

# JAHRES BERICHT 2024



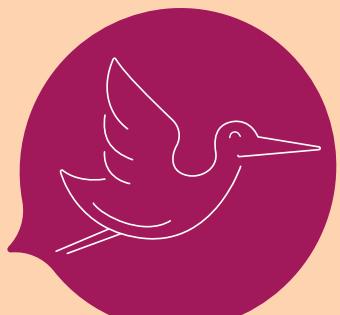
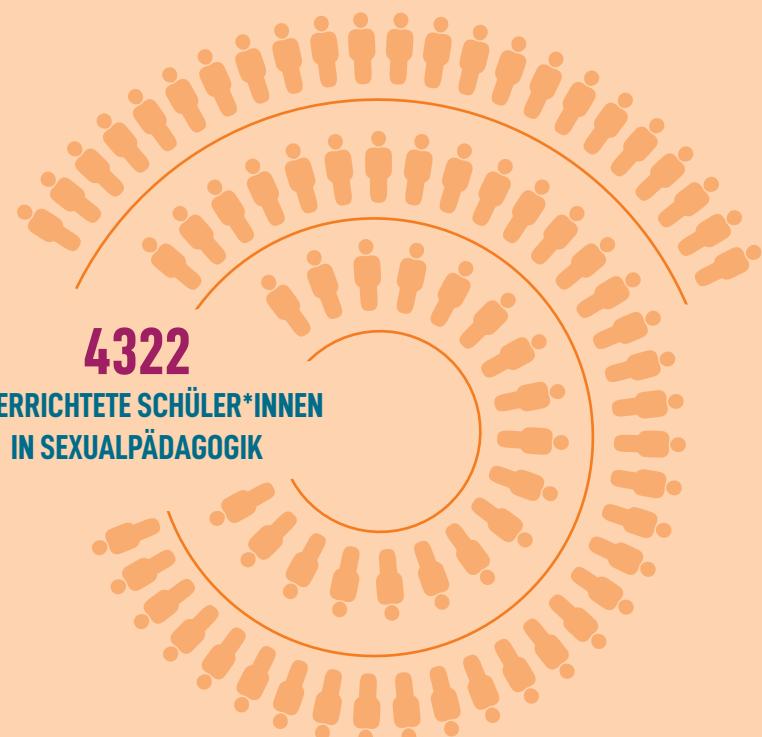
adebar

Fachstelle für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung Graubünden

## UNSER JAHR IN ZAHLEN



BESUCHTEN EINE SCHULUNG ZU  
ERWACHSENENBILDUNG



# BERICHT DER PRÄSIDENTIN

## Geschätzte Leserschaft

Schon wieder neigt sich ein Vereinsjahr dem Ende zu und es steht die nächste Jahresversammlung an.

Wir feiern dieses Jahr ein grosses Jubiläum: 50 Jahre adebar!  
Soviel sei verraten: Es wird eine wundervolle Jubiläumsveranstaltung!  
Freuen Sie sich darauf!

Das Team von adebar hat im vergangenen Jahr wieder sehr viel gearbeitet. Im Bereich Bildung wurde, zusätzlich zu den regulären Kursen im ganzen Kanton, mit den Kursen in der Stadtschule Chur gestartet. Dieser Mehraufwand wurde mit Bravour gemeistert. Ich möchte dazu Riccarda Menghini Sutter und dem ganzen Team ein Riesenlob aussprechen! Sie haben wie gewohnt viel Herzblut, Engagement und Power hineingesteckt.

Auch der Vorstand war im 2024 stark gefordert. Es hat sich immer mehr gezeigt, dass die klassische Vereinsarbeit, wie wir sie pflegten, für ein so grosses Team nicht mehr adäquat erscheint. Auch hinterfragten die neuen Vereinsmitglieder die gegebenen Strukturen. Daher unterzog sich der Vorstand, zusätzlich zu den regulären Vorstandssitzungen, einer Organisationsentwicklung. Dieser Prozess erwies sich als äusserst aufschlussreich und befruchtend und wird voraussichtlich im 2025 seinen Abschluss finden.

