

Verband = Fédération

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **113 (2015)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Conférence des sages-femmes cheffes

«La confiance: facteur clé de la gestion des conflits»

Quand le ton monte entre les interlocuteurs, qui ne s'est jamais senti comme dans un mauvais film? L'exposé «La conduite d'entretiens lors de situations difficiles» de la fondation *Krisenintervention Schweiz* a mis en lumière les motifs et les solutions possibles. En outre, les dotations en personnel, le label de qualité «Hôpital Ami des Bébés» ainsi que le travail du service «Fausse couche et mortalité infantile périnatale» étaient également au programme de la Conférence des sages-femmes cheffes.

.....
Miryam Azer

«Il est parfois difficile de trouver les mots justes, d'adopter le ton adéquat et de comprendre l'autre»: c'est ainsi que Beatrice Höhn, lic. phil., psychologue FSP, introduit son exposé à la Conférence des sages-femmes cheffes (CSFC) de fin septembre. En collaboration avec sa collègue de travail de la fondation *Krisenintervention Schweiz*, Anna Menzi, psychologue M. Sc., elle a apporté un nouvel éclairage sur les situations extrêmes et donné quelques conseils utiles.

Quels sont les obstacles et les soutiens?

D'après Beatrice Höhn, les entretiens difficiles se caractérisent par un surgissement brusque de difficultés, une surexploitation des ressources, une dynamique propre et des conséquences importantes/durables. Des dynamiques spécifiques apparaissent dans les situations extrêmes:

- réagir au lieu d'agir
- vouloir contrôler le déroulement
- le côté émotionnel est essentiel
- irruption de vieux conflits et problèmes

Les interlocuteurs se sentent souvent comme dans un mauvais film, explique Anna Menzi. Elle prend comme exemple le trio gynécologue/sage-femme/mère en sachant que chaque film possède des personnages secondaires comme le père, la famille et le personnel soignant.

Elle invite les personnes présentes à former des groupes et à réfléchir aux questions suivantes: «Quels obstacles se dressent devant moi lors de situations difficiles? Et qu'est-ce qui me soutient dans les situations difficiles?» Parmi les réponses à la première question, on trouve notamment des problèmes de hiérarchie, un manque de respect ainsi que ses propres émotions et celles de l'autre, allant jusqu'à l'agression verbale et physique. Une bonne préparation à l'entretien, le choix d'un cadre approprié, le rapport de confiance, la connaissance de ses propres valeurs, la transparence et l'acceptation de l'autre font partie des facteurs qui aident dans les situations difficiles.

La compréhension crée la confiance

«Les émotions semblent être un problème brûlant des deux côtés», constate Beatrice Höhn une fois les réponses reçues. Il serait important d'avoir suffisamment de temps pour reprendre le contrôle des émotions en ébullition comme on retire un autocuiseur du feu. La psychologue invite les personnes présentes à nommer les émotions survenant lors d'un entretien, même envers un supérieur, car «les émotions diffuses peuvent faire peur».

Par souci de clarté, il faut nommer son propre rôle: «En tant que sage-femme, je vous dis que... Et en tant que mère, je pense que...» La verbalisation des messages contradictoires serait également utile: «D'un côté, vous

Les personnes présentes discutaient en petits groupes de leurs difficultés et des soutiens rencontrés dans les entretiens difficiles.

Maria-Pia Politis Mercier, sage-femme et enseignante à la Haute Ecole de Santé Vaud, traitait de la question de dotation en personnel.



Josianne Bodart Senn



êtes triste car ..., et d'un autre côté vous apprécié que ...» Lorsque l'autre sent qu'il est compris, cela crée une base de confiance. «Et la confiance est le facteur clé de la gestion des conflits», souligne Beatrice Höhn.

Un seul point de vue ne suffit pas

Quelqu'un qui doit apporter des mauvaises nouvelles ne doit pas tergiverser, mais formuler des phrases claires et courtes. «Même lorsque la personne apprend la nouvelle de manière brutale, il est primordial d'être direct et de ne laisser aucune place aux malentendus», explique Beatrice Höhn. «Ce n'est pas moi qui blesse l'autre, mais la nouvelle elle-même.» Lors d'un entretien planifié, il est utile de poser quelque chose à boire sur la table et d'en servir à l'autre. Selon Anna Menzi, boire en situation de stress indique au corps que la situation ne représente pas un danger vital.

Parfois, les interlocuteurs entrent dans une boucle sans fin. «Il y a un point à partir duquel je ne peux plus préciser certaines choses en tant que supérieure; ma collègue ne pourrait pas le comprendre ou l'accepter.» De temps à autre, une grande empathie venue de l'extérieur ne suffit pas, précise Beatrice Höhn. Il est possible qu'un autre membre de l'équipe aborde le sujet avec la collègue concernée.

Conseils pour un entretien réussi

Décrire le déroulement de son point de vue

- J'ai vécu la chose suivante: ...
- J'ai vu ...

Montrer et nommer ses émotions

- Cela m'a mise en colère. Cela a mis XY en colère.
- La mère a raconté qu'elle avait eu très peur.
- XY ne savait plus ce qu'elle devait faire, elle était confuse et incertaine.

Poser des questions sur les émotions

- Etais-tu en colère/fâchée? Pour quelle raison?
- Que s'est-il passé? A quoi pensais-tu?

Résumer (paraphraser)

- Si je t'ai bien comprise ...
- Tu as dit ... Ai-je bien compris?
- Ah, vous vouliez dire ...

Mettre des mots sur une impression

- J'ai l'impression que cela t'a mise en colère.

Poser des questions

- Questions ouvertes.
- Est-ce que ça t'a mise en colère?
- Et si tu pouvais choisir/souhaiter quelque chose?

Sonder les besoins

- Ah, alors tu voulais ... C'est bien ça?
- Tu souhaiterais donc ...
- Tu aimerais donc que je ...

Ne pas utiliser les mots tabous «jamais» et «toujours»

- Tu ne m'écoutes jamais!
- C'est toujours de ma faute!

La Fédération suisse des sages-femmes a un contrat avec la fondation *Krisenintervention Schweiz*.

Par conséquent, la première demi-heure d'appel est gratuite pour les membres.

