



Paar- und Familienberatung Rheintal

Jahresbericht 2021

Vereinsmitglieder

Katholische Kirchgemeinden

Rüthi, Oberriet, Kobelwald, Montlingen-Eichenwies, Kriessern, Altstätten, Lüchingen, Marbach, Rebstein, Balgach, Heerbrugg, Widnau, Diepoldsau-Schmitter, Berneck, Au, St. Margrethen, Rheineck, Thal, Walzenhausen.

Evangelische Kirchgemeinden

Sennwald, Eichberg-Oberriet, Rebstein-Marbach, Balgach, Berneck-Au-Heerbrugg, Diepoldsau-Widnau-Kriessern, St. Margrethen.

Politische Gemeinden

Rüthi, Oberriet, Eichberg, Altstätten, Marbach, Rebstein, Balgach, Widnau, Diepoldsau, Berneck, Au, St. Margrethen, Rheineck, Thal.

Inhalt

- Wort der Präsidentin
- Thema: Zufrieden trotz Alltagsstress
- Bericht der Stellenleiterin
- Statistik



Wort der Präsidentin

Geschätzte Damen und Herren

Schon ist wieder ein Jahr vergangen und es ist Zeit Rückschau zu halten.

Auch im Jahr 2021 hat uns die Pandemie fest im Griff. Coronabedingt habe ich mit dem Vorstand beschlossen, die Mitgliederversammlung der Paar- und Familienberatung Rheintal in schriftlicher Form abzuhalten. Über die grosse Beteiligung an der schriftlichen Abstimmung habe ich mich gefreut. Ich möchte mich bei allen bedanken, die daran teilgenommen haben.

Neu in den Vorstand der Paar- und Familienberatung Rheintal wurden Herr Roland Eugster, Lüchingen, und Herr Richard Schmid, Rüthi, gewählt. Neu dürfen wir die evangelische Kirchgemeinde St. Margrethen als Mitglied in unserem Verein begrüssen.

Während des vergangenen Vereinsjahres haben wir in zwei Arbeitsgruppen folgende Themen behandelt:

- Es wurde eine neue Tarifliste für behördlich zugewiesene Beratungen ausgearbeitet. Mit einer Pauschale wird der zusätzliche Aufwand für Auftragsklärung, Koordination und Evaluation in Rechnung gestellt. Die Berechnung des Stundentarifs erfolgt aufgrund der Einkommensverhältnisse. Die entsprechenden Behörden wurden über das neue System informiert.
- Eine weitere Arbeitsgruppe beschäftigte sich mit der Vorbereitung des 40-Jahr-Jubiläums unserer Beratungsstelle im Jahr 2022. Es wurde ein spannendes Programm ausgearbeitet, zu dem die Mitglieder eingeladen werden. Dem Vorstand, der Stellenleiterin und mir ist es ein Anliegen, der Trägerschaft mit dem Jubiläum für ihre Treue zu danken. Ich hoffe, dass Corona uns nicht im Wege steht.

Ich möchte mich an dieser Stelle beim Vorstand für die geleistete Arbeit herzlich bedanken.

**– dies sind Evi Wendel, Hanspeter Rohner, Gabriela Lüchinger,
Manuela Schäfer, Madeleine Winterhalter, Margot Fitz,
Roland Eugster und Richard Schmid**
– bei der GPK Brigitte Wicki und Kurt Guarisco

Der Stellenleiterin, Frau Yvonne Menzi, danke ich ganz herzlich für ihre geleistete Arbeit. Ihre Arbeit ist sehr wichtig und wertvoll. Mit Frau Menzi haben wir eine Fachperson, die sich für unsere Stelle auch im Pandemie-Jahr 2021 sehr engagiert hat. Sie ist einfühlsam und ich darf feststellen, dass ihr ganzes Herzblut für die Stelle fließt.

Gerade weil die Situation momentan noch angespannter / eingeschränkter ist und wir alle nicht wissen, was uns in nächster Zeit noch alles erwartet durch diese Pandemie, sei es Zuhause, im Beruf, in unserem Umfeld, entstehen immer mehr Probleme, das löst Spannung in verschiedenen Bereichen aus. Sehr häufig entstehen daraus Probleme, die nicht immer einfach zu lösen sind.

