
Familienplanung Schwangerschaft Sexualität

Beratung | Information | Hilfe

Tätigkeitsbericht

2016

www.faplasg.ch

St. Gallen

Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
Vadianstrasse 24, Postfach 325
9001 St. Gallen, faplasg@fzsg.ch
tel 071 222 88 11, fax 071 222 34 50

Wattwil

Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
Bahnhofstrasse 6, Postfach 122
9630 Wattwil, faplawattwil@fzsg.ch
tel 071 988 56 11, fax 071 987 54 41

Sargans

Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
Bahnhofstrasse 9
7320 Sargans, faplasargans@fzsg.ch
tel 081 710 65 85

Rapperswil-Jona

Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
St.Gallerstrasse 1
8645 Jona, faplanjona@fzsg.ch
tel 055 225 74 30

Notfonds für Schwangere

Spendenkonto: CH39 0690 0042 0101 4940 3, acervis Bank AG, 9004 St. Gallen

Bericht der Trägerschaft

Die knappen finanziellen Ressourcen, beschäftigten die Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität (Fapla) schon seit mehreren Jahren. 2016 wird es unausweichlich, es müssen Sparmassnahmen erarbeitet und umgesetzt werden!

Trotz der ausgewiesenen Beratungsleistungen und des anerkannten Angebotes der Fapla in den vier Regionen des Kantons St.Gallen stellten wir fest, dass der Kanton wegen der beschlossenen Sparpakete keine Möglichkeiten sieht, die staatlichen Beiträge zu erhöhen.

In vielen Gesprächen mit verschiedenen Departementen wird uns zwar viel Wohlwollen entgegen gebracht für unsere Arbeit, es wird aber auch klar, dass ein Antrag auf Erhöhung der staatlichen Subvention zum jetzigen Zeitpunkt keine Chance hätte. Die Beratungsstellen müssen mit dem gesprochenen finanziellen Rahmen zurecht kommen.

Mit der Vorgabe, Angebotskürzungen zu vermeiden, hat die Frauenzentrale mit den Fapla's alle möglichen Sparmassnahmen diskutiert und durchgerechnet.

Keine der Berechnungen führte jedoch zum gewünschten Ergebnis. Am Schluss blieb nur noch eine Variante übrig: Den 10-prozentigen Stellenabbau jeder Mitarbeiterin und jeder Stellenleiterin! Es war eine schmerzhaft Zäsur, aber auch der einzige Weg, um alle Stellen zu erhalten und niemandem kündigen zu müssen.

Weniger Stellenprozente bedeutet, dass die aktuelle Beratungsarbeit und die Arbeitsabläufe der Fapla überprüft werden müssen. Was muss gemäss Leistungsvereinbarung zwingend im Beratungsangebot enthalten sein? Was darf man zusätzlich anbieten, wenn es Zeit und Nachfrage zulassen?

Die umgesetzten Sparmassnahmen werden den notwendigen stabilen finanziellen Boden für die Zukunft der Beratungsstellen bieten. Es wurde eine neue Leitungsstruktur definiert welche zusammen mit der Geschäftsführung die betriebliche und personelle Weiterentwicklung der Fapla vorantreibt. Die vier Regionalleitungen bleiben weiterhin für die fachliche Arbeit, die Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung in ihren Regionen verantwortlich, damit ist auch die Niederschwelligkeit des Angebotes weiterhin gewährleistet.

Mit all den getroffenen Massnahmen werden wir die Politik von der Qualität unserer Arbeit weiterhin überzeugen können. Für uns ist aber auch klar, eine weitere Stellenreduktion, eine weitere Kürzung des Budgets ohne eine Angebotskürzung wird jedoch künftig nicht mehr umsetzbar sein.

Wir danken allen Beteiligten für die offenen Gespräche und die wohlwollende Unterstützung für die Fapla.

Jacqueline Schneider, Geschäftsführerin

frauen
en

**Frauenzentrale
St.Gallen**

Aktiv für Frauen in Familie,
Beruf und Politik

Postnatale Depression?