Si la supérieure doit confronter une collègue à quelque chose qu'elle a entendu de quelqu'un d'autre, elle doit nommer la source de cette information. Et demander à la collaboratrice comment elle a vécu la situation. Selon Anna Menzi, il est en effet impossible de comprendre une histoire lorsqu'on ne connaît qu'un seul point de vue, surtout lorsque la situation est conflictuelle. Il est, là aussi, possible de mettre des mots sur son propre mal-être: «Il n'est pas facile pour moi d'en parler maintenant.»

Imaginer et faire le plein

Pour Anna Menzi, le pouvoir de l'imagination est un outil important: «Lorsqu'une conversation difficile s'annonce, je m'imagine dans une tenue de pluie complète. En fonction du degré de difficulté, je peux encore enfiler des bottes en caoutchouc, mettre des lunettes ou même ouvrir un parapluie. A la fin, je retire mes bottes et mes vêtements de pluie.» Il est surtout important de s'occuper de soi et de se détacher du travail. Il faut tester, à la manière d'un jeu, ce qui nous fait du bien. Anna Menzi aborde enfin la notion de faire le plein: on remplit certains réservoirs tous les jours et d'autres une seule fois par an. «Celui qui ne fait pas le plein régulièrement n'avance pas.»

Bon nombre de questions ont surgi dans l'assistance quant au rôle et aux attentes envers soi-même: «Quelles valeurs associez-vous au métier de sage-femme? Combien d'entre elles pouvez-vous transposer aujourd'hui? Etes-vous constamment en conflit avec vous-même? Vous voyez-vous comme des *superwomen*? Avez-vous le sentiment d'observer de l'extérieur et de laisser les marionnettes s'activer? Ou vous sentez-vous vous-même comme une marionnette dans la vie? Tout doit-il être parfait? Est-ce que votre métier est un gagne-pain et votre famille la plus importante? Aimez-vous résolument travailler en équipe?» Tout cela mérite réflexion, chaque réponse ayant des avantages et des inconvénients.

Aperçu des différents thèmes

Plus de 70 personnes ont participé à la CSFC à Olten. Barbara Stocker Kalberer, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes, a présenté aux personnes présentes les dernières nouvelles concernant les sages-femmes indépendantes. Maria-Pia Politis Mercier, sage-femme et maître d'enseignement à la Haute Ecole de Santé Vaud, a traité de la question de la «Dotation en personnel: aperçu de la littérature sur les ratios sage-femme/femme». Un article à ce sujet paraîtra en français dans le numéro 12 de «Sage-femme.ch».

Cornelia Conzelmann de l'Unicef a parlé du label de qualité «Hôpital Ami des Bébés» et a plaidé pour que le nombre actuel de 32 hôpitaux certifiés augmente à nouveau en Suisse. Anna Margareta Neff du service «Fausse couche et mortalité infantile périnatale» (FpK) a présenté l'organisation du centre et ses objectifs. Chaque année, il y a env. 20 000 fausses couches en Suisse. Afin que les professionnels soient bien formés, le FpK propose des formations continues qui peuvent également être effectuées à l'hôpital de manière interdisciplinaire.

Toutes les présentations des intervenantes sont disponibles sur www.sage-femme.ch > Sages-femmes > La Fédération > Sages-femmes cheffes

Recensement des activités des sages-femmes indépendantes 2014

Quelle est la demande pour les sages-femmes indépendantes en Suisse? Quelles sont les prestations qu'une sage-femme fournit lors du suivi d'une femme et d'une famille? Quand une femme a-t-elle le plus souvent besoin de l'aide d'une sage-femme? Le rapport statistique répond à toutes ces questions. Les relevés incluent toutes les activités des sages-femmes indépendantes au cours de la grossesse, de l'accouchement, du post-partum et de la période d'allaitement. Le dépliant sur le nouveau rapport relatif au recensement 2014 se trouve au milieu de cette édition. La Fédération suisse des sages-femmes remercie les deux sponsors du site web des statistiques www.statistik-hebamme.ch, à savoir Omida et Pangas, pour leur aimable soutien.

Céline Ruchat, FSSF

• • • • •

Tätigkeitserfassung der frei praktizierenden Hebammen 2014

Wie gross ist die Nachfrage an frei praktizierenden Hebammen in der Schweiz? Welche Leistungen erbringt eine Hebamme bei der Betreuung einer Frau und einer Familie? Wann ist eine Frau am meisten auf die Hilfe einer Hebamme angewiesen? Der Statistikbericht beantwortet all diese Fragen. Erfasst werden sämtliche Tätigkeiten der frei praktizierenden Hebammen während der Schwangerschaft, der Geburt, im Wochenbett und während der Stillzeit. Der Flyer zum neuen Bericht über die Erhebung 2014 ist in der Mitte dieser Ausgabe zu finden. Der Schweizerische Hebammenverband dankt den beiden Sponsoren der Statistik-Website www.statistik-hebamme.ch, Omida und Pangas, für die freundliche Unterstützung.

Céline Ruchat, SHV



Anzeige



DAS GROSSE ACUMAX-KURSPROGRAMM

Neue Inhalte für die Praxis als Hebamme

- 1-4 tägige Seminare für Fachleute
- z.B. Taping, TCM, Physiotherapie, Ernährung und vieles mehr
- Professionelle Kursleitung – Umfangreiches Programm
- Weiterbildungen entsprechen den Anforderungen der Weiterbildungsordnung des EMR und der ASCA Stiftung

Kursgebühren ab CHF **199,00**
Preis zuzügl. MwSt.

Mehr Infos auf www.acumax.ch

Konferenz Leitende Hebammen

«Vertrauen ist der Schlüsselfaktor der Krisenbewältigung»

Wer hat sich in eskalierenden Dialogen nicht schon wie im falschen Film gefühlt? Das Referat «Gesprächsführung in schwierigen Situationen» der Stiftung Krisenintervention Schweiz beleuchtete Gründe und Lösungsmöglichkeiten. Ausserdem waren der Stellenschlüssel, das Qualitätslabel «Baby Freundliches Spital» und die Arbeit der Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod Thema an der Konferenz Leitende Hebammen.