Daher ist es sehr wichtig, dass sich Menschen in einer solchen Lage einer Fachperson anvertrauen können. Es hilft ihnen, beim Gespräch den nächsten Schritt klarer zu sehen, auch kann es ein Wechsel der Blickrichtung sein.

Daher ist es umso wichtiger, eine solche Beratungsstelle für Einzelne, Paare und Familie anzubieten.

Unsere Fachstelle Paar- und Familienberatung ist regional sehr gut verankert.

Ich danke im Namen des Vorstandes:

dem Katholischen Konfessionsteil des Kantons St. Gallen, der evangelisch-reformierten Kantonalkirche St. Gallen, den Gemeinden / Kirchgemeinden (von Sennwald bis Staad) und der Stadt Altstätten als Standortgemeinde der Beratungsstelle für die finanzielle Unterstützung.

Ich blicke gespannt voraus, was uns das Jahr 2022 bringen wird. Sehen wir diese Pandemie doch mal von einer anderen Seite. CORONA kann auch folgendes bedeuten:

*«Es kann eine **CHANCE** sein, die Lage **OBJEKTIV** zu sehen, miteinander **RÜCKSICHTSVOLL** umzugehen, die **OPTIONEN** anzunehmen, sich dabei **NEUTRAL** zu verhalten und sich an **ALTBEWÄHRTES** zu erinnern.»*

Denn Spuren im Sand verwehen, Spuren im Herzen jedoch bleiben.

Luzia Aschwanden

Präsidentin der Paar- und Familienberatung Rheintal

Für das Jubiläum 2022 sind bereits interessante Vorbereitungen ausgearbeitet worden und stehen zur Umsetzung bereit. Das Programm soll noch eine Überraschung bleiben. Mehr erfahren Sie zur gegebenen Zeit in einer persönlichen Einladung.

Bitte reservieren Sie sich mal das Datum:

Freitag, den 13.05.2022, ca. 18.00 Uhr

Zufrieden trotz Alltagsstress – wie Paare sich wirksam unterstützen können

Am häufigsten erfahren Paare Stress ausserhalb der Partnerschaft. Alltäglichen Stress kennen wir alle. Er entsteht durch Druck im Arbeitsalltag, die Belastung durch Haushalt und Kindererziehung, durch Konflikte in der Herkunftsfamilie, Auseinandersetzung mit anderen Personen, Überforderung mit den Kindern, gesellschaftliche Verpflichtungen, eigene Erwartungen und Ansprüche etc. Diese Anspannung ist nicht nur eine persönliche Belastung, sondern wird schnell auch zur Belastung für die Partnerschaft. Der alltägliche Stress schwappt häufig auf die Paarbeziehung über. Er führt zu Konflikten und vergiftet das Paarklima.

Chronischer Stress vergiftet Beziehung

Alltagsstress frisst Zeit und Energie. Paarforscher und Paartherapeut Guy Bodenmann begann vor rund 20 Jahren, den Einfluss von Stress auf die Partnerschaft wissenschaftlich zu untersuchen. Seine Studien zeigen, dass Stress dann zum Problem wird, wenn er nicht aufhört, sondern «chronisch» wird. Dieser nagt ganz schleichend und lange Zeit fast unbemerkt an der Beziehung. Die Paare sind mit anderen Themen beschäftigt und haben weniger Zeit füreinander. Wenn man wenig Zeit miteinander verbringt und sich nur noch oberflächlich austauscht, verliert man den anderen emotional aus den Augen. Dadurch geschieht eine Entfremdung. Und diese ist heute immer häufiger der Grund für das Scheitern von Beziehungen. In Umfragen zu Paarkonflikten rangiert Stress als Auslöser weit oben. Er gehört nebst Kommunikationsproblemen und gewissen Persönlichkeitsmerkmalen der Partner zu den drei gewichtigsten Risikofaktoren für eine Scheidung (Studie der University of California in Los Angeles).



Nörgeln und Rückzug

Stress verändert die Kommunikation. Sie wird negativer und oberflächlicher. Die einen ziehen sich schlecht gelaunt zurück und wollen ihren Frieden. Das Gegenüber nimmt die schlechte Laune wahr, weiss aber nicht genau, was los ist. Der Partner wirkt abwesend, uninteressiert und gleichgültig, wenn die Partnerin etwas erzählt. Andere kommen gereizt und «geladen» nach Hause. Der Partner kann nichts recht machen. Der Stress entlädt sich in Kritik, Nörgeln und Vorwürfen. Der Umgangston ist gereizt bis gehässig. Dann wird zur Mangelware, was jeder Beziehung Halt gibt: ein liebes Wort, nette Gesten, körperliche Nähe oder ein unterstützendes Gespräch.

