

JAHRES BERICHT 2025

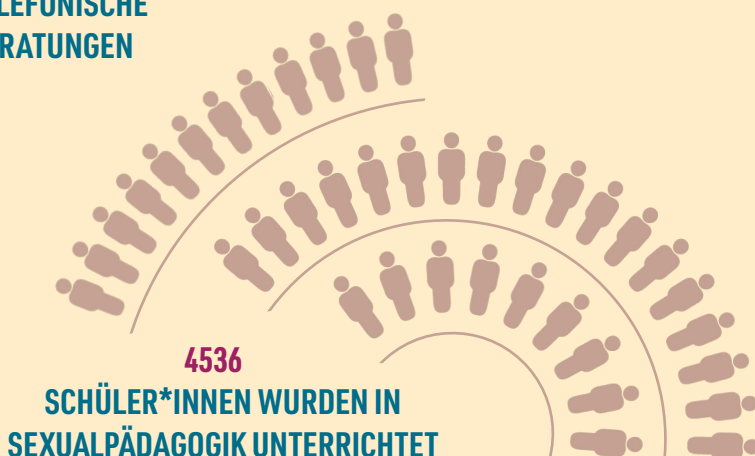
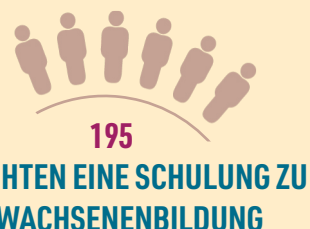
adebar

Fachstelle für sexuelle Gesundheit
und Familienplanung Graubünden



Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25, 7000 Chur
081 250 34 38
info@adebar-gr.ch
www.adebar-gr.ch
PostFinance IBAN CH68 0900 0000 7000 5868 9

50 Jahre adebar



JAHRESBERICHT DER VIZE-PRÄSIDENTIN

Geschätzte Leser*innen

Die denkwürdige Jubiläumsveranstaltung mit einem eigens dafür produzierten Film über die Entwicklung von adebar in den letzten 50 Jahren und einem wunderbaren Umrahmungsprogramm werden noch lange in bester Erinnerung bleiben!

Im 2025 ist das Team mit steigenden Zahlen sowohl in der Beratung auch als in der Sexualpädagogik stark gefordert gewesen und konnte ihre Kernaufgaben nur Dank hervorragender Kompetenz und jahrelanger Erfahrung mit Bravour meistern.

An dieser Stelle danke ich dem Team und der Geschäftsleiterin für ihre unermüdliche und engagierte Arbeit!

Ein besonderes Anliegen für adebar ist der Bedarf nach neuen Finanzierungskonzepten für Verhütungsmittel, die die sexuelle Gesundheit fördern sowie eine selbstbestimmte Familienplanung unterstützen.

Im Vorstand wurde die Überarbeitung der Vereinsstatuten abgeschlossen und die neue Version wird an der kommenden Jahresversammlung zur Annahme empfohlen.

Allen Vorstandskolleg*innen danke ich herzlich für die angenehme Zusammenarbeit und den reibungslosen Ablauf der Geschäfte.

Dem Kanton Graubünden, der Evangelischen und Katholischen Landeskirche, der Frauenzentrale, den Kollektiv- und Einzelmitgliedern sowie allen Gönner*innen danke ich für die Wertschätzung und Unterstützung.

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung im Kanton Graubünden leistet adebar unverzichtbare Arbeit!

Chur, im März 2026,
Xenia Bischof Vize-Präsidentin

1975 – 2025

50 JAHRE FACHSTELLE adebar

Fachteam adebar

Menghini Sutter Riccarda, Geschäftsleiterin

Niederreiter-Frei Ruth

Rietmann Corinne

Thöny Meret

Fetz Selina

Sekretariat:

Capaul Ellen

Wolf Andrina ab 1. April 2025

Freie Mitarbeitende Sexualpädagogik:

Cana Sali

Habicher Indira

Morini Barbara

Kneubühler Reto ab 1. März 2025

Burkhart Nadia ab 1. April 2025

Vorstandsmitglieder adebar

Domenig-Skaanes Irina, Präsidentin

Bischof Xenia

Cadruvi-Seglias Ladina

Cahenzli-Philipp Erika

Egli Alexander

Weber Yvonne

Verein

Einzelmitglieder 94 / Kollektivmitglieder 98

Delegierte

Evang. Landeskirche:

Finze Michaelsen Wilma

Preisig Franziska

Kath. Landeskirche:

Berther Lucrezia

Bürgi-Büchel Jeanette

Frauenzentrale GR:

Spörri Linda

Kuhnhen Ulrike

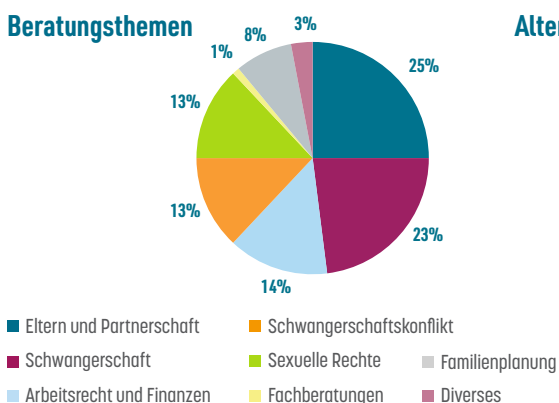
Revisionsstelle: Calun Audit AG

Herzlichen Dank für die grosszügigen Spenden (ab CHF 100)

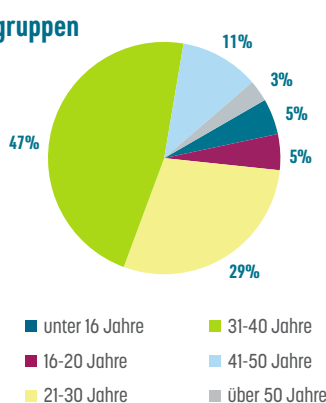
Disler-Uffer Raphael; Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Thusis-Masein; Gemeinde Laax; Gemeinde Zizers; Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Graubünden; Hofmann auf der Maur M. & J.; Mugwyler Stephanie; Pleiv evangelica Sagogn; PINGU Kleiderbörse; Reformierte Kirche Chur; Società di utilità pubblica Bregaglia, Stampa; Zingre Kurt.

BERICHT DER GESCHÄFTSLEITERIN: BERATUNG

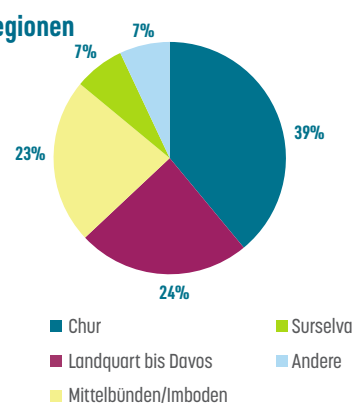
Beratungsthemen



Altersgruppen



Wohnregionen



2025 hat adebar für 31 Familien/Mütter mit geringen Einkommen Gesuche für finanzielle Unterstützung in Gesamthöhe von CHF 25'661.20 gestellt. Schwerpunkte waren Säuglingsausstattungen und die Finanzierung von Langzeitverhütung.

BERATUNG

475 persönliche Beratungen
272 telefonische Beratungen
622 E-Mail Beratungen

Finanzierung von Schwangerschaftsverhütung – ein zentrales Anliegen

Das Recht auf selbstbestimmte Familienplanung ist ein wesentlicher Bestandteil sexueller Gesundheit. In der Schweiz ist der Zugang zu wirksamer Verhütung jedoch nach wie vor stark von den finanziellen Möglichkeiten abhängig. Insbesondere Langzeitverhütungsmethoden stellen für viele Menschen eine erhebliche finanzielle Hürde dar.

Dies betrifft einen bedeutenden Teil der Bevölkerung: **rund 8-9 % leben in Armut und weitere 16 % der Menschen in der Schweiz gelten als armutsgefährdet** (Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe, SKOS). Sie leben nahe an oder unter der Armutsgrenze und verfügen häufig kaum über finanzielle Spielräume für zusätzliche Gesundheitskosten – dazu zählen auch Ausgaben für Verhütungsmittel.

