

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle 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

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 98 (2000)

Heft: 1

Rubrik: Mitteilungen = Communications

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: 06.12.2025

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

Travail domestique

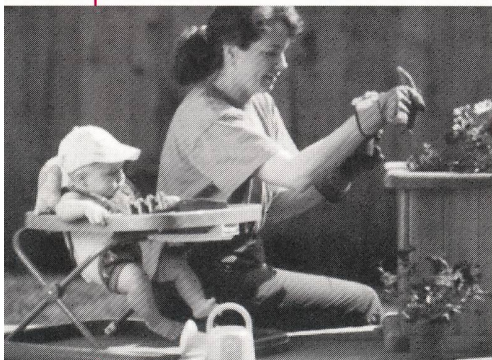
► Les femmes, dindons de la farce!

215 milliards de francs! C'est la somme que l'économie devrait déboursier chaque année pour payer le travail non rémunéré en Suisse. De plus, ce travail coûte très cher aux femmes, a souligné Patricia Schulz, directrice du Bureau fédéral de l'égalité. «Parce qu'elles restent à la maison, elles font un grand sacrifice sur le plan professionnel.» Selon les estimations de l'Office fédéral de la statistique (OFS), qui a publié ces chiffres basés sur l'année 1997 et recueillis pour la première fois en Suisse, elles investissent en moyenne trente et une heures par semaine dans les tâches domestiques. Les hommes seulement seize. En outre, les mères de famille dont les enfants sont âgés de moins de 15 ans sont celles qui supportent la charge

la plus lourde avec cinquante-deux heures en moyenne par semaine. «Les femmes assurent l'essentiel des tâches qui permettent à la société, et en particulier au système économique, de fonctionner, mais parce qu'elles assument ces tâches non rémunérées, elles ne peuvent participer que de manière réduite, voire pas du tout, aux tâches rémunératrices», a ajouté Patricia Schulz. Selon elle, le plus préoccupant en matière d'égalité est le déséquilibre de la répartition entre travail rémunéré et non rémunéré dans les couples. Ainsi, la charge totale de travail pour les parents ayant des enfants de moins de 15 ans est, en moyenne, de soixante-trois heures par semaine. Seulement, les hommes consacrent quarante et une heures au travail rémunéré et vingt-deux aux tâches domestiques et familiales, alors que pour les femmes c'est exactement le contraire. Elles effectuent onze heures de travail rémunéré et cinquante-deux heures gratuitement.

«Avoir des enfants a donc des effets opposés pour les femmes et les hommes», a conclu Patricia Schulz, qui a encore précisé que la Suisse figure parmi les pays européens où il est le plus difficile de concilier tâches professionnelles et domestiques. Mais ça, on s'en doutait déjà!

Source: «Femina», n° 31-33, 15 août 1999.



BabyGuide

Découverte

► Bientôt un vaccin contre la dysenterie?

La shigellose, maladie diarrhéique qui tue chaque année entre 600 000 et un million de personnes dans le monde, surtout de jeunes enfants dans les pays en voie de développement, pourrait être vaincue grâce à un vaccin, récemment mis au point par l'Institut Pasteur à Paris. Contrairement aux autres maladies diarrhéiques, la shigellose ne peut être traitée par la simple réhydratation. En effet, la bactérie s'attaque à la muqueuse du côlon et provoque une réaction inflammatoire qui conduit à la destruction de la zone d'invasion et à des complications à distance. Le seul

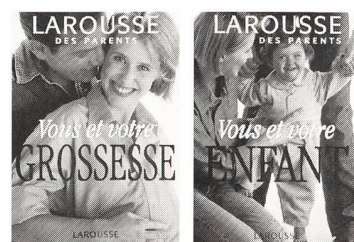
traitement possible réside dans l'administration d'antibiotiques, contre lesquels les bactéries développent rapidement des résistances et qui sont trop chers pour les pays pauvres. Ainsi l'annonce de la mise au point d'un candidat vaccin contre la shigellose apparaît comme une lueur d'espoir. Des essais cliniques réalisés par l'armée américaine sur des volontaires ont déjà prouvé l'efficacité de ce vaccin. D'autres tests seront encore nécessaires avant l'homologation de ce candidat vaccin, mais les espoirs sont grands.