Miryam Azer

«Die richtigen Worte zu finden, den richtigen Ton zu treffen und das Gegenüber zu verstehen, ist manchmal schwer»: So eröffnete Beatrice Höhn, lic. phil., Psychologin FSP, an der Konferenz Leitende Hebammen (KLH) Ende September das Referat «Gesprächsführung in schwierigen Situationen». Zusammen mit ihrer Arbeitskollegin bei der Stiftung Krisenintervention Schweiz, Anna Menzi, Psychologin M. Sc., brachte sie Licht ins Dunkel zugespitzter Situationen und gab hilfreiche Tipps.

Was steht im Weg – was hilft?

Schwierige Gespräche zeichnen sich laut Beatrice Höhn durch plötzliches Eintreten aus, durch Überforderung der Ressourcen, durch Eigendynamik und dadurch, dass die Auswirkungen gross/langfristig sind. In zugespitzten Situationen entstehen spezielle Dynamiken:

- Reagieren statt agieren
- Verlauf kontrollieren wollen
- Emotionalität ist zentral
- Aufbrechen alter Konflikte und Probleme

Gesprächspartner fühlten sich oft wie im falschen Film, verdeutlichte Anna Menzi. Sie wählte als Beispiel die Triade Gynäkologe/Hebamme/Mutter, im Wissen, dass es in jedem Film auch Nebenrollen gibt wie bspw. Väter, Verwandte und Pflegepersonal. Sie forderte die Anwesenden dazu auf, sich in Gruppen Gedanken zu machen zu folgenden Fragen: «Was steht mir in schwierigen Situationen im Weg? Und was unterstützt mich in schwierigen Situationen?» Als Rückmeldungen zur ersten Frage kamen unter anderem die Stichworte Hierarchieprobleme, mangelnder Respekt sowie Emotionalität bei einem selbst und beim Gegenüber bis hin zu verbaler und physischer Aggression. Hilfreich sind in schwierigen Situationen eine gute Vorbereitung auf das Gespräch, Wählen eines passenden Settings, Vertrauensverhältnis, Kennen eigener Werte, Transparenz und Akzeptanz des Gegenübers.

Verständnis schafft Vertrauen

«Die Emotionalität scheint auf beiden Seiten ein Dauerbrenner zu sein», stellte Beatrice Höhn nach den Rückmeldungen fest. Es sei wichtig, genug Zeit zu haben, um

die hochkochenden Gefühle wieder aufzufangen – wie bei einem Dampfkochtopf, den man von der Platte ziehe. Die Psychologin forderte die Anwesenden dazu auf, Gefühle in einem Gespräch zu benennen – auch gegenüber einem Vorgesetzten, denn «diffuse Emotionen können Angst machen».

Der Klarheit zuliebe sollte die eigene Rolle benannt werden: «Ich als Hebamme sage Ihnen, ... Und ich als Mutter denke, ...» Das Verbalisieren widersprüchlicher Botschaften sei ebenfalls hilfreich: «Einerseits sind Sie traurig, dass ..., und andererseits sind Sie ganz glücklich, dass ...» Wenn sich das Gegenüber verstanden fühlt, sei die Basis für das Vertrauen geschaffen. «Und das Vertrauen ist der Schlüsselfaktor der Krisenbewältigung», betonte Beatrice Höhn.

Dem Stress entgegenwirken

Wer negative Bescheide zu überbringen habe, soll nicht um den heissen Brei herumreden, sondern knapp und in klaren Sätzen informieren. «Auch wenn sich die Nachricht brutal anhört, ist es wichtig, direkt zu sein und keinen Raum für Missverständnisse zu lassen», verdeutlichte Beatrice Höhn. «Nicht ich bin es, die das Gegenüber verletzt, sondern die Nachricht.» Bei einem planbaren Gespräch hilft es, etwas zu trinken auf den Tisch zu stellen und dem Gegenüber einzuschenken. Das Trinken unter Stress signalisiere dem Körper, dass die Situation nicht lebensbedrohlich ist, zeigte Anna Menzi auf.

In Krisensituationen wie bspw. beim Tod einer Mutter oder eines Kindes sei es wichtig, die nächsten Schritte konkret zu planen und danach zu fragen, was das Gegenüber heute noch vorhat oder was es zu Abend isst. Damit bleibe das Gespräch auf der Handlungsebene. Da sich Stress körperlich auswirke, sollte das Gegenüber zu Bewegung – bspw. einem Spaziergang – ermuntert werden, so Anna Menzi.

Eine Perspektive allein reicht nicht

Manchmal geraten Gesprächspartner in eine Endloschleife. «Es gibt einen Punkt, an dem ich als Vorgesetzte gewisse Dinge nicht mehr präzisieren kann – bei meiner Mitarbeiterin fehlt die Wahrnehmung oder die Akzeptanz dafür.» Bisweilen reiche auch grosses Einfühlen von aussen nicht, verdeutlichte Beatrice Höhn. Hier gebe es

die Möglichkeit, dass jemand anderes aus dem Team das Thema mit der betroffenen Mitarbeiterin erörtert. Wenn diese stark genug ist, könne die Vorgesetzte sie auch fragen: «Wir kommen immer wieder an denselben Punkt. Was hindert Dich daran, XY zu akzeptieren?»

Muss die Vorgesetzte eine Mitarbeiterin mit etwas konfrontieren, das sie von jemand anderem gehört hat, sollte sie die Quelle dieser Mitteilung nennen. Und die Mitarbeiterin nach ihrem Erleben der Situation zu fragen. Denn laut Anna Menzi ist es unmöglich, eine Geschichte zu verstehen, wenn man nur eine Perspektive kennt, vor allem wenn die Situation konfliktbehaftet ist. Auch das eigene Unwohlsein könne verbalisiert werden: «Es fällt mir nicht leicht, dies jetzt anzusprechen.»

Imaginieren und Auftanken

Für Anna Menzi ist die Kraft der Imagination ein wichtiges Werkzeug: «Wenn mir ein schwieriges Gespräch bevorsteht, ziehe ich mir einen imaginären Ganzkörperregenanzug an. Je nach Schwierigkeitsgrad kann ich noch in Gummistiefel schlüpfen, eine Brille aufsetzen oder gar einen Schirm aufspannen. Nach dem Gespräch schüttele ich mich ab und ziehe die Regenkleidung aus.» Überhaupt sei es wichtig, zu sich selbst zu schauen und sich von der Arbeit abzugrenzen, bspw. durch Duschen nach dem Heimkommen und durch das Anziehen anderer Kleider. Es gelte, spielerisch auszuprobieren, was einem gut tut. Anna Menzi sprach schliesslich noch das Auftanken an: An manchen Tankstellen tanke man täglich, an anderen nur einmal im Jahr. «Wer nicht regelmässig tankt, bleibt stehen.»

