieses „Erste-Hilfe-Buch“, enthält nahezu komplett strukturiert beide Wege: Abbruch oder Austragung der Schwangerschaft. Welchen Weg Sie auch gehen, mit Hilfe dieses eBooks können Sie eine Struktur in Ihr vermeintliches Chaos bringen. Sie haben weiß Gott viel zu tun, deshalb packen Sie es an. Eine ungewollte Schwangerschaft wirft Sie jetzt nicht mehr aus der Bahn.

Behalten Sie einen klaren Kopf. Es ist nun mal passiert. Daran ändern Sie auch mit noch so viel Lamento nichts. Jetzt geht es um die strukturierte Lösung. Je besser Sie es planmäßig angehen, umso gestärkter kommen Sie aus der Sache raus. Und wenn Sie die ungewollte Schwangerschaft gelöst haben, dann können Sie noch ganz andere Projekte in Angriff nehmen. Diese Krise macht Sie nur noch stärker. Sie haben etwas geleistet, was andere noch vor sich haben.

Viel Erfolg!

Anhang Gesetzeslage Schwangerschaftsabbruch

Strafgesetzbuch StGB

§ 218

Schwangerschaftsabbruch

(1) Wer eine Schwangerschaft abbricht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft. Handlungen, deren Wirkung vor Abschluss der Einnistung des befruchteten Eies in der Gebärmutter eintritt, gelten nicht als Schwangerschaftsabbruch im Sinne dieses Gesetzes.

(2) In besonders schweren Fällen ist die Strafe Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren. Ein besonders schwerer Fall liegt in der Regel vor, wenn der Täter

1. gegen den Willen der Schwangeren handelt oder
2. leichtfertig die Gefahr des Todes oder einer schweren Gesundheitsschädigung der Schwangeren verursacht.

(3) Begeht die Schwangere die Tat, so ist die Strafe Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe.

(4) Der Versuch ist strafbar. Die Schwangere wird nicht wegen Versuchs bestraft.

§ 218a

Straflosigkeit des Schwangerschaftsabbruchs

(1) Der Tatbestand des § 218 ist nicht verwirklicht, wenn

1. die Schwangere den Schwangerschaftsabbruch verlangt und dem Arzt durch eine Bescheinigung nach § 219 Abs. 2 Satz 2 nachgewiesen hat, dass sie sich mindestens drei Tage vor dem Eingriff hat beraten lassen,
2. der Schwangerschaftsabbruch von einem Arzt vorgenommen wird und
3. seit der Empfängnis nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sind.

(2) Der mit Einwilligung der Schwangeren von einem Arzt vorgenommene Schwangerschaftsabbruch ist nicht rechtswidrig, wenn der Abbruch der Schwangerschaft unter Berücksichtigung der gegenwärtigen und zukünftigen Lebensverhältnisse der Schwangeren nach ärztlicher Erkenntnis angezeigt ist, um eine Gefahr für das Leben oder die Gefahr einer schwerwiegenden Beeinträchtigung des körperlichen oder seelischen Gesundheitszustandes der Schwangeren abzuwenden, und die Gefahr nicht auf eine andere für sie zumutbare Weise abgewendet werden kann.

(3) Die Voraussetzungen des Absatzes 2 gelten bei einem Schwangerschaftsabbruch, der mit Einwilligung der Schwangeren von einem Arzt vorgenommen wird, auch als erfüllt, wenn nach ärztlicher Erkenntnis an der Schwangeren eine rechtswidrige Tat nach den §§

176 bis 179 des Strafgesetzbuches begangen worden ist, dringende Gründe für die Annahme sprechen, dass die Schwangerschaft auf der Tat beruht, und seit der Empfängnis nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sind.

(4) Die Schwangere ist nicht nach § 218 strafbar, wenn der Schwangerschaftsabbruch nach Beratung (§ 219) von einem Arzt vorgenommen worden ist und seit der Empfängnis nicht mehr als zweiundzwanzig Wochen verstrichen sind. Das Gericht kann von Strafe nach § 218 absehen, wenn die Schwangere sich zur Zeit des Eingriffs in besonderer Bedrängnis befunden hat.

§ 218b

Schwangerschaftsabbruch ohne ärztliche Feststellung, unrichtige ärztliche Feststellung

(1) Wer in den Fällen des § 218a Abs. 2 oder 3 eine Schwangerschaft abbricht, ohne dass ihm die schriftliche Feststellung eines Arztes, der nicht selbst den Schwangerschaftsabbruch vornimmt, darüber vorgelegen hat, ob die Voraussetzungen des § 218a Abs. 2 oder 3 gegeben sind, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft, wenn die Tat nicht in § 218 mit Strafe bedroht ist. Wer als Arzt wider besseres Wissen eine unrichtige Feststellung über die Voraussetzungen des § 218a Abs. 2 oder 3 zur Vorlage nach Satz 1 trifft, wird mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft, wenn die Tat nicht in § 218 mit Strafe bedroht ist. Die Schwangere ist nicht nach Satz 1 oder 2 strafbar.

(2) Ein Arzt darf Feststellungen nach § 218a Abs. 2 oder 3 nicht treffen, wenn ihm die zuständige Stelle dies untersagt hat, weil er wegen einer rechtswidrigen Tat nach Absatz 1, den §§ 218, 219a oder 219b oder wegen einer anderen rechtswidrigen Tat, die er im Zusammenhang mit einem Schwangerschaftsabbruch begangen hat, rechtskräftig verurteilt worden ist. Die zuständige Stelle kann einem Arzt vorläufig untersagen, Feststellungen nach §218a Abs. 2 und 3 zu treffen, wenn gegen ihn wegen des Verdachts einer der in Satz 1 bezeichneten rechtswidrigen Taten das Hauptverfahren eröffnet worden ist.

§ 218c

Ärztliche Pflichtverletzung bei einem Schwangerschaftsabbruch

(1) Wer eine Schwangerschaft abbricht,

1. ohne der Frau Gelegenheit gegeben zu haben, ihm die Gründe für ihr Verlangen nach Abbruch der Schwangerschaft darzulegen,
2. ohne die Schwangere über die Bedeutung des Eingriffs, insbesondere über Ablauf, Folgen, Risiken, mögliche physische und psychische Auswirkungen ärztlich beraten zu haben,
3. ohne sich zuvor in den Fällen des § 218a Abs. 1 und 3 auf Grund ärztlicher Untersuchung von der Dauer der Schwangerschaft überzeugt zu haben oder
4. obwohl er die Frau in einem Fall des § 218a Abs. 1 nach § 219 beraten hat,

wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft, wenn die Tat nicht in §218 mit Strafe bedroht ist.

(2) Die Schwangere ist nicht nach Absatz 1 strafbar.