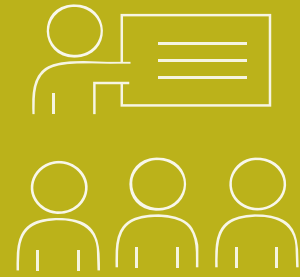
Trotz dieser Ausgangslage lehnte der Nationalrat im März 2025 eine Standesinitiative des Kantons Genf ab, welche die Aufnahme wirksamer Verhütungsmittel in die obligatorische Krankenpflegeversicherung forderte. Damit bleibt weiterhin offen, ob und wie Verhütung künftig als integraler Bestandteil der allgemeinen Gesundheitsversorgung anerkannt wird. Auch der Contraception Policy Atlas Europe weist seit Jahren auf den bestehenden Verbesserungsbedarf in der Schweiz hin.

Diese Situation ist auch im Kanton Graubünden nicht anders.

Bis Ende 2024 konnte adebar dank der Unterstützung einer Stiftung mit geringem administrativem Aufwand Mittel für die Finanzierung von Verhütungsmitteln bereitstellen. Nach Ausschöpfung dieser Mittel sind wir nun auf die Unterstützung durch verschiedene Fonds und Stiftungen angewiesen. Diese Bemühungen sind jedoch mit erheblichem administrativem Aufwand verbunden und nicht immer erfolgreich. Aus fachlicher Sicht wäre daher eine verlässliche und breiter abgestützte Lösung dringend wünschenswert – sei es durch klar geregelte kantonale Unterstützungsmechanismen oder durch eine teilweise Kostenübernahme über die obligatorische Krankenversicherung. Politische Entwicklungen, etwa im Kanton Neuenburg oder laufende Diskussionen auf Bundesebene, zeigen, dass Bewegung möglich ist. Eine gesicherte Finanzierung von Verhütung stärkt die individuelle Wahlfreiheit, verhindert ungewollte Schwangerschaften und entlastet langfristig sowohl Familien als auch das Gesundheitssystem.

ERWACHSENENBILDUNG

27 Kurse,
Tagungen und
Workshops

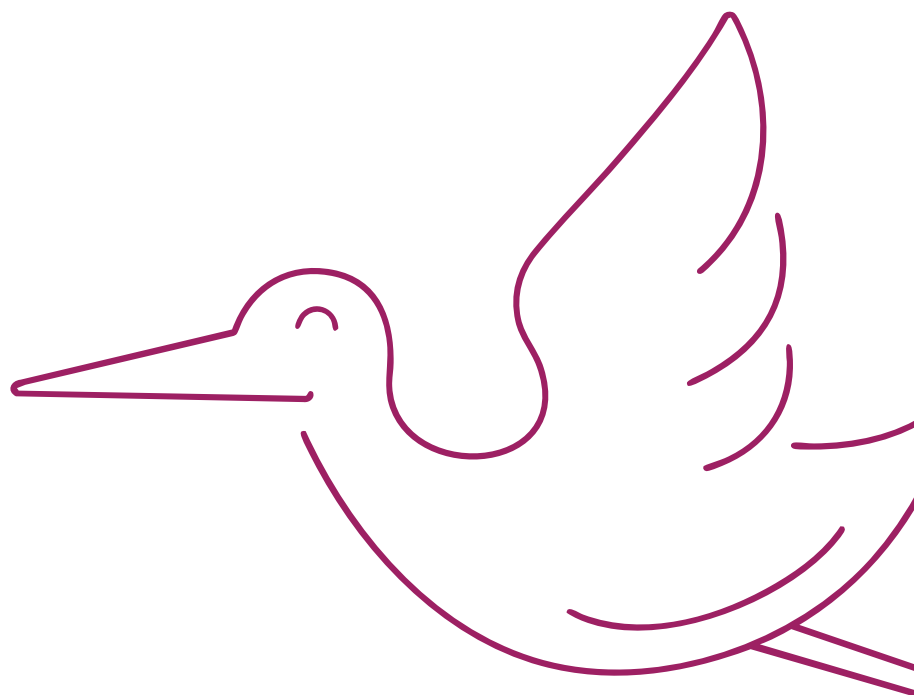


Kursabend «informiert schwanger» und «Eltern werden & sein – gemeinsam als Paar»

Zum ersten Mal fanden im Berichtsjahr unsere beiden neuen Formate in der Erwachsenenbildung statt. „Informiert schwanger“ und „Eltern werden & sein – gemeinsam als Paar“ nahmen die Teilnehmenden mit auf einen Abstecher in eine besonders magische und zugleich turbulente Phase des Lebens: vom ersten Bauchgefühl bis zum Start ins Eltern- und Familienleben.

