

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	91 (1993)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Erfahrungen mit Geburtsvorbereitungskursen
<b>Autor:</b>	H.K. / B.S.S. / Röösli-Stirnimann, Monika
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950903">https://doi.org/10.5169/seals-950903</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Erfahrungen mit Geburtsvorbereitungskursen

**1** **Tätigkeitsbereiche:** Ich arbeite ein kleines Pensem als Spitalhebamme, daneben als freischaffende Beleghebamme, betreue Hausgeburten, ambulante Wochenbetten und gebe seit Mai 1991 Kurse in Geburtsvorbereitung.

**Warum die Ausbildung in Geburtsvorbereitung (AGV) in Luzern?** Je mehr ich mich ganzheitlich mit Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden auseinandersetze, umso mehr hatte ich das Bedürfnis, mich näher mit Geburtsvorbereitung zu befassen. Ich begann im Mai 1991 selber Kurse zu geben. Anfangs musste ich mir alle Unterlagen zusammentragen, was ich so gelernt hatte in der Schule und in einzelnen Weiterbildungskursen.

Je länger ich Kurse gab, je mehr spürte ich, dass dies, was ich da geben konnte, nicht alles sein konnte. Ich spürte meine Grenzen v.a. in Didaktik, Methodik, Kurzaufbau etc. Ich suchte nach einer Ausbildung, die sich speziell mit Geburtsvorbereitung befasst, und zwar nicht nur auf dem Körperteil, sondern wo auch andere Themen zur Sprache kommen, wie: Wie stehe ich zur Geburtsvorbereitung? Welche Methoden werden heute angewendet etc.

Auch wollte ich sicherer werden in Methodik, Didaktik.

### Was habe ich von der Ausbildung in Geburtsvorbereitung erwartet, und wieviele von meinen Erwartungen werden erfüllt?

Eine schwierige Frage. Dadurch dass von allen Berufssparten Frauen vertreten sind, müssen zum Teil elementare Grundlagen erarbeitet werden. Für Hebammen ist dies oft Wiederholung. Andererseits kann ich als Hebamme auch profitieren von verschiedenen Gesichtspunkten, Ansichten und auch Lehrmeinungen.

Meine Erwartungen werden erfüllt, wenn ich mich nicht nur auf den «inhaltlichen» Teil des Unterrichts konzentrieren kann. Profitieren kann ich sehr von der Körperarbeit, Didaktik und Methodik.

### Was könnte an der Situation verbessert werden?

Hebammen arbeiten zum Teil in sehr begrenzten, spezifischen Gebieten, so z.B. Gebärsaal oder Wochenbett oder Ultraschall etc. So lange wir Hebammen nicht eine ganzheitliche Betreuung durchführen, so lang wird das Interesse an Geburtsvorbereitung gering sein. Dies fängt bereits in der Ausbildung an. Geburtsvorbereitung ist ein nebensächliches Thema und wird auch so behandelt. Dem kann gegenübergestellt werden, dass eine Schülerin sich mit den grundlegenden Fertigkeiten auseinandersetzen soll. Aber schon dort aufzuzeigen, wie wichtig das Thema der Geburtsvorbereitung ist, das wäre unbedingt nötig.

### Konkurrenz zu anderen Geburtsvorbereiterinnen

Ich denke, dass eine Hebamme grundsätzlich von ihrem Beruf her die ideale Geburtsvorbereiterin ist. Aus meiner

**2** Vor acht Jahren begann eine Initiative Hebamme im Frauenhospital Bern einen Geburtsvorbereitungskurs zu organisieren. Als Alternative zu anderen Kursen ist der Partner der schwangeren Frau während der ganzen Kursdauer anwesend, mitbeteiligt, was zu jener Zeit auf dem Platz Bern neu war.

Dieser Paarkurs, anfangs von zwei Hebammen geleitet, wurde ein voller Erfolg, so dass schon bald eine dritte Hebamme zum Team stieß.

