Sargan serländer

Anfänger lernen

Spanisch in Sargans Sarganserland. - Die Erwachsenenbildung Sarganserland bietet, terminlich ausser Programm, nochmals einen Spanischkurs für Anfänger an. In diesem Kurs lernt man miteinander Kontakt aufzunehmen, über die eigene Herkunft und über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen und einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Der Kurs wird bei genügender Nachfrage ab Montag, 3. September, ab 18 Uhr mit 12 mal 2 Lektionen nochmals angeboten. Weitere Infos unter 0817100371 oder sekretariat@eb-sarganserland.ch (auch für Anmeldungen). (pd)

Boogie-Woogie in Bad Ragaz

Bad Ragaz. - Am kommenden Mittwoch, 27. Juni, ab 21 Uhr erwartet das Publikum eine Mischung aus Blues, Soul, Boogie-Woogie und Rhythm'n' Blues: Die Boogie Connection tritt auf. In der Bar/Lounge spielen ab 21 Uhr die «unerreichten Könige der internationalen Live-Jazz-Szene», wie es in der Medienmitteilung heisst. Thomas Scheytt (Piano), Christoph Pfaff (Gitarre und Gesang) und Drummer Hiram Mutschler, jeder für sich ein ausgereifter Musiker mit dem notwendigen Feeling und als Trio eine überaus eingespielte Einheit voller Spielfreude und Präsenz, die begeistere und mitreisse, heisst es weiter. (pd)

Open Air hat eigenes **Schlagerradio**

Das Schlager-Open-Air Flumserberg hat ab sofort ein eigenes Radio. Schlagerradio 1 sendet 24 Stunden und ist als Webradio weltweit zu empfangen.

Flumserberg. - «Wir versuchen immer wieder die neusten Schlagerhits und Newcomer in unser Programm zu bringen», erklärt Fredy Broder, Initiant und Organisator des Schlager-Open-Airs am Flumserberg. «Uns ist wichtig, dass wir wirklich Schlager senden und keine Volksmusik. Wir möchten keine anderen Sender konkurrenzieren», erläutert Broder in der Medienmitteilung weiter.

Freunde des Schlagers sollen also voll auf ihre Kosten kommen, und wer einen Titel vermissen sollte, schreibt ein E-Mail an musikredaktion@schla gerradio1.com.

Wie Broder klar zu verstehen gibt, werde das Schlagerradio aus Freude an der Musik betrieben und nicht aus kommerziellen Gründen. Wer auf die Homepage www.schlageropenair.ch geht, habe zudem die Möglichkeit, sich dieses Radio mit einer App auf sein Handy zu laden. (pd)

ZUGELAUFEN IN MELS

Mels. - Diese zirka vierjährige, zutrauliche Tigerkätzin mit Weiss ist in St. Martin am Wochenende zugelau-



fen und nicht mehr weggegangen. reits zwei Wochen ist sie am Bächli beim Glashüttenweg gesehen

worden. Trotz Nachfrage scheint sie weder im Gebiet Glashüt-

tenweg noch in St. Martin jemandem zu gehören. Der Besitzer oder Personen, welche nähere Angaben zu den Besitzern oder diesem Tier machen können, melden sich bitte unter 0817403254 bei der Cat-Box, Katzenschutzverein Gams. (pd)

Doula – eine Freundin auf Zeit

Sie nimmt schwangeren Frauen die Angst, begleitet werdende Mütter und Väter zur Geburt und ist auch danach für die neue Familie da: Rita Rutzer (47) aus Flumserberg, die demnächst die Ausbildung zur Doula abschliesst.

Mit Rita Rutzer sprach Helen Baur-Rigendinger

Frau Rutzer, Sie sind eine Doula – eine Freundin auf Zeit. Was genau machen

Rita Rutzer: Nebst dem Partner jemanden haben, der einen bereits von der Zeit der Schwangerschaft her kennt, der sich um einen kümmert und der bei der ganzen Geburt dabei ist - das wünschen sich viele Frauen. Genau das mache ich. Mit meiner Arbeit spanne ich den grossen Bogen von der Schwangerschaft über die Geburt bis hin zur ersten Zeit mit dem Kind. Mein Ziel ist es, der Frau und ihrem Partner in dieser spannenden und oftmals auch verunsichernden Zeit zusätzlich emotionale Sicherheit und Kraft zu geben.