Unter Stress spricht man nicht mehr über das, was einen emotional beschäftigt, sondern nur noch über die praktische Organisation des Alltags. Die Gespräche werden oberflächlicher. Und das Wissen über

das, was die Partnerin beschäftigt, was sie freut oder welche Pläne der Partner für die Zukunft hat, wird zunehmend fremd. Wenn dann einmal Zeit für zu zweit vorhanden ist, sitzt man sich gegenüber und hat sich nichts mehr zu sagen. Mit der Zeit meiden viele Paare solche «zweisame» Zeiten. Sie gehen mit Freunden aus, verbringen Freizeit und Ferien mit anderen Paaren oder Familien, um dieser Leere aus dem Weg zu gehen. Die fehlende gemeinsame Zeit und das verloren gegangene Wir-Gefühl verstärken den Prozess der Entfremdung.



Stress macht unausstehlich

Stress legt ausserdem problematische Charakterzüge des Einzelnen frei. Unter Druck kommen unsere unangenehmen Seiten zum Vorschein. Man ist gereizt, dominant, unflexibel, rücksichtslos und die eigenen Sorgen stehen im Zentrum.

Stress aktiviert häufig negative Persönlichkeitsmerkmale, welche die Partner stören und enttäuschen. Ohne Stress ist Kontrolle besser möglich. Bei Stress bricht die Fassade häufig zusammen und persönliche Schwachstellen werden sichtbar. Bodenmann beschreibt, dass wir unter Stress dominanter, kleinlicher, aufbrausender oder verschlossener sind und die unattraktiven Seiten des Gegenübers öfter spüren. Dadurch häufen sich die negativen Gefühle der Partnerin gegenüber und wir sehen den anderen nur noch durch die negative Brille. Die positiven Seiten des Gegenübers verschwinden aus dem Blickfeld.

Anderes ist wichtiger als die Partnerschaft

Es geschieht meist nicht aufgrund böser Absichten, sondern es sind häufig die äusseren Umstände, die bewirken, dass man sich keine Zeit für die Pflege der Partnerschaft nimmt. Die Liebe kommt zu kurz zugunsten von anderen Interessen oder Anforderungen, ob gesellschaftlicher, beruflicher oder sozialer Natur. Man schützt die Liebe zu wenig vor den vermeintlich wichtigeren Anforderungen, die Familie, Beruf und Karriere mit sich bringen. Der Terminkalender ist bereits voll. Anderes ist prioritär. Die Beziehung wird als selbstverständlich funktionierend betrachtet.

Stress als Lustkiller

Bei Frauen führt Stress häufig zu Lustlosigkeit, während bei Männern Sex ein Ventil darstellen kann, um Spannung abzubauen. Dies führt häufig zu Unverständnis und Konflikten. Nach Bodenmann besteht eine Gefahr, dass es bei Unzufriedenheit zum Wunsch nach Bedürfnisbefriedigung ausserhalb der Partnerschaft kommen kann, wenn unter Stress Lust und Freuden zu kurz kommen. Es fehlt dann nicht nur die emotionale Nähe, sondern auch der körperliche Kontakt kommt zu kurz. Ein Teufelskreis entsteht: Weil emotionale Distanz da ist, kommt keine körperliche Nähe zustande und umgekehrt.

Damit die Nähe bleibt

Welche Alternativen gibt es, damit man sich als Paar trotz Alltagsstress nah bleibt? Bodenmann sagt, dass die Partnerschaft eine einmalige Ressource bietet, um mit Stress besser umzugehen.

Sich öffnen – raus aus der Komfortzone

«Voraussetzung ist, dass man miteinander in Kontakt tritt. Dass man sich dem anderen anvertraut, sich öffnet und mitteilt. Und zwar dort, wo es persönlich wird. Wo es vielleicht auch wehtut, peinlich oder für einen selbst unangenehm ist. Wenn man über das spricht, was die Situation für einen bedeutet, was in einem nachhallt, statt sich allgemein über Fakten und Oberflächliches auszulassen, entstehen Nähe und die Möglichkeit zur angemessenen Unterstützung.» (Bodenmann Radio Interview SRF 2018)



Schwächen zugeben – ein Blick hinter die Fassade

Gemäss Bodenmann verbergen sich hinter stressigen Situationen oft Kränkungen, Unsicherheiten oder Zweifel. Wer diese offen anspricht, eröffnet die Möglichkeit, einander besser kennenzulernen und zu verstehen.