Freudig wird das Kind, das Baby erwartet. Die Geburt eines Kindes ist ein wunderbares Ereignis. Es ist eine völlig neue Situation für jede Mutter, für jeden Vater. Eine Frau wird Mutter, ein Mann wird Vater - sie beide werden Eltern, mit ganz neuen Gegebenheiten. Diese neue Situation kann Ängste, Unsicherheiten, das Gefühl der Überforderung oder eine persönliche Krise auslösen. Dazu kommen vielleicht körperliche Beschwerden, ein unruhiges Baby und ständiger Schlafmangel. Anstatt Glück, Stolz und Zufriedenheit überwiegt Angst, Traurigkeit und Selbstzweifel. Rund 15% der Mütter können im ersten Jahr nach der Geburt von einer Depression betroffen sein. Nicht nur Mütter leiden darunter, auch frischgebackene Väter können von einer Postnatalen Depression betroffen sein.

Die Postnatale Depression ist nicht zu verwechseln mit dem sogenannten «Baby Blues» oder den «Heultagen» nach einer Geburt. Ein kurzes Stimmungstief ist nach einer Geburt völlig normal, wenn dieses nach wenigen Tagen wieder vergeht.

Wie zeigt sich eine sogenannte Postnatale Depression – PND?

Die Anzeichen können von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein. Häufig treten Müdigkeit, Erschöpfung, Traurigkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, zu hohe Erwartungen, grosse Ängste und Sorgen sowie zwiespältige Gefühle gegenüber dem Kind auf.

Gedanken die dabei auftreten können:

- Ich muss es selbst schaffen.
- Ich werde es nie schaffen.
- Mir kann sowieso niemand helfen – auch mein Partner nicht.
- Ich versage.
- Ich bin keine gute Mutter.
- Mein Partner ist selbst überlastet.
- Es ist mir alles zu viel – ich fühle mich erschöpft.
- Ich habe Angst, dass meinem Baby etwas passieren könnte.
- Ich muss einfach grundlos weinen.

In solchen Situationen gibt es unterschiedliche Unterstützungen und Therapieformen. Wichtig ist, dass sich die betroffene Frau/Mutter ihrem Partner, einer Fachperson oder einer Vertrauensperson innerhalb der Familie anvertraut und öffnet. Die zuständige Gynäkologin, die die Schwangerschaft begleitet hat, die Hebamme, die Beraterin von der Beratungsstelle für Familienplanung, der Hausarzt, die Mütter- und Väterberaterin können Fachpersonen sein, an die sich jede betroffene Person und die Angehörigen wenden können. Die konkrete Behandlung einer PND kann sehr unterschiedlich sein. Bei einer «leichten» Depression kann bereits ein Gespräch oder ein Entlastungsdienst grosse Erleichterung bewirken. Wenn die Belastung zu gross ist, braucht es eine medikamentöse kombiniert mit einer psychotherapeutischen Behandlung.

Die Frau soll keine Scham haben sich Unterstützung und Hilfe zu holen. Viele Frauen schämen sich dafür, es «scheinbar» nicht alleine schaffen zu können. Deshalb ist es wichtig, dies als Belastung oder auch als Krankheit zu betrachten. Betroffene haben dabei nichts falsch gemacht, die Akzeptanz darüber ist jedoch sehr schwer. In der grössten Verzweiflung fällt es schwer Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Partnerschaft – Eltern – Beziehung

Eine Geburt verändert die Partnerschaft.

In die neue Rolle müssen beide erst hineinwachsen. Das Paar, die Eltern haben mit unter wenig Zeit füreinander. Am Beginn Familie zu leben besteht kein Bedürfnis nach körperlicher Nähe bzw. gelebter Sexualität. Es entsteht eine neue Bindung zwischen Mutter und Baby, da kann sich der Mann mit unter auch ausgeschlossen fühlen. Frauen können sich in dieser Zeit auch aus der Beziehung zurückziehen.

Es ist wichtig, in der Partnerschaft über die neue Situation und Gefühle zu sprechen. Was konkret hat sich verändert? Wie viel Zeit bleibt uns als Paar? Wieviel Zeit habe ich noch als Frau als Mann? Fühle ich mich gehört und gesehen von meinem Partner? Wie viel Nähe und welche Form der Nähe wünsche ich mir?