Ich danke meinen Vorstandskolleg\*innen für die sehr angenehme und schöne Zusammenarbeit. Herzlichen Dank Riccarda Menghini Sutter für die stets perfekte Vorbereitung der Sitzungen und die Informationen aus der Stelle.

Herzlichen Dank dem Kanton Graubünden, der Evangelischen und Katholischen Landeskirche, der Frauenzentrale, den Kollektiv- und Einzelmitgliedern sowie allen Gönnerinnen und Gönner für die Unterstützung im vergangenen Jahr. Es wird adebar auch in Zukunft immer brauchen!

Chur, im Februar 2025  
Irina Domenig-Skaanes

## FACHSTELLE

### Fachteam adebar

**Menghini Sutter Riccarda**, Geschäftsleiterin  
**Niederreiter-Frei Ruth**  
**Rietmann Corinne**  
**Bächler Thomas**  
**Cana Sali**  
**Habicher Indira**  
**Morini Barbara**  
**Thöny Meret**  
**Fetz Selina**

### Sekretariat:

**Capaul Ellen**

### Vorstandsmitglieder

**Domenig-Skaanes Irina**, Präsidentin  
**Bischof Xenia**  
**Cadruvi-Seglias Ladina** ab 5.6.2024  
**Cahenzli-Philipp Erika**  
**Decurtins Anita** bis 5.6.2024  
**Egli Alexander**  
**Tanner Cornelia** bis 5.6.2024  
**Weber Yvonne**

## VEREIN

### Einzelmitglieder 95 / Kollektivmitglieder 97

Evang. Landeskirche:  
**Finze Michaelsen Wilma**  
**Müller Angelika**  
**Preisig Franziska**

Kath. Landeskirche:  
**Berther Lucrezia**  
**Märchy-Caduff Cornelia** bis 5.6.2024

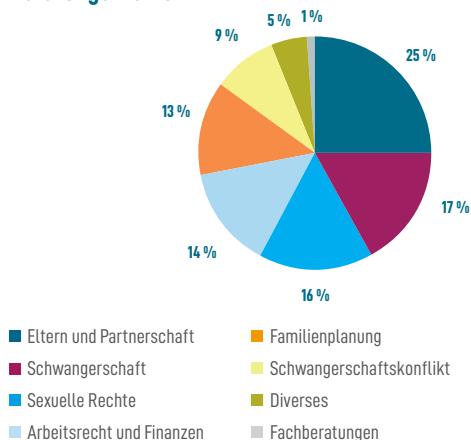
Frauenzentrale GR:  
**Hug Esther** bis 31.1.2024  
**Schmitt Petra** ab 1.2.2024  
**Simeon Annetta**

**Revisionsstelle:** Calanda Audit AG

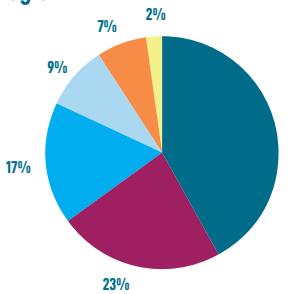
### HERZLICHEN DANK für die grosszügigen Spenden (ab CHF 100)

Auf der Maur Jost, Chur; Disler-Uffer Raphael, Sarnen; Dr. med. Danièle Schwarz, Fidaz; Evangelische Kirchgemeinden Felsberg und Sagogn; Evangelische-reformierte Kirchgemeinden Tamins-Bonaduz-Rhäzüns und Davos-Dorf; Fundazion Disentis/Mustér; Gemeinde Zizers; Jaag Christoph und Ruth, Grüschi; Reformierte Kirche Chur; Società di utilita pubblica Bregaglia, Stampa; Zanetti Hans Martin, Untervaz; Zingre Kurt, Flims Dorf.

