

# ruinaulta

**bracherhaushaltsgeräte**  
... für waschräume und läuche



Tel. 081 933 18 51  
info@bracherhaushaltsgeraete.ch

lokalzeitung und amtliche publikationen  
für gemeinden der regionen imboden und surselva

**büwo**  
gesamtausgabe

Nr. 6, 11. Februar 2022  
9. Jahrgang

**BDO**



**Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?**  
Unsere Profis begleiten Sie vor Ort.

BDO AG | Tel. +41 81 254 14 80  
sandra.zoppi@bdo.ch  
www.bdo.ch/immobilien

**Dora**  
Küchen AG

7402 Bonaduz  
Tel. 081 641 28 00  
www.dora-kuechen.ch



Küchen – Badezimmer-Möbel – Elektrogeräte

**24H FÜR SIE DA.**  
KANALREINIGUNG  
KANALUNTERHALT

**081 936 01 65**

montalta.ch

**Montalta Kanalservice AG**

*Bild Sweet Sunshine Photography*

# BEGLEITERINNEN INS LEBEN



Sie begleiten Paare auf dem Weg in einen neuen Lebensabschnitt und sorgen dabei für die Gesundheit von Mutter und Kind. Der Alltag der «Hebammen Graubünden».

**Carrosserie Bearth**  
Industriestrasse 4 • 7402 Bonaduz  
Tel. 081 641 29 60



carrosserie-bearth.ch

carrosserie suisse

Reparaturen aller Automarken

DEN MITBEWERBERN EINEN  
SCHRITT VORAUS SEIN?



somedia-promotion.ch

**40 Jahre**

**Jumbo**  
Reinigungen AG

www.jumbo-reinigungen.ch

**Jetzt abonnieren!**  
Die spannendsten Geschichten  
über Ihre Region. Woche für Woche.

Abobestellung: 0844 226 226  
oder www.ruinaulta-zeitung.ch

**ruinaulta**





Wertvolle Begleiterin: Das Wohl des Neugeborenen liegt auch in den Händen der Hebamme.

Bild Marco Hartmann

# KNOCHENJOB HEBAMME: ZWISCHEN DRUCK UND MAGIE

Der Beruf der Hebamme ist einer der ältesten überhaupt. Und er geht mit der Zeit, indem zum Beispiel neue Betreuungsmodelle geschaffen werden. Die «Ruinaulta» unterwegs mit den «Hebammen Graubünden».

Von Tamara Pfister

Erst einmal einen Kaffee trinken. Das gilt nicht für den Berufsalltag von Domenica Diethelm. Die Arbeitstage der Hebamme sind durchgetaktet und organisiert. Kaum angekommen in der Hebammenpraxis an der Via Santeri in Ilanz, läutet schon die Türglocke. Am Eingang steht Claudia\* – und sie ist nicht alleine. Die 33-Jährige befindet sich nämlich in der 36. Schwangerschaftswoche. Das Ungeborene nimmt schon ganz schön viel Platz im Bauch der jungen Frau ein, was Claudia nicht nur im Rücken zu spüren bekommt. Typische Beschwerden, mit denen sich werdende Mütter in der noch jungen Hebammenpraxis melden.

Diethelm ist Teil der Vereinigung «Hebammen Graubünden». Vergangenen September gründete sie mit Angelica Signer-Urech und Sara Coray die gemeinsame Praxis mit Räumen in Ilanz und Bonaduz. Das Besondere: Die werdenden Mütter werden nicht nur von einer Hebamme begleitet, sondern gleich von deren drei. Ein verbreitetes Modell in anderen Kantonen, aber noch nicht in Graubünden. Tatsächlich nehmen die «Hebammen Graubünden» damit eine Vorreiterrolle innerhalb des Kantons ein. Mittlerweile wurde das Modell bereits von anderen Hebammen übernommen.