Zuhören statt kommentieren

Es ist also wichtig, sich mitzuteilen und einander aktiv zuzuhören und nachzufragen, statt vorschnell Ratschläge zu geben oder die Situation zu bewerten. Diese Selbstöffnung schafft Nähe und Verständnis zwischen den Partnern. Es geht dann nicht mehr darum, ob eine Situation richtig oder falsch ist, sondern was die Situation in mir ausgelöst hat, welche Gefühle und Gedanken aufgekommen sind.

Es geht nach Bodenmann auch nicht darum, jede Kleinigkeit zu besprechen, sondern so viel Stress wie möglich selber zu bewältigen. Wo eine Situation aber nachhallt und einen bitteren Nachgeschmack hinterlässt,



ist es hilfreich sein, sich dem Partner zu öffnen, damit der vorhandene Stress die Beziehung nicht zusätzlich belastet.

Der Zeitpunkt ist entscheidend

Gespräche mit Tiefgang sind anstrengend. Nach einem herausfordernden Tag ist oft nicht mehr genügend Energie vorhanden. Direkt nach dem Feierabend ist meist kein passender Moment. Aber mit etwas Abstand, wenn sich die erste Erregung gelegt hat, sollte man das Thema aufgreifen. Studien aus der Paarforschung von Bodenmann zeigen, dass es Frauen leichter fällt, über ihren Stress zu reden oder beim Partner nachzufragen. Männer unter Stress scheinen mehr Schwierigkeiten zu haben, ihre Partnerin zu unterstützen. Das bedeutet, dass es hilfreich ist, sich zuerst eine kurze Auszeit zuzugestehen, wenn man gestresst nach Hause kommt und erst dann um Unterstützung fragt.

Anregungen für ein Paargespräch zur gemeinsamen Stressbewältigung

1. Erklären Sie, was Sie belastet und reden Sie dabei von sich (nicht um den heissen Brei herum reden oder dem anderen das Gefühl geben, Schuld an der eigenen Gereiztheit zu sein)
2. Versuchen Sie, den Partner/die Partnerin zu verstehen. Hören Sie interessiert zu und geben Sie keine vorschnellen Ratschläge. Versetzen Sie sich in Ihren Partner/Ihre Partnerin hinein.
3. Achten Sie vor allem auch auf emotionale Unterstützung (Verständnis, Solidarisierung, Hilfe zur Entspannung, Hilfe zur Umbewertung der Situation etc.)
4. Achten Sie auf Fairness und Ausgewogenheit. Beide Partner sollen einander wechselseitig ihren Stress mitteilen können und beide sollten einander in gleichem Ausmass Unterstützung und Hilfe geben.

Für Paare, die lernen wollen, besser mit Stress umzugehen und sich gegenseitig besser zu unterstützen, gibt es verschiedene Angebote wie Workshops oder Online-Trainings (z. B. Paarlife). Auch eine Paarberatung kann helfen aus der Entfremdung wieder ins Gespräch zu kommen. Um darüber zu reden, welche Veränderungen sich beide Partner wünschen, welche Bedürfnisse ungestillt sind und welche Gefühle und Gedanken damit verbunden sind.

Alltagsstress führt längerfristig zu Beziehungsstress. Paare, die sich bewusst Zeit für gegenseitige Unterstützung von Alltagsstress nehmen, senken das Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen.

Zeit und Raum für Partnerschaft

Eine Paarbeziehung braucht Raum und Zeit. Gemeinsam erfahrene Erlebnisse stärken das Wir-Gefühl und schaffen Nähe. Man kann sich einander mitteilen, füreinander da sein und sich gegenseitig unterstützen. Dies ermöglicht es, an der Entwicklung des anderen teilzunehmen und gemeinsam zu wachsen. Dies schafft emotionale Verbundenheit. Gemeinsame Zeit ermöglicht körperliche Nähe (Intimität, Sexualität).



