

**fapla** Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft und Sexualität

*frau  
en*

Frauenzentrale  
St. Gallen

# Tätigkeitsbericht 2022



04

Berichte der Trägerschaft und  
der Geschäftsleitung der Frauenzentrale

06

Statistiken

10

Schwangerschaftsabbruch

15

Organisation



# Regionalstellen

	Adresse	Telefon	Mail
<b>St.Gallen</b> Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität	Vadianstrasse 24 Postfach 325 9001 St.Gallen	071 222 88 11	faplasg@fzsg.ch
<b>Rapperswil-Jona</b> Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität	St.Gallerstrasse 1 8645 Jona	055 225 74 30	faplajona@fzsg.ch
<b>Sargans</b> Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität	Bahnhofstrasse 9 7320 Sargans	081 710 65 85	faplasargans@fzsg.ch
<b>Wattwil</b> Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität	Bahnhofstrasse 6 9630 Wattwil	071 988 56 11	faplawattwil@fzsg.ch

[www.faplasg.ch](http://www.faplasg.ch)

## Impressum

### Frauenzentrale St. Gallen

Bleichstrasse 11  
9000 St. Gallen  
T 071 222 22 33

### Textredaktion

Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft  
und Sexualität, St. Gallen

### Gestaltung

Schalte & Walter GmbH, St. Gallen

### Druck

Typotron AG, St. Gallen

### Illustration

Geraldine Hasler

Notfonds für Schwangere  
Spendenkonto:  
CH39 0690 0042 0101 4940 3  
acervis Bank AG  
9004 St. Gallen

## Bericht der Trägerschaft der Frauenzentrale St.Gallen

**Das vergangene Jahr war sicherlich eines der anspruchsvollsten in der 50-jährigen Geschichte der Fachstelle. Ein ernst zu nehmender Konflikt führte zu Kündigungen und kostete sowohl Mitarbeiterinnen als auch Geschäftsstelle und Vorstand der Frauenzentrale enorme Kraft und etliche Ressourcen.**

Ein Wunsch verband uns in dieser schweren Zeit immer wieder: das Wohl der Fapla und damit das Wohl der Klientinnen und Klienten. Mit diesem Blick nach vorne und dadurch, dass wir gegenseitig den Blickwinkel füreinander geöffnet haben, konnten wir einen gemeinsamen Weg finden. Wir haben viel daraus gelernt, auch als Organisation.

Mit grosser Hochachtung würdige ich die Arbeit aller Frauen, die in den letzten 50 Jahren auf der Fapla gewirkt haben. Es war immer wieder eindrucksvoll, zu sehen, wie viel Engagement und Herzblut jede einzelne Mitarbeiterin in ihre Arbeit und die Stelle gegeben hat. Dadurch konnte sich die Fapla bestens etablieren und gehört heute im Kanton St.Gallen zu den wichtigsten Fachstellen im Bereich Sexuelle Gesundheit.

Mein grosser Dank für das Mittragen, Durchhalten und Mitgestalten im letzten Jahr geht an meine Vorstandskolleginnen, die Geschäftsführerin und ganz besonders an das aktuelle Team.

Das Jubiläum der Fapla, welches für den letzten Juni geplant war, mussten wir aus Ressourcengründen verschieben. Nun freuen wir uns, es am 24. Juni 2023 nachzufeiern. Lassen Sie uns gemeinsam anstossen auf die nächsten 50 Jahre einer lernenden und weiterhin so engagierten und zukunftsgerichteten Fapla!



Annette Nimzik  
Präsidentin



## Bericht der Geschäftsleitung der Frauenzentrale St.Gallen

**Das Thema Schwangerschaftsabbruch polarisiert leider noch immer. Nicht nur im fernen Ausland, sondern auch hier in der Schweiz. Aktuell werden für zwei Initiativen Unterschriften gesammelt, um das Recht der Frauen auf einen Abbruch weiter einzuschränken.**

Für Vorstand und Geschäftsleitung ist dies ein unhaltbarer Zustand. Wir werden uns, zusammen mit anderen Frauenorganisationen, zur Wehr setzen gegen diese Initiativen und fordern, dass der Schwangerschaftsabbruch endlich als Artikel aus dem Strafgesetzbuch entfernt wird. Frauen sollen in unserem Land nicht länger als Täterinnen angeprangert werden.

