

25 JAHRE APPELLA TELEFON- UND ONLINE-BERATUNG

Die appella Telefon- und Online-Beratung bietet seit 25 Jahren unabhängige und unentgeltliche Information und Beratung zum gesamten Bereich der reproduktiven Gesundheit der Frau: Verhütung, Schwangerschaft, Geburt, Kinderwunsch und Wechseljahre.

Im Januar 2008 wurde appella von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich als „Informations- und Beratungsstelle für pränatale Untersuchungen“ anerkannt.

Die unabhängige Sichtweise auf den Gesundheitsmarkt und eine kompetente Beratung ohne Hierarchie, diese Kombination hat appella zum Erfolg verholfen.

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 oder mehr 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. Der Entscheid sendet ein irreführendes Signal aus, mit weitreichenden Folgen für die schwangere Frau und das Ungeborene.

Dazu ein Beispiel aus unserer Online-Beratung:

Wissen Sie, als meine Ärztin sagte, dass die Kasse den genetischen Bluttest bei allen, welche ein höheres Risiko haben, übernehmen würde, dachte ich wirklich, dass bei meinen Werten wohl etwas nicht stimmt. Das hat mir Angst gemacht. Meinen ersten Ultraschall hatte ich in der 10. SSW. Seit diesem Moment befinde ich mich in einem ständigen Wechselbad der Gefühle. Davor war ich ruhig, ausgeglichen und glücklich. Klar, mir war schlecht, und ich war sehr müde, aber ansonsten fühlte ich mich pudelwohl. Seit diesem Moment befinde ich mich in dieser Spirale von Untersuchungen und Tests. Nie wieder habe ich diesen Zustand von Gleichgewicht und Glück erreicht wie vor diesem 1. Ultraschall. Mich hatte noch nie jemand über irgendwelche Tests aufgeklärt. Ich wurde zum Ersttrimestertest einfach zur MPA geschickt, welche mir dann Blut abnahm. Es ist so, dass ich verunsichert bin und vor jedem Arzttermin ein ungutes Gefühl habe, da ich immer mit irgendwelchen Hiobsbotschaften rechne.

Die Verunsicherung auch beim Thema Kinderwunsch lässt das Geschäft mit der Hoffnung boomen.

Slogans wie „Die biologische Uhr tickt“ oder „Abwarten ist riskant“ sind allgegenwärtig und lösen eine immense Ungeduld und noch grössere Unsicherheit aus. Wo ist das Vertrauen in den eigenen Körper geblieben? Nach wenigen Monaten „üben“ kontaktieren uns Frauen und suchen nach medizinischer oder psychotherapeutischer Hilfe.

„Uns wurde vom Arzt / von der Ärztin gesagt, dass es ein „Wunder“ wäre, wenn ich auf natürlichem Weg schwanger würde.“

Die Frage ist: Wie oft geschieht dieses „Wunder“? Oft, auffällig oft!

Eine Studie hat nun unsere Einschätzung bestätigt, dass viel zu rasch und zu oft künstlich befruchtet wird – obwohl man den Paaren einfach mehr Zeit lassen müsste. Diesen Vorwurf an die eigene Zunft äussern Mediziner im britischen Ärzteblatt. „Vor allem angesichts der drohenden Gesundheitsrisiken für die Retortenkinder – darunter Fehlbildungen, Schwierigkeiten während der Geburt und wohl auch Stoffwechselerkrankungen in späteren Jahren – müsste der Einsatz von Fertilitätsmassnahmen besser als bisher begründet werden.“

Verhütung, die krank macht. In jüngster Vergangenheit wurden in den Medien die Nebenwirkungen der hormonellen Verhütung ausführlich thematisiert. Das hat viele Frauen aufgerüttelt. Die Skepsis gegenüber der Einnahme von Hormonen ist gewachsen. 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.

Seit einiger Zeit werden wieder Stimmen laut, die behaupten, dass die Hormon-Ersatztherapie zu Unrecht in Verruf geraten sei. 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. Heute von einer Renaissance der Hormonersatztherapie und von geschürten Ängsten, die Frauen jetzt abbauen sollten, zu sprechen, geht an der Realität vorbei. Nach unserer Einschätzung verfangen all diese Versuche, die Hormontherapie zu rehabilitieren, nicht mehr. Das Bewusstsein der Frauen hat sich grundlegend verändert.

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 bietet psychosoziale Beratung. Frauen und Paare haben die Möglichkeit, fehlende Informationen einzuholen und Fragen zu formulieren. Indem sich die Beraterin in die Situation der Ratsuchenden einfühlt, deren Gefühle und Wertvorstellungen widerspiegelt, ohne die notwendige Distanz zu verlieren, gelingt es den Ratsuchenden, ihr eigenes Erleben wahr- und ernstzunehmen und daraus Entscheidungskompetenzen zu gewinnen.

Zudem vermittelt appella ausgewählte Fachleute und Fachstellen aus Medizin, Psychologie/ Psychotherapie, Komplementärmedizin, sowie Beratungsstellen zu den oben aufgeführten Themen, z.B. Behindertenorganisationen oder Selbsthilfegruppen.

appella ist auch die Herausgeberin zweier Infobroschüren:

„Schwangerschaftsvorsorge – wie gehen wir damit um?“ Eine Informationsschrift zur Pränataldiagnostik. 27'000 Exemplare wurden bis heute kostenlos abgegeben. 9. überarbeitete Auflage.

„Der unerfüllte Kinderwunsch – wie gehen wir damit um?“ Eine Informationsschrift zu den schulmedizinischen Sterilitätstherapien und Alternativen. 5'400 Exemplare wurden bis heute kostenlos abgegeben. 3. überarbeitete Auflage.

Im appella Beratungsteam arbeiten vier Hebammen, eine Akupunkteurin und Phytotherapeutin mit Schwerpunkt Frauenheilkunde, eine dipl. klassische Homöopathin, eine Pflegefachfrau mit Berufserfahrung in Gynäkologie, eine dipl. Sozialarbeiterin und klassische Homöopathin und eine Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin mit Spezialisierung auf die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt. Wir unterstehen der Schweigepflicht. Das ganze Team arbeitet grösstenteils ehrenamtlich. Damit wir weiterhin unser unabhängiges Beratungsangebot aufrechterhalten können, sind wir auf Spenden und Mitgliederbeiträge angewiesen.

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



Foto:
Raphaela Schönherr

Zürich, im Frühling 2019