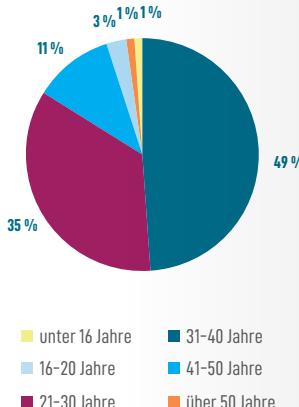
## Beratungsthemen



## Wohnregion



## Alter



2024 hat adebar für 49 Familien/Mütter mit geringen Einkommen Gesuche für finanzielle Unterstützung von rund CHF 44'176.05 gestellt. Schwerpunkte waren Säuglingsausstattungen und die Finanzierung von Langzeitverhütungen.

## Beratung Eltern werden

Spitzenreiter unter den Beratungsthemen war im 2024 mit 132 Beratungen und 230 Personen das Beratungsthema «Eltern und Partnerschaft».

Mit der Geburt eines Kindes muss sich die Partnerschaft neu organisieren, was nicht selten dazu führt, dass mit der Familiengründung die Zufriedenheit in der Partnerschaft sinkt. Ein Grund dafür ist häufig eine Umverteilung der Aufgaben. Die weitere Karriere der Frau gerät zunächst einmal ins Stocken. Wird aus einer Zweierbeziehung eine Familie, übernehmen nämlich viele Paare wieder traditionelle Rollen. Daraus ergibt sich als grösste Veränderung für den jungen Familienalltag ein komplett neuer Lebensrhythmus. Durch die Entscheidung, dass ein Elternteil sich vollzeitlich um Haus und Kind kümmert, während der andere sich verstärkt für das Einkommen bindet, verringern sich in vielen Partnerschaften die gemeinsamen Berührungspunkte. Dies kann zunehmend zu einem sprachlosen Nebeneinander führen. Jeder Elternteil geht gewissenhaft seiner Aufgabe nach, doch gemeinsame Erlebnisse nehmen rasant ab. Darüber hinaus können die Veränderungen im Alltag zu Frustration führen, da beide Elternteile unterschiedliche Vorstellungen und Erfahrungen in die Elternschaft einbringen.



Die häufigsten Themen in der Beratung waren demzufolge die Kommunikation der Paare, die unterschiedlichen Vorstellungen von Elternschaft beziehungsweise die Wertehaltungen der Eltern sowie auch unterschiedliche Erwartungen bezüglich Hausarbeit. Prominente Themen waren außerdem die Sexualität nach der Geburt und die Uneinigkeit der Einmischung von Herkunftsfamilien.

In den Beratungsgesprächen geht es vor allem darum, dass die Paare, die frisch Eltern geworden sind zu einem achtsamen Umgang miteinander finden und die Verantwortung für die gemeinsame Beziehung wahrnehmen. Dies kann gelingen, indem die gegenseitigen Bedürfnisse ernst genommen werden und genügend Zeit für individuelle Bedürfnisse wie auch für die Paarebene eingeplant wird.

(v.l. nach r.) Meret Thöny, Riccarda Menghini Sutter, Ellen Capaul (Sekretariat), Selina Fetz



Ein Beispiel einer Bildungsveranstaltung der Fachstelle adebar im Jahr 2024:

## Unsere Reise geht weiter: erneut 13 Gesundheitskurse für Migrant\*innen

Im 2024 traten wir wie schon die Jahre zuvor eine aussergewöhnliche Reise an – eine, die uns durch die Türkei, Eritrea und Afghanistan führte. Diese Erkundungstouren waren abwechslungsreich, humorvoll, abenteuerlich und stets unterhaltsam. Obwohl diese Abstecher ausschliesslich in unserer Fantasie stattfanden, entstanden dennoch inspirierende Gespräche.