Nachfolgend finden Sie verschiedene Beiträge von den Fachberaterinnen der Fapla. Sie beleuchten das Thema Schwangerschaftsabbruch von verschiedenen Seiten. Die unterschiedlichen fachlichen Hintergründe des Teams lassen es zu, dass jede Anfrage sorgfältig aufgenommen wird, um Frauen in ihrer Entscheidungsfindung optimal zu unterstützen. Dies bietet nicht nur einen Mehrwert für die Betroffenen, sondern für die ganze Gesellschaft.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um mich bei unseren Fachfrauen herzlich für ihre geleistete fachlich fundierte und wertneutrale Arbeit zu danken. Sie sind das Fundament für den Erfolg unserer Stelle.

Weiter möchte ich, auch im Namen des Vorstandes, dem Gesundheitsdepartement, namentlich dem Generalsekretär Gildo Da Ros, herzlich danken. Er stand uns während unserer turbulenten Zeit als verlässlicher, offener und konstruktiver Gesprächspartner jederzeit zur Verfügung. Weiter danke ich allen Partnerinnen und Partnern aus unserem Umfeld, die uns in irgendeiner Form unterstützt und getragen haben.



Jacqueline Schneider  
Geschäftsführerin

**Wir werden uns, zusammen mit anderen Frauenorganisationen, zur Wehr setzen gegen diese Initiativen und fordern, dass der Schwangerschaftsabbruch endlich als Artikel aus dem Strafgesetzbuch entfernt wird.**

## Statistik: Beratung

**Das Beratungsangebot in der Schwangerschaft, sei diese geplant oder ungeplant, wie auch das Gesprächsangebot zum medizinischen Schwangerschaftsabbruch gehören zu den wichtigsten Dienstleistungen unserer Stelle. Basis des Angebotes ist das Bundesgesetz zur Fristenregelung, welches am 1. Oktober 2002 in Kraft trat.**

Im Gesetz heisst es: Der Schwangerschaftsabbruch ist künftig straflos, wenn ihn die Frau in den ersten 12 Wochen seit Beginn der letzten Periode schriftlich verlangt und eine Notlage geltend macht. Der Arzt oder die Ärztin muss mit der Frau ein eingehendes Gespräch führen und sie beraten. (Das Kantonsspital St.Gallen übergab den freiwilligen beraterischen Teil vor gut 4 Jahren an die Fapla.) Die Frau erhält zudem ein Verzeichnis der Stellen und Vereine, die ihr moralische oder materielle Hilfe anbieten. Sie wird auch über die Möglichkeit informiert, das geborene Kind zur Adoption freizugeben. Für Schwangere unter 16 Jahren ist der Besuch einer für Jugendliche spezialisierten Beratungsstelle Pflicht. Die Kantone müssen Spitäler und Praxen bezeichnen, welche die Voraussetzungen für eine fachgerechte Durchführung von Schwangerschaftsabbrüchen und für eine eingehende Beratung erfüllen.

Alle Kantone sind verpflichtet ein Beratungsangebot zur Verfügung zu stellen. Der Kanton St.Gallen und die beiden Appenzell übertrugen diese Aufgabe mit je einem Leistungsvertrag an die Fapla.

### Beratung

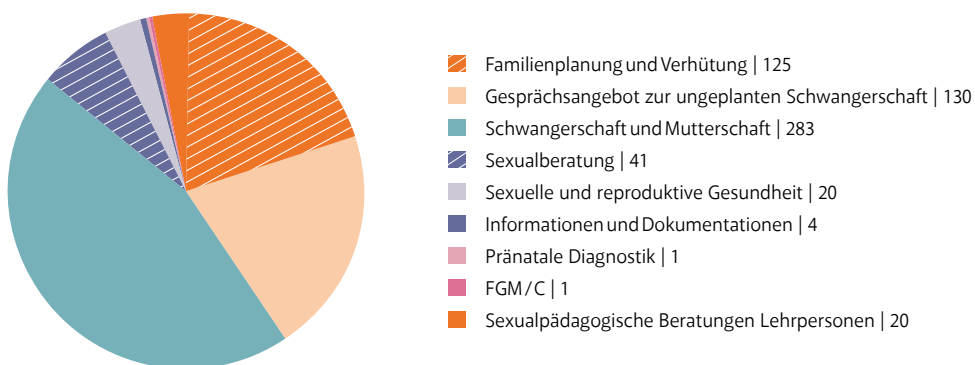
Der Anteil des Gesprächsangebots bei ungeplanten Schwangerschaften liegt aktuell bei 21%. Die Gespräche bei Schwangerschaft/Mutterschaft nahmen trotz der personellen Engpässe um erfreuliche 8,5% zu. Dies zeigt, wie gut etabliert das Angebot ist.