§ 219

Beratung der Schwangeren in einer Not- und Konfliktlage

(1) Die Beratung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens. Sie hat sich von dem Bemühen leiten zu lassen, die Frau zur Fortsetzung der Schwangerschaft zu ermutigen und ihr Perspektiven für ein Leben mit dem Kind zu eröffnen; sie soll ihr helfen, eine verantwortliche und gewissenhafte Entscheidung zu treffen. Dabei muss der Frau bewusst sein, dass das Ungeborene in jedem Stadium der Schwangerschaft auch ihr gegenüber ein eigenes Recht auf Leben hat und dass deshalb nach der Rechtsordnung ein Schwangerschaftsabbruch nur in Ausnahmesituationen in Betracht kommen kann, wenn der Frau durch das Austragen des Kindes eine Belastung erwächst, die so schwer und außergewöhnlich ist, dass sie die zumutbare Opfergrenze übersteigt. Die Beratung soll durch Rat und Hilfe dazu beitragen, die in Zusammenhang mit der Schwangerschaft bestehende Konfliktlage zu bewältigen und einer Notlage abzuhelpfen. Das Nähere regelt das Schwangerschaftskonfliktgesetz.

(2) Die Beratung hat nach dem Schwangerschaftskonfliktgesetz durch eine anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle zu erfolgen. Die Beratungsstelle hat der Schwangeren nach Abschluss der Beratung hierüber eine mit dem Datum des letzten Beratungsgesprächs und dem Namen der Schwangeren versehene Bescheinigung nach Maßgabe des

Schwangerschaftskonfliktgesetzes auszustellen. Der Arzt, der den Abbruch der Schwangerschaft vornimmt, ist als Berater ausgeschlossen.

Anhang Mutterschutzgesetz

(Quelle: dejure.org)

Bundesrepublik Deutschland

Mutterschutzgesetz

(Gesetz zum Schutze der erwerbstätigen Mutter)

In der Fassung der Bekanntmachung vom 20.06.2002 (BGBl. I S. 2318)

zuletzt geändert durch Gesetz vom 17.03.2009 (BGBl. I S. 550)
m.W.v. 01.01.2009 (*rückwirkend*)

1.Abschnitt - Allgemeine Vorschriften (§§ 1 - 2)

§ 1

Geltungsbereich

Dieses Gesetz gilt

1. für Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen,
2. für weibliche in Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte (§ 1 Abs. 1 und 2 des Heimarbeitsgesetzes vom 14. März 1951, BGBl. I S. 191), soweit sie am Stück mitarbeiten.

§ 2

Gestaltung des Arbeitsplatzes

(1) Wer eine werdende oder stillende Mutter beschäftigt, hat bei der Einrichtung und der Unterhaltung des Arbeitsplatzes einschließlich der Maschinen, Werkzeuge und Geräte und bei der Regelung der Beschäftigung die erforderlichen Vorkehrungen und Maßnahmen zum Schutze von Leben und Gesundheit der werdenden oder stillenden Mutter zu treffen.

(2) Wer eine werdende oder stillende Mutter mit Arbeiten beschäftigt, bei denen sie ständig stehen oder gehen muss, hat für sie eine Sitzgelegenheit zum kurzen Ausruhen bereitzustellen.

(3) Wer eine werdende oder stillende Mutter mit Arbeiten beschäftigt, bei denen sie ständig sitzen muss, hat ihr Gelegenheit zu kurzen Unterbrechungen ihrer Arbeit zu geben.

(4) Die Bundesregierung wird ermächtigt, durch Rechtsverordnung mit Zustimmung des Bundesrates

1. den Arbeitgeber zu verpflichten, zur Vermeidung von Gesundheitsgefährdungen der werdenden oder stillenden Mütter oder ihrer Kinder Liegeräume für diese Frauen einzurichten und sonstige Maßnahmen zur Durchführung des in Absatz 1 enthaltenen Grundsatzes zu treffen,

2. nähere Einzelheiten zu regeln wegen der Verpflichtung des Arbeitgebers zur Beurteilung einer Gefährdung für die werdenden oder stillenden Mütter, zur Durchführung der notwendigen Schutzmaßnahmen und zur Unterrichtung der betroffenen Arbeitnehmerinnen nach Maßgabe der insoweit umzusetzenden Artikel 4 bis 6 der Richtlinie 92/85/EWG des Rates vom 19. Oktober 1992 über

die Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes von schwangeren Arbeitnehmerinnen, Wöchnerinnen und stillenden Arbeitnehmerinnen am Arbeitsplatz (ABl. EG Nr. L 348 S. 1).

(5) Unabhängig von den auf Grund des Absatzes 4 erlassenen Vorschriften kann die Aufsichtsbehörde in Einzelfällen anordnen, welche Vorkehrungen und Maßnahmen zur Durchführung des Absatzes 1 zu treffen sind.

2. Abschnitt - Beschäftigungsverbote (§§ 3 - 8)

§ 3

Beschäftigungsverbote für werdende Mütter

(1) Werdende Mütter dürfen nicht beschäftigt werden, soweit nach ärztlichem Zeugnis Leben oder Gesundheit von Mutter oder Kind bei Fortdauer der Beschäftigung gefährdet ist.

(2) Werdende Mütter dürfen in den letzten sechs Wochen vor der Entbindung nicht beschäftigt werden, es sei denn, dass sie sich zur Arbeitsleistung ausdrücklich bereit erklären; die Erklärung kann jederzeit widerrufen werden.

§ 4

Weitere Beschäftigungsverbote

(1) Werdende Mütter dürfen nicht mit schweren körperlichen Arbeiten und nicht mit Arbeiten beschäftigt werden, bei denen sie schädlichen Einwirkungen von gesundheitsgefährdenden Stoffen oder Strahlen, von Staub, Gasen oder Dämpfen, von Hitze, Kälte oder Nässe, von Erschütterungen oder Lärm ausgesetzt sind.

(2) Werdende Mütter dürfen insbesondere nicht beschäftigt werden

1. mit Arbeiten, bei denen regelmäßig Lasten von mehr als fünf Kilogramm Gewicht oder gelegentlich Lasten von mehr als zehn Kilogramm Gewicht ohne mechanische Hilfsmittel von Hand gehoben, bewegt oder befördert werden. Sollen größere Lasten mit mechanischen Hilfsmitteln von Hand gehoben, bewegt oder befördert werden, so darf die körperliche Beanspruchung der werdenden Mutter nicht größer sein als bei Arbeiten nach Satz 1,

2. nach Ablauf des fünften Monats der Schwangerschaft mit Arbeiten, bei denen sie ständig stehen müssen, soweit diese Beschäftigung täglich vier Stunden überschreitet,

3. mit Arbeiten, bei denen sie sich häufig erheblich strecken oder beugen oder bei denen sie dauernd hocken oder sich gebückt halten müssen,

4. mit der Bedienung von Geräten und Maschinen aller Art mit hoher Fußbeanspruchung, insbesondere von solchen mit Fußantrieb,

5. mit dem Schälen von Holz,

6. mit Arbeiten, bei denen sie infolge ihrer Schwangerschaft in besonderem Maße der Gefahr, an einer Berufskrankheit zu erkranken, ausgesetzt sind oder bei denen durch das Risiko der Entstehung einer Berufskrankheit eine erhöhte Gefährdung für die werdende Mutter oder eine Gefahr für die Leibesfrucht besteht,

7. nach Ablauf des dritten Monats der Schwangerschaft auf Beförderungsmitteln,

mit Arbeiten, bei denen sie erhöhten Unfallgefahren, insbesondere der Gefahr auszugleiten, zu fallen oder abzustürzen, ausgesetzt sind.