Tipps:

- Alltagsrituale schaffen: geschützte Zeiten und Räume für Zweisamkeit (z. B. gemeinsame Mahlzeiten, Ausgeh-Abende, ein regelmässiges gemeinsames Wochenende, Räume und Zeiten für Sexualität etc.)
- Paarzeit bewusst einplanen: Freiräume wie andere wichtige Termine im Kalender als wichtiger Termin eintragen (wie Zahnarzt- oder Geschäftstermin). Wenn der Termin verschoben werden muss, einen Ersatztermin suchen.
- Zeit mit Wertvollem verbringen: z. B. eine Liste erstellen, was beide Partner gerne unternehmen, erleben möchten. Oder die Partner teilen sich auf und sind je abwechslungsweise fürs Programm/Aktivität verantwortlich und überlegen sich jeweils eine Idee (z. B. Spiel aussuchen, Film aus Kinoprogramm auswählen, Wanderroute planen etc.)

Quellenverzeichnis:

Literatur:

- Bodenmann Guy, Fux Caroline, *Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen*, Zürich 2015.
- Bodenmann Guy, *Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft*, Bern 2016
- Volkskrankheit Stress: «Stress ist auch eine Chance für die Beziehung», SRF Wissen/Gesundheit, 18.3.2018, Thomas Kobel interviewt Paarforscher Guy Bodenmann.
- Nolan, Virginia, *Was Paare stark macht*, in: *Das Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi*, Ausgabe Juni, 2021, 10–23.

Bilder: iStockphoto

Rückblick der Stellenleiterin

Die herausfordernde Pandemiesituation hat auch dieses Jahr meine Tätigkeit auf der Beratungsstelle geprägt. Ich bin dankbar, dass wir unter Einhaltung der jeweils geltenden Schutzmassnahmen Beratungen vor Ort anbieten konnten. Die grosszügigen Räumlichkeiten ermöglichen es, im Beratungs- und Wartebereich den nötigen Abstand einzuhalten. Auch in den Beratungsgesprächen war Corona präsent. Partnerschaften und familiäre Beziehungen waren unterschiedlich stark belastet. Homeoffice, die Einschränkungen des sozialen Lebens und der Freizeitmöglichkeiten, existentielle Ängste, finanzielle Engpässe, unterschiedliche Regeln und Haltungen in den Familien waren auch in den Beratungen immer wieder Thema. Für die einen bedeutete der Wegfall von Terminen (Vereinsanlässen, Geschäftsreisen, etc.) eine Chance und die Möglichkeit, sich mehr auf sich selbst, die Partnerschaft und die Familie zu fokussieren. Für andere führten die Einschränkungen zu einem Mangel an Freiraum, einer Zunahme an Ängsten und zu Zweifeln, ob die Partnerschaft wirklich zukunftsfähig ist. Die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Massnahmen und Regeln zur Eindämmung des Virus (Beschränkung der Personenzahl für private Treffen, Impffrage, Zertifikat etc.) führte zu familiären Spannungen und Konflikten.

Die Auslastung der Beratungsstelle war auch im vergangenen Jahr hoch. Als Folge davon konnten wir nur Ratsuchende aufnehmen, bei denen mindestens ein Familienmitglied im Einzugsgebiet unserer Mitgliedsgemeinden wohnhaft ist. Anfragen aus anderen Orten versuchten wir an die entsprechenden Stellen weiterzuleiten.

Der im Februar geplante Ehe-Impulstag konnte coronabedingt nicht stattfinden. Umso erfreulicher war es, als es am 26. 6. 2021 dann möglich war, den zweiten Tag durchzuführen. Neu hat Richard Schmidt, Pfarreileiter in Oberriet und neugewähltes Vorstandsmitglied der Paar- und Familienberatung Rheintal, die Leitung des ökumenischen Vorbereitungsteams übernommen. Es ist für mich jeweils eindrücklich, wie positiv die Brautpaare sich über diesen Tag äussern und wie sie die Impulse und den Austausch als Gewinn für ihre Partnerschaft erleben.

Am 22.6.2021 fand das Netzwerk-Treffen Eheberatung in St. Gallen statt. Den Austausch unter den Beratenden beider Stellen in St. Gallen und Sargans sowie die gegenseitige nachbarschaftliche Unterstützung schätze ich sehr.