Die Nachricht einer Schwangerschaft löst immer viele Emotionen aus. Sei es bei einer geplanten oder einer ungeplanten Schwangerschaft. Unsere fachkundigen Beraterinnen begleiten Frauen, aber auch Paare während dieser Zeit, die oftmals mit schwierigen Entscheidungen einhergeht. Umso wichtiger ist es, dass wir den Ratsuchenden einen wertneutralen und ergebnisoffenen Beratungsraum anbieten.

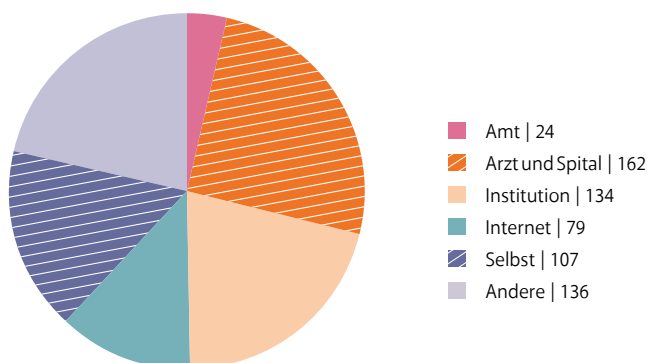


## Beratung

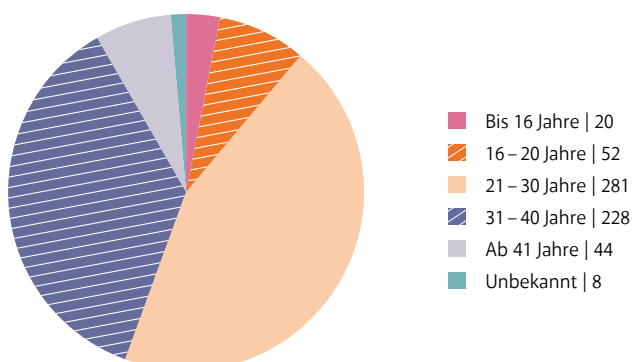
### Grund der Anmeldung



### Zuweiser



### Alter (Anzahl Personen)



## Statistiktabelle 2022

Anzahl	St. Gallen	Wattwil	Sargans	Rapperswil-Jona	Alle
Anzahl Klientinnen und Klienten	386	77	98	71	632
Neuanmeldungen	294	60	81	59	494
Anzahl Kurzberatungen	153	26	31	26	236
<b>Geschlecht</b>	<b>386</b>	<b>77</b>	<b>98</b>	<b>71</b>	<b>632</b>
Frauen	351	69	74	68	562
Männer	35	8	24	3	70
<b>Alter</b>	<b>386</b>	<b>77</b>	<b>98</b>	<b>71</b>	<b>632</b>
bis 16 Jahre	15	2	3	0	20
16–20 Jahre	35	11	2	3	52
21–30 Jahre	175	38	37	31	281
31–40 Jahre	131	20	43	34	228
ab 41 Jahre	24	4	13	3	44
unbekannt	6	2	0	0	8
<b>Wohnort</b>	<b>386</b>	<b>77</b>	<b>98</b>	<b>71</b>	<b>632</b>
Kanton SG	333	69	92	68	562
Kanton AR	33	2	0	0	35
Kanton AI	0	0	1	0	1
andere	20	6	5	3	34
Standortgemeinde	166	11	20	46	243
<b>Nationalität</b>	<b>386</b>	<b>77</b>	<b>98</b>	<b>71</b>	<b>632</b>
Schweizerinnen / Schweizer	181	53	49	45	328
Migrantinnen / Migranten (Anzahl Nationen)	102	11	24	17	154
aus Eritrea	33	4	5	2	44
aus Syrien	15	0	1	2	18
aus Afghanistan	13	5	7	1	26
aus Deutschland	17	3	5	4	29
aus Somalia	17	0	0	0	17
aus Irak	4	1	4	0	9
aus Ukraine	4	0	3	0	7
<b>Zugewiesen durch</b>	<b>386</b>	<b>77</b>	<b>98</b>	<b>71</b>	<b>632</b>
Amt	13	7	3	1	24
Arzt / Spital	84	26	35	17	162
Institution	64	10	36	24	134
Internet	55	5	7	12	79
selbst	83	11	10	3	107
andere	87	18	7	14	136