Nach der Geburt meines zweiten Kindes gab ich vorübergehend meinen Beruf als Gebärsaalhebamme auf und begann dafür mit Geburtsvorbereitung an der Uni-Frauenklinik Bern, dies war vor vier Jahren.

Die Paare schätzen es, den Kurs im Spital zu besuchen, wo sie auch gebären werden; Auswärtige schätzen den Kursbesuch mit Partner, aber wohl noch mehr, dass der Kurs von einer Hebamme geleitet wird. Öfters hat die Hebamme

Erfahrung zeigt es sich, dass die Frauen und Männer die Ansicht der Hebammen schätzen. Somit ist die Konkurrenzgefahr sehr gering.

### Finanzielle Situation

Wenn ich nur die Einnahmen mit den Ausgaben vergleiche, fällt die Bilanz positiv aus. Aber es muss schon überlegt werden, wie das ist mit: Miete, Anschaffungen (Bälle, Matten, Demonstrationsmaterial etc.), Vorbereitungszeit, Administration, und wieviele Kurse ich geben kann oder will.

### Finanzen verbessern

Ich denke, dass Geburtsvorbereitungskurse von den Krankenkassen übernommen werden sollten. Frau überlegt sich, wie manches Gespräch beim Arzt kann im Kurs «besprochen» werden, wieviel Ängste werden so abgebaut, und wieviel weniger Komplikationen ergeben sich dadurch in Schwangerschaft und bei der Geburt?

Auch wäre es ideal in einer schon bestehenden Institution einzusteigen. Ich denke da an Frauengesundheitszentren, Gemeinschaftspraxen etc.

H.K. □

auch das Glück, mit einer Frau zu gebären, die sie bereits während des Kurses begleiten durfte.

Ich geniesse es, meinen Beruf «hobbymäßig» ausüben zu dürfen, neben meinem Hauptberuf als Mutter. Eigentlich sollte ich mit meinem vielfältigen Beruf als Hebamme zufrieden sein, wären da nicht in letzter Zeit diverse Zeitungsartikel erschienen, die meinen Berufsstolz treffen.

### Zum Beispiel:

«Noch vor wenigen Jahrzehnten war die Dorfhebamme zuständig für die ganzheitliche Betreuung von Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen. Als Vertrauensperson kümmerte sie sich um die verschiedensten Anliegen und Bedürfnisse der ganzen Familie. Heute übernehmen Geburtsvorbereiterinnen einen Teil dieser Hebammeaufgaben.»

### Oder:

«Der Beruf der Geburtsvorbereiterin wurde deswegen geschaffen, weil die

werdenden Mütter medizinisch zwar voll versorgt sind, im psychologischen und sozialen Bereich aber ein grosses Manko besteht.»

Man findet solche Artikel über den Beruf der Geburtsvorbereiterin und die Ausbildung dazu in Luzern immer häufiger in diversen Journals. Solche Äusserungen dürften meiner Meinung nach nicht unbeantwortet bleiben.

Wo bleibt die Antwort? Hätte sie nicht schon lange vorher erscheinen sollen? Ist es an mir zu reklamieren? Wäre es nicht Sache des Hebammenverbandes gewesen, zu intervenieren, bevor das Konzept mit der Berufsbezeichnung «Geburtsvorbereiterin» stand?

Da es dazu zu spät ist, müssen wir Hebammen uns endlich wieder unserer verschiedenen Berufsausrichtungen besinnen; nur so, alle zusammen, sind wir stark. Spital- und freischaffende Hebammen müssen zusammenarbeiten, um das falsche Bild, das von uns entstanden ist, wieder ins rechte Licht zu rücken. Nur dann wird sich die Öffentlichkeit bewusst werden, dass sich der Beruf der Hebamme nicht nur auf die Geburt beschränkt.