Bezüglich Rollenbild und Erwartungen an sich selbst warfen die Referentinnen viele Fragen in den Raum: «Welche Werte verbinden Sie mit dem Beruf der Hebamme? Wie viel davon können Sie heute umsetzen? Sind Sie innerlich ständig am Kämpfen? Sehen Sie sich zuinnerst als «Superwoman»? Haben Sie das Gefühl, zuzuschauen und die Puppen tanzen zu lassen? Oder gehen Sie selbst als Puppe durchs Leben? Muss alles perfekt sein? Ist der Beruf ein Brotjob und die Familie wichtiger? Sind Sie ein absoluter Teammensch?» Dies gelte es zu reflektieren: Jede Antwort habe ihre Vor- und Nachteile.

Einblicke in verschiedene Themen

An der KLH in Olten nahmen über 70 Personen teil. Barbara Stocker Kalberer, Präsidentin des Schweizerischen Hebammenverbandes, informierte die Anwesenden über die Aktualitäten bezüglich frei praktizierende Hebammen. Maria-Pia Politis Mercier, Hebamme und Dozierende an der Haute Ecole de Santé Vaud, referierte zum Thema «Stellenschlüssel: Literaturübersicht über die Kennzahlen Hebamme/Frau». Dazu wird in der Nr. 12 der «Hebamme.ch» ein Artikel in Französisch erscheinen. Cornelia Conzelmann der Unicef sprach über das Qualitätslabel «Baby Freundliches Spital» und plädierte dafür, dass die Zahl der momentan 32 ausgezeichneten Spitäler in der Schweiz wieder zunimmt. Anna Margareta Neff der Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod (FpK) stellte die Organisation und deren Ziele vor. Jährlich gibt es ca. 20 000 Fehlgeburten in der Schweiz. Damit die Fachpersonen gut geschult sind, bietet die FpK Weiterbildungen an, die auch interdisziplinär im Spital durchge-

führt werden können. In einer der nächsten Nummern der «Hebamme.ch» wird ein Artikel der Fachstelle in Deutsch publiziert.

Die Präsentationen aller Referate sind abrufbar unter www.hebamme.ch
Hebammen > Der Verband > Leitende Hebammen



Über 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer lauschten an der Konferenz Leitende Hebammen den spannenden Referaten.

Tipps für ein gelingendes Gespräch

Ablauf aus der eigenen Sicht schildern

- Ich habe folgendes erlebt: ...
- Ich habe ... gesehen.

Gefühle aufzeigen und benennen

- Das hat mich/XY wütend gemacht.
- Die Mutter hat erzählt, dass sie grosse Angst hatte.
- XY wusste nicht mehr, was sie tun sollte, sie war verwirrt und unsicher.

Gefühle abfragen

- Warst Du wütend/sauer? Weshalb?
- Was ist da passiert? Was ging in Dir vor?

Zusammenfassen (paraphrasieren)

- Wenn ich Dich richtig verstanden habe, ...
- Du hast gesagt, ... Habe ich das richtig verstanden?
- Ah, Sie meinen ...

Einen Eindruck verbalisieren

- Ich habe das Gefühl, das hat Dich wütend gemacht.

Fragen stellen

- Offene Fragen, nachhaken.
- Hat Dich das wütend gemacht?
- Und wenn Du wählen/wünschen könntest?

Bedürfnisse ergründen

- Ah, dann möchtest Du ... Stimmt das?
- Dein Wunsch ist also ...
- Du möchtest also, dass ich ...

Auf Killerwörter «nie» und «immer» verzichten

- Nie hörst Du mir zu!
- Immer bin ich schuld!

Der Schweizerische Hebammenverband hat einen Vertrag mit der Stiftung Krisenintervention Schweiz. Dementsprechend ist für Mitglieder die erste halbe Stunde ihres Anrufs kostenlos.

Rectificatif

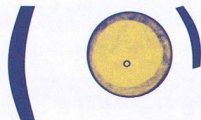
Dans l'article de Patricia Perrenoud «Suivi postnatal à domicile et vulnérabilités plurielles: entre solitudes, violences et pauvreté» publié dans le numéro 10/2015 de «Sage-femme.ch», il fallait lire à la page 38: L'enquête par triangulation des méthodes (de Sardan, 2008), conduite entre 2009 et 2012, puis poursuivie à plus petite échelle, comprend *plus de* 50 entretiens enregistrés et analysés avec le logiciel Atlas TI, des entretiens informels et 90 observations de visites postnatales à domicile conduites à l'Arcade sages-femmes Genève.

Rédaction «Sage-femme.ch»

Berichtigung

In der «Hebamme.ch» Nr. 10 hat sich im Artikel von Patricia Perrenoud mit dem Titel «Wochenbettbetreuung zu Hause: zwischen Einsamkeit, Gewalt und Armut» auf Seite 9 ein Fehler eingeschlichen. Korrekt sollte es heissen: Die Untersuchung mittels Triangulation (de Sardan, 2008) erfolgte zwischen 2009 und 2012 und anschliessend in einem engeren Rahmen. Sie umfasst *mehr als* 50 Gespräche, die aufgenommen und mit der Software Atlas TI analysiert wurden, informelle Gespräche sowie 90 Besuche während der Wochenbettbetreuung zu Hause unter der Leitung von Arcade sages-femmes Genève.