<b>Grund der Anmeldung</b>	<b>386</b>	<b>77</b>	<b>98</b>	<b>71</b>	<b>632</b>
Familienplanung / Verhütung	81	19	15	10	125
Gesprächsangebot zur ungeplanten Schwangerschaft	96	18	16	8	130
Schwangerschaft / Mutterschaft	163	26	54	40	283
Sexualberatung	22	10	5	4	41
Sexuelle und reproduktive Gesundheit	17	1	1	1	20
Informationen / Dokumentationen	1	1	0	2	4
Pränatale Diagnostik	0	0	0	1	1
FGM/C	1	0	0	0	1
Sexualpädagogik (Beratungen Lehrpersonen)	6	2	7	5	20
<b>Sexualpädagogik total alle Regionen (Veranstaltungen und andere)</b>	<b>76</b>				
<b>Veranstaltungen Schulen</b>	<b>57</b>				
Unterricht im Kanton SG	50				
Unterricht im Kanton AR	3				
Unterricht im Kanton AI	4				
Anzahl Teilnehmende	676				
<b>Behindertenbereich (Unterricht und Veranstaltungen)</b>	<b>13</b>				
Kanton SG	13				
Kanton AR	0				
Kanton AI	0				
Anzahl Teilnehmende	67				
<b>Migration</b>	<b>6</b>				
Veranstaltungen	6				
Anzahl Teilnehmende	62				
<b>Ausleihe Verhütungskoffer</b>	<b>40</b>				

## Welche Rolle kann der Mann im Schwangerschaftskonflikt und in der Schwangerschaftsberatung spielen?

«Ich bin schwanger!», diese drei Worte können auf einen Schlag ein ganzes Leben auf den Kopf stellen. Bei der schwangeren Frau wie auch beim Mann löst eine ungeplante Schwangerschaft viele Gedanken, Gefühle und Fantasien aus. Sie überlegen sich, wie das Leben mit einem Kind aussehen und welche Auswirkungen eine Geburt auf ihr Leben haben könnte. Diese Fantasien können positive Gefühle wie Freude und Glück auslösen. Es kann aber auch, sogar zur selben Zeit, zu Angst- und Überforderungsgefühlen kommen, die Frau und Mann in einen Konflikt mit der bestehenden Realität, einer ungeplanten Schwangerschaft, führen.

Anders als bei Frauen findet eine Schwangerschaft bei Männern zunächst vor allem «im Kopf» statt. Sie wissen um die Schwangerschaft, so wie man weiss, dass die Erde rund ist. In einer solchen Situation kann es auch für den Mann hilfreich sein, sich geeignete Gesprächspartner zu suchen, um Gefühle und Gedanken zu sortieren und zu einer klareren Haltung gegenüber der Schwangerschaft zu gelangen. Gleichwohl nehmen vergleichsweise wenige Männer eine Schwangerschaftskonfliktberatung, mit oder ohne Partnerin, in Anspruch.

Wir bieten Beratungen für Frauen, Paare und Männer an. In einem Schwangerschaftskonflikt haben Männer das Recht, ihre Meinung und Gefühle zu äussern und an der Entscheidungsfindung beteiligt zu sein. Allerdings ist es wichtig, zu beachten, dass die ultimative Entscheidungsfindung über die Schwangerschaft bei der Frau liegt.

In der Beratung ist es wichtig, dass die Wünsche und Ängste des Mannes sowohl für ihn als auch in der Beziehung zur Frau, und eventuell zu einem Kind, von Belang und wichtig sind. Eine gute Beratung kann helfen, gegenseitig die verschiedenen Perspektiven und Bedürfnisse zu verstehen und eine Entscheidung zu treffen, die für alle Beteiligten annehmbar ist.