Source: «24 heures», 7 juillet 1999.

► Larousse des parents:

Vous et votre grossesse,
1999, 288 pages illustrées

Vous et votre enfant,
1999, 320 pages illustrées



Elaboré par une équipe pluridisciplinaire de pédiatres, médecins spécialistes, diététiciens et psychologues, pères et mères de famille, le Larousse des parents intitulé: «Vous et votre enfant», se propose d'éclairer les parents dans leur rôle d'éducateurs, en répondant aux mille questions que ceux-ci sont susceptibles de se poser.

Le but visé est l'harmonie et l'épanouissement physique, psychique et affectif de l'enfant. Les différentes étapes du développement de l'enfant de 10 jours à l'adolescence y sont décrites et développées, les besoins médico-socio-affectifs, les jeux adaptés à ces différentes étapes y sont mis en relief, le tout accompagné de conseils pratiques concernant des thèmes aussi variés que les soins au nourrisson, les rythmes de l'enfant, les grands apprentissages (la marche, la sécurité, la propreté, le langage), la vie affective et les relations...

A la fin du volume, un guide/dictionnaire médical axé sur les maladies de l'enfance et de l'adolescence, répond aux questions plus difficiles de la pathologie, des gestes d'urgence, et des formalités pratiques.

D'une présentation claire, agrémentée de nombreuses et belles photos, ce Larousse plein de conseils et d'explications peut constituer une source intéressante d'informations pour jeunes/futurs parents. Le langage utilisé y est simple et à la portée de tout le monde. Bien qu'assez complet, les médecines alternatives n'y figurent pas et l'homéopathie n'y est mentionnée qu'avec condescendance, traitée comme un placebo: «...On n'y recourt pas si le malade peut bénéficier d'un traitement plus efficace (chirurgie, antibiotiques...), ni pour les maladies considérées comme incurables par la médecine actuelle...», «elle est utilisée dans les affections dont les causes prédominantes ou importantes sont psychologiques».

Dans l'autre volume, intitulé «Vous et votre grossesse», c'est

une équipe de gynécologues-obstétriciens, généticiens, pédiatres, sages-femmes, diététiciens et psychologues, pères et mères de famille qui se propose d'informer et de conseiller les futurs parents sur le déroulement de la grossesse, de l'accouchement, les premiers soins au nouveau-né...

Comme pour le volume «Vous et votre enfant», l'information en est simple et claire et l'illustration généreuse. Assortis de nombreux conseils pratiques, les thèmes abordés vont du déroulement de la grossesse jusqu'au bébé de 4 mois, en passant par la génétique, le suivi médical et les consultations, les risques, l'hygiène, le sport et l'alimentation, la vie affective et familiale, la préparation à l'accouchement, le déroulement de l'accouchement, la césarienne, l'arrivée du bébé, l'allaitement, les soins au nouveau-né et au nourrisson.

A la fin de l'ouvrage, un guide/dictionnaire médical relativement exhaustif répond aux nombreuses questions des petites déviations de la physiologie et à celles, plus compliquées, de la pathologie.

Ces deux Larousse des parents sont de beaux gros volumes qui, offerts ensemble ou séparément, constituent un cadeau idéal pour de jeunes (futurs) parents. En ce qui concerne les conseils d'ordre administratif, trois annexes sont réservées à la Belgique, à la Suisse et au Canada, faisant de ces ouvrages (de culture plutôt française), des ouvrages francophones.

Point commun aux deux volumes: les amateurs/trices de médecine alternative risquent de rester sur leur faim. Le chapitre consacré aux soins au nourrisson (environ 15 pages) est présent dans les deux volumes, ce qui peut donner une impression de double emploi, mais permet, en outre, de n'acheter qu'un seul livre sans devoir renoncer à ces informations intéressantes.