(3) Die Beschäftigung von werdenden Müttern mit

1. Akkordarbeit und sonstigen Arbeiten, bei denen durch ein gesteigertes Arbeitstempo ein höheres Entgelt erzielt werden kann,

Fließarbeit mit vorgeschriebenem Arbeitstempo

ist verboten. Die Aufsichtsbehörde kann Ausnahmen bewilligen, wenn die Art der Arbeit und das Arbeitstempo eine Beeinträchtigung der Gesundheit von Mutter oder Kind nicht befürchten lassen. Die Aufsichtsbehörde kann die Beschäftigung für alle werdenden Mütter eines Betriebes oder einer Betriebsabteilung bewilligen, wenn die Voraussetzungen des Satzes 2 für alle im Betrieb oder in der Betriebsabteilung beschäftigten Frauen gegeben sind.

(4) Die Bundesregierung wird ermächtigt, zur Vermeidung von Gesundheitsgefährdungen der werdenden oder stillenden Mütter und ihrer Kinder durch Rechtsverordnung mit Zustimmung des Bundesrates

1. Arbeiten zu bestimmen, die unter die Beschäftigungsverbote der Absätze 1 und 2 fallen,

weitere Beschäftigungsverbote für werdende und stillende Mütter vor und nach der Entbindung zu erlassen.

(5) Die Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen bestimmen, ob eine Arbeit unter die Beschäftigungsverbote der Absätze 1 bis 3 oder einer von der Bundesregierung gemäß Absatz 4 erlassenen Verordnung fällt. Sie kann in Einzelfällen die Beschäftigung mit bestimmten anderen Arbeiten verbieten.

§ 5

Mitteilungspflicht, ärztliches Zeugnis

(1) Werdende Mütter sollen dem Arbeitgeber ihre Schwangerschaft und den mutmaßlichen Tag der Entbindung mitteilen, sobald ihnen ihr Zustand bekannt ist. Auf Verlangen des Arbeitgebers sollen sie das Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorlegen. Der Arbeitgeber hat die Aufsichtsbehörde unverzüglich von der Mitteilung der werdenden Mutter zu benachrichtigen. Er darf die Mitteilung der werdenden Mutter Dritten nicht unbefugt bekannt geben.

(2) Für die Berechnung der in § 3 Abs. 2 bezeichneten Zeiträume vor der Entbindung ist das Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme maßgebend; das Zeugnis soll den mutmaßlichen Tag der Entbindung angeben. Irrt sich der Arzt oder die Hebamme über den Zeitpunkt der Entbindung, so verkürzt oder verlängert sich diese Frist entsprechend.

(3) Die Kosten für die Zeugnisse nach den Absätzen 1 und 2 trägt der Arbeitgeber.

§ 6

Beschäftigungsverbote nach der Entbindung

(1) Mütter dürfen bis zum Ablauf von acht Wochen, bei Früh- und Mehrlingsgeburten bis zum Ablauf von zwölf Wochen nach der Entbindung nicht beschäftigt werden. Bei Frühgeburten und sonstigen vorzeitigen Entbindungen verlängern sich die Fristen nach Satz 1 zusätzlich um den Zeitraum der Schutzfrist nach § 3 Abs. 2, der nicht in Anspruch genommen werden konnte. Beim Tod ihres Kindes kann die Mutter auf ihr ausdrückliches Verlangen ausnahmsweise schon vor Ablauf dieser Fristen, aber noch nicht in den ersten zwei Wochen nach der Entbindung, wieder beschäftigt werden, wenn nach ärztlichem Zeugnis nichts dagegen spricht. Sie kann ihre Erklärung jederzeit widerrufen.

(2) Frauen, die in den ersten Monaten nach der Entbindung nach ärztlichem Zeugnis nicht voll leistungsfähig sind, dürfen nicht zu einer ihre Leistungsfähigkeit übersteigenden Arbeit herangezogen werden.

(3) Stillende Mütter dürfen mit den in § 4 Abs. 1, 2 Nr. 1, 3, 4, 5, 6 und 8 sowie Abs. 3 Satz 1 genannten Arbeiten nicht beschäftigt werden. Die Vorschriften des § 4 Abs. 3 Satz 2 und 3 sowie Abs. 5 gelten entsprechend.

§ 7

Stillzeit

(1) Stillenden Müttern ist auf ihr Verlangen die zum Stillen erforderliche Zeit, mindestens aber zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal täglich eine Stunde freizugeben. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als acht Stunden soll auf Verlangen zweimal eine

Stillzeit von mindestens 45 Minuten oder, wenn in der Nähe der Arbeitsstätte keine Stillgelegenheit vorhanden ist, einmal eine Stillzeit von mindestens 90 Minuten gewährt werden. Die Arbeitszeit gilt als zusammenhängend, soweit sie nicht durch eine Ruhepause von mindestens zwei Stunden unterbrochen wird.

(2) Durch die Gewährung der Stillzeit darf ein Verdienstausfall nicht eintreten. Die Stillzeit darf von stillenden Müttern nicht vor- oder nachgearbeitet und nicht auf die in dem Arbeitszeitgesetz oder in anderen Vorschriften festgesetzten Ruhepausen angerechnet werden.

(3) Die Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen nähere Bestimmungen über Zahl, Lage und Dauer der Stillzeiten treffen; sie kann die Einrichtung von Stillräumen vorschreiben.

(4) Der Auftraggeber oder Zwischenmeister hat den in Heimarbeit Beschäftigten und den ihnen Gleichgestellten für die Stillzeit ein Entgelt von 75 vom Hundert eines durchschnittlichen Stundenverdienstes, mindestens aber 0,38 Euro für jeden Werktag zu zahlen. Ist die Frau für mehrere Auftraggeber oder Zwischenmeister tätig, so haben diese das Entgelt für die Stillzeit zu gleichen Teilen zu gewähren. Auf das Entgelt finden die Vorschriften der §§ 23 bis 25 des [Heimarbeitsgesetzes](#) vom 14. März 1951 (BGBl. I S. 191) über den Entgeltschutz Anwendung.

§ 8

Mehrarbeit, Nacht- und Sonntagsarbeit

(1) Werdende und stillende Mütter dürfen nicht mit Mehrarbeit, nicht in der Nacht zwischen 20 und 6 Uhr und nicht an Sonn- und Feiertagen beschäftigt werden.