Die Haltung des Partners, ob anwesend oder nicht, in die Beratung miteinzubeziehen ist wichtig. In der Regel ist diese ein wichtiger Faktor für die Entscheidung der Frau. Ob der Partner die Schwangerschaft befürwortet, ablehnt oder ihr scheinbar neutral gegenübersteht, beeinflusst die Entscheidungsfindung der Frau normalerweise stark. «Er hat die Entscheidung mir überlassen»,

«er trägt jede Entscheidung mit» und andere Äusserungen machen für Frauen, die sich im Schwangerschaftskonflikt befinden, einen Unterschied. So kann ein «Ja» des Mannes zur Schwangerschaft ein Angebot zur gemeinsamen Bewältigung der anstehenden Herausforderungen darstellen und wirkt oft angstreduzierend. Ein «Nein» macht einen eventuellen Abbruch zur Entscheidung beider Partner und nimmt den Frauen damit die alleinige Verantwortung für diesen oft schweren Schritt. Eine möglichst klare Haltung des Mannes zur Schwangerschaft hilft den Frauen bei der Entscheidungsfindung. Sie können dadurch besser einschätzen, welche Unterstützung sie vonseiten des Mannes während der Schwangerschaft und nach der Geburt oder nach einem Abbruch bekommen werden. Damit können auch die möglichen Konsequenzen der eigenen Entscheidung besser und konkreter betrachtet und getragen werden, was mitunter ein Ziel unserer Beratungen ist.

Esther Hilber  
Fachberaterin



## Weder das Eine noch das Andere – sich nicht zu entscheiden, ist eine Entscheidung

**Viele Frauen können durch eine gewünschte, ungeplante oder unerwünschte Schwangerschaft mit Widersprüchlichkeiten konfrontiert sein. So befassen sie sich mit unterschiedlichen Fragen, wie zum Beispiel:**

Ich müsste mich doch jetzt über die Schwangerschaft freuen.

Ich wollte doch immer schwanger sein, aber jetzt fühle ich mich trotzdem nicht bereit dazu, oder doch?

Darf ich mich überhaupt so fühlen?

Wieso möchte ich das Kind, obwohl ich genau weiss, er möchte es nicht?

Ich möchte einen Abbruch. Ist das die richtige Entscheidung?

Neben Fragen und Unsicherheiten sind die Frauen in dieser Situation mit starken, oft widersprüchlichen Gefühlen konfrontiert. Doch geben wir uns genügend Raum für widersprüchliche Gefühle? In der Gesellschaft wird wenig Raum dafür gegeben. Es wird Eindeutigkeit erwartet und vorausgesetzt.

Was, wenn es «weder das Eine noch das Andere ist» und die Entscheidungsfindung widersprüchlich bleibt? So verläuft auch der Entscheidungsprozess für eine Schwangerschaft oder für einen Abbruch nicht in eine klare Richtung. Selten liegt sofort eine stimmige Lösung auf der Hand. Es ist klar, dass eine derartige Entschei-

dung Auswirkungen hat und nicht rückwirkend verändert werden kann. Frauen im Entscheidungskonflikt wünschen sich Eindeutigkeit. Oft jedoch gibt es keinen falschen oder richtigen Weg. Sie sind hin- und hergerissen zwischen verschiedenen Optionen. Während dieses Prozesses zeigen sich oft auch andere Lebensthemen.

Für die Entscheidungsfindung werden diverse Faktoren miteinbezogen, zum Beispiel die finanzielle Lage, der Wohnraum, die berufliche Situation, das soziale Umfeld usw. Es ist eine komplexe Entscheidung mit Wechselwirkungen zwischen den Einflussfaktoren, welche nicht analytisch mit Pro- und Kontraaufstellung erfasst werden kann. Die inneren Ambivalenzen, die eine Schwangerschaft auslösen, verwundern unter diesem Aspekt nicht. In einer Beratung kann Druck aus der Situation genommen werden. Es wird Raum geschaffen, über die widersprüchlichen Gefühle zu sprechen und die Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten.

Dieser Entscheidungsprozess braucht Zeit, trotz des begrenzten Zeitfensters, das den Frauen zur Verfügung steht. Das aktive Entschleunigen und Sich-Zeit-Nehmen für die Entscheidungsfindung wirkt sich entlastend auf die Entscheidungsträgerinnen aus.