### «Im Zentrum steht die Frau»

Zurück im Praxisraum Ilanz: ein geübter Blick für den Säugling, feine Hände, die für eine wohltuende Massage sorgen, eine verlässliche Organisation. Die Hebamme ist Beobachterin, Seelsorgerin, Pflegerin und Sachbearbeiterin in einem. Dem kleinen Bauchbewohner gehe es wunderbar, so Domenica Diethelms Schlussfolgerung, nachdem sie sanft Claudias Bauch abgetastet und die Herztöne abgehört hat.

Doch die Mutter ist erschöpft. Hinter ihr liegen nicht nur Wochen voller Glückseligkeit und der Magie eines heranwachsenden Lebens unter ihrem Herzen, sondern auch Wochen stetiger Übelkeit, Unwohlsein, Rückenschmerzen und anderer Strapazen. Medikamente, die ihre Gynäkologin zusammengestellt hat, lindern Claudias Beschwerden nur kurzfristig. Dabei sind die gesundheitlichen Sorgen nicht die einzigen der baldigen Dreifachmutter. Die bevorstehende Geburt im Spital bereitet ihr zunehmend Kopfschmerzen. Nicht nur wegen Omikron, das die Covid-Fallzahlen in die Höhe schnellen lässt.

Genau hier, wo die Gynäkologin nichts mehr verschreiben kann, setzt die Hebamme ein: beim Faktor Zeit. Domenica Diethelm nimmt sich fast eine Stunde für ihre Klientin, fragt sorgsam nach, berät, gibt mögliche Richtungen an. «Im Zentrum steht die Frau», sagt die Hebamme. «Das ist unser Grundsatz bei den 'Hebammen Graubünden'. Denn geht es der Mutter gut, dann auch dem Kind.» Das spürt auch Claudia. Zwar habe sie einen wirklich guten Draht zu ihrer Gynäkologin, doch die Fürsorge ihrer Hebamme und ihr ergänzendes Fachwissen möchte sie nicht missen. Entsprechend liegt Diethelm eine enge Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Hebammen am Herzen. Mehr noch, als sie heute der Fall ist. Beide Berufsgruppen sollen noch stärker voneinander profitieren. Ganz im Sinne der werdenden Mütter.

Generell empfiehlt die Hebamme Müttern eine abwechselnde Schwangerschaftskontrolle – bei Gynäkologen und Hebammen, denn nicht immer sei ein Ultraschall nötig oder gar gewünscht. Es geht Diethelm um das Zusammenspiel für die bestmögliche Versorgung, Beratung und Vorbereitung auf ein neues Familienkapitel.

«Am Ende müssen es die Familien selbst stemmen. Die Geburt können wir für keine Mutter übernehmen. Aber wir sind da, um Hilfe zu leisten, sie zu umsorgen und sie nach ihren Wünschen zu beraten», so die zweite Hebamme im Bunde, Angelica Signer-Urech.



*Domenica Diethelm (oben) und Angelica Signer-Urech (unten) gehören zum Trio der Hebammen Graubünden.*

### Für jeden das richtige Modell

Die Wochenbettbetreuung hat sich mit den Jahren vermehrt vom Spital zu den freiberuflichen Hebammen verlagert. Das gibt werdenden Müttern die Möglichkeit, sich schon früh eine Vertrauensperson mit ins Boot zu holen, die sie von der Schwangerschaft bis ins Wochenbett begleitet. Domenica Diethelm betont: «Jede einzelne Hebamme bringt etwas Einzigartiges mit. Es ist genau der Schatz an verschiedenen Fachpersonen, die es den Familien möglich macht, genau auszusuchen, was sie für ihre Betreuung in dieser sensiblen Phase ihres Lebens brauchen.»

Das widerspiegelt der Blick in das Verzeichnis der Ostschweizer Hebammen, in welchem Hebammen aus der Region mit ihren jeweiligen Fachkenntnissen aufgelistet sind. Jede werdende Mutter dürfte das für sie passende Betreuungsmodell finden.