(2) Mehrarbeit im Sinne des Absatzes 1 ist jede Arbeit, die

1. von Frauen unter 18 Jahren über 8 Stunden täglich oder 80 Stunden in der Doppelwoche,

2. von sonstigen Frauen über 8½ Stunden täglich oder 90 Stunden in der Doppelwoche

hinaus geleistet wird. In die Doppelwoche werden die Sonntage eingerechnet.

(3) Abweichend vom Nachtarbeitsverbot des Absatzes 1 dürfen werdende Mütter in den ersten vier Monaten der Schwangerschaft und stillende Mütter beschäftigt werden

1. in Gast- und Schankwirtschaften und im übrigen Beherbergungswesen bis 22 Uhr,

2. in der Landwirtschaft mit dem Melken von Vieh ab 5 Uhr,

3. als Künstlerinnen bei Musikaufführungen, Theatervorstellungen und ähnlichen Aufführungen bis 23 Uhr.

(4) Im Verkehrswesen, in Gast- und Schankwirtschaften und im übrigen Beherbergungswesen, im Familienhaushalt, in Krankenpflege- und in Badeanstalten, bei Musikaufführungen, Theatervorstellungen, anderen Schaustellungen, Darbietungen oder Lustbarkeiten dürfen werdende oder stillende Mütter, abweichend von Absatz 1, an Sonn- und Feiertagen beschäftigt werden, wenn ihnen in jeder Woche einmal eine ununterbrochene Ruhezeit von mindestens 24 Stunden im Anschluss an eine Nachtruhe gewährt wird.

(5) An in Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte, die werdende oder stillende Mütter sind, darf Heimarbeit nur in solchem Umfang und mit solchen Fertigungsfristen ausgegeben werden, dass

sie von der werdenden Mutter voraussichtlich während einer 8-stündigen Tagesarbeitszeit, von der stillenden Mutter voraussichtlich während einer 7¼stündigen Tagesarbeitszeit an Werktagen ausgeführt werden kann. Die Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen nähere Bestimmungen über die Arbeitsmenge treffen; falls ein Heimarbeitsausschuss besteht, hat sie diesen vorher zu hören.

(6) Die Aufsichtsbehörde kann in begründeten Einzelfällen Ausnahmen von den vorstehenden Vorschriften zulassen.

3. Abschnitt - Kündigung (§ 9 - 10)

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/9.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/8d.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/9a.html>

§ 9

Kündigungsverbot

(1) Die Kündigung gegenüber einer Frau während der Schwangerschaft und bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung ist unzulässig, wenn dem Arbeitgeber zur Zeit der Kündigung die Schwangerschaft oder Entbindung bekannt war oder innerhalb zweier Wochen nach Zugang der Kündigung mitgeteilt wird; das Überschreiten dieser Frist ist unschädlich, wenn es auf einem von der Frau nicht zu vertretenden Grund beruht und die Mitteilung unverzüglich nachgeholt wird. Die Vorschrift des Satzes 1 gilt für Frauen, die den in Heimarbeit Beschäftigten gleichgestellt sind, nur, wenn sich die Gleichstellung auch auf den Neunten Abschnitt - Kündigung - des [Heimarbeitsgesetzes](#) vom 14. März 1951 (BGBl. I S. 191) erstreckt.

(2) Kündigt eine schwangere Frau, gilt § 5 Abs. 1 Satz 3 entsprechend.

(3) Die für den Arbeitsschutz zuständige oberste Landesbehörde oder die von ihr bestimmte Stelle kann in besonderen Fällen, die nicht mit dem Zustand einer Frau während der Schwangerschaft oder ihrer Lage bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung in Zusammenhang stehen, ausnahmsweise die Kündigung für zulässig erklären. Die Kündigung bedarf der schriftlichen Form und sie muss den zulässigen Kündigungsgrund angeben.

(4) In Heimarbeit Beschäftigte und ihnen Gleichgestellte dürfen während der Schwangerschaft und bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung nicht gegen ihren Willen bei der Ausgabe von Heimarbeit ausgeschlossen werden; die Vorschriften der §§ 3, 4, 6 und 8 Abs. 5 bleiben unberührt.

§ 10

Erhaltung von Rechten

(1) Eine Frau kann während der Schwangerschaft und während der Schutzfrist nach der Entbindung (§ 6 Abs. 1) das Arbeitsverhältnis ohne Einhaltung einer Frist zum Ende der Schutzfrist nach der Entbindung kündigen.

(2) Wird das Arbeitsverhältnis nach Absatz 1 aufgelöst und wird die Frau innerhalb eines Jahres nach der Entbindung in ihrem bisherigen Betrieb wieder eingestellt, so gilt, soweit Rechte aus dem Arbeitsverhältnis von der Dauer der Betriebs- oder Berufszugehörigkeit oder von der Dauer der Beschäftigungs- oder Dienstzeit abhängen, das Arbeitsverhältnis als nicht unterbrochen. Dies gilt nicht, wenn die Frau

in der Zeit von der Auflösung des Arbeitsverhältnisses bis zur Wiedereinstellung bei einem anderen Arbeitgeber beschäftigt war.

4. Abschnitt - Leistungen (§ 11 - 17)

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/11.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/10.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/12.html>

§ 11

Arbeitsentgelt bei Beschäftigungsverboten

(1) Den unter den Geltungsbereich des § 1 fallenden Frauen ist, soweit sie nicht Mutterschaftsgeld nach den Vorschriften der [Reichsversicherungsordnung](#) beziehen können, vom Arbeitgeber mindestens der Durchschnittsverdienst der letzten 13 Wochen oder der letzten drei Monate vor Beginn des Monats, in dem die Schwangerschaft eingetreten ist, weiter zu gewähren, wenn sie wegen eines Beschäftigungsverbots nach § 3 Abs. 1, §§ 4, 6 Abs. 2 oder 3 oder wegen des Mehr-, Nacht- oder Sonntagsarbeitsverbots nach § 8 Abs. 1, 3 oder 5 teilweise oder völlig mit der Arbeit aussetzen. Dies gilt auch, wenn wegen dieser Verbote die Beschäftigung oder die Entlohnungsart wechselt. Wird das Arbeitsverhältnis erst nach Eintritt der Schwangerschaft begonnen, so ist der Durchschnittsverdienst aus dem Arbeitsentgelt der ersten 13 Wochen oder drei Monate der Beschäftigung zu berechnen. Hat das Arbeitsverhältnis nach Satz 1 oder 3 kürzer gedauert, so ist der kürzere Zeitraum der Berechnung zugrunde zu legen. Zeiten, in denen kein Arbeitsentgelt erzielt wurde, bleiben außer Betracht.