Den zweijährigen CAS Lehrgang «Hypnosystemisches Coaching» am IEF (Institut für systemische Entwicklung und Fortbildung Zürich) habe ich fortgesetzt und abgeschlossen. Das theoretische Wissen aus der Neuropsychologie und die erlernten Methoden ermöglichen es mir, Beratungen noch wirksamer zu gestalten und Ratsuchende in der Erarbeitung ihrer Ziele unter Einbezug ihrer mentalen Kraft und Ressourcen noch besser zu unterstützen. Eine wertschätzende Haltung den Klienten gegenüber und eine Atmosphäre, in der Raum für Leichtigkeit und Humor ist, sind mir dabei besonders wichtig.

Weiter nahm ich auch in diesem Jahr regelmässig an Supervisionen und Intervisionen teil, um meine Arbeit kritisch zu reflektieren und neue Impulse zu gewinnen.

Während des vergangenen Vereinsjahres arbeitete ich in den beiden vom Vorstand initiierten Arbeitsgruppen mit. Diese hatten zum Ziel, Tarife für behördlich angeordnete Beratungen auszuarbeiten sowie das Jubiläum im Jahr 2022 vorzubereiten.

Beratung in Zahlen

In diesem Jahresbericht finden Sie die statistischen Zahlen. Sie geben Hinweise über die Arbeit des vergangenen Vereinsjahres. Die vorliegende Statistik weist jedoch nur die eigentlichen Beratungsgespräche aus. Nicht ausgewiesen sind Auskünfte per Mail, Telefongespräche, Kurzkontakte mit Fachpersonen, die Vor- und Nachbereitung von Gesprächen, Sitzungen mit Fachpersonen, Vernetzung mit anderen Stellen und Institutionen und die Tätigkeit in der Erwachsenenbildung und Öffentlichkeitsarbeit. Zudem zeigt die Anzahl Beratungen pro Fall (Rubrik 6) nur die Anzahl der Gespräche während des Vereinsjahres auf. Diese ent-



sprechen jedoch nicht der Gesamtzahl der Sitzungen pro Fall, da der Beginn und/ oder der Abschluss einer Beratung oft nicht innerhalb eines Vereinsjahres liegen.

Dank

Allen, die zur Unterstützung meiner Arbeit beitragen, möchte ich ganz herzlich danken:

- den Kirchgemeinden und politischen Gemeinden, die mit ihren finanziellen Beiträgen diese Stelle ermöglichen
- den Kolleginnen und Kollegen, Fachpersonen und anderen Beratungs- und Fachstellen für die konstruktive Zusammenarbeit
- der Präsidentin und dem Vorstand für das entgegengebrachte Vertrauen und die wohlwollende Unterstützung

Dezember 2021

Yvonne Menzi, Stellenleiterin

Statistik

1. Anzahl Fälle Total **97**

Bisherige Fälle	34
Neuanmeldungen	63

2. Behandlungsart

Einzelberatung	34
Paarberatung	52
Familienberatung	11

3. Anzahl Personen, die in Beratung kamen Total **166**

Weiblich	91
Männlich	75

4. Alter der Ratsuchenden

unter 10 Jahren	3
11–20 Jahre	6
21–30 Jahre	16
31–40 Jahre	49
41–50 Jahre	47
51–60 Jahre	31
61–70 Jahre	12
über 70 Jahre	2

5. Zivilstand

Ledig	44
Geschieden	15
Verheiratet	106
Verwitwet	1

6. Gespräche pro Fall

1–3	60
4–6	22
7–9	10
10–12	3
über 13 Gespräche	2

7. Herkunft der Ratsuchenden

Total **166**

Altenrhein:	1
Altstätten:	31
Au:	4
Balgach:	17
Berneck:	4
Diepoldsau:	11
Eichberg:	3
Heerbrugg:	5
Hinterforst:	3
Kobelwald:	–
Kriessern:	3
Lüchingen:	10
Marbach:	5
Montlingen:	7
Oberriet:	10
Rebstein:	11
Rheineck:	3
Rüthi:	6
St. Margrethen:	4
Staad:	1
Thal:	4
Walzenhausen:	–
Widnau:	6
Sennwald:	2
Andere Orte:	15

KONTAKT

Paar- und Familienberatung Rheintal
Marktgasse 21 | 9450 Altstätten

Telefon 071 755 46 44
paarberatung-rheintal@bluewin.ch
familienberatung-rheintal@bluewin.ch

www.paarundfamilienberatung-rheintal.ch