### Ständige Präsenz erfordert neues Modell

Die abnehmende Flexibilität und der Druck, immer präsent zu sein, erschweren Domenica Diethelms Alltag zunehmend: «Als freischaffende Hebamme ist man Tag und Nacht auf Abruf. Die Klientinnen senden ihre Fragen dann, wenn sie ihnen durch den Kopf schiessen. Das kann am Mittag sein, aber auch um Mitternacht», erklärt Diethelm. Für die ambitionierte Hebamme ist es selbstverständlich, dass sie die Fragen und teilweise auch Sorgen der Mütter ernst nimmt und direkt darauf antwortet. Der Gedanke nach einem geeigneteren Modell, welches für die Mütter und Hebamme passt, kam auf. Mit Sara Coray und Angelica Signer-Urech fand sie zwei Gleichgesinnte, die dieselben Werte vertraten. Der Stein für die Hebammenpraxis kam ins Rollen. Angelica Signer-Urech erklärt den Vorteil: «Unsere Klientinnen werden von uns allen betreut. Jede Einzelne bringt eine zusätzliche Fachkompetenz für eine ganzheitliche Betreuung mit.»

Einige Frauen wünschten sich eine einzige Vertrauensperson, für diese würden die Hebammen Graubünden wahrscheinlich nicht das richtige Modell bieten. Andere Frauen wiederum sähen in ihrem Modell einen Vorteil, auch in Bezug auf die verschiedenen Angebote, die die drei Hebammen anbieten. Das reicht von der Geburtsvorbereitung über die Rückbildung bis hin zu Hypnose, Akupunktur, Babymassage und Taping.

Von der Babymassage profitiert an diesem Tag auch der drei Monate alte Matteo\*\*.



Die Babymassage bringt Mutter und Kind nicht nur viel Spass, sondern stärkt auch die Bindung.

Bilder Tamara Pfister

Zum ersten Mal darf er mit seiner Mutter zur Massage in die Hebammenpraxis in Bonaduz, wo Angelica Signer-Urech schon auf die beiden wartet. Alles ist eingerichtet. Der grosse Spannungsmoment: Wird es dem Baby gefallen? «Nicht alle Babys mögen die Massagen. Manche fangen nach einigen Minuten an zu weinen. Dann beenden wir das Ganze und besprechen alles in der Theorie», erklärt die Hebamme und Vierfachmutter. Doch Matteo geniesst die Massage seiner Mama von Anfang bis Schluss und schläft am Ende noch in den Armen der Hebamme ein. «Das sind die schönsten Momente in unserem Beruf – wenn Mutter und Kind gesund und glücklich sind», sagt Signer-Urech.

### Worüber niemand spricht

Ortswechsel. Nach ihrem Termin mit Claudia in der Hebammenpraxis in Ilanz steht Domenica Diethelm zur Nachsorge im Wohnzimmer frisch gebackener Eltern im Domleschg. Es läuft gut bei dieser kleinen Familie. Auch hier wird erst einmal über das Wohlergehen gesprochen – von Kind und Mutter. Der Mutter geht es gut – körperlich und mental. Dies sei nicht selbstverständlich. So könne es durchaus vorkommen, dass die Mutter beispielsweise an einer Postpartalen Depression leide, auch Wochenbettdepression genannt.

