

Im Frühling 2020

JAHRESBERICHT 2019

Liebe Freundinnen und Freunde von appella

Wir freuen uns, Euch den 25. appella-Jahresbericht vorlegen zu können.
Das Jahr 2019 war ein ganz besonderes, ein Festjahr.
Wir konnten 25 Jahre appella feiern.



Pressefoto

Auszug aus unserer Pressemitteilung „25 Jahre appella“

Wie wichtig die Beratung ohne Interessenkollision im Bereich Frauengesundheit heute ist, erlebt die Beratungsstelle appella eindrücklich in ihrem Arbeitsalltag.

Zum Beispiel auf dem Gebiet der pränatalen Diagnostik, wo wir mit Besorgnis feststellen, wie unhinterfragt die pränatale Diagnostik in den vergangenen 25 Jahren Einzug in die „normale“ Schwangerschaftsvorsorge gehalten hat. Die diversen Methoden der Risikoeinschätzung führen zu einer weitverbreiteten Verunsicherung der werdenden Eltern. Der Beschluss, dass die Grundversicherung der Krankenkassen die Kosten des neuen genetischen Bluttests (NIPT) übernimmt, wenn zuvor der Ersttrimestertest ein **erhöhtes Risiko von 1:1000** ergeben hat, verzerrt die Risikowahrnehmung und verschärft die Situation. **1 Promille = erhöhtes Risiko?**

Vor diesem Beschluss wurde noch bei 1:300 vom „grünen Bereich“ gesprochen.

Betreff: Risiko Trisomie 21

Liebes appella Team

Wenn ich mich bei Ihnen ausheulen darf:

Schon bei meiner ersten Untersuchung in der 8. SSW hat man mir vom NIPT-Test erzählt und freundlich zum Test geraten, nach dem Motto:

Es ist nur eine Statistik, auch wenn ein Resultat von 1:5000 rauskommt, SIE genau könnten die 5000ste sein.

Das macht natürlich Angst. Ich denke, dass der NIPT heute den Schwangeren fast aufgezwungen wird.

Ich danke Ihnen nochmals für die Beratung und wünsche ebenfalls alles Gute, liebi Grüess, N.T.

Die meisten Anfragen zur Pränataldiagnostik zeugen von einem paternalistischen Verhältnis zwischen Ärztin / Arzt und der schwangeren Frau. Das Selbstbestimmungsrecht und das Recht auf Nichtwissen werden missachtet. Würden die Ärztinnen und Ärzte zu Beginn des Beratungsgesprächs die zentrale Frage stellen – kommt ein Schwangerschaftsabbruch für Sie überhaupt in Frage? – würden sehr viel weniger schwangere Frauen in diese unsägliche Testspirale geraten.

Betreff: Frage zum NIPT 1:970

Guten Tag, appella Team

Nach dem Ersttrimestertest kam ein Ergebnis von 1:970 raus. Die Ärztin hat mir dann geraten, den NIPT-Test zu machen. Ich warte immer noch auf das Ergebnis und mache mir natürlich grosse Sorgen. Nun wollte ich fragen, falls der Test auch auffällig ist, **muss eine Fruchtwasser-Untersuchung zwingend durchgeführt werden? Oder darf ich da Nein sagen? Wir wollen das Kind so oder so.** Denn wieder zwei Wochen abwarten und Angst haben, das möchte ich nicht nochmal durchmachen.

Danke zum Voraus für die baldige Rückmeldung. Liebe Grüsse D.W.

Guten Tag D.W.

Herzlichen Dank für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella.

Ich gratuliere Ihnen zu Ihrer Schwangerschaft und dem guten Ersttrimestertest-Resultat. Das ist ein sehr beruhigendes Ergebnis, das besagt, dass Ihr Kind zu 99.9 % keine Trisomie hat.

Mir ist es unverständlich, warum Ihnen zu einer weiteren Untersuchung geraten wurde.

Besonders, weil Sie schreiben, dass Sie dieses Kind auf jeden Fall behalten wollen.

Fühlen Sie sich gut betreut in der Schwangerschaft?

Sie können jederzeit den Arzt oder die Ärztin wechseln und aus dieser Testspirale aussteigen. Sie haben das Recht auf Nichtwissen. Die Wartezeit auf die

Risikoberechnungen blockieren häufig die emotionale Bindung zum Ungeborenen.

Deshalb rate ich Ihnen, hören Sie auf Ihre innere Stimme. Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und sprechen Sie mit dem Kind. Erklären Sie ihm, was Sie fühlen und bewegt.

Ich wünsche Ihnen eine möglichst sorglose Schwangerschaft und alles Gute!

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne wieder an appella wenden.