Erlebt der Partner eine Veränderung in der Beziehung, kann diese sehr schnell zur Belastung werden. Hilflosigkeit, Schuldgefühle können dabei sehr schnell zur Überforderung führen. Die negative und bedrückte Stimmung kann sich auch auf den Partner übertragen. In einer solchen Situation hilft es, mitzufühlen, Anteilnahme und Hilfsbereitschaft zuzulassen, damit die vorhandenen Probleme gelöst werden können. Der Partner sollte die Situation ernst nehmen aber vor allem das Gespräch mit der Partnerin, der Frau suchen. Befindet sich eine Mutter in einer depressiven Phase, so ist der Alltag geprägt von ganz tiefen und negativen Emotionen. Diese Emotionen können leider nicht gleich gelöst oder verändert werden, dies auszuhalten und mitzutragen ist nicht einfach, gerade wenn der Partner leidet und nicht sofort eine Lösung oder Veränderung eintritt. Sogenannte Ratschläge sind dabei fehl am Platz und nicht sehr hilfreich. Der Partner kann in dieser schwierigen Zeit:

- Da sein und Verständnis zeigen.
- Trost spenden.
- Den Alltag unterstützen und regeln.
- Unterstützungsmöglichkeiten suchen.
- Begleitung bei Arztbesuchen.
- Bei Gesprächen anwesend sein und über die Situation, die Gefühle sprechen.

Unterstützungsmöglichkeiten

Unsere Beratungsstellen begleiten die Frauen während einer Schwangerschaft und nach der Geburt. Bereits während der Schwangerschaft können erste Zweifel oder Sorgen auftreten. In Gesprächen kann gemeinsam mit der schwangeren Frau eine vertrauensvolle Basis aufgebaut werden. So fällt es ihr leichter über bestimmte Sorgen und Ängste mit uns zu sprechen. Ist ein Vertrauensverhältnis gegeben, wird die Hemmschwelle Hilfe anzunehmen verringert.

Eine frischgebackene Mutter braucht Unterstützung auf der emotionalen und auf der praktischen, alltäglichen Ebene. Gemeinsam können wir besprechen: Wie viel Zeit braucht es für das Baby, wie kann sie sich entspannen? Wie viel Zeit hat sie für sich als Frau und wie viel Zeit haben sie gemeinsam als Paar? Wie kann sie mit Stresssituationen und Spannungen umgehen? Ist die Belastung zu gross, besprechen wir das weitere Vorgehen um allfällige Unterstützungsmassnahmen in die Wege zu leiten. Sei es durch die Vermittlung von Entlastung z.B. durch Welcome <http://www.welcome-online.ch/ch/index.html> bzw. die Vermittlung einer Fachärztin/Facharzt oder einer Psychotherapie.

Was können Angehörige tun?

- Zeit haben und Zuhören, damit sich die Frau/Mutter öffnen kann um ihre Gedanken und Ängste mitzuteilen.
- Zeigen Sie Mitgefühl.
- Bieten Sie praktische Entlastung an.
- Da zu sein wenn man gebraucht wird.
- Darauf achten, dass die Mutter genügend Schlaf bekommt.
- Vermeiden Sie unnötigen Streit und Diskussionen.
- Bestärken Sie die Frau/Mutter und weisen Sie sie darauf hin, dass die schwierige Phase auch wieder vorbeigeht.
- Nehmen Sie ihr wichtige Entscheidungen ab.
- Sie verwöhnen und unterstützen.

Hilfsangebot

<http://www.forum-psychische-gesundheit.ch/mutterglueck/>

Bettina Thaler
Stellenleiterin – Sargans

Begriffserklärung

Postnatale oder postpartale Depression

Postnatal: nach der Geburt/Wochenbettdepression (auf das Kind bezogen)

Postpartal: nach der Geburt eines Kindes (auf die Mutter bezogen)

Perinatal: um die Geburt herum/im Rahmen der Geburt

Mitarbeiterinnen der Beratungsstellen

St. Gallen

Sylvia Sturzenegger Egger, Sozialarbeiterin HFS, Stellenleitung 60%

Rita Braun-Hug, Sekretariat 50% (bis 30.06.2016)

Yvonne Hauser, Sekretariat 50% (ab 01.07.2016)

Esther Hilber, Sozialarbeiterin FH, 60%

Eliane Keller-Hollenstein, Sekretariat, 60%

Nadia Lehnhard, Sexualpädagogin, 60%

Beatrice Züger, Sozialarbeiterin HFS, 70%

Wattwil

Katharina Antonietti, Sozialarbeiterin HFS, Stellenleitung 60% (bis 31.03.2016)