Redaktion «Hebamme.ch»



Schweizerischer Hebammenverband SHV | Fédération suisse des sages-femmes FSSF | Federazione svizzera delle levatrici FSL | Federaziun svizra da las spendreras FSS

Présidente | Präsidentin
Barbara Stocker Kalberer, SHV
Rosenweg 25 C, Postfach,
3000 Bern 23

Sections | Sektionen
Aargau-Solothurn
Sula Anderegg
sula.anderegg@gmx.net
Eichmattweg 11, 4562 Biberist
T 079 208 61 21

Beide Basel (BL/BS)
Ursula Lüscher
ursula.luescher@gmx.ch
Kreuzmattweg 4, 4142 Münchenstein
T 061 411 68 80, M 079 795 66 33

Andrea Ruffieux
andrea.ruffieux@bluewin.ch
Hochfeldweg 20, 4106 Therwil
T 061 721 92 70, M 079 938 41 03

Bern
Marianne Haueter
shv-sektionbern@bluewin.ch
Bunschen 171 B, 3765 Oberwil i.S.
T 033 783 01 70

Fribourg
Anne-Marie Pillonel
info@sage-femme-fribourg.ch
Rte de Bertigny 39, 1700 Fribourg
T 078 623 52 38

Lorraine Gagnaux
info@sage-femme-fribourg.ch
Ch. des Granges 30, 1730 Ecuwillens
T 026 411 00 05

Genève
Dany Aubert-Burri
dany.aubert-burri@hesge.ch
16, rue Henri-Mussard, 1208 Genève
T 022 300 40 03, M 078 606 40 03

Oberwallis
Ruth Karlen
ruthkarlen@gmx.ch
Mühlackerstr. 26a, 3930 Visp
T 027 945 15 56

Ostschweiz (SG/TG/AR/AI/GR)
Madeleine Grüninger
grueninger.madeleine@bluewin.ch
Weidenhofstr. 3, 9323 Steinach
T 071 440 18 88, M 079 238 40 78

Schwyz
Christine Fässler-Kamm
christinessler@bluewin.ch
Chappelhof 26, 8863 Buttikon
T 055 445 21 54, M 079 733 18 48

Marie-Gabrielle von Weber
mgvonweber@pop.agri.ch
Urenmatt, 6432 Rickenbach
T 041 811 13 26, M 079 516 08 59

Ticino
Francesca Coppa-Dotti
fsl.ti@hotmail.com
Via Raslina 5, 6763 Mairengo
T 091 866 11 71

Simona Pagani Scarabel
fsl.ti@hotmail.com
IRunch da Vigana 21, 6528 Camorino
T 076 616 74 06

Valais romand
Daniela Sintado
dsintado@bluewin.ch
Av. de Tourbillon 60, 1950 Sion
T 079 471 41 60

Isabelle Mabeau
imab61@hotmail.com
Rte du Grand St Bernard 11, 1945 Liddes
T 027 746 36 53

Vaud-Neuchâtel-Jura (VD/NE/JU)
Laurence Juillierat
comite@votresagefemme.ch
Route du Bugnon 21, 1823 Glion
T 079 732 06 64

Géraldine Zehnder-Joliat
comite@votresagefemme.ch
Ch. des Oiseaux, 1040 Villars-le-Terroir
T 079 647 69 75

Zentralschweiz (LU/NW/OW/UR/ZG)
Karien Näpflin-Defloor
hebammeundmehr@hispeed.ch
Dorfhalde 40, 6033 Buchrain
T 041 442 08 00, M 079 743 88 14

Carmen Zimmermann-Steiger
kontakt@hebamme-luzern.ch
Gärtnerweg 20, 6010 Kriens
T 041 320 63 06, M 079 565 05 82

Zürich und Umgebung (ZH/GL/SH)
Stephanie Hochuli
stephanie.hochuli@shinternet.ch
Köschenrütistrasse 95, 8052 Zürich
T 079 711 80 32

Section maisons de naissance
Sektion Geburtshäuser
Jacqueline Hartmeier
jhartmeier@gmail.com
Winkelriedstrasse 56, 6003 Luzern
T 079 548 81 76

Nouveaux membres | Neue Mitglieder

Beide Basel BL/BS

Bürgin Fabienne, Basel | Hurter Borbeth, Biederthal (D)

Bern

Antener Sophie, Erlach | Hecht Nina, Kerzers | Hofmann-Spahn Marianne, Diessbach | Huber Corina, Ballwil | Marinello Chiara, Bern

Fribourg

Brügger Léa, Courtaman | Plana Brell Elisabeth, Givisiez | Verdon Sandrine, Villars-sur-Glâne

Genève

Savioz Joelle, Le Grand-Saconnex

Ostschweiz

Domit Manuela, Winterthur | Wattinger Ursula, Ermatingen

Ticino

Macchi Beatrice, Bodio Lomnago, Varese (I)

Vaud-Neuchâtel-Jura

Fiederer Fleur-Marie, Prévessin-Moëns | Ramel Marie-Pierre, Remaufens | Reyboubet Ella, Lausanne | Stoudmann Chloé, Cugy | Ryser Floriane, Lausanne | Avenal Chloé, Lausanne | Bertiaux Charlotte, Lausanne | Dufaux Mélanie, Roche | Gaillard Alix, Villars-sur-Glâne | Gataleta Aurélie, Lausanne | Bouvet Virginie, Lausanne | Dumarquez Axelle, Lausanne | Mandron Marie, Lausanne | Grämiger Marie-Astrid, Lausanne | Vitoux Esther, Lausanne | Corthésy Léa, Bercher | Benhayoun Agathe, Lausanne | Lefebvre Jessica, Lausanne | Caugaru Hosch Marine, Lausanne | Gavillet Laura, Vevey | Wieland Emily, Pully | Chovelon Chloé, Lausanne | Brischox Louise, Moutier | Medina Fanny, Pully | Beugin Julie, Lausanne

Zürich und Umgebung

Link Medea, Altstetten | York Sarah, Zürich

Mit jedem Kauf einer Packung Pampers mit UNICEF-Logo unterstützt Procter & Gamble UNICEF im Kampf gegen Tetanus bei Neugeborenen mit 0,056 € bzw. 0,068 CHF. Dieser Betrag entspricht z. B. den Kosten einer Tetanus-Impfdosis oder unterstützt Ihre Verteilung. Weitere Informationen auf www.pampers.de oder www.unicef.de. UNICEF bevorzugt keine Marken oder Produkte.