B.S.S. □

3

Seit drei Jahren gebe ich Geburtsvorbereitungskurse und seit zwei Jahren Rückbildungsgymnastik im Spital Uster (ZH). Da ich schon vorher als Hebamme auf der Geburtsabteilung gearbeitet habe, erschien es mir ein idealer Ausgleich, selber Kurse zu geben. Eine Arbeitskollegin gab schon Geburtsvorbereitung, einmal pro Woche. Die Nachfrage nach weiteren Kursen wuchs, und als ich von unserer leitenden Hebamme angefragt wurde, mit einem zweiten Kurs einzusteigen, ergab sich auch die erwartete Gelegenheit.

So möchte ich meine Beobachtungen und Erfahrungen in der Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik in unserer Region wiedergeben. Organisatorisch ist zu sagen, dass jeweils jeden Monat ein neuer Kurs beginnt. Die Kurse laufen parallel an zwei Abenden pro Woche. Sie beinhalten acht Lektionen zu 1 ½ Stunden, davon zwei Partnerabende. Die Frauen beginnen bei mir mit ca. 24 SSW bis spätestens 31 SSW. Da es ein aufbauender Kurs ist, fangen auch alle miteinander an. Ich nehme höchstens zehn Frauen pro Kurs.

Die Infrastruktur war schon vorhanden, ein Vorteil für mich. Die meisten Frauen, die einen Kurs besuchen möchten, fragen im Spital an und werden dann an mich weitergeleitet. Bis jetzt habe ich nicht gross Reklame gemacht, die Mund-zu-Mund-Propaganda funktioniert bestens. Ausser, um ein möglichst gutes Kurskonzept anbieten zu können, ist es von Vorteil, mit den Ärzten zusammenzuarbeiten, vor allem im Spital. Diese Zusammenarbeit klappt nur teilweise. Oftmals stehen die Frauen vor der Situation, dass die Ärztin/der Arzt die Möglichkeit, einen Kurs zu besuchen, nicht oder zu spät erwähnen und die Schwangeren nicht mehr in den Genuss eines Geburtsvorbereitungskurses kommen können. Gerade das Anbieten von Kursen für Geburtsvorbereitung gehört meines Erachtens auch zur Schwangerenvorsorge.

Im Umkreis von Uster gibt es nur noch eine Hebamme, die Geburtsvorbereitung und Rückbildung anbietet. Alle anderen sind Gymnastiklehrerinnen, Physiotherapeutinnen oder dipl.

## WEITERBILDUNGS-SEMINAR 1994

## WEITERBILDUNGS-SEMINAR 1994 ZUR KURSLEITERIN FÜR GEBURTSVORBEREITUNG UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

20 Tage Intensiv Seminar - aufgeteilt in fünf Blöcke zu je 4 Tagen - vermitteln Ihnen das nötige Fachwissen für einen erfolgreichen Einstieg in eine neben- oder hauptberufliche selbständige Tätigkeit. Der Unterricht ist auf Ihr medizinisches und persönliches Fachwissen aufgebaut und umfasst Fächer wie Atmung, Entspannung, Körperarbeit, Wasserentspannung, Psychologie, Unterrichtsgestaltung, Kursorganisation, Aufbau einer selbständigen Berufstätigkeit, Gruppenführung, Einführung in PR und Werbung, etc. Erfahrene, engagierte Dozentinnen/Dozenten, helle Seminarräume.

### Ort/Zeit:

Hotel Waldheim (mit Hallenbad und Fitnessclub), **Bürgenstock** - hoch über dem Vierwaldstättersee  
9. Juni 1994 bis 28. Januar 1995 - 5 x 4 Tage Intensivseminar

### Anforderungen an die Seminarteilnehmerinnen:

Vorzugsweise Hebammen und KWS-Schwestern - auch Wiedereinsteigerinnen.

Positive, initiative Persönlichkeiten, die sich für den Unterricht mit Frauen und Paaren eignen.

Lebens-/Familienerfahrung willkommen.

### Anmeldung:

Falls auch Sie denken, dass Ihr Aufschwung für das 1994 jetzt und zuerst in **Ihrem** Kopf beginnt, verlangen Sie unverzüglich die Seminardokumentation und reservieren Sie sich Ihren Seminarplatz!