Als Kompass für unsere Reise fungierten die sexuelle Rechte, die uns zielsicher durch verschiedene Themen führten. Die Teilnehmenden setzten sich unter anderem mit Themen wie Menstruation, Familienplanung und Kinderwunsch, Sexualität, Schwangerschaft und Geburt sowie Geschlechterrollen und Gleichstellung auseinander. Darüber hinaus gewährten wir Einblicke in die rechtlichen Gegebenheiten der Schweiz. Im Berichtsjahr lag der Schwerpunkt auf der Schärfung des Bewusstseins für das Thema der weiblichen Genitalbeschneidung. Weibliche Genitalbeschneidung (Female Genital Mutilation, FGM) umfasst sämtliche Praktiken, bei welchen die äusseren weiblichen Geschlechtsorgane aus nicht medizinischen Gründen teilweise oder vollständig entfernt beziehungsweise verletzt werden. Adebar, als kantonale Anlaufstelle, bietet betroffenen Personen psychosoziale Beratung, Unterstützung und Zugang zu medizinischer Versorgung an. In diesem Kontext haben wir den Schutzbrief, herausgegeben von der Schweizerischen Eidgenossenschaft, als ein bedeutendes Präventionsinstrument begrüsst. Dieses neu eingeführte Dokument bietet, nicht zuletzt auch dank seiner Mehrsprachigkeit, eine wertvolle Unterstützung, um dem sozialen und familiären Druck im Herkunftsland und innerhalb der inländischen Gemeinschaften entgegen zu wirken. Mit seiner Mehrsprachigkeit dient der Schutzbrief zudem auch innerhalb der Beratung als Navigationshilfe, um das Bewusstsein zu stärken und die Sensibilisierung zu fördern.

**Unsere Reise geht weiter  
und wir bleiben auf Kurs.**





(v. l. nach r.) Alexa Meyer und Romana Lanfranconi



## «SPIEGELBILDER» – deine Schönheit ist real

An den Aktionstagen Psychische Gesundheit 2024 wurde durch adebar in Kooperation mit dem Frauenhaus Graubünden eine Veranstaltung in der Werkstatt in Chur organisiert. Es wurde der Dokumentarfilm «SPIEGELBILDER» gezeigt. Fünf junge Frauen geben darin Einblicke in ihre Gefühlswelt und tauschen sich über ihre Körper, das Frauwerden sowie das Frausein aus. Im Film wird thematisiert, dass der Selbstwert und das Selbstbewusstsein wichtige Grundbausteine sind. Diese können dazu beitragen, dass junge Frauen mit einer gesunden Einstellung erwachsen werden, gleichberechtigte Beziehungen führen und sich vor psychischer, physischer und sexueller Gewalt schützen können. Im Anschluss an den Dokumentarfilm gab es eine Gesprächsrunde, an welcher Romana Lanfranconi und Alexa Meyer, Projektleiterinnen im gemeinnützigen Verein «Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion», Chiara Jacomet sowie eine Fachperson aus dem Frauenhaus Graubünden die angesprochenen Themen vertieft beleuchtet haben. Durch die Gesprächsrunde geführt hat Oceana Galmarini. Für die musikalische Begleitung beim abschliessenden Apéro war das Bündner Frauen-Duo «ladunna» besorgt.

Die Veranstaltung wurde von zahlreichen Besucherinnen und auch von einigen Männern besucht.

Der Dokumentarfilm «SPIEGELBILDER» kann unter [www.spiegelbilder.ch](http://www.spiegelbilder.ch) kostenlos heruntergeladen werden.

### Weitere Beispiele von Öffentlichkeitsarbeit:

- Artikel in der Zeitschrift Ostetrica «Eine Hebamme klärt im Kindergarten auf»
- Leitartikel im Stellenanzeiger Somedia «Beruflicher Wiedereinstieg nach der Geburt – was gilt es zu beachten?»
- Radio Südostschweiz, Interview zum Thema «von der Partnerschaft zur Elternschaft»
- Leitartikel im Stellenanzeiger Somedia «Mammutaufgabe alleinerziehend sein»

### 2024 haben wir uns wiederum mit Institutionen vernetzt und ausgetauscht. Hier eine Auswahl:

- Forum Soziale Arbeit und Diakonie Chur
- Paarlando, Paar und Lebensberatung Graubünden
- Opferhilfe Graubünden
- Aidshilfe Graubünden
- Frühförderprogramm PAT (Parents as teachers) – Mit Eltern Lernen Graubünden
- Frühe Kindheit Stadt Chur
- Netzwerk FGM/C Schweiz und UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- Elternberatung Chur