**Zu unserem 10. Geburtstag haben wir nur einen Wunsch:
Tetanus bei Neugeborenen weltweit zu besiegen.**

**1 Packung =
1 lebensrettende Impfdosis***

Mit der Hilfe von Eltern wie Ihnen konnten Pampers® und UNICEF seit 2006 dazu beitragen, Tetanus bei Neugeborenen in 16 Ländern zu besiegen. Aber es gibt noch sehr viel zu tun. Für jeden Kauf einer Packung Pampers mit UNICEF-Logo spenden wir den Gegenwert einer lebensrettenden Impfdosis*, um Babys in Entwicklungsländern zu helfen.

Schließen Sie sich unserem Wunsch an auf pampers.de





Organisation des cours de la FSSF

Chargée de la formation de la Suisse romande et du Tessin

Elke de Witte

Chemin Sainte Marguerite 45, 1965 Savièse, T 027 395 28 22

e.dewitte@sage-femme.ch

Inscriptions par écrit aux cours de la FSSF au secrétariat central de la FSSF à Berne. Vous trouverez le programme complet des cours sur www.sage-femme.ch

Sondage concernant les cours de formation continue

Cet été, la Fédération suisse des sages-femmes (FSSF) a procédé à un sondage au sujet de l'organisation des formations continues. En tout, 133 personnes y ont participé dont 64% habitant en Suisse alémanique et 36% en Suisse romande. Le sondage a été rempli à 56% par des sages-femmes indépendantes, 24% des sages-femmes hospitalières et 20% des sages-femmes qui travaillent dans les deux domaines professionnels.

Il en ressort clairement que le mode et le support que nous utilisons pour vous informer des nouveaux cours important beaucoup. Ainsi, 85% des Alémaniques et 84% des Romandes prennent connaissance de l'offre de formation continue par la lecture de notre brochure et, respectivement, 34% et 33% par un passage sur notre site. Par conséquent, notre brochure reste un moyen important pour introduire les nouveaux cours aux sages-femmes.

La moitié des sages-femmes qui ont rempli le questionnaire ont suivi un cours organisé par la FSSF durant cette année. Les autres sages-femmes ne suivent pas de cours, parce que les thèmes ne les intéressent pas, ou parce que les cours sont trop chers. Suite à cette réponse, je vous invite à me faire vos suggestions pour les cours à programmer l'année prochaine. Et, si votre formation idéale ne se trouve pas dans notre offre, n'hésitez pas à m'en faire part!

Concernant le coût des cours, nous allons introduire le système *Early bird* pour les cours de la prochaine brochure. Ce qui signifie que, si vous vous inscrivez longtemps à l'avance, vous bénéficierez d'une réduction sur le

prix du cours. Les conditions exactes de cette réduction seront publiées dans la prochaine brochure de formation continue.

Enfin, 60% des sages-femmes romandes se disent intéressées par un cours programmé sur une plus longue durée avec une certification reconnue par la FSSF.

Elke De Witte

Cours 10

Fondamentaux de rééducation pelvi-périnéale dans le post-partum

Il s'agit d'un apprentissage de la prise en charge basique et préventive des problèmes de la sphère uro-génitale en post-partum. La rééducation pelvi-périnéale est un aspect important – mais souvent méconnu – dans le post-partum. Pourtant, ce travail fonctionnel aide à l'intégration d'un nouveau vécu corporel et favorise la restauration du vécu corporel ainsi que celle de l'image de soi. En tant que sages-femmes, nous devons donc maîtriser les bases du toucher vaginal (TV) et savoir détecter, puis commencer à prendre en charge, les incontinences urinaires.

Après une révision des fondements du TV en post-partum, Fabienne Schwab-Egger, physiothérapeute rééducatrice en pelvi-périnéologie et spécialiste en sexologie, montre le travail pratique de la posture et des synergies musculaires ainsi que la pratique de la respiration physiologique et de la remise en mouvement du plancher pelvien.

Quelles informations devons-nous transmettre aux femmes en ce qui concerne les incontinences? Pour qui le biofeedback et l'électrostimulation sont-ils appropriés et pourquoi?

Intervenante	Fabienne Schwab-Egger
Date, lieu	jeudi et vendredi 21 et 22 janvier 2016, Colombier
Prix	membres CHF 390.– non-membres CHF 580.–
Inscription	jusqu'au 14 décembre 2015

Gagnante du tirage au sort

Mme Parisod Jaouen Laure est la gagnante du tirage au sort. Elle recevra sous peu un bon de réduction de CHF 50.– valable pour un cours de la brochure «Formation continue de la FSSF».



Kursorganisation

Bildungsbeauftragte Deutschschweiz

Marianne Luder-Jufer

Gitzweidstrasse 7, 4932 Lotzwil, T 062 922 15 45

m.luder@hebamme.ch

Anmeldungen für SHV-Kurse schriftlich an die SHV-Geschäftsstelle in Bern. Sie finden das Kursprogramm unter www.hebamme.ch

Spannende Angebote

Kurs 28

Fachmodul Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit

- Modul 1** 4.–6. März 2016, Bern
- Modul 2** 15./16. April 2016, Hochdorf
- Modul 3** 20./21. Mai 2016, Hochdorf
- Modul 4** 17.–19. Juni 2016, Bern
- Modul 5** 26./27. August 2016, Hochdorf
- Modul 6** 18./19. November 2016, Hochdorf

Sind Sie motiviert, im neuen Jahr vorhandenes Wissen zum Themenschwerpunkt Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit zu vertiefen und eine modulare Weiterbildung zu absolvieren, die Sie mit einem Zertifikat abschliessen können? Oder haben Sie Interesse, ihr Arbeitsfeld in der Nachbetreuung von Frauen zu erweitern? Dann empfehle ich Ihnen, diese Weiterbildung zu besuchen.

Hebammen sind Vertrauenspersonen und durch ihre Ausbildung und Erfahrung prädestiniert, Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit zu vermitteln. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitserhaltung und -förderung.

Die Weiterbildung ist vielseitig aufgebaut – auf die praktische Umsetzung wird grossen Wert gelegt. Ziel ist es, den Absolventinnen die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, um Rückbildungs- und Beckenbodenkurse individuell und unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedingungen gestalten zu können. Nebst relevanten Grundlagen zur speziellen Anatomie und Physiologie sind die praktische Arbeit, die spezifischen Fertigkeiten und die Körperarbeit wichtige Schwerpunkte. Nach Abschluss der Fachausbildung verfügen die Absolventinnen über die Handlungskompetenzen, Kurse für Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit selbstständig zu organisieren, aufzubauen und durchzuführen. Sie sind in der Lage, ihr Wissen und ihre Erfahrung an Einzelne oder an Gruppen weiterzugeben. Die Absolventinnen entwickeln Verständnis für prozessorientiertes Handeln und verfügen über ein vertieftes Wissen in diesem Fachgebiet. Sie sind in der Lage, fachkompetente Begleitung, Beratung und Betreuung anzubieten.

Weitere Details und Inhalte zu diesem Angebot sind zu finden unter www.hebamme.ch **Hebammen** > **Weiterbildung**

Bei Fragen können mich gerne auch telefonisch kontaktieren unter Tel. 062 922 15 45.

Kurs 29

Von der Problem- zur Lösungsorientierung

10. März 2016, Olten

Kommen Sie immer wieder in Situationen, in denen Sie bemerken, dass Sie zu fest im Problemdenken verhaftet sind? Das führt dazu, dass Sie vor lauter Bäumen keinen Wald mehr sehen. Aber wie geht man ein Problem an, damit man schnell zu einer optimalen Lösung kommt? Haben Sie die feste Absicht, Lösungsdenken zu praktizieren? Nach Lösungen zu suchen? Falls Sie die Fragen mit Ja beantworten, empfehle ich Ihnen, diese Weiterbildung zu besuchen. Es werden Ihnen einfache, praktikable und geprüfte Methoden aufgezeigt, die sofort in den Alltag übertragbar sind. Praxisnahe Beispiele aus Ihrem Berufsalltag können eingebracht werden, sodass hautnah erlebt wird, wie die für Sie optimale Lösungsfindung möglich ist.

Kurs 31

Intrauteriner Apgar – die mutmassliche intrauterine Befindlichkeit des Kindes ergründen

16./17. März 2016, Basel

Erfreulicherweise konnte Dr. Sven Hildebradt, Gründer und Präsident der Dresdner Akademie für individuelle Geburtsbegleitung und Autor verschiedener Fachbücher, als Dozent engagiert werden. In dieser Weiterbildung können Sie die Fertigkeiten in der Beurteilung des kindlichen Zustandes in der Schwangerschaft und unter der Geburt festigen. Anhand von Fallbeispielen soll ein neues Verständnis bestimmter Parameter wie z. B. die Wehendynamik untersucht werden. Sie vertiefen ihr Wissen zur Physiologie und Pathophysiologie des intrauterinen Kindes und der vegetativen Regulation der Vitalfunktionen. Sie setzen sich mit der Schmerzphysiologie des Kindes auseinander. Sie kennen Hinweise auf Dekompensationen der kindlichen Regulation und erkennen mögliche intrauterine und antenatale Belastungsszenarien. Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit, profitieren Sie vom grossen Fach- und Erfahrungswissen von Dr. Sven Hildebradt, und setzen Sie anschliessend die gewonnenen Erkenntnisse zum Wohle des ungeborenen Kindes um.

Schule für
Klassische Homöopathie
Zürich



anspruchsvoll
zeitgemäss
praxisorientiert

Klassische Homöopathie

3-jährige Ausbildung
berufsbegleitend

041 760 82 24 www.skhz.ch schule@skhz.ch

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw Gesundheit Institut für Hebammen

Weiterbildungen für Hebammen aus der Praxis

- Modul Transkulturelle Kompetenzen 11.1.2016
- Modul Regelwidrigkeiten in der Geburtshilfe 9.3.2016
- Modul Hebammenarbeit im Kontext von Best Practice 17.3.2016
- Modul Risikoschwangerschaft 20.4.2016
- Modul Frauen- und Familiengesundheit 27.4.2016

Gerne berate ich Sie persönlich:

Regula Hauser, Leiterin Weiterbildung Institut für Hebammen
Telefon 058 934 64 76, regula.hauser@zhaw.ch

www.zhaw.ch/gesundheit/weiterbildung

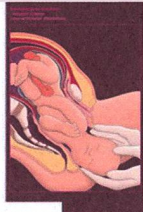
Rikepa Demo



Alles für die Hebamme..
Mit super Angeboten inkl. Preis und
Qualitätsgarantie in den Bereichen:

..Lehrmaterial:

Anatomie, Schwangerschaft, Ge-
burt, Neugeborene, Stillen, Matten,
etc..



..Praxisbedarf:

Doppler, CTGs, Diagnostik, Notfall,
Instrumente, Waagen, Taschen,
etc..



..Simulatoren:

Schwangerschaft, Geburtshilfe,
Krankenpflege, Reanimation, etc..

E-mail: rikepademo@gmail.com
www.rikepademo.de

Tel: +49 06165-912204 Fax: 912205
Jeden Monat Angebote auf unserer
website!



© Rikepa Demo, Odenwaldring 18a, 64747 Breuberg



Zürcher Fachhochschule

Schultes medacta

Anatomische Übungsmodelle

... mehr als Worte und Bilder!

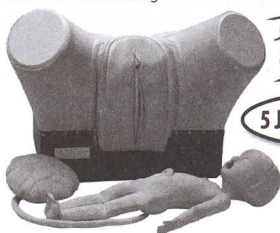
Das geburtshilfliche Phantom

nach Prof. B. S. Schultze-Jena

Entwicklung der geburtshilflichen Situationen am Modell, auch:

- Beckenendlage • Schulter-Dystokie
- Vacuum-Extraction • Forceps

Bewährt seit vielen Jahren für Ausbildung, Examen,
Fort- und Weiterbildung



Handmade
in Germany

5 Jahre Garantie!



Schultes medacta GmbH & Co Lehrmodelle KG · Feldstrasse 21 · 45699 Herten · Germany
Fon: +49 (0)2366 36038 · Fax: +49 (0)2366 184358
Mail: info@schultesmedacta.de · www.schultesmedacta.de



rajoton^{plus}
alkoholfrei

- Stärkungsmittel mit langjähriger Tradition, zur erfolg-
reichen Unterstützung während der Schwangerschaft
und in der Stillzeit
- reich an Eisen, Kalzium, Magnesium und Vitamin C
- mit ausgesuchten Kräuterextrakten

rajoton^{plus}
alkoholfrei

Bitte senden Sie mir mehr Informationen:

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Beruf: _____



Kräuterhaus Keller Herboristerie
1227 Carouge-Genève
Tel. 022 300 17 34, Fax 022 300 36 79

CALYPSO IST TESTSIEGER

GERÄUSCHTEST ZEIGT: CALYPSO IST DIE LEISESTE MILCHPUMPE*



Mehr Ruhe für Mutter, Vater und Kind

Die Calypso ist leiser als alle anderen getesteten Milchpumpen – das bestätigt der Prüfbericht des ISO-zertifizierten, unabhängigen Ingenieurbüros Müller-BBM aus Planegg bei München, der sich auf einen validierten, 2014 durchgeführten Geräuschpegel-Test verschiedener elektrischer Milchpumpen bezieht.