Das erste Format führen wir in Zusammenarbeit mit einer Fachperson der Elternberatung Graubünden sowie einer Hebamme des Schweizerischen Hebammenverbands, Sektion Ostschweiz, durch. In einem kompakten Exkurs beleuchten wir die rechtlichen und finanziellen Aspekte rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft. Auch der berufliche Wiedereinstieg wird thematisiert. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Arbeit von Hebammen und Elternberaterinnen, um ein umfassenderes Bild der unterstützenden Angebote für werdende Eltern im Kanton Graubünden zu gewinnen.

Das zweite Format widmet sich den Veränderungen, die eine Partnerschaft nach der Geburt eines Kindes prägen. Was bedeutet es, vom Liebespaar zum Elternteam zu werden? Welche Herausforderungen bringt dieser Übergang mit sich? Viele Paare erleben in dieser intensiven Phase eine Abnahme der partnerschaftlichen Zufriedenheit: Ein neuer Lebensrhythmus bestimmt den Alltag; die Rollen werden neu verteilt. In diesem Lebensabschnitt wird oft unbewusst auf Prägungen aus der eigenen Herkunftsfamilie zurückgegriffen – sie erscheinen wie ein Rettungsanker und geben Sicherheit sowie Halt in stürmischen Zeiten. Zusätzlich wirken traditionelle Muster stärker als gedacht. Die Summe dieser Aspekte kann dazu beitragen, dass die Zufriedenheit in der Partnerschaft sinkt und Konflikte sich häufen oder zuspitzen. Aus unserem Erfahrungswissen in der Beratungspraxis haben wir jene Themen aufgegriffen, die häufig Konflikte und Stress verursachen. Dieses Wissen wurde für die Teilnehmenden aufbereitet und durch praktische Werkzeuge ergänzt. Dies um die Paare darin zu unterstützen, an entscheidenden Stellschrauben ihrer Partnerschaft zu drehen – für mehr Zufriedenheit, Entlastung, Kommunikation und Verbundenheit im neuen Familiensystem.





9 Infoveranstaltungen/
Medienberichte

16 Vernetzungstreffen

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

«JEDE_FRAU», Lesung mit Agota Lavoyer

Vom 25. November bis 10. Dezember 2025 fanden die Aktionstage gegen häusliche Gewalt statt, initiiert von der Koordinationsstelle Häusliche Gewalt des Kantonalen Sozialamtes Graubünden. In diesem Rahmen organisierte die Fachstelle adebar gemeinsam mit der Opferhilfe Graubünden eine Lesung mit Agota Lavoyer in der Werkstatt Chur.

Agota Lavoyer, Expertin für Opferberatung und Autorin, stellte Passagen aus ihrem Buch «JEDE_FRAU – Über eine Gesellschaft, die sexualisierte Gewalt verharmlost und normalisiert» vor. Eindrücklich legte sie dar, welche gesellschaftlichen und strukturellen Mechanismen sexualisierte Gewalt begünstigen, räumte mit hartnäckigen Mythen auf und verdeutlichte: Diese Übergriffe sind keine zufälligen Einzelfälle, sondern Teil eines grösseren, tief verankerten Systems. Gleichzeitig richtete sie einen klaren Appell an das Publikum: Bestehende Strukturen lassen sich gemeinsam verändern. Im Anschluss an die Lesung bot sich dem Publikum Raum für Fragen und Austausch.

Unterstützt wurde die Veranstaltung durch einen Büchertisch von Schuler Bücher, an dem Werke von Agota Lavoyer sowie zusätzliche Literatur zu sexueller und häuslicher Gewalt erworben werden konnten. Musikalisch wurde der Abend von Flavia Capello umrahmt. Meret Thöny und Selina Fetz der Fachstelle adebar sowie Sonia Imbriani der Opferhilfe Graubünden führten die Teilnehmer*innen durch das Abendprogramm. Die Resonanz war gross: Zahlreiche Besucher*innen nahmen teil und setzten damit ein wichtiges Zeichen.