### Unsere Adresse:

MATERNAS-Seminarorganisation im Gesundheitswesen

Frau Annemarie Tahir-Zogg, Dietlikonerstrasse 22, CH-8303 Bassersdorf

Telefon 01-837 02 07, Fax 01-837 02 47



Geburtsvorbereiterinnen. Zu den letzten Frauen ist zu sagen, dass gerade diese Geburtsvorbereiterinnen sich bei uns sehr «vermehrt» haben und überall Kurse anbieten. Auch wurden wir im Spital angefragt, ob das möglich sei, die Frauen während der Geburt zu begleiten und zu unterstützen mit Massage, Atmung, Wehen verarbeiten usw. Ich frage mich: wo bleibt da die Hebamme, was hat sie noch zu tun? Eine Chance für Hebammen, die Gelegenheit zu packen und vermehrt Geburtsvorbereitung und Rückbildung zu geben.

Die Frauen schätzen es sehr, wenn sie eine kompetente Beratung durch eine Hebamme haben. Vielfach werden sie von den Ärzten in der Praxis verunsichert, oder es fehlt die Zeit für Fragen und Gespräche. Verunsicherung entsteht auch durch aussenstehende Personen, z.B. Familie, Nachbarn, oder auch durch Bücher. Gerade in der Schwangerschaft ist man sehr empfänglich für negative Erlebnisse von anderen Personen, aber auch für Mei-

nungen, und manchmal löst nur schon eine Frage bei den Frauen etwas aus.

Für mich schliesst sich der Kreis mit der Rückbildungsgymnastik. Die meisten Frauen und Mütter treffen sich wieder in der Rückbildung – genauso eine wichtige Zeit für die Frau wie die Geburtsvorbereitung. Nicht nur Bewegung, Turnen und Entspannung sind wichtig, sondern es sollte auch Platz sein für Gespräche, Austausch von Problemen, Fragen usw. Die meisten Frauen, die einen Kurs bei mir besuchen gebären auch im Spital Uster. So habe ich die Möglichkeit, schon während der Schwangerschaft die angehenden Mütter zu begleiten, manchmal ist die Geburt miteingeschlossen. Die Kommunikation zwischen freischaffenden Hebammen und Spitalhebammen lässt in vielen Fällen zu wünschen übrig. Die Zusammenarbeit sollte gefördert werden. Keine der beiden Seiten ist besser, sondern es geht darum, durch Gespräche, Austausch von Informationen etwas zu verbessern, voneinander zu lernen oder auch Situationen neu zu überdenken.

Es gibt auch immer wieder folgende Situationen, dass sich z.B. die Frauen zu spät anmelden – meistens ist dann der Kurs bereits belegt, oder sie haben sich das Ganze etwas anders vorgestellt. Es zirkulieren leider keine offiziellen Adresslisten über Kursangebote in der Region. In unserem Spital führen wir eine selbst erstellte Liste. Die Adressen sind dürftig, und bessere Informationen von anderen Kursangeboten wären wichtig.

Noch ist zu sagen, dass eine wichtige Aufgabe ist, die Schwangeren aufmerksam zu machen über die Wichtigkeit der Rückbildung. Auch sollte es ein Ziel der Schwestern auf der Wochenbettstation sein, die Frauen nochmals darauf aufmerksam zu machen, was leider bei uns nicht der Fall ist, trotz vermehrter Bemühungen meinerseits. Rückbildungsgymnastik wird nur sehr wenig angeboten. Auch schon habe ich den Ausspruch gehört, wenn ich auf die Notwendigkeit hingewiesen habe: Ist denn das nötig? Oder: Das ist doch heute unmodern!