Laut jüngsten Statistiken leiden rund 15 Prozent der frisch gebackenen Mütter

daran. Und worüber niemand spricht: Auch Väter können davon betroffen sein. Gemäss neusten Zahlen trifft es jeden zehnten Vater. Die meisten leiden still. Aus unterschiedlichen Gründen. Manche Eltern bemerken die Postpartale Depression gar nicht. Andere schämen sich für ihre Gefühle und stehen unter dem Druck aus dem Umfeld, glücklich sein zu müssen. Es ist Teil des Hebammentrios, in der Nachsorge auf mögliche Hinweise zu achten und das Thema behutsam mit den möglicherweise betroffenen Eltern anzugehen. Die Eltern aus dem Domleschg hatten Glück. Sie sind wohlauf und freuen sich über das neue Familienmitglied. Stolz erzählt die Mama, dass das kleine Mädchen bereits mehrere Stunden durchschlafe und sie auch gemeinsam das Stillen perfektioniert hätten. «Sie nimmt schön zu», sagt Domenica Diethelm, nachdem sie das nackte Baby im Tuch gewogen hat und es sorgfältig zurück auf den Wickeltisch hebt. Die Mutter ist erleichtert. Domenica Diethelm war schon mehrere Male zur Nachsorge bei der Familie und spüre jetzt, dass ihre Besuche weniger nötig werden, die Eltern an Sicherheit gewonnen hätten und «flügge» werden. Ein letzter Termin wird erst in mehreren Wochen angesetzt.

Ein neues Familienkapitel ist geschrieben, die nächsten sind bereits «in Arbeit». Und warten darauf, vom Hebammentrio gelesen zu werden.

\* Name von der Redaktion geändert.

\*\* Name von der Redaktion geändert.

## Editorial

# ES GEHT UM DIE KLEINEN

Als Redaktorinnen und Redaktoren sind wir es bei der «Ruinaulta» gewohnt, Themen aufzugreifen und zu recherchieren. Journalismus ist nicht nur ein Beruf. Er ist Passion. Das verbindet uns mit den «Hebammen Graubünden», die unsere Leserinnen und Leser in dieser Ausgabe exklusiv mitbegleiten dürfen. Und mit vielen anderen Persönlichkeiten, die täglich das Geschehen in der Region prägen. So gar nicht gewohnt sind wir es uns aber, selbst Thema, ja Politikum zu sein. Zumindest ist dies bis diesen Sonntag der Fall. Dann stimmen wir über das neue Mediengesetz ab. Der Sonntag markiert das Ende einer hitzigen Debatte. Der «Club» von SRF wurde

vor rund drei Wochen in den «Skandal-Club» umbenannt, so heftig war die Auseinandersetzung zwischen Befürwortern und Gegnern des Mediengesetzes. Eine der zentralen Fragen: Brauchen die zentralistischen, grossen Verlage TX Group, Ringier, NZZ und CH Media – die gutes Geld verdienen – mehr Geld vom Staat?

Dabei ist das neue Mediengesetz nicht für die Titel und Online-Medien der grossen Verlage, die vornehmlich die Schlagzeilen dominieren, zentral – sondern für die kleinen Publikationen, für die Redaktionen in der Peripherie, für die Lokalzeitung, die Sie gerade in der Hand halten. Der bedeutendste Teil des Pakets ist die indirekte Presseförderung. Diese findet bereits heute statt, wenn auch in kleinerem Umfang. 120 Millionen Franken (statt 50 Millionen) pro Jahr fliessen bei einem Ja vor allem in die defizitäre Zustellung von Printprodukten in Randregionen. Damit wird das Bestehen eines umfangreichen Netzes aus Lokalzeitungen gesichert. Und damit ein Eckpfeiler unserer direkten Demokratie. Denn die kleinen Zeitungen mögen in der Dis-

kussion inmitten grosser Player ein Schattendasein fristen. Sie sind es aber, die mit ihrer Präsenz in den Regionen eine grundlegende Aufgabe übernehmen, informieren und der Peripherie eine Stimme geben. Das macht sie einzigartig. Das macht sie unverzichtbar.

Sie haben Angst vor neuen staatlichen Abhängigkeiten? Seien Sie unbesorgt: Während in den Zentren weiter eifrig gestritten und lobbyiert wird und viele Online-Werbegelder nach Zürich – oder noch schmerzhafter nach San Francisco zu Google oder Facebook fließen –, sucht die «Ruinaulta» weiterhin vor Ort nach spannenden Personen und Geschichten. Ganz ohne Telefon aus Bundesbern. Und ohne grosses Geschäft.



TAMARA PFISTER