Gesetzlich liegt die Entscheidung nur bei der schwangeren Person. Mit jeder Entscheidung geht die betroffene Frau ebenfalls einen Verzicht ein. Ein Verzicht einerseits, heisst auch eine Chance andererseits. Unvermeidlich führt jeder Entscheid, sei es für einen Abbruch oder für eine Austragung der Schwangerschaft, zu einer Neuorientierung und kann Impulse zur Neugestaltung geben. Falls keine Entscheidung in der ambivalenten Phase des Schwangerschaftskonflikts und damit in dem Entscheidungsprozess getroffen werden kann, ist dies auch eine Entscheidung.

Alexandra Meisser  
Fachberaterin

Geben wir uns genügend Raum für widersprüchliche Gefühle? In der Gesellschaft wird wenig Raum dafür gegeben. Es wird Eindeutigkeit erwartet und vorausgesetzt.



## Post-Abortion-Syndrom? Erleichterung!

**Mit dem Ausdruck Post-Abortion-Syndrom werden angebliche negative psychologische Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs behauptet.**

Der Begriff Post-Abortion-Syndrom wurde erstmals 1981 in den USA verwendet und 1992 als eine Variante der posttraumatischen Belastungsstörung, die sich infolge eines Schwangerschaftsabbruchs entwickle, konzeptualisiert. Der Begriff wird vor allem von Gegner\*innen reproduktiver Selbstbestimmung und Anhänger\*innen der religiösen Rechten verwendet, um eine Reihe negativer psychologischer Reaktionen als Risiko von Schwangerschaftsabbruch darzustellen. Die Existenz eines Post-Abortion-Syndroms ist weder von der Wissenschaft noch von der WHO anerkannt und wird weder im medizinischen Diagnoseschema ICD-10 noch im psychologisch-psychiatrischen Diagnoseschema DSM-5 aufgeführt. Im Gegenteil: Eine Arbeitsgruppe der American Psychiatric Association veröffentlichte bereits 2008 die Ergebnisse einer Übersichtsstudie, welche alle seit 1989 auf Englisch publizierten Studien zu möglichen Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs auswertete. Fazit: Das relative Risiko für mentale Gesundheitsprobleme ist für erwachsene Frauen, welche ungewollt schwanger sind und sich innerhalb der ersten drei Monate einmalig für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden, nicht grösser als wenn sie sich dazu entschlossen, die Schwangerschaft auszutragen. Risikofaktoren für die Entwicklung allfälliger psychischer Störungen nach einem Schwangerschaftsabbruch sei nicht der Eingriff selbst, sondern die wahrgenommene Stigmatisierung, die Notwendigkeit, den Schwangerschaftsabbruch geheim zu halten, eine geringe soziale Unterstützung für die Entscheidung, ein niedriges Selbstwertgefühl, verleugnende und vermeidende Bewältigungsstrategien und vor allem bereits vorbestehende psychische Probleme.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt die 2015 und 2020 veröffentlichte Langzeitstudie der Universität von Kalifornien, San Francisco: Die nach einem Schwangerschaftsabbruch innerhalb von fünf Jahren mehrmals befragten Frauen berichteten, dass im Laufe der Zeit sowohl die negativen als auch die positiven Gefühle zum Schwangerschaftsabbruch schwanden. Fünf Jahre nach einem Schwangerschaftsabbruch bewerteten 95% der Befragten den Eingriff als richtige Entscheidung, welchen sie nicht bereuen. Die allermeisten Frauen fühlten sich erleichtert. Rund einem Drittel der Befragten ist die Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch schwer oder sehr schwer gefallen. Ob Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch zweifeln und negative Gefühle entwickeln, hängt laut der Studie davon ab, welche Reaktionen sie aus ihrem Umfeld zu erwarten haben: Rund ein Drittel der Frauen rechnete damit, in ihrem sozialen Umfeld geächtet, verurteilt, stigmatisiert zu werden, wenn der Schwangerschaftsabbruch bekannt würde. Ihnen fiel die Entscheidung für einen Abbruch schwerer und sie fühlten sich in der Zeit nach dem Eingriff öfter traurig, schuldig oder wütend. Doch bereits im ersten Jahr nach dem Eingriff gingen diese Emotionen bei den allermeisten von ihnen deutlich zurück und das Gefühl der Erleichterung überwog.