Weitere Beispiele von Öffentlichkeitsarbeit:

- Artikel BüWo «Ungeplant und ungewollt»
- Artikel Südostschweiz «Von der Partnerschaft zur Elternschaft»
- Artikel Südostschweiz «Mental Load – die unsichtbare Last im Familienalltag»
- Vorstellung Angebot adebar bei Studierenden der pädagogischen Hochschule Graubünden

2025 haben wir uns wiederum mit Institutionen vernetzt und ausgetauscht. Hier eine Auswahl:

- Beratungsstelle für gewaltausübende Personen
- Ärzt*innenschaft Kantonsspital Graubünden (Fontana)
- Hebammen Graubünden
- Aidshilfe Graubünden
- Elternberatung Chur
- Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz, UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- Gesundheitsamt Graubünden
- Fachstelle Integration
- Pflegedienstleitungen Kantonsspital (Fontana)
- Frühe Kindheit Stadt Chur
- u.a.

SEXUALPÄDAGOGIK

1705 Lektionen mit
375 Schulklassen
14 Elternabende inklusive
Lehrpersonenfortbildungen



Zwischen Scham und Social Media: Körperbilder junger Menschen im Wandel

Im vergangenen Jahr haben wir beobachtet, dass viele Kinder und Jugendliche natürliche Körperfunktionen, wie zum Beispiel den Menstruationszyklus oder körperliche Veränderungen in der Pubertät, häufig als „eklig“ oder unangenehm empfinden. Gleichzeitig konsumieren sie auf Social Media Inhalte, die teilweise sehr verzerrte oder sogar verstörende Darstellungen von Sexualität und Körperbildern zeigen – diese werden jedoch oft als „normal“ wahrgenommen.

Dieses Ungleichgewicht prägt das Körper- und Selbstbild vieler junger Menschen. Unsere sexualpädagogische Arbeit zielt deshalb darauf ab, Wissen zu vermitteln, Aufklärung zu fördern und Schamgefühle gegenüber natürlichen Prozessen abzubauen. Wir schaffen Räume, in denen Kinder und Jugendliche offen Fragen stellen dürfen und lernen, ihren Körper mit Respekt, Neugier und Wertschätzung zu betrachten. Durch altersgerechte Gespräche, interaktive Methoden und alltagsnahe Beispiele möchten wir ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Sexualität und Körperlichkeit etwas Natürliches und Positives sind – fernab von den unrealistischen Darstellungen in den sozialen Medien. So fördern wir nicht nur Wissen, sondern auch Selbstvertrauen und gegenseitigen Respekt.

Beteiligte Schulen

Volksschulen:

Arosa, Bergün, Bonaduz, Brigels, Castrisch, Celerina, Chur Masans, Churwalden, Conters, Danis, Davos, Disentis/Mustér, Domat/Ems, Felsberg, Fideris, Filisur, Fläsch, Flims, Ftan, Furna, Haldenstein, Igis, Ilanz, Jenaz, Jenins, Klosters, Küblis, La Punt Chamues-ch, Lantsch/-Lenz, Laax, Landquart, Luzein, Maienfeld, Malans, Malix, Mastrils, Pany, Pontresina, Rhäzüns, Rodels, Rueun, Ruschein, Sagogn, Samedan, Savognin, S-chanf, Schiers, Schluein, Scuol, Sent, Sils i.D., St. Moritz, St. Peter, Stadtschulen Chur, Sumvitg/Trun, Tamins, Thusis, Tiefencastel, Trimmis, Transitzentren Chur / Davos / Schiers und Trimmis, Val Müstair, Vals, Zernez, Zizers, Zuoz (diverse weitere Schulen mit Kombiklassen unterrichten wir alle zwei oder drei Jahre)

Weiterführende Schulen:

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales (BGS) FaGe Chur, Bündner Kantonsschule Chur, Bildungszentrum Palottis Schiers, EMS, Untergymnasium Schiers, Gewerbliche Berufsschule Chur, Pädagogische Fachhochschule Rorschach

Sonderpädagogik:

Bergschule Avrona Tarasp, Berufsschule PrA Givvaulta Chur, Casa Depuoz Trun, Givvaulta Rothenbrunnen - Mittel- und Oberstufe, HPS Pontresina (Givvaulta), Pro Infirmis Bildungsclub Chur, Schulheim Chur, Therapiehaus Fürstenwald Chur





50

Jahre adebar

1975-2025

Ein halbes Jahrhundert Engagement
für sexuelle Gesundheit
und Familienplanung
in Graubünden

Danke für Ihr Vertrauen.