Ersetzen Sie die Hebamme?

Nein, keinesfalls! Eine Doula ersetzt weder Hebamme noch Arzt. Sie übernimmt keine medizinische Funktion und kann sich daher ganz auf die Frau oder das Paar konzentrieren. Die Doula ist eine Frau, die eigene Kinder geboren hat und durch ihre Ausbildung über fundiertes Wissen rund um die Geburt verfügt. Sie kennt und versteht die emotionalen Bedürfnisse werdender Eltern. Der Begriff «Doula» kommt übrigens aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie «Dienerin der Frau».

Warum braucht es Doulas?

In vielen alten Kulturen wurden Schwangere, Gebärende und Wöchnerinnen sowohl von ihren Hebammen als auch von weiteren ihnen vertrauten Frauen begleitet. Diese alte Frauen- und Mütterkultur wollen Doulas wiederbeleben. Die Begleitung beginnt im letzten Schwangerschaftsdrittel oder auf Wunsch auch früher. In dieser Zeit lernen das Paar und ich uns gegenseitig kennen und wir besprechen die kommenden Ereignisse und Veränderungen. Dabei wird auf offene Fragen, Bedürfnisse und Vorstellungen eingegangen. Studien zeigen, dass Frauen, die kontinuierlich Wird der Mann beim Abenteuer Geburt von einer Doula begleitet werden, oft weniger wehenfördernde und schmerzstillende Mittel benötigen, die Geburt sich in vielen Fällen verkürzt und die Zahl der Eingriffe mit Zange und Saugglocke bzw. die Kaiserschnitte reduziert werden.



Begleitet werdende Mütter während der Schwangerschaft und Geburt: Rita Rutzer (links) aus Flumserberg, die erste Doula oder «Freundin auf Zeit» im Sarganserland. Bild Helen Baur-Rigendinger

Was beschäftigt die angehenden Müt-

Im Moment begleite ich eine Freundin, die im Hochsommer ihr zweites Kind zur Welt bringt. Sie ist eine selbstbewusste Frau, die sich, ihrem Baby und ihrem Körper vertraut. Vorausgesetzt, es gibt keine Komplikationen, soll die zweite Geburt wieder zu Hause stattfinden. Ich unterhalte mich mit ihr nicht nur über Freuden und Ängste, sondern auch über Wünsche. Diese beginnen bei Massagen und Entspannungstechniken über Fotoaufnahmen und Verpflegung bis hin zum gemeinsamen Singen – mit ihr und für sie. Weil sie zudem wünscht, dass ihr Mann beim zweiten Kind mehr Zeit für Mutter und Baby hat, gilt es auch diesbezüglich Vorkehrungen zu treffen.

auch begieitet?

Eine Geburt ist nicht jedermanns Sache. Es gibt angehende Väter, die sich in einem Spital oder Gebärsaal nicht wohlfühlen und beispielsweise bei einem Kaiserschnitt nicht dabei sein möchten. Erst kürzlich hat mir eine junge Mutter erzählt, dass sie sich um ihren Mann mehr Sorgen gemacht hat als um die Geburt. Eine andere Frau wiederum entschied, sie wolle ohne Mann gebären. Eine Doula ist offen für alles. Will ein angehender Vater die Geburt miterleben, schaffe ich Raum, damit er sich voll auf die emotionale Verbindung zu Mutter und Kind konzentrieren kann. Damit er sich nicht überflüssig vorkommt, kann ich ihn auch anleiten, damit er sinnvoll ins Geburtsgeschehen involviert wird.

Sie sind eine von 27 Doulas, die derzeit in der Schweiz ausgebildet werden – die erste übrigens im Sarganserland. Was gab den Ausschlag, diese Ausbildung in Angriff zu nehmen?