Marlys Spreyermann  
Fachberaterin

**Fünf Jahre nach einem Schwangerschaftsabbruch bewerteten 95% der Befragten den Eingriff als richtige Entscheidung.**

#### Quellennachweis

---

[www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

---

[www.bundestag.de](http://www.bundestag.de)

---

[www.magazin.hiv](http://www.magazin.hiv)

---

[www.zeit.de](http://www.zeit.de)

---

## Johanna aus Deutschland berichtet in einem Interview von 2019:

«Die Nachricht von der Schwangerschaft selbst war schon total schockierend. Die kam einfach beide Male zu superbeschissenen Zeitpunkten. Aber ich hatte grosses Glück. Ich konnte sowohl in meinem Freundeskreis als auch in meiner Familie offen darüber sprechen. Ich habe das nicht ganz allein mit mir ausmachen müssen. Ich stelle es mir wahnsinnig schwer vor, wenn eine Frau mit so einer Entscheidung alleine gelassen wird oder sich sogar moralische Sprüche anhören muss, die sie noch mehr unter Druck setzen. (...)

Ich würde das gerne wertfrei sagen dürfen, ohne dass wieder der moralische Zeigefinger gehoben wird.  
Es ist ein Abschied von etwas, das hätte sein können.

Es hilft auf jeden Fall, dass es diese Beratungsangebote gibt. (...) Gerade für Frauen, die es vielleicht nicht in der Familie oder im Freundeskreis offen besprechen können. (...) Ich habe nach den Abbrüchen eine ganz grosse Erleichterung empfunden, weil ich in meiner Entscheidung sehr klar war. Aber ja, ein bisschen Trauer war auch dabei. Mir ist es wichtig, diese ein Stück weit zulassen zu dürfen. Das hat nichts mit Traumatisierung zu tun. Und ich würde das gerne wertfrei sagen dürfen, ohne dass wieder der moralische Zeigefinger gehoben wird. Es ist ein Abschied von etwas, das hätte sein können. Ich bin jetzt mit grossem zeitlichem Abstand immer noch sehr zufrieden mit dieser Entscheidung.»



Ganzes Interview hier lesen:  
[www.magazin.hiv](http://www.magazin.hiv)

## Die Stuhlmethode als Beratungskonzept bei Konfliktschwangerschaftsberatungen

**Ist die Frau mit einer ungeplanten Schwangerschaft konfrontiert, gehen ihr viele Gedanken und Gefühle, aber auch rationale Überlegungen durch den Kopf. Das Gedankenkarussell beginnt und lässt die Frau oft nicht mehr los, bis sie zu einer Entscheidung gefunden hat.**

Sich hin- und hergerissen zu fühlen, ist für die Frau mit grossem psychischem Stress und innerer Not verbunden. In solchen Situationen haben einige Frauen das Bedürfnis, das «Für und Wider» in Bezug auf diese Schwangerschaft mit einer Fachfrau zu besprechen.

Dazu eignet sich die Stuhlmethode nach Margrit Mason Battazzi. Bei dieser Methode werden alle möglichen Wege angeschaut. Die Schwangerschaft auszutragen, einen Abbruch vorzunehmen oder das Kind zur Adoption freizugeben bzw. eine vertrauliche Geburt in Erwägung zu ziehen. Viele Frauen schliessen Letzteres aus und die Stuhlmethode wird oft mit den zwei erstgenannten Möglichkeiten durchgespielt.

Je ein Stuhl steht für je einen Weg. Dies unterstützt die Frau, dass sie nicht zwischen den beiden Wegen hin- und herschweift und sich in Ruhe auf den jeweiligen Weg konzentrieren und einlassen kann. Der Fokus liegt somit auf einem Weg und dieser wird auf der Grundlage verschiedener Lebensthemen (Beziehung, soziales Umfeld, psychisches und körperliches Befinden, Finanzen, Beruf, Freizeit, aber auch Werte, Ressourcen etc.) beurteilt. Die betroffenen Lebensbereiche werden auf den drei verschiedenen Ebenen: Denken, Fühlen und Handeln betrachtet. Auf der Ebene des Denkens bedeutet dies, dass die Fachberaterin, wo nötig und erwünscht, Informationen abgibt. Dies hilft der Frau dabei, die Entscheidungsgrundlagen zu ergänzen. Die Frau darf aber nicht nur auf der kognitiven Ebene abgeholt werden, sondern sollte auch mit ihren Gefühlen, Ängsten, Emotionen, Wünschen und Ideen in Kontakt gebracht werden. In