## DIE WACHSENDE WINDEL

### Stoff- oder Wegwerwindel?

Diese Frage stellen sich immer mehr Eltern. Kosten- und Umweltfragen führen heute mehr denn je zu diesen Überlegungen. Und darüber sind auch schon etliche Tests gemacht worden. Die Antwort ist eindeutig:

Beim Vergleich der **Umweltbelastung** und der ökonomischen Gesichtspunkte wird klar: Die Stoffwindel gewinnt dabei im Verhältnis 4:1! Wenn man nur die Investition bei der Baby Life betrachtet und mit der gängigen Wegwerwindel vergleicht, ist das Verhältnis sogar 6:1!! Seit einiger Zeit ist nun auf dem Schweizer Markt das **patentierte Baby Life Windelhöschen** erhältlich. Nebst den ökologischen und ökonomischen Pluspunkten, weist diese Stoffwindel auch andere, ebenso wichtige Vorteile auf:

Die aus 100% Baumwolle hergestellte Baby Life ist angenehm für die zarte Babyhaut. Viele reagieren allergisch auf Papierwindeln. Und Baumwolle ist **kochecht**. Die Baby Life Windel kann zudem im Tumbler getrocknet werden. Dank der losen Fixation der Saugeinlage trocknet sie aber auch an der Leine schnell. Der Saugkern lässt sich bequem verschieben für Mädchen oder Jungen. Sie eignet sich sehr gut für die heute übliche **Breitwickelmethode**. Was die Baby Life aber besonders auszeichnet, ist, dass sie mit dem Kind mitwächst!!!

Dank der besonderen Wickelmethode mit dem raffinierten Patent benötigt man vom neu geborenen Säugling bis zum Kleinkind von ca. 2 1/2 Jahren nur eine Windelgrösse. Die Rechnung ist somit einfach!!!

Schluss also mit Überlegungen wie: "Welche Grösse für welches Alter?"

Die Baby Life ist in den folgenden Farben erhältlich:

weiss, rosa, blau, gelb und weiss mit Aufdruck von wechselnden Comic-Sujets. in Drogerien und Apotheken, Babyfachhändel und Oekoläden. Unterlagen beim Generalimporteur unter 064 - 22 35 89

Aus finanziellen + ökologischen Gründen holen jetzt Spitäler ihre Spezialofferte ein !!!

Abschliessend ist zu sagen, dass gerade wir Hebammen uns mehr der Geburtsvorbereitung und der Rückbildung widmen sollten. Sonst wird unser Berufsstand für die Zukunft noch einen schwereren Stand haben.

Monika Rösli-Stirnimann

Im Jahre 1979 erschien das Buch von Ottilia Grubenmann, Hebamme: «200 Praxisfälle» (der Schreibfreiheit zuliebe) im Eigenverlag. Als dieses 635 Seiten starke Buch vergriffen war, wurde es durch die Medien immer wieder gesucht. Nun ist ein Nachdruck erschienen sowie als Fortsetzung desselben ein zweiter Band mit 518 Seiten. Beide Bücher zusammen sind für Fr. 90.– zu beziehen, einzeln je Exemplar Fr. 48.– exkl. Porto und Verpackung, bei Ihrer Buchhandlung oder beim Alpstein-Verlag, beim Bahnhof, 9057 Weissenbad, oder bei Frau Ottilia Grubenmann, Gaiserstrasse 21/a, 9050 Appenzell.

## Mit Spitalhebammen

Liliane Mumenthaler (ZK) befragte Monika Jung, Hebamme, und Claude James, Physiotherapeutin, über die Gestaltung und Organisation der Geburtsvorbereitungskurse im Kantonsspital Schaffhausen.

### 1. Seit wann führen Sie Geburtsvorbereitungskurse durch?

Seit drei Jahren. Ein Kurs beinhaltet zehn Lektionen zu je einer Stunde, wovon zwei Abende mit dem Partner sind. Physiotherapeutin und Hebamme teilen sich diese Lektionen wie folgt: Erste Lektion und die zwei Partnerabende zusammen, drei Lektionen Physiotherapeutin, vier Lektionen die Hebamme. Diese Kurse finden jeweils nach 18 Uhr statt.