Isabelle Ambühl,
sage-femme

Schweizer **Hebamme**
Sage-femme **suisse**
Levatrice **svizzera**

Inseratenverwaltung
Régie d'annonce



Künzler-Bachmann

Postfach 1162
9001 St. Gallen
Tel. 071/226 92 92
Fax: 071/226 92 93
E-Mail: verlag@kueba.ch
Internet: <http://www.kueba.ch>

Inseratenschluss für Stellenanzeigen:
12. Januar 2000
Dernier délai pour les offres d'emploi:
le 12 janvier 2000

Stellenangebote
Direktwahl: 071 226 92 70

Offres d'emploi
Offerte d'impiego

Das Geburtshaus Marburg sucht

Geburtshaus
Marburg e.V.

Hebammen

Wir bieten:

- vielfältige Arbeitsmöglichkeiten im kleinen Team
- eine Arbeitsorganisation, die eine Ausgewogenheit von Arbeitszeit und Freizeit zulässt
- gutes Einkommen, die Hebammen rechnen ihre Leistungen direkt ab
- unsere Standards und Dokumente bieten ein sicheres Arbeitsgerüst und bleiben trotzdem veränderbar
- klare Organisationsstrukturen
- Mütter sind bei uns willkommen

Wir erwarten:

- Berufserfahrung (mindestens 1 Jahr)
- Bereitschaft zu Teamarbeit und Reflexion
- Spass an ganzheitlicher Hebammenarbeit
- Mittragen der Idee der Geburtshäuser
- Mitarbeit bei der Qualitätssicherung

Johanna Hoepner-Frühauf (Geschäftsführerin), Telefon 0049 6421 270914
083796/001

Kantonsspital Nidwalden, Stans

Wir suchen eine freipraktizierende

Hebamme

in unser Beleghebammenteam, Beschäftigungsgrad
ca. 60–80%, ab Januar 2000.

Im Kantonsspital Nidwalden haben wir das reine Beleghebammensystem, d.h., die Frauen nehmen in der Schwangerschaft Kontakt auf mit einer Hebamme und werden von ihr in folgenden Bereichen betreut:

- Schwangerschaftskontrollen
- Betreuung von Risikoschwangeren
- Geburtsvorbereitungskurse
- Geburt
- Ambulantes Wochenbett
- Stillberatung

Wir haben jährlich ca. 440 Geburten.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an Herrn Dr. Ehmann, Chefarzt, Tel. 041 618 18 18, oder an Frau H. Kamber, Hebamme, Tel. 041 610 93 87.

084611/001

PR-Werbung

Beckenbodenseminar für Hebammen

mit Yvonne Keller BeBo®-Gesundheitstraining

Yvonne Keller ist Krankenschwester, arbeitet jedoch seit Jahren im Fitnessbereich als Instruktorin mit eidg. Fachausweis und als Gesundheitstrainerin. Durch die Arbeit in der Rückentherapie lernte Yvonne Keller die Relevanz des Beckenbodens kennen und entwickelte ein eigenes Beckenbodentrainingskonzept, das BeBo-Gesundheitstraining. Seit 1996 leitet sie Beckenbodenkurse nach ihrem BeBo-Konzept. Die Inhalte sind Anatomie und Physiologie des Beckenbodens und sei-



ner Organe, korrektes Miktionsverhalten, Beckenboden und Zwerchfellsynergismus, Einfluss der Haltung auf den Beckenboden, Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung sowie Wissensvermittlung, wie der Beckenboden vor unnötigen Belastungen geschützt werden kann und wie sich das Training in den Alltag integrieren lässt. Ihre Kurse wenden sich an Frauen, die mit Inkontinenz- und/oder Senkungsbeschwerden kämpfen, vor und nach Unter-