Hellhörig machte mich ein Gespräch mit einer Freundin. Eine kontinuierliche Geburtsbegleitung, schwärmte diese, trage viel zum Wohlbefinden der Gebärenden bei. Ich recherchierte im Internet, informierte mich am Orientierungstag in Zürich und begann letzten Herbst die einjährige Ausbildung. Ich habe viel Interessantes erfahren und gelernt, angefangen bei der Gesprächsführung, über die ver-

schiedenen Geburtsphasen und den Umgang mit Schmerzen bis hin zu Tipps fürs Stillen und das Beckenbodentraining. Thematisiert werden auch schwierige Themen (Was ist, wenn ein Kind stirbt?). Interessant sind auch die Vertiefungsarbeiten und das Begleiten von Geburten - im Hinblick auf die Abschlussarbeit suche ich übrigens noch eine Frau, die Mutterfreuden entgegensieht.

Wer kann Doula werden?

Nebst der eigenen Gebärerfahrung sind Herz, Einfühlungsvermögen und Vertrauen in sich wichtig. Und natürlich braucht es Flexibilität. Unser Pikettdienst beträgt vier Wochen. Wenns losgeht, muss ich mich aus dem Alltag ausklinken. Im Unterschied zu den Hebammen im Spital kennen Doulas keine fixen Arbeitszeiten und begleiten Gebärende von den ersten Anzeichen bis zum Ende der Geburt.

Wer ist Rita Rutzer?

Am Zürichsee aufgewachsen, hat mich die Liebe zu einem Bauern nach Flums geführt. Die jüngste meiner vier Töchter (zwischen 20 und 28 Jahren) war drei Monate jung, als mein Mann krankheitsbedingt starb. Heute kann ich sagen, dass ich an den Aufgaben des Lebens gewachsen bin. Ich habe eine neue Herausforderung gesucht – und als Doula-Geburtsbegleiterin gefunden.

Wie verliefen Ihre Geburten? Und wer war Ihre Doula?

Meine vier Schwangerschaften waren problemlos, die Geburten schnell, die Kinder leicht. Das letzte kam übrigens per Kaiserschnitt zur Welt. Begleitet hat mich mein Mann Peter. Als Bauer dienten ihm seine Kenntnisse über Geburt und Laktation der Tiere. Er hatte auf meine Fragen immer Antworten und konnte mich gezielt beruhigen.

Wann verabschiedet sich eine Doula die «Freundin auf Zeit» – wieder?

In der Regel finden zwei Nachgespräche statt, bei welchen das Geburtserlebnis mit der Doula besprochen wird. Diese Gespräche helfen bei der Verarbeitung der Geburt und ermöglichen einen bewussteren Übergang in die neue Lebensphase. Bei Fragen und Unsicherheiten stehe ich in den ersten Monaten nach der Geburt als Vertrauensperson weiterhin zur Verfügung und vermittle auch Adressen hilfrei-

Interessierte können Rita Rutzer über Tel. 0794134861 oder per Mail erreichen (rita_ lightway@bluewin.ch). Weitere Informationen zur Doula-Geburtsbegleitung findet man unter www.doula.ch.

REISEJOURNAL

Flumser Frauen in **luftiger Höhe**

Flums. - 86 unternehmungslustige Mitglieder der Frauengemeinschaft Flums machten sich auf ins Grosse Walsertal. Sie besuchten die zum Kloster Einsiedeln gehörende Propstei St. Gerold. Unter fachkundiger Führung erfuhren sie viel Wissenswertes über die Propstei. Die besondere Atmosphäre zog die Besucherinnen sofort in ihren Bann. Nach dem Mittagessen ging's weiter nach Bezau, von wo die Frauen mit der Gondelbahn in luftige Höhe abhoben und dem Baumgarten in 1648 Metern Höhe entgegenschwebten. Sei es auf der Panorama-Rundwanderung, beim Spaziergang zur nah gelegenen Kapelle oder einfach auf der Terrasse des Bergrestaurants - die Frauen genossen den atemberaubenden Rundblick und das gemütliche Miteinander. Ein sensationell hergerichtetes Jausebuffet bildete den krönenden Abschluss der Reise. (pd)



Rundum gelungene Reise: 86 unternehmungslustige Flumserinnen auf den Spuren von Pater Nathanael, der die Propstei St. Gerold über 50 Jahre lang geleitet und geprägt hat.