Jutta Ahlke, Sozialpädagogin FH, Körpertherapeutin, Stellenleitung 60%
(ab 01.04.2016)

Sargans

Bettina Thaler, Sozialarbeiterin HFS, Sexualtherapeutin, Stellenleitung, 60%

Rapperswil-Jona

Charlotte Kirchhoff, Dipl. in Sozialer Arbeit FH, Stellenleitung, 60%

Spenden in den Notfonds 2016

Im 2016 haben wir aus dem Notfonds Unterstützungsleistungen an Ratsuchende im Gesamtbetrag von CHF Fr. 58'663.10 ausbezahlt.

Im gleichen Zeitraum sind Spenden von insgesamt CHF Fr. 44'291.65 in den Notfonds eingegangen. Jeder Beitrag ist für unsere Ratsuchenden wertvoll und wir bedanken uns auch in ihrem Namen bei allen Spenderinnen und Spendern ganz herzlich!

- Bersinger Stiftung
- Oertli Instrumente AG, Berneck
- Stiftung Wegelin-Legat
- Bischöfliche Kanzlei, St. Gallen
- Evangelisch-reformierte Kirchgemeinden St. Peterzell und Goldach
- Kirchgemeinde Magnihalde
- Gemeinden Oberbüren und Wald
- Ärzteschaft und Privatpersonen

Ein grosser Dank geht auch an alle Institutionen, an die wir Gesuche für finanzielle Überbrückungshilfen oder materielle Hilfe stellen konnten.

	St. Gallen	Wattwil	Sargans	Rapperswil- Jona
Anzahl Dossiers	481	103	115	115
- davon Neuanmeldungen	400	69	92	80
- davon abgeschlossene Dossiers	360	79	84	74
Anzahl Ereignisse/Gespräche	1088	396	465	392
Anzahl Klientinnen und Kli- enten	474	135	123	146
Anzahl Kurzberatungen	76	10	13	3
Geschlecht	474	135	123	146
Frauen	364	99	111	108
Männer	110	36	12	38
Zivilstand	474	135	123	146
ledig	191	45	18	49
verheiratet oder Konkubinat	236	80	90	91
getrennt oder geschieden	42	9	12	6
verwitwet	1	1	1	0
unbekannt	4	0	2	0
Alter	474	135	123	146
bis 16 Jahre	5	0	6	3
16-20 Jahre	46	12	13	9
20-30 Jahre	230	57	49	68
30-40 Jahre	150	47	43	49
ab 41 Jahre	37	19	12	17
unbekannt	6	0	0	0
Wohnort	474	135	123	146
Kanton SG	400	128	120	134
Kanton AR	53	3	0	0
Kanton AI	5	0	0	0
andere	16	4	3	12
Standortgemeinde	241	22	21	73
Nationalität	474	135	123	146
Schweizerinnen/Schweizer	241	58	68	80
Ausländerinnen/Ausländer	231	77	55	66
unbekannt	2	0	0	0

	St. Gallen	Wattwil	Sargans	Rapperswil- Jona
Zugewiesen durch	474	135	123	146
Amt	22	4	0	1
Ärztin/Arzt, Spital	84	33	37	40
Broschüre	0	0	0	2
Drittperson	63	33	14	21
Institution	103	34	50	57
Internet	37	7	6	9
selbst	162	24	16	16
unbekannt	3	0	0	0
Grund der Anmeldung				
Familienplanung/Verhütung	75	18	8	9
Schwangerschaft ungeplant, Entscheidungsberatung	79	21	27	27
Schwangerschaft/Mutter- schaft	278	77	56	79
Sexualberatung	15	11	3	10
sexuelle und reproduktive Gesundheit	7	8	21	13
Informationen/Dokumenta- tionen	10	0	1	2
Pränatale Diagnostik	0	0	0	0
Verhütungskoffer/Sexualpä- dagogik	37	0	7	6
Sexualpädagogik				
Veranstaltungen (Schulen und andere)	58	0	7	3
Referate	13	0	0	0
Beratungen von Lehrper- sonen	10	0	7	6