leibsoperationen stehen, als Rückbildung nach einer Geburt und bei Rückenbeschwerden. Viele Teilnehmerinnen besuchen Kurse aber auch präventiv zum kennen lernen des eigenen Körpers und als Prophylaxe. Über 2000 Frauen haben in der Schweiz bei Yvonne Keller oder einer Trainerin ihres qualifizierten Teams einen BeBo-Kurs besucht. Speziell nur für Hebammen wer-

den ab Januar 2000 neu zwei Seminare angeboten. Die Seminare sind sehr praxisorientiert, und das vermittelte Wissen ist äusserst wertvoll beim Anbieten von eigenen Kursen wie Geburtsvorbereitung und Rückbildung. Sind Sie interessiert? Beatrice Ulrich bei Teaching Karin Albrecht, Telefon 055 422 26 26, gibt Ihnen gerne weitere Informationen.



Die AndreasKlinik ist ein privatwirtschaftlich geführtes Beleg-
arztspital mit den Schwerpunkten Geburtshilfe, Gynäkologie,
Orthopädie und allgemeine Chirurgie. Sie nimmt einen wichti-
gen Versorgungsauftrag wahr für alle Patientenkategorien des
Kantons Zug.

Im Hinblick auf den weiteren Ausbau der Geburtshilfe auf rund
950 Geburten pro Jahr suchen wir

dipl. Hebammen

welche Wert darauf legen, sich nach den Wünschen der
werdenden Mütter zu richten. Die Gebärdabteilung ist hell und
wohnlich und mit allen Geräten für die Geburt und für die
Sicherheit von Mutter und Kind eingerichtet.

Wöchnerinnen und Neugeborene erfahren im Bereich der
Maternité und der Stillberatung eine zeitgemässe und indivi-
duelle Betreuung. Ein ärztlicher Präsenz- und Notfalldienst
rund um die Uhr und eine wohltuende Hotel-Ambiance runden
das umfassende Angebot unserer Geburtsklinik ab.

Wir laden Sie ein, die Gebärd- und Wochenbettabteilung an
einem Schnuppertag persönlich kennenzulernen. Frau Anne-
marie Winistörfer, Leiterin Pflegedienst, Telefon 041 784 03 90,
freut sich auf Ihren Anruf.

082611/004

ANDREASKLINIK RIGISTRASSE 1 6330 CHAM TEL. 041 784 07 84 FAX 041 784 09 99



Ita Wegman-Klinik

Akutspital für anthroposophisch
erweiterte Medizin

Für unsere Abteilung Geburtshilfe und Wochenbett
suchen wir ab sofort oder nach Vereinbarung

Hebamme (80-100%) mit Berufserfahrung

Ist Ihnen wichtig, Frauen während Schwangerschaft, Ge-
burt und Wochenbett umfassend und selbständig zu
begleiten?

Ein kleines, engagiertes Hebammenteam freut sich auf
Ihren Anruf.

Auskunft erteilt gerne Frau S. Bardill, Hebamme, Telefon
+41-61-705 72 50.

Ihre schriftliche Bewerbung senden Sie bitte an:
Frau A. Gass, Leitung Pflegedienst, Ita Wegman-Klinik,
Pfeffingerweg 1, CH-4144 Arlesheim.

info@wegmanklinik.ch, www.wegmanklinik.ch

Eine Abteilung des Klinisch-Therapeutischen Instituts

120820/010

*Wir sind eine innovative Privat- und Akutklinik (Belegarztsystem, 194 Betten). In un-
serer Klinik kommen jährlich rund 1'000 Kinder zur Welt. Wir legen besonderen Wert
darauf, den werdenden Eltern Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.*



Geburtshilfe und Ausbildungsauftrag

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir per 1. April 2000 eine

Hebamme (80 - 100 %)

Ihre Aufgabe: Sie begleiten und betreuen die werdenden Eltern vor, während und nach der Geburt. Ausserdem be-
teiligen Sie sich an der Ausbildung von Hebammenschülerinnen.