Mit herzlichen Grüssen, für das appella Team: Annegret Meyer Zurfluh / Hebamme

Das Selbstbestimmungsrecht ist auch gesetzlich verankert:

Art. 22¹ Bei pränatalen genetischen Untersuchungen ist die schwangere Frau vor und nach der Durchführung ausdrücklich auf ihre Selbstbestimmungsrechte nach den Artikeln 5, 7, 8 und 27 Absatz 1 hinzuweisen; sie muss zudem auf die Informations- und Beratungsstellen nach Artikel 24 aufmerksam gemacht werden.

Dass die Ärzteschaft auf appella – als anerkannte Informations- und Beratungsstelle – aufmerksam macht, kommt nicht vor. Auch ein Versand an alle im Kanton Zürich niedergelassenen Gynäkologinnen und Gynäkologen hat leider keine Wirkung gezeigt.

Die grosse Mehrheit der Ratsuchenden findet uns übers Internet oder gelangt durch Weiterempfehlungen an appella.

Und manchmal fragen wir uns – was läuft da im Verborgenen ab?

Eine völlig aufgelöste Frau berichtet uns, dass ihr heute am Telefon das Resultat des genetischen Bluttests (NIPT) mitgeteilt wurde. Der Frau war nicht klar, auf was sie ihr Ungeborenes testen liess, und sie fühlte sich vom Bescheid komplett überrumpelt.

„Ihre ungeborene Tochter hat wahrscheinlich das Triple-X-Syndrom.

Und Mädchen mit Triple-X-Syndrom drohen schwerste Psychosen. Ihre Tochter könnte ein Leben lang auf Betreuung angewiesen sein“, so der Genetiker am Telefon.

Ein Schlag ins Gesicht, niederschmetternd. Und dann stand da plötzlich auch noch die „Option“ eines Schwangerschaftsabbruchs im Raum. – Dies alles von einem sogenannten Fachmann zu hören, hat die Frau zutiefst getroffen.

Wir haben der Frau geraten, sich aus erster Hand, nämlich auf der Seite der Kontaktgruppe für Betroffene zu informieren: <https://www.triplo-x.de/information.php>

War diese Schocknachricht wirklich nötig?

Die meisten Frauen mit Triple-X-Syndrom wissen gar nicht, dass sie drei X-Chromosomen haben. Sie leben damit ohne Probleme.

Schwere Psychosen, wie sie der Genetiker der werdenden Mutter vorhergesagt hat, sind äusserst selten. Die schwangere Frau hat ein Zerrbild des Syndroms erhalten.

Dass es einen solchen Test überhaupt gibt, ist höchst fragwürdig und absolut kein Grund, ihn anzuwenden. Zahlen, wie häufig Schweizer Ärzte auf Triple-X testen, existieren nicht. Und wie oft eine Schwangerschaft auf Grund der Diagnose Triple-X abgebrochen wird, weiss auch niemand.

Ein positiver Triple-X-Test darf kein Grund für einen Schwangerschaftsabbruch sein.

Sich vom Kinderwunsch verabschieden

Betreff: Haben Sie Erfahrungen?

Liebes appella Team

Per Zufall bin ich auf Ihre Website gestossen. Wie wertvoll, was Sie anbieten. Ich schreibe Ihnen, weil ich sehr traurig bin und nicht so recht weiss, wie ich damit umgehen soll.

Mein Mann und ich haben uns immer ein Kind gewünscht. Wir wollten anfänglich keine medizinische Hilfe nutzen, weil wir Vertrauen hatten, dass es auf natürlichem Weg klappen würde. Später haben wir dann doch medizinische Hilfe in Anspruch genommen. Leider war das erfolglos.

Ich merke nun, dass ich mich von dem Wunsch lösen muss, dass man eben nicht alles erzwingen kann. Es ist unheimlich schwierig, und ich bin sehr traurig. Gedanken wie: Warum wir? und auch: Was haben wir falsch gemacht? lassen mich nicht los.

Haben Sie damit Erfahrungen? Gibt es etwas, was ich tun kann, um wieder Freude zu finden und die schönen und liebevollen Seiten unseres Leben zu sehen? Ich möchte nicht verbittert werden, und ich möchte das Glück allen gönnen, die Eltern werden dürfen. Wie kann ich positiv bleiben, wie kann ich die Liebe wieder finden für mich, für das Leben und für alle Menschen um mich?

Ich danke Ihnen herzlich, dass ich die Möglichkeit habe, Ihnen zu schreiben. Freundliche Grüsse, C.U.

Liebe Frau C.U.

Besten Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella.

Ihre Mail hat mich sehr berührt, und ich finde es bewundernswert, wie sorgfältig Sie mit den Fragen umgehen, die Sie beschäftigen.

Etwas Schicksalhaftes liegt meiner Meinung nach in der Frage, ob wir Eltern werden oder nicht. In dieser unserer Zeit, in der (medizinische) Machbarkeit und Kontrolle einen so hohen Stellenwert haben, geht das Bewusstsein um dieses Schicksalhafte zunehmend verloren, und das macht es so viel schwieriger, nicht danach zu fragen, was man denn falsch gemacht habe. Sie haben gar nichts falsch gemacht, Frau U., da bin ich mir sicher. Sie und Ihr Mann haben alles getan, was in Ihren persönlichen Möglichkeiten steht, um sich diesen Wunsch zu erfüllen. Sie scheinen diesen Weg mit grosser Differenziertheit und liebevoller Genauigkeit gegangen zu sein.

Das Thema Kinder und Familie und die Sehnsucht danach wird Sie sicher lange und immer wieder einmal begleiten. Aber erfahrungsgemäss wird es mit der Zeit leichter und viel weniger schmerzhaft werden, und die meisten Paare finden in ein glückliches und erfülltes Leben zurück. Dieser Prozess und die Fragen, die sich dabei stellen, braucht viel Zeit und auch Mut, und ich kann Ihnen nur ans Herz legen, dass Sie sich dabei unterstützen lassen von einer feinfühligen und kompetenten Psychotherapeutin. Ob Sie sich das vorstellen können? Falls Sie diesbezüglich gerne eine Empfehlung aus unserem Fachleuteverzeichnis hätten, bräuchte ich die Region, in welcher diese tätig sein sollte. Manche Frauen haben das Bedürfnis, sich mit anderen, die an einem ähnlichen Punkt stehen, auszutauschen. Auf der Website von Selbsthilfe Schweiz gibt es solche Angebote. Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit dieser Antwort etwas weiterhelfen. Melden Sie sich jederzeit, wenn Sie weitere Anliegen oder Fragen haben.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Mann alles Gute und grüsse Sie herzlich

Für's appella-Team: Corinna Schütz

Liebe Frau Schütz

Ganz herzlichen Dank für Ihre Nachricht und die Zeit, die Sie sich dafür genommen haben. Ihre Worte haben mir so sehr geholfen und mir etwas Zuversicht geschenkt.

Es ist bestimmt für ganz viele Menschen sehr wertvoll, mit appella einen Kontakt zu haben, an welchen man sich wenden kann. Es braucht natürlich etwas Überwindung.

Ich bin mir sicher, all Ihre Arbeit hilft ganz stark und dient für Fragen bei den unterschiedlichsten Themen.

Es ist sehr hilfreich, in den traurigen, schwierigen Momenten nicht ganz alleine zu sein und eine neutrale Einschätzung zu erhalten.

Herzlichen Dank auch für den Hinweis bezüglich einer Empfehlung aus Ihrem Fachleuteverzeichnis. Das würde mir sehr helfen, und ich danke Ihnen vorab dafür.

Lieben Dank für alles und herzliche Grüße, C.U.

Verhütung, die krank macht

Auszug aus unserer Pressemitteilung „25 Jahre appella“

Über all die vielen Jahre gehörten die massiven Nebenwirkungen der Hormonspirale zu den häufigsten Themen im Rahmen unserer Verhütungsberatung, und bis heute werden sehr oft Fragen dazu gestellt. Die Hersteller, aber auch viele Gynäkologinnen und Gynäkologen behaupten, dass die Hormonspirale nur lokal wirke und angeblich weniger Nebenwirkungen verursache als andere hormonelle Verhütungsmethoden. Diese Behauptung macht es den Frauen auch heute noch besonders schwer, mit ihren Klagen über die Nebenwirkungen auf ein offenes Ohr bei der Ärzteschaft zu stossen, obwohl mittlerweile die Europäische Arzneimittelbehörde eingeschaltet wurde.

Betreff: Mirena Spirale Nebenwirkungen

Guten Tag, liebes appella Team

Meine Beschwerden fingen ungefähr gleichzeitig an mit dem Einsetzen der Hormonspirale. Vertrauen in meine Ärztin habe ich nicht mehr so. Ich habe einfach auch nicht mehr die Kraft, wieder bei einem anderen Arzt zu landen, bei dem ich nicht weiterkomme. Ich würde gerne heute mit Ihnen noch telefonieren, da mir Schreiben nicht so liegt.

Danke für Ihre Hilfe und Zeit, herzliche Grüße, A.F.

NEU: appella bietet auch Telefonberatungen ausserhalb der regulären Öffnungszeiten.

Wechseljahre und Hormonersatztherapie:

Seit einiger Zeit werden wieder Stimmen laut, die behaupten, dass die Hormon-Ersatztherapie zu Unrecht in Verruf geraten sei.

Auszug aus unserer Pressemitteilung „25 Jahre appella“

Solche Bestrebungen mahnen uns an vermeintlich längst vergangene Zeiten – an die Jahre vor 2002. Damals hat die „Women's Health Initiative“ die Lebenswirklichkeit vieler Frauen grundlegend verändert. Sie hat eindrücklich gezeigt, dass die Hormonersatztherapie mehr schadet als nützt.

Viele Frauen verzichteten fortan auf die Hormontherapie. Von einer Renaissance der Hormonersatztherapie zu sprechen, von geschürten Ängsten, die Frauen jetzt abbauen sollten – nach unserer Einschätzung verfangen all diese Versuche, die Hormontherapie zu rehabilitieren, nicht mehr. Das Bewusstsein der Frauen hat sich grundlegend verändert.

Betreff: Schwitzen in der Menopause

Guten Tag

Was hilft gegen nächtliches Schwitzen in der Menopause?

Salbei sowie Akupunktur haben mir leider nicht geholfen, und Hormone will ich nicht einnehmen.

Danke bestens im Voraus! Freundliche Grüße, B.V.

Liebe Frau B.V.

Besten Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella.

Neben dem Salbei gibt es weitere Pflanzen, die zur Unterstützung bei Hitzewallungen angewendet werden. Die bekannteste ist sicherlich die Traubensilberkerze (Cimicifuga), die über die Hirnanhangdrüse regulierend auf das Temperaturzentrum einwirkt, das in den Wechseljahren etwas „aus dem Häuschen“ gerät.

Weitere Massnahmen, die helfen können, sind z.B. die Kreislaufanregung (regelmässig in die Sauna gehen, sanften Ausdauersport betreiben etc. – wichtig ist, dass man dabei ins Schwitzen kommt) und regelmässig zu essen (tiefe Blutzuckerspiegel verstärken die Wallungen). Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze wirken bei den meisten Frauen wallungsverstärkend, entspannende Massnahmen wie autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen o.ä. sind meist hilfreich.

Einige Frauen berichten von kühlen Fussbädern, die sie vor dem Zu-Bett-Gehen anwenden und als unterstützend erleben (Achtung: nur bei warmen Füssen), andere haben ein Pfefferminz-Hydrolat-Spray in der Handtasche oder auf dem Nachttisch, der ihnen Linderung verschafft.

Ich hoffe, Ihnen damit weitergeholfen zu haben. Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und grüsse Sie freundlich, für's appella-Team: Corinna Schütz

appella ist seit 25 Jahren ein wichtiges Gegengewicht zu den grossen Interessengruppen im Gesundheitswesen.

Auszug aus unserer Pressemitteilung „25 Jahre appella“

Wie schwierig es geworden ist, sich im Überangebot des medizinischen Marktes zurechtzufinden, angepasste Massnahmen zu fordern, seinen individuellen Weg zu gehen, erzählen die vielen Tausend Geschichten, die dem appella Beratungsteam in den vergangenen 25 Jahren anvertraut wurden.

appella in Zahlen:

Beratungen: 327

Pränataldiagnostik / Schwangerschaft: **104**

Verhütung: **66**

Kinderwunsch: **51**

Wechseljahre: **33**

ungeplante Schwangerschaft: **23**

Geburt: **13**

Ärztin gesucht: **23**

rechtliche Fragen: **9**

andere medizinische Fragen: **5**

Präsenz in den Medien:

Tages Anzeiger

Berner Zeitung

SonntagsZeitung

Baby Ahoi

Medinside - Gesundheitsportal

SonntagsBlick

Gesundheitstipp

Beobachter

Bulletin Patientenstelle

Sozialkanal

Hebammenmagazin Obstetrica

Klicks auf unsere Homepage: 42'600

28'000 Exemplare unserer Broschüre «Schwangerschaftsvorsorge – wie gehen wir damit um? Eine Informationsschrift zur Pränataldiagnostik» wurden bis heute abgegeben.

5'500 Exemplare unserer Broschüre «Der unerfüllte Kinderwunsch – wie gehen wir damit um? Eine Informationsschrift zu den schulmedizinischen Sterilitätstherapien und Alternativen» wurden bis heute abgegeben.

Herzlichen Dank für die Überweisung des Mitgliederbeitrages und / oder einer Spende.

Mit Ihrer Unterstützung kann appella ihr unabhängiges Beratungsangebot weiterhin aufrecht erhalten. Wir danken Ihnen herzlich dafür.

Mit den besten Grüßen und Wünschen

Für das appella-Team



Beilagen: Jahresrechnung, Einzahlungsschein