(2) Bei Verdiensterhöhungen nicht nur vorübergehender Natur, die während oder nach Ablauf des Berechnungszeitraums eintreten, ist von dem erhöhten Verdienst auszugehen. Verdienstkürzungen, die im Berechnungszeitraum infolge von Kurzarbeit, Arbeitsausfällen oder unverschuldeter Arbeitsversäumnis eintreten, bleiben für die Berechnung des Durchschnittsverdienstes außer Betracht. Zu berücksichtigen sind dauerhafte Verdienstkürzungen, die während oder nach Ablauf des Berechnungszeitraums eintreten und nicht auf einem mutterschutzrechtlichen Beschäftigungsverbot beruhen.

(3) Die Bundesregierung wird ermächtigt, durch Rechtsverordnung mit Zustimmung des Bundesrates Vorschriften über die Berechnung des Durchschnittsverdienstes im Sinne der Absätze 1 und 2 zu erlassen.

§ 13

Mutterschaftsgeld

(1) Frauen, die Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten für die Zeit der Schutzfristen des § 3 Abs. 2 und des § 6 Abs. 1 sowie für den Entbindungstag Mutterschaftsgeld nach den Vorschriften der [Reichsversicherungsordnung](#) oder des Gesetzes über die Krankenversicherung der Landwirte über das Mutterschaftsgeld.

(2) Frauen, die nicht Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten, wenn sie bei Beginn der Schutzfrist nach § 3 Abs. 2 in einem Arbeitsverhältnis stehen oder in Heimarbeit beschäftigt sind, für die Zeit der Schutzfristen des § 3 Abs. 2 und des § 6 Abs. 1 sowie für den Entbindungstag Mutterschaftsgeld zu Lasten des Bundes in entsprechender Anwendung der Vorschriften der [Reichsversicherungsordnung](#) über das Mutterschaftsgeld, höchstens jedoch insgesamt 210 Euro. Das Mutterschaftsgeld wird diesen Frauen auf Antrag vom Bundesversicherungsamt gezahlt. Die Sätze 1 und 2 gelten für Frauen entsprechend, deren Arbeitsverhältnis während ihrer Schwangerschaft oder der Schutzfrist des § 6 Abs. 1 nach Maßgabe von § 9 Abs. 3 aufgelöst worden ist.

(3) Frauen, die während der Schutzfristen des § 3 Abs. 2 oder des § 6 Abs. 1 von einem Beamten- in ein Arbeitsverhältnis wechseln, erhalten von diesem Zeitpunkt an Mutterschaftsgeld entsprechend den Absätzen 1 und 2.

§ 14

Zuschuss zum Mutterschaftsgeld

(1) Frauen, die Anspruch auf Mutterschaftsgeld nach § 200 Abs. 1, 2 Satz 1 bis 4 und Abs. 3 der [Reichsversicherungsordnung](#), § 29 Abs. 1, 2 und 4 des Gesetzes über die Krankenversicherung der Landwirte oder § [13](#) Abs. 2, 3 haben, erhalten während ihres bestehenden Arbeitsverhältnisses für die Zeit der Schutzfristen des § [3](#) Abs. 2 und § [6](#) Abs. 1 sowie für den Entbindungstag von ihrem Arbeitgeber einen Zuschuss in Höhe des Unterschiedsbetrages zwischen 13 Euro und dem um die gesetzlichen Abzüge verminderten durchschnittlichen kalendertäglichen Arbeitsentgelt. Das durchschnittliche kalendertägliche Arbeitsentgelt ist aus den letzten drei abgerechneten Kalendermonaten, bei wöchentlicher Abrechnung aus den letzten 13 abgerechneten Wochen vor Beginn der Schutzfrist nach § [3](#) Abs. 2 zu berechnen. Nicht nur vorübergehende Erhöhungen des Arbeitsentgeltes, die während der Schutzfristen des § [3](#) Abs. 2 und § [6](#) Abs. 1 wirksam werden, sind ab diesem Zeitpunkt in die Berechnung einzubeziehen. Einmalig gezahltes Arbeitsentgelt (§ [23a](#) des Vierten Buches Sozialgesetzbuch) sowie Tage, an denen infolge von Kurzarbeit, Arbeitsausfällen oder unverschuldeter Arbeitsversäumnis kein oder ein vermindertes Arbeitsentgelt erzielt wurde, bleiben außer Betracht. Zu berücksichtigen sind dauerhafte Verdienstkürzungen, die während oder nach Ablauf des Berechnungszeitraums eintreten und nicht auf einem mutterschutzrechtlichen Beschäftigungsverbot beruhen. Ist danach eine Berechnung nicht möglich, so ist das durchschnittliche kalendertägliche Arbeitsentgelt einer gleichartig Beschäftigten zugrunde zu legen.

(2) Frauen, deren Arbeitsverhältnis während ihrer Schwangerschaft oder während der Schutzfrist des § [6](#) Abs. 1 nach Maßgabe von § [9](#) Abs. 3 aufgelöst worden ist, erhalten bis zum Ende dieser Schutzfrist

den Zuschuss nach Absatz 1 von der für die Zahlung des Mutterschaftsgeldes zuständigen Stelle.

(3) Absatz 2 gilt für den Zuschuss des Bundes entsprechend, wenn der Arbeitgeber wegen eines Insolvenzereignisses im Sinne des § [183](#) Abs. 1 Satz 1 des Dritten Buches Sozialgesetzbuch seinen Zuschuss nach Absatz 1 nicht zahlen kann.

(4) Der Zuschuss nach den Absätzen 1 bis 3 entfällt für die Zeit, in der Frauen die Elternzeit nach dem Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz in Anspruch nehmen oder in Anspruch genommen hätten, wenn deren Arbeitsverhältnis nicht während ihrer Schwangerschaft oder während der Schutzfrist des § [6](#) Abs. 1 vom Arbeitgeber zulässig aufgelöst worden wäre. Dies gilt nicht, soweit sie eine zulässige Teilzeitarbeit leisten.

§ 15

Sonstige Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft

Frauen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind, erhalten auch die folgenden Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft nach den Vorschriften der [Reichsversicherungsordnung](#) oder des Gesetzes über die Krankenversicherung der Landwirte:

1. ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe,
2. Versorgung mit Arznei-, Verband- und Heilmitteln,
3. stationäre Entbindung,
4. häusliche Pflege,
5. Haushaltshilfe.

§ 16

Freistellung für Untersuchungen

Der Arbeitgeber hat die Frau für die Zeit freizustellen, die zur Durchführung der Untersuchungen im Rahmen der Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung bei Schwangerschaft und Mutterschaft erforderlich ist. Entsprechendes gilt zugunsten der Frau, die nicht in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist. Ein Entgeltausfall darf hierdurch nicht eintreten.

4. Abschnitt - Leistungen (§ 11 - 17)

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/17.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/16.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/18.html>

§ 17

Erholungsurlaub

Für den Anspruch auf bezahlten Erholungsurlaub und dessen Dauer gelten die Ausfallzeiten wegen mutterschutzrechtlicher Beschäftigungsverbote als Beschäftigungszeiten. Hat die Frau ihren Urlaub vor Beginn der Beschäftigungsverbote nicht oder nicht vollständig erhalten, so kann sie nach Ablauf der Fristen den Resturlaub im laufenden oder im nächsten Urlaubsjahr beanspruchen.

5. Abschnitt - Durchführung des Gesetzes (§ 18 - 20)

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/18.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/17.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/19.html>

§ 18

Auslage des Gesetzes

(1) In Betrieben und Verwaltungen, in denen regelmäßig mehr als drei Frauen beschäftigt werden, ist ein Abdruck dieses Gesetzes an geeigneter Stelle zur Einsicht auszulegen oder auszuhängen.

(2) Wer Heimarbeit ausgibt oder abnimmt, hat in den Räumen der Ausgabe und Abnahme einen Abdruck dieses Gesetzes an geeigneter Stelle zur Einsicht auszulegen oder auszuhängen.

§ 19

Auskunft

(1) Der Arbeitgeber ist verpflichtet, der Aufsichtsbehörde auf Verlangen

1. die zur Erfüllung der Aufgaben dieser Behörde erforderlichen Angaben wahrheitsgemäß und vollständig zu machen,

2. die Unterlagen, aus denen Namen, Beschäftigungsart und -zeiten der werdenden und stillenden Mütter sowie Lohn- und Gehaltszahlungen ersichtlich sind, und alle sonstigen Unterlagen, die sich auf die zu Nummer 1 zu machenden Angaben beziehen, zur Einsicht vorzulegen oder einzusenden.

(2) Die Unterlagen sind mindestens bis zum Ablauf von zwei Jahren nach der letzten Eintragung aufzubewahren.

§ 20

Aufsichtsbehörden

(1) Die Aufsicht über die Ausführung der Vorschriften dieses Gesetzes und der auf Grund dieses Gesetzes erlassenen Vorschriften obliegt den nach Landesrecht zuständigen Behörden (Aufsichtsbehörden).

(2) Die Aufsichtsbehörden haben dieselben Befugnisse und Obliegenheiten wie nach § [139b](#) der Gewerbeordnung die dort genannten besonderen Beamten. Das Grundrecht der Unverletzlichkeit der Wohnung (Artikel [13](#) des Grundgesetzes) wird insoweit eingeschränkt.

6. Abschnitt - Straftaten und Ordnungswidrigkeiten (§ 21 - 23)

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/21.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/20.html>

<http://dejure.org/gesetze/MuSchG/22-23.html>

§ 21

Straftaten und Ordnungswidrigkeiten

(1) Ordnungswidrig handelt der Arbeitgeber, der vorsätzlich oder fahrlässig

1. den Vorschriften der §§ [3](#), [4](#) Abs. 1 bis 3 Satz 1 oder § [6](#) Abs. 1 bis 3 Satz 1 über die Beschäftigungsverbote vor und nach der Entbindung,
2. den Vorschriften des § [7](#) Abs. 1 Satz 1 oder Abs. 2 Satz 2 über die Stillzeit,
3. den Vorschriften des § [8](#) Abs. 1 oder 3 bis 5 Satz 1 über Mehr-, Nacht- oder Sonntagsarbeit,
4. den auf Grund des § [4](#) Abs. 4 erlassenen Vorschriften, soweit sie für einen bestimmten Tatbestand auf diese Bußgeldvorschrift verweisen,
5. einer vollziehbaren Verfügung der Aufsichtsbehörde nach § [2](#) Abs. 5, § [4](#) Abs. 5, § [6](#) Abs. 3 Satz 2, § [7](#) Abs. 3 oder § [8](#) Abs. 5 Satz 2 Halbsatz 1,
6. den Vorschriften des § [5](#) Abs. 1 Satz 3 über die Benachrichtigung,
7. der Vorschrift des § [16](#) Satz 1, auch in Verbindung mit Satz 2, über die Freistellung für Untersuchungen oder

8. den Vorschriften des § [18](#) über die Auslage des Gesetzes oder des § [19](#) über die Einsicht, Aufbewahrung und Vorlage der Unterlagen und über die Auskunft

zuwiderhandelt.

(2) Die Ordnungswidrigkeit nach Absatz 1 Nr. 1 bis 5 kann mit einer Geldbuße bis zu fünfzehntausend Euro, die Ordnungswidrigkeit nach Absatz 1 Nr. 6 bis 8 mit einer Geldbuße bis zu zweitausendfünfhundert Euro geahndet werden.

(3) Wer vorsätzlich eine der in Absatz 1 Nr. 1 bis 5 bezeichneten Handlungen begeht und dadurch die Frau in ihrer Arbeitskraft oder Gesundheit gefährdet, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.

(4) Wer in den Fällen des Absatzes 3 die Gefahr fahrlässig verursacht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu sechs Monaten oder mit Geldstrafe bis zu einhundertachtzig Tagessätzen bestraft.

§ 22, 23 weggefallen

§ 24

In Heimarbeit Beschäftigte

Für die in Heimarbeit Beschäftigten und die ihnen Gleichgestellten gelten

1. die §§ [3](#), [4](#) und [6](#) mit der Maßgabe, dass an die Stelle der Beschäftigungsverbote das Verbot der Ausgabe von Heimarbeit tritt,

2. § [2](#) Abs. 4, § [5](#) Abs. 1 und 3, § [9](#) Abs. 1, § [11](#) Abs. 1, § [13](#) Abs. 2, die §§ [14](#), [16](#), [19](#) Abs. 1 und § [21](#) Abs. 1 mit der Maßgabe, dass an die Stelle des Arbeitgebers der Auftraggeber oder Zwischenmeister tritt.“

Die Bestimmungen über den alten Mutterschaftsurlaub sind durch das neue Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz abgelöst worden. Hier Auszüge (Quelle: dejure.org).

Anhang Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz

<http://dejure.org/gesetze/BEEG/15.html>

<http://dejure.org/gesetze/BEEG/14.html>

<http://dejure.org/gesetze/BEEG/16.html>

§ 15

Anspruch auf Elternzeit

(1) Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben Anspruch auf Elternzeit, wenn sie

1. a) mit ihrem Kind,
b) mit einem Kind, für das sie die Anspruchsvoraussetzungen nach § 1 Abs. 3 oder 4 erfüllen, oder
c) mit einem Kind, das sie in Vollzeitpflege nach § 33 des Achten Buches Sozialgesetzbuch aufgenommen haben, in einem Haushalt leben und
2. dieses Kind selbst betreuen und erziehen.

Nicht sorgeberechtigte Elternteile und Personen, die nach Satz 1 Nr. 1 Buchstabe b und c Elternzeit nehmen können, bedürfen der Zustimmung des sorgeberechtigten Elternteils.

(1a) Anspruch auf Elternzeit haben Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen auch, wenn sie mit ihrem Enkelkind in einem Haushalt leben und dieses Kind selbst betreuen und erziehen und

1. ein Elternteil des Kindes minderjährig ist oder
2. ein Elternteil des Kindes sich im letzten oder vorletzten Jahr einer Ausbildung befindet, die vor Vollendung des 18. Lebensjahres begonnen wurde und die Arbeitskraft des Elternteils im Allgemeinen

voll in Anspruch nimmt.

Der Anspruch besteht nur für Zeiten, in denen keiner der Elternteile des Kindes selbst Elternzeit beansprucht.

(2) Der Anspruch auf Elternzeit besteht bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres eines Kindes. Die Zeit der Mutterschutzfrist nach § 6 Abs. 1 des Mutterschutzgesetzes wird auf die Begrenzung nach Satz 1 angerechnet. Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch auf Elternzeit für jedes Kind, auch wenn sich die Zeiträume im Sinne von Satz 1 überschneiden. Ein Anteil der Elternzeit von bis zu zwölf Monaten ist mit Zustimmung des Arbeitgebers auf die Zeit bis zur Vollendung des achten Lebensjahres übertragbar; dies gilt auch, wenn sich die Zeiträume im Sinne von Satz 1 bei mehreren Kindern überschneiden. Bei einem angenommenen Kind und bei einem Kind in Vollzeit- oder Adoptiopflege kann Elternzeit von insgesamt bis zu drei Jahren ab der Aufnahme bei der berechtigten Person, längstens bis zur Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes genommen werden; die Sätze 3 und 4 sind entsprechend anwendbar, soweit sie die zeitliche Aufteilung regeln. Der Anspruch kann nicht durch Vertrag ausgeschlossen oder beschränkt werden.

(3) Die Elternzeit kann, auch anteilig, von jedem Elternteil allein oder von beiden Elternteilen gemeinsam genommen werden. Satz 1 gilt in den Fällen des Absatzes 1 Satz 1 Nr. 1 Buchstabe b und c entsprechend.

(4) Der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin darf während der Elternzeit nicht mehr als 30 Wochenstunden erwerbstätig sein. Eine im Sinne des § 23 des Achten Buches Sozialgesetzbuch geeignete Tagespflegeperson kann bis zu fünf Kinder in Tagespflege betreuen, auch wenn die wöchentliche Betreuungszeit 30 Stunden übersteigt. Teilzeitarbeit bei einem anderen Arbeitgeber oder selbstständige

Tätigkeit nach Satz 1 bedürfen der Zustimmung des Arbeitgebers. Dieser kann sie nur innerhalb von vier Wochen aus dringenden betrieblichen Gründen schriftlich ablehnen.

(5) Der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin kann eine Verringerung der Arbeitszeit und ihre Ausgestaltung beantragen. Über den Antrag sollen sich der Arbeitgeber und der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin innerhalb von vier Wochen einigen. Der Antrag kann mit der schriftlichen Mitteilung nach Absatz 7 Satz 1 Nr. 5 verbunden werden. Unberührt bleibt das Recht, sowohl die vor der Elternzeit bestehende Teilzeitarbeit unverändert während der Elternzeit fortzusetzen, soweit Absatz 4 beachtet ist, als auch nach der Elternzeit zu der Arbeitszeit zurückzukehren, die vor Beginn der Elternzeit vereinbart war.

(6) Der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin kann gegenüber dem Arbeitgeber, soweit eine Einigung nach Absatz 5 nicht möglich ist, unter den Voraussetzungen des Absatzes 7 während der Gesamtdauer der Elternzeit zweimal eine Verringerung seiner oder ihrer Arbeitszeit beanspruchen.

(7) Für den Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit gelten folgende Voraussetzungen:

1. Der Arbeitgeber beschäftigt, unabhängig von der Anzahl der Personen in Berufsbildung, in der Regel mehr als 15 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen,
2. das Arbeitsverhältnis in demselben Betrieb oder Unternehmen besteht ohne Unterbrechung länger als sechs Monate,
3. die vertraglich vereinbarte regelmäßige Arbeitszeit soll für

- mindestens zwei Monate auf einen Umfang zwischen 15 und 30 Wochenstunden verringert werden,
4. dem Anspruch stehen keine dringenden betrieblichen Gründe entgegen und
 5. der Anspruch wurde dem Arbeitgeber sieben Wochen vor Beginn der Tätigkeit schriftlich mitgeteilt.

Der Antrag muss den Beginn und den Umfang der verringerten Arbeitszeit enthalten. Die gewünschte Verteilung der verringerten Arbeitszeit soll im Antrag angegeben werden. Falls der Arbeitgeber die beanspruchte Verringerung der Arbeitszeit ablehnen will, muss er dies innerhalb von vier Wochen mit schriftlicher Begründung tun. Soweit der Arbeitgeber der Verringerung der Arbeitszeit nicht oder nicht rechtzeitig zustimmt, kann der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin Klage vor den Gerichten für Arbeitssachen erheben.

§ 16

Inanspruchnahme der Elternzeit

(1) Wer Elternzeit beanspruchen will, muss sie spätestens sieben Wochen vor Beginn schriftlich vom Arbeitgeber verlangen und gleichzeitig erklären, für welche Zeiten innerhalb von zwei Jahren Elternzeit genommen werden soll. Bei dringenden Gründen ist ausnahmsweise eine angemessene kürzere Frist möglich. Nimmt die Mutter die Elternzeit im Anschluss an die Mutterschutzfrist, wird die Zeit der Mutterschutzfrist nach § 6 Abs. 1 des Mutterschutzgesetzes auf den Zeitraum nach Satz 1 angerechnet. Nimmt die Mutter die Elternzeit im Anschluss an einen auf die Mutterschutzfrist folgenden Erholungsurlaub, werden die Zeit der Mutterschutzfrist nach § 6 Abs. 1 des Mutterschutzgesetzes und die Zeit des Erholungsurlaubs auf den Zweijahreszeitraum nach Satz 1 angerechnet. Die Elternzeit kann auf

zwei Zeitabschnitte verteilt werden; eine Verteilung auf weitere Zeitabschnitte ist nur mit der Zustimmung des Arbeitgebers möglich. Der Arbeitgeber hat dem Arbeitnehmer oder der Arbeitnehmerin die Elternzeit zu bescheinigen.

(2) Können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus einem von ihnen nicht zu vertretenden Grund eine sich unmittelbar an die Mutterschutzfrist des § 6 Abs. 1 des Mutterschutzgesetzes anschließende Elternzeit nicht rechtzeitig verlangen, können sie dies innerhalb einer Woche nach Wegfall des Grundes nachholen.