* Informationen zu den validierten Testbedingungen und den detaillierten Testergebnissen gibt es unter: www.ardomedical.com/silence-test



SWISS QUALITY 

Ardo medical AG - Switzerland - www.ardomedical.com

 **ARDO**
Hospital Recommended



Holle



Neu



Jetzt neu in der Schweiz!

Holle Bio-Folgemilch auf Ziegenmilchbasis 2. Durch langjähriges Engagement für die Zulassung von Säuglingsmilch auf Ziegenmilchbasis, bietet Holle in der Schweiz als erster Säuglingsmilchhersteller eine Bio-Folgemilch auf Ziegenmilchbasis an. Die optimale Alternative zu kuhmilchbasierter Folgemilch.

Liebe, Geborgenheit und Holle

Weitere Informationen zu Holle und dem gesamten Sortiment finden Sie unter: www.holle.ch

Der innovative Hersteller rund um Themen wie **Geburt/Wochenbett...**



topol

Sanitär-Medizintechnik
Faserverbund-Kunststoffe

Topol AG
Aengermatte 94
CH-4936 Kleindietwil
Tel. +41 62 923 04 43
Fax +41 62 923 04 41
info@topol.ch

www.topol.ch



20 % Rabatt auf das Original Baby-Jojo®

Spezialfeder mit Baumwollüberzug und integrierter Sicherheitskordel

Fördert einen ruhigen Schlaf und entlastet somit auch die Eltern

Dehnbarer Baumwollstoff zum Schutz des Babykopfes

Geeignet für Säuglinge und Kleinkinder schon ab 2 bis 15 kg

Von Krankenhäusern und Fachpersonal empfohlen.

Lindert Koliken und Blähungen

Passt sich ergonomisch der natürlichen Haltung des Babys an.

Mit dem Zubehör fast überall einsetzbar

Druckknöpfe zum Verschliessen des Fussendes

Entwicklungsförderung des Gleichgewichtssinnes und der Körpermotorik



Kontaktieren Sie uns unter :

043 399 03 44 oder Info@kaengurooh.com

TÜV geprüfte Sicherheit

Produziert in der EU



Die neue Teesensation in der Schweiz

Die ganze Schweiz trinkt Tee

Alle wollen ihn haben – den Teamaker von SHUYAO. Attraktive Farben und eine Extraportion Klasse im Design, das zeichnet ihn aus. SHUYAO ist der Inbegriff des modernen Teetrinkens und verhilft zu einem gesünderen Alltag. SHUYAO ist nicht nur ein Tee – es ist ein Lebensgefühl.

SHUYAO überträgt die traditionelle asiatische Teekultur in die Moderne. Und der Name ist Programm, denn der Tee lädt ein zum Verweilen und dazu, den Alltag und die Sorgen hinter sich zu lassen. Im Zug, bei der Arbeit, am Abend vor dem Fernseher, als Erfrischung während der Yogastunde – überall ist er dabei. Für alle, die Entspannung in ihren Alltag bringen und sich etwas Gutes tun wollen. Aber auch als Geschenk ist er die ideale Lösung. Es ist schön zu sehen, dass es nicht viel braucht, um das eigene Leben etwas gesünder zu gestalten und den Körper mit viel Flüssigkeit zu versorgen. Ist er vielleicht schon bald Ihr täglicher neuer Begleiter?

Auf Erfolgskurs

Seit über einem Jahr gibt es den Tee nun schon in der Schweiz. Und er ist auf bemerkenswertem Erfolgskurs. Wer ihn sieht, will ihn haben. Neben dem Online-Shop auf www.shuyao-schweiz.ch erhält man ihn auch in allen Globus-Filialen, in ausgewählten Droga, Impuls und Coop Vitality Apotheken.

Denn nicht nur die fantastischen Farben, sondern auch der Inhalt überzeugt zu 100 Prozent. Die traditionelle Teekultur fand vor 5000 Jahren ihren Anfang. SHUYAO lässt sie neu aufleben. Die SHUYAO-Teekultur umfasst mehr als 100 traditionell verarbeitete Blattqualitäten, die auf über Generationen überliefertem Wissen fernöstlicher Teemeister beruhen und aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) erhältlich sind. Die natürliche Wirkung der Blattqualitäten bringt nach der Elementenlehre Yin und Yang Körper und Geist in wohlthuenden Einklang.

Was solls denn sein?

Der Tee ist in verschiedene Kategorien eingeteilt. Der Teetrinker kann zum Beispiel nach Wirkung wählen. Möchte ich einen Tee, der mich inspiriert, der mich entspannt oder in Gleichklang bringt? Oder entscheide ich mich nach Teeklassen: Das heisst, soll es ein grüner Tee sein, favorisiere ich mehr einen weissen, schwarzen oder oolong Tee? Soll der Tee Koffein beinhalten oder doch lieber nicht? Es kann sogar je nach Lebenssituation vom Teeberater ein eigener Tee zusammengestellt werden. Neu gibt es ihn nicht nur in blau, grün, jade, orange, violett und rot, sondern auch als Pink Lady.

Holen Sie das herrliche Aroma auch zu sich nach Hause. Es lohnt sich und ihr Körper wird es Ihnen danken!



teekultur

Shuyao | Teekultur GmbH

Areal Bleiche West 24

4800 Zofingen

www.shuyao-schweiz.ch

kontakt@shuyao-schweiz.ch

Tel. 062 745 80 90