Ihr Profil: Sie sind eine flexible und initiative Persönlichkeit. Sie besitzen ein SRK registriertes Hebammendi-
plom und verfügen bereits über zwei bis drei Jahre Berufserfahrung in einem Akutspital. Als einfühlsame, verantwortungsbewusste
und selbständige Mitarbeiterin nehmen Sie die individuelle Betreuung der werdenden Eltern wahr.

Ihre Chance: Eine abwechslungsreiche, anspruchsvolle Tätigkeit, Anerkennung Ihrer Arbeit und **fünf Wochen
Ferien** erwarten Sie. Für nähere Auskünfte steht Ihnen Frau Brunhilde Ahle, Leiterin Geburtshilfliche Abteilung
(Direktwahl 041 208 31 75), gerne zur Verfügung. Ihre schriftliche Bewerbung mit den vollständigen Unterlagen
senden Sie bitte an Frau Renata Zulian, Personalassistentin.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Klinik St. Anna, St. Anna-Strasse 32, 6006 Luzern
E-Mail: r.zulian@st-anna.ch oder www.st-anna.ch



SPITAL DES SEEBEZIRKS
HÔPITAL DU DISTRICT DU LAC
3280 MEYRIEZ-MURTEN

Tel. 026 672 51 11
Fax 026 670 53 30

Wir sind drei Hebammen und suchen zur Verstärkung unseres kleinen Teams eine Kollegin in 50%-Anstellung ab sofort oder nach Vereinbarung.

Wir betreuen ca. 230 Geburten pro Jahr nach Aspekten moderner Geburtshilfe und kombinieren diese mit alternativen Gebärmethoden.

Wir suchen eine flexible, einsatzfreudige und motivierte Hebamme, die auch gerne Mutter und Kind im Wochenbett umsorgt.

Haben Sie Interesse?

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Susanne Ouerghi, Hebamme, Tel. 026 672 54 15.

Die schriftliche Bewerbung senden Sie an Frau E. Schacher, Leiterin Pflegedienst, Spital des Seebezirks, 3280 Meyriez-Murten.

649800/011



Spital Zollikerberg



Das Spital Zollikerberg ist ein modernes, nach betriebswirtschaftlichen Kriterien geführtes Schwerpunktspital mit 200 Betten, an schönster Lage am Zollikerberg.

Zur Ergänzung unserer Teams auf der Gynäkologie/Geburtshilfe, Gebärsaal und der Neonatologie suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung engagierte und kreative

Krankenschwestern KWS 80-100 % Hebamme 80-100 %

Als qualifizierte Fachkraft helfen Sie mit, das neue Pflegeverständnis in die Praxis umzusetzen. Komplexe Pflege- und Betreuungssituationen sind für Sie eine Herausforderung, welcher Sie sich kompetent und engagiert stellen.

Sie schätzen die Atmosphäre eines überschaubaren Betriebes, in dem Innovationsgeist gefragt und gefördert wird. Als flexible Mitarbeiterin bieten wir Ihnen die Chance, Veränderungen und Entwicklungen mitzugestalten und zu realisieren.

Sie finden bei uns ein Arbeitsfeld mit viel Eigenverantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten. Teamgeist, ein angenehmes Arbeitsklima und eine gute Arbeitsqualität sind uns wichtig. Wir bieten Ihnen zeitgemässe Anstellungsbedingungen nach kantonalem Reglement.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Frau Gabi Helmrath, Leitung Pflege Chirurgie, Frauenklinik u. Neonatologie informiert Sie gerne über weitere Details, Telefon 01 397 21 11.

Schriftliche Bewerbungen senden Sie an Frau C. Küpfer, Leitung Pflegedienst, Trichtenhauserstrasse 20, 8125 Zollikerberg.



KANTONSSPITAL
LAUFEN

In der Region Laufen nehmen wir als Akutspital den Auftrag der erweiterten Grundversorgung wahr. Für unsere **Station Gynäkologie/Geburt mit Tagesklinik** suchen wir per sofort oder nach Übereinkunft eine

dipl. Hebamme (Pensum 80-100%)

Als ausgebildete Hebamme bringen Sie die erforderