

Lichtblicke im Dunkeln finden

Andrea Marthy-Mulle ist seit Anfang Jahr die neue Leiterin der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität in Sargans und bietet Unterstützung bei zahlreichen Themen wie Verhütungsmethoden, Schwangerschaftsabbrüche und Sexualpädagogik. In drei Beiträgen stellt der «Sarganserländer» die Stelle vor und setzt sich mit zwei Beratungsthemen genauer auseinander.

von Patricia Hobi

Seit über 15 Jahren gibt es in Sargans eine Beratungsstelle, in welcher sich Betroffene zu den Themen Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität Unterstützung holen können. War bis anhin Bettina Thaler das Gesicht der Stelle, hat diese seit Anfang Jahr ein neues: Andrea Marthy-Mulle aus Sargans ist voller Tatendrang bereit, ihre Erfahrung und ihr Wissen zu Gunsten ihrer Klientinnen und Klienten einzusetzen. Vor der Stellenübernahme war sie über drei Jahre in der Churer Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung angestellt.

Professionelle Hilfe für alle

Die Beratungsstelle ist ein Ort, an dem sich Frauen, Männer und Jugendliche jeden Alters und jeder Nationalität unentgeltlich beraten lassen können. Auch die Religion oder die politische

«Frauen müssen die Möglichkeit haben, eine neutrale Beratung zu erhalten, in welcher sie nicht das Gefühl bekommen, in eine Richtung gedrängt zu werden.»

Andrea Marthy-Mulle

Leiterin der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität in Sargans

Richtung spielen keine Rolle – die Stelle ist vollumfänglich neutral ausgerichtet. Zudem untersteht Marthy der Schweigepflicht. Das sei wichtig, betont Marthy, denn die Beratungsthemen sind zum Teil hochsensibel und in der Gesellschaft immer noch tabuisiert. Gerade im Bereich ungeplanter Schwangerschaft ist dies besonders zentral. «Frauen müssen die Möglichkeit haben, eine wertneutrale Beratung zu erhalten, in welcher sie nicht das Gefühl bekommen, in eine Richtung gedrängt zu werden», betont die Beraterin.

Marthy ist zu 50 Prozent angestellt und nimmt alle Termine selber wahr. Das ist manchmal gar nicht so einfach, denn es gibt Wochen, die sehr ausgelastet sind, und in anderen wieder ist weniger los. Dazu kommt, dass manche Gespräche ziemlich eilig zu führen sind. Doch die Beraterin ist flexibel und trifft sich im Notfall auch mal am Abend oder in den frühen Morgenstunden mit ihren Klientinnen und Klienten zum Gespräch.

Aufklärung spielt wichtige Rolle

Ungeplante Schwangerschaft, unerfüllter Kinderwunsch, rechtliche Fragen während der Schwangerschaft, sexuelle Gesundheit, Sexualpädagogik: Die Themen, die im Beratungsalltag auf Andrea Marthy treffen, haben eine grosse Spannweite (siehe Box). Während der Gespräche zeigt sie die rechtlichen Aspekte der Situation auf, präsentiert die verschiedenen Möglichkeiten, steht bei, unterstützt und zeigt den Betroffenen einen Blickwinkel, den sie vielleicht in ihrer Situation nicht sehen können.

Die Klientinnen und Klienten gelangen von Gynäkologen, Spitälern, der



Findet es wichtig, dass die Klientinnen und Klienten sich in ihrer Beratung möglichst wohlfühlen: Die Sarganser Stellenleiterin Andrea Marthy-Mulle.

Bild Patricia Hobi

Mütter- und Väterberatung und Fachstellen zu Marthy oder kennen die Stelle bereits. Damit Letzteres noch öfters vorkommt, ist das Wissen über das Bestehen der Stelle vorausgesetzt. Darin liegt auch Marthy-Mulles Ziel für die Zukunft: mehr Bekanntheit bei Privatpersonen schaffen, und nicht nur bei den Fachstellen. Die Betroffenen sollen wissen: Es gibt einen Ort, an dem sie aufgefangen werden und Hilfe bekom-

men. Marthy legt Wert darauf, dass sich ihre Klientinnen und Klienten bei ihr wohlfühlen. Und wiederkommen, wenn noch weitere Fragen oder Gesprächsbedarf bestehen.

In den nächsten Wochen erscheinen zwei Beiträge zu den Themen «ungeplante Schwangerschaft» und «Sexualpädagogik».

www.faplasg.ch

«Hineinfressen» bringt nichts

Egal, ob mit einem Familienmitglied, einem Freund oder einer beratenden Person: Über Sorgen und Ängste sprechen, tut gut.

Ein Kommentar von Patricia Hobi, Redaktorin



Wir alle kennen Zeiten, in denen es uns nicht gut geht. In denen wir Angst haben, dass unser ganzes Leben aus den Fugen gerät. Dass nichts mehr so sein wird, wie es vorher war. Dass uns niemand versteht. Und dass wir alleine dastehen.

Es braucht Mut, Probleme und Ängste anzusprechen und sie mit jemandem zu teilen. Aber ist der Schritt erst einmal gemacht, wird klar: Es ist oft mehr Verständnis da, als angenommen. Und: Meist ist man nicht alleine mit seinen Ängsten und Sorgen und erfährt, dass viele andere sich mit den gleichen herumschlagen. Das trifft vor allem auf Tabuthemen zu. So zeigt die Statistik etwa, dass beispielsweise in der Schweiz 2018 über 10 000 Schwangerschaften abgebrochen wurden.

Man erfährt ein Gefühl der Erleichterung, hat man seine Sorgen erst einmal mit einem Familienmitglied, einem Freund oder einer Beraterin wie Andrea Marthy-Mulle von der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität geteilt. Denn plötzlich ist man nicht mehr allein. Eine vertrauenswürdige Person ist da, die einem zur Seite steht, ein Stück der Last abnimmt und einem den Mut zuspricht, den man sich in solchen Zeiten vielleicht nicht selber zusprechen kann.

Ja, es braucht manchmal Mut und Überwindung, um sich zu öffnen. Aber es lohnt sich. Was sich nicht lohnt, ist hinauszögern und warten, dass alles von alleine besser wird. In dem einen Leben, das wir haben, ist das nämlich versäumte Zeit. Jemandem um Beratung und Hilfe bitten, ist mutig und zeigt auch, dass einem das eigene Wohlbefinden wichtig ist. Und so wertvoll sollten wir uns selber alle sein.

Das Angebot der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität in Sargans

Familienplanung: Die Kunden erhalten Informationen und Beratung zu Verhütungsmethoden und Kinderwunsch. Andrea Marthy-Mulle hat im Bereich unerfüllter Kinderwunsch in diesem Jahr eine Weiterbildung absolviert.

Schwangerschaft: In diesem Bereich werden Frauen und Männer in rechtlichen Fragen

unterstützt. Dazu kommen die psychosoziale Unterstützung und Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt sowie die finanzielle Beratung. Weiter gehört in diesen Bereich die Beratung bei ungewollter Schwangerschaft. Interessierte können sich zudem zum Thema Pränataldiagnostik (Untersuchun-

gen in der Schwangerschaft, die nach Hinweisen auf Fehlbildungen beim Ungeborenen suchen) beraten lassen.

Schwangerschaftsabbruch: Klientinnen bekommen Informationen zu den rechtlichen und medizinischen Aspekten eines Schwangerschaftsabbruchs und werden nach Bedarf auch nach einem

Abbruch begleitet und unterstützt.

Sexualität: In diesen Bereich fallen Beratungen über allgemeine sexuelle Rechte, Sexualität in der Pubertät, Wechseljahre, sexuelle Orientierung, sexuelle Infektionen, Sexualität und Beeinträchtigung, sexuelle Selbstbestimmung und weiteres.

Sexualpädagogik: In dem Rahmen bietet die St. Galler Beratungsstelle Veranstaltungen und Projekte an Schulen, Institutionen etc. an. Lehrpersonen werden bei der Sexualaufklärung im Unterricht unterstützt. Dafür gibt es einen Verhütungskoffer, der für den Unterricht ausgeliehen werden kann. (pat)

Den Weinkeller auf die Festtage vorbereiten

Von heute Donnerstag bis am Samstag gibt es nochmals drei Tage Gelegenheit zur Weindegustation im Wylade Bärtsch in Mels. 65 Tropfen, darunter einige Neuheiten, stehen bereit.

Mels.– Schon am vergangenen Wochenende nutzten zahlreiche Weinliebhaber die Gelegenheit, sich im Wylade Bärtsch mit feinen Tropfen vertraut zu machen. Heute Donnerstag und morgen Freitag (jeweils 17 bis 22 Uhr) und am Samstag (11 bis 20 Uhr) besteht nochmals die Gelegenheit zur Weindegustation. Schon bald stehen Weihnachten und Silvester/Neujahr vor der Tür, deshalb sei dies nun die beste Möglichkeit, den heimischen Weinkeller auf die Festtage vorzubereiten, preisen Felix, Eugen und Andi Bärtsch ihren Anlass an.

Die Auswahl der zur Degustation angebotenen Weine ist gross und vielfältig. 65 Rote und Weisse stehen zur Auswahl, darunter mehr als ein Drittel

Schweizer Weine, inklusive der zwölf Eigenkelterungen. Hervorgehoben werden können hier Spezialitäten wie der im Barrique ausgebaute Sansara, der im Stil eines italienischen Ripasso aus der Traubensorte Gamaret gekelterte Novum sowie der Nidberger Pinot noir, der kürzlich am Mondial des Pinots mit der Goldmedaille ausgezeichnet wurde.

Bei den ausländischen Gewächsen sind spanische und italienische Weine in breiter Vielfalt degustierbar, auch Frankreich und Argentinien sind gut vertreten. Am Samstag wird mit Roland Gysi ein Spezialist für spanische und französische Weine vor Ort sein, der Importeur steht natürlich bei der Degustation beratend zur Seite. Mor-

gen Freitag ist Claudio Tamborini persönlich zugegen und stellt seine Spezialitäten aus dem Tessin und aus Italien vor.

Als fachmännische Beratung dürfen die Besucher natürlich jederzeit auch auf das Wylade-Team Felix, Eugen und Andi Bärtsch zählen. Zu entdecken gebe es einige spannende Neuheiten, versprechen sie, darunter auch Weine, die im Laden nicht ganzjährig geführt werden. Von «leicht, fruchtig, weiss» bis «schwer, kräftig, intensiv, rot» kann je nach Vorliebe ausgewählt und in gemütlicher Atmosphäre degustiert werden. Vertreten sind auch alle Preisklassen, sodass sich ein Besuch der Degustationstage für jeden Weinliebhaber lohnt. (jg)



Laden zur grossen Weindegustation ein: Felix, Andi und Eugen Bärtsch (von links) vom Melser Wylade Bärtsch.

Bild Jerry Gadient