### 2. Macht das ganze Hebammen-Team mit?

Nein, vom Team macht eine Vollzeit-Hebamme mit, fünf Teilzeit und eine ehemalige Kollegin aus unserem Team.

### 3. Welches waren Ihre Motivationen, Kurse am Spital durchzuführen?

Die Physiotherapie vom Haus führte schon seit vielen Jahren Schwanger-

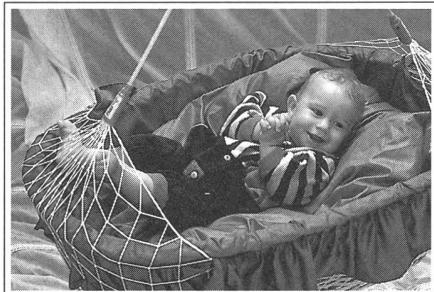
schaftsgymnastik-Kurse durch. Im Herbst 1989 kam an uns Hebammen die Anfrage, ob wir uns an diesen Kursen nicht beteiligen wollten. Es bestand grosses Interesse unsererseits, als Ergänzung zu unserer Arbeit und um den Kontakt zu den schwangeren Frauen schon vor der Geburt aufzubauen und zu pflegen. Seit 1990 laufen nun diese Kurse mit sehr gutem Erfolg.

### 4. Welche Vor- und Nachteile brachte es für Sie als Hebamme, welche der Gebärenden und ihrem Partner?

#### Vorteile für die Hebamme:

- Kontakt zur schwangeren Frau lange Zeit vor der Geburt und ausserhalb des Spitals.
- Den Frauen ein gutes Körpergefühl zu vermitteln, um nachher in ihrem

## ULLABABY®



### ...aus Verantwortung für das Baby

Lullaby ist die erste Federwiege, die den natürlichen Bewegungs-Rhythmus, den das Baby als die wichtigste Grunderfahrung aus der Schwangerschaft mitbringt, fortführt.

Deshalb empfehlen Ärzte und Hebammen Lullaby auch zur Vorbeugung kindlicher Entwicklungsstörungen.

Das Baby wiegt sich bei kleineren Unruhen selbst in den Schlaf.

Lullaby sorgt für die gesunde seelische und körperliche Entwicklung eines Babys und ist leicht überall anzubringen, wo es gebraucht wird.

Infomaterial und spezielle Hebammenpreisliste bei:  
Lullaby, Wasserwerksgasse 7, 3011 Bern,  
Telefon 031 311 85 00



Sie pflegen und betreuen alte und kranke Menschen.  
Ergänzen Sie Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse  
durch eine Ausbildung zum

## Heilpraktiker

Denn als Heilpraktiker wird Ihre Neigung besonders belohnt. Sie erleben, daß sich durch Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten die Menschen wieder selbst helfen können. Der Beruf des Heilpraktikers nimmt deshalb innerhalb der Medizin eine immer bedeutendere Stellung ein, da der Glaube an die Apparatedizin zunehmend abnimmt. Die Beziehung, die der Heilpraktiker zu seinen Patienten entwickelt, beruht auf einer wesentlich weiterführenden Dimension. Zeit, Verständnis und individuelle Heilmaßnahmen – der Heilpraktiker und psychologische Berater ist deshalb ein Beruf

mit Zukunft. Die Deutschen Paracelsus Schulen, Europas größtes Institut für die Ausbildung naturheilkundlicher Berufe, haben es sich zur Aufgabe gemacht, fundiertes Wissen und alle erforderlichen Kenntnisse zu vermitteln, damit der ausgebildete Heilpraktiker und psychologische Berater seinen Patienten die erforderliche Hilfe angedeihen lassen kann. Die Deutschen Paracelsus Schulen bieten eine profunde Ausbildung an in Voll- und Teilzeitstudium mit voller Videounterstützung in Theorie und Praxis.



  
**NATUR  
HEILT**

**DEUTSCHE PARACELSIUS SCHULEN**  
für Naturheilverfahren GmbH  
Sonnenstr. 19 a, 80331 München, Tel. 089 / 55 85 11