## Sexualpädagogik im digitalen Zeitalter: Chancen und Herausforderungen für Kinder und Jugendliche

Seit 2006 bietet adebar Sexualpädagogik für Kinder und Jugendliche an. Durch die Vertrautheit der heutigen Schüler\*innen mit digitalen Technologien hat sich die Art und Weise der Kommunikation erheblich verändert. Sie interagieren zunehmend über soziale Medien und Online-Plattformen, was sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf ihre sozialen Fähigkeiten und Beziehungen haben kann.

Es gibt Hinweise darauf, dass Kinder zunehmend Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit und Konzentration haben. Studien wie die JAMES-Studie zeigen, dass die Nutzung digitaler Medien potenziell Auswirkungen auf Ihre Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsfähigkeit haben könnte, aber auch veränderte Lebensstile, erhöhte schulische Anforderungen und soziale Stressoren zu einer Zunahme von Aufmerksamkeitsproblemen beitragen können.

Diese Phänomene zeigen sich auch im sexualpädagogischen Unterricht. Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich durch die sozialen Medien isoliert und vermissen den direkten Kontakt untereinander. Sie fragen sich: „Wie flirtet man in echt?“ Außerdem kursieren in den sozialen Medien viele Fehlinformationen zu Pubertät, Zyklus, Liebe und Sexualität. Das führt oft zu einem schlechten Körperbild. Pornos vermitteln falsche Vorstellungen von Sex, was Angst auslösen kann.

Positiv ist, dass Jugendliche offener über ihre Gefühle und Herausforderungen sprechen und besser in der Lage sind, ihre Grenzen wahrzunehmen und klar zu kommunizieren. Sie können sich damit auch besser gegen ungewollte Handlungen von Autoritätspersonen wehren.

### Beteiligte Schulen:

**Volksschulen:** Ardez, Arosa, Bever, Bonaduz, Cazis, Celerina, Chur Masans, Churwalden, Conters, Davos, Disentis/Mustér, Domat/Ems, Felsberg, Fideris, Fläsch, Flerden, Fürstenu, Igis, Ilanz, Jenaz, Jenins, Klosters, Laax, Landquart, Luzein, Maienfeld, Malans, Malix, Masein, Mastrils, Obersaxen, Pany, Parpan, Pontresina, Rhäzüns, Rodels, Sagogn, Samedan, Savognin, Scharans, Schiers, Scuol, Sent, Sils i.E., Silvaplana, St. Moritz, Sumvitg/Trun, Tamins, Thusis, Tiefencastel, Trimmis, Transitzentren: Chur / Davos / Rothenbrunnen / Schiers und Trimmis, Vals, Valsot, Zernez, Zizers, Zuoz (diverse weitere Schulen mit Kombiklassen unterrichten wir alle zwei oder drei Jahre.)

**Weiterführende Schulen:** Bildungszentrum Gesundheit und Soziales (FaGe) Chur, Bündner Kantonsschule Chur, Bildungszentrum Palottis Schiers, Bündner Sozialjahr Cazis, EMS Untergymnasium Schiers, Gewerbliche Berufsschule Chur, Pädagogische Fachhochschule Rorschach

**Sonderpädagogik:** Bergschule Avrona Tarasp, Casa Depuoz Trun, Giuvaulta Rothenbrunnen – Mittel- und Oberstufe, HPS Pontresina (Giuvaulta), Therapiehaus Fürstenwald Chur

Hinten (v. l. nach r.) Indira Habicher, Meret Thöny, Sali Cana, Vorne (v. l. nach r.) Corinne Rietmann, Ruth Niederreiter, Barbara Morini



# adebar

Fachstelle für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung Graubünden

---

Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25, 7000 Chur  
081 250 34 38  
[beratung@adebar-gr.ch](mailto:beratung@adebar-gr.ch)  
[www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)  
PostFinance IBAN CH68 0900 0000 7000 5868 9