der Beratung wird darauf geachtet, der Frau den Raum dafür zu geben. Vielfach fällt es den Frauen einfacher, über ihre Gefühle zu sprechen, wenn sie beschreiben können, wie sich der entsprechende Stuhl momentan anfühlt. Anschliessend wird auf der Ebene des Handelns besprochen, welche zusätzlichen Informationen noch eingeholt werden müssen, damit eine Entscheidung getroffen werden kann. Dies kann zum Beispiel ein Gespräch mit dem Kindsvater, der Mutter, dem Arbeitgeber oder einer sonstigen anderen Person sein.

Der erste Teil der Beratung ist damit abgeschlossen und nach einer kurzen Pause wird der zweite Weg genau gleich abgearbeitet.

Sobald beide Wege, die Schwangerschaft austragen und die Schwangerschaft abbrechen, differenziert besprochen wurden, nimmt die Frau auf einem «Aussen-Stuhl» Platz. Sie bezieht Stellung, wie sie sich zum jetzigen Zeitpunkt entscheiden würde. Die Erfahrung zeigt, dass die Frau dank der Stuhlmethode oftmals besser wahrnehmen kann, welcher Weg für sie der gangbarere ist.

**Andrea Marthy-Mulle**  
Fachberaterin

### Quellennachweis

Schwangerschaftskonflikt – Konfliktschwangerschaft. Psychosoziale Beratung von Frauen und Paaren bei unerwarteter Schwangerschaft. Margrit Mason Battazzi, Mütterhilfe Zürich, 2001

Frau im Entscheidungskonflikt. Über die psychosoziale Beratung im Entscheidungskonflikt einer ungewollten Schwangerschaft. Riccarda Menghini Sutter, Chur, 2016



# Arbeitssteam

## Wattwil

**Liana Simovic (bis 31.07.2022)**  
Koordination Sexualpädagogik  
Sexologin MA  
MSc Pädagogische Psychologie

**Alexandra Meisser (ab 20.06.2022)**  
Sozialarbeiterin BSc  
Sexologin MA i. A.

## Rapperswil-Jona

**Marlys Spreyermann**  
Psychologin cand. lic. phil.

## Sargans

**Andrea Marthy-Mulle**  
Sozialarbeiterin BSc

## St. Gallen

### Stellenleitung der Beratungsstellen:

**Jutta Ahlke (Fachberatung bis 31.08.2022,  
Stellenleitung bis 31.03.2022)**  
Sozialpädagogin FH  
Körpertherapeutin

### Stellenleitung der Beratungsstellen ad interim:

**Jacqueline Schneider (bis 31.12.2022)**  
Dipl. NPO-Managerin VMI

### Nadia Lehnhard (bis 31.05.2022)

Sexualpädagogin, MAS sexuelle Gesundheit  
DAS Sexualmedizin / Sexualtherapeutin

### Patrizia Sutter (bis 30.04.2022)

Sozialarbeiterin FH  
Fachfrau sexuelle Gesundheit  
MAS Sexuelle Gesundheit

### Esther Hilber

Sozialarbeiterin FH  
Sexualpädagogin HSLU

### Liana Simovic

Koordination Sexualpädagogik  
Sexologin MA  
MSc Pädagogische Psychologie

### Tamara Schmucki (ab 22.08.2022)

Sexologin MA  
Primarlehrerin

### Sekretariat:

#### Miriam De Marco (bis 30.04.2022)

Sekretariat

#### Eliane Keller-Hollenstein (bis 30.04.2022)

Sekretariat

#### Denise Engeler (ab 01.05.2022)

Sekretariat

#### Mélanie Sutter (ab 01.05.2022)

Sekretariat



**Notfonds für Schwangere**

Spendenkonto:

CH39 0690 0042 0101 4940 3

acervis Bank AG

9004 St.Gallen