(3) Die Elternzeit kann vorzeitig beendet oder im Rahmen des § 15 Abs. 2 verlängert werden, wenn der Arbeitgeber zustimmt. Die vorzeitige Beendigung wegen der Geburt eines weiteren Kindes oder wegen eines besonderen Härtefalles im Sinne des § 7 Abs. 2 Satz 3 kann der Arbeitgeber nur innerhalb von vier Wochen aus dringenden betrieblichen Gründen schriftlich ablehnen. Die Arbeitnehmerin kann ihre Elternzeit nicht wegen der Mutterschutzfristen des § 3 Abs. 2 und § 6 Abs. 1 des Mutterschutzgesetzes vorzeitig beenden; dies gilt nicht während ihrer zulässigen Teilzeitarbeit. Eine Verlängerung kann verlangt werden, wenn ein vorgesehener Wechsel in der Anspruchsberechtigung aus einem wichtigen Grund nicht erfolgen kann.

(4) Stirbt das Kind während der Elternzeit, endet diese spätestens drei Wochen nach dem Tod des Kindes.

(5) Eine Änderung in der Anspruchsberechtigung hat der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin dem Arbeitgeber unverzüglich mitzuteilen.

§ 17

Urlaub

(1) Der Arbeitgeber kann den Erholungsurlaub, der dem Arbeitnehmer oder der Arbeitnehmerin für das Urlaubsjahr zusteht, für jeden vollen Kalendermonat der Elternzeit um ein Zwölftel kürzen. Dies gilt nicht, wenn der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin während der Elternzeit bei seinem oder ihrem Arbeitgeber Teilzeitarbeit leistet.

(2) Hat der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin den ihm oder ihr zustehenden Urlaub vor dem Beginn der Elternzeit nicht oder nicht vollständig erhalten, hat der Arbeitgeber den Resturlaub nach der Elternzeit im laufenden oder im nächsten Urlaubsjahr zu gewähren.

(3) Endet das Arbeitsverhältnis während der Elternzeit oder wird es im Anschluss an die Elternzeit nicht fortgesetzt, so hat der Arbeitgeber den noch nicht gewährten Urlaub abzugelten.

(4) Hat der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin vor Beginn der Elternzeit mehr Urlaub erhalten, als ihm oder ihr nach Absatz 1 zusteht, kann der Arbeitgeber den Urlaub, der dem Arbeitnehmer oder der Arbeitnehmerin nach dem Ende der Elternzeit zusteht, um die zu viel gewährten Urlaubstage kürzen.

§ 18

Kündigungsschutz

(1) Der Arbeitgeber darf das Arbeitsverhältnis ab dem Zeitpunkt, von dem an Elternzeit verlangt worden ist, höchstens jedoch acht Wochen vor Beginn der Elternzeit, und während der Elternzeit nicht kündigen. In besonderen Fällen kann ausnahmsweise eine Kündigung für zulässig erklärt werden. Die Zulässigkeitserklärung erfolgt durch die für den Arbeitsschutz zuständige oberste Landesbehörde oder die von ihr bestimmte Stelle. Die Bundesregierung kann mit Zustimmung des Bundesrates allgemeine Verwaltungsvorschriften zur Durchführung des Satzes 2 erlassen.

(2) Absatz 1 gilt entsprechend, wenn Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerinnen

1. während der Elternzeit bei demselben Arbeitgeber Teilzeitarbeit leisten oder
2. ohne Elternzeit in Anspruch zu nehmen, Teilzeitarbeit leisten und Anspruch auf Elterngeld nach § [1](#) während des Bezugszeitraums nach § [4](#) Abs. 1 haben.

§ 19

Kündigung zum Ende der Elternzeit

Der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin kann das Arbeitsverhältnis zum Ende der Elternzeit nur unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten kündigen.

§ 20

Zur Berufsbildung Beschäftigte, in Heimarbeit Beschäftigte

(1) Die zu ihrer Berufsbildung Beschäftigten gelten als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerinnen im Sinne dieses Gesetzes. Die Elternzeit wird auf Berufsbildungszeiten nicht angerechnet.

(2) Anspruch auf Elternzeit haben auch die in Heimarbeit Beschäftigten und die ihnen Gleichgestellten (§ 1 Abs. 1 und 2 des [Heimarbeitsgesetzes](#)), soweit sie am Stück mitarbeiten. Für sie tritt an die Stelle des Arbeitgebers der Auftraggeber oder Zwischenmeister und an die Stelle des Arbeitsverhältnisses das Beschäftigungsverhältnis.

§ 21

Befristete Arbeitsverträge

(1) Ein sachlicher Grund, der die Befristung eines Arbeitsverhältnisses rechtfertigt, liegt vor, wenn ein Arbeitnehmer oder eine Arbeitnehmerin zur Vertretung eines anderen Arbeitnehmers oder einer anderen Arbeitnehmerin für die Dauer eines Beschäftigungsverbotes nach dem Mutterschutzgesetz, einer Elternzeit, einer auf Tarifvertrag, Betriebsvereinbarung oder einzelvertraglicher Vereinbarung beruhenden Arbeitsfreistellung zur Betreuung eines Kindes oder für diese Zeiten zusammen oder für Teile davon eingestellt wird.

(2) Über die Dauer der Vertretung nach Absatz 1 hinaus ist die Befristung für notwendige Zeiten einer Einarbeitung zulässig.

(3) Die Dauer der Befristung des Arbeitsvertrags muss kalendermäßig bestimmt oder bestimmbar oder den in den Absätzen 1 und 2 genannten Zwecken zu entnehmen sein.

(4) Der Arbeitgeber kann den befristeten Arbeitsvertrag unter Einhaltung einer Frist von mindestens drei Wochen, jedoch frühestens zum Ende der Elternzeit, kündigen, wenn die Elternzeit ohne Zustimmung des Arbeitgebers vorzeitig endet und der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin die vorzeitige Beendigung der Elternzeit mitgeteilt hat. Satz 1 gilt entsprechend, wenn der Arbeitgeber die vorzeitige Beendigung der Elternzeit in den Fällen des § [16](#) Abs. 3 Satz 2 nicht ablehnen darf.

(5) Das Kündigungsschutzgesetz ist im Falle des Absatzes 4 nicht anzuwenden.

(6) Absatz 4 gilt nicht, soweit seine Anwendung vertraglich ausgeschlossen ist.

(7) Wird im Rahmen arbeitsrechtlicher Gesetze oder Verordnungen auf die Zahl der beschäftigten Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen abgestellt, so sind bei der Ermittlung dieser Zahl Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die sich in der Elternzeit befinden oder zur Betreuung eines Kindes freigestellt sind, nicht mitzuzählen, solange für sie aufgrund von Absatz 1 ein Vertreter oder eine Vertreterin eingestellt ist. Dies gilt nicht, wenn der Vertreter oder die Vertreterin nicht mitzuzählen ist. Die Sätze 1 und 2 gelten entsprechend, wenn im Rahmen arbeitsrechtlicher Gesetze oder Verordnungen auf die Zahl der Arbeitsplätze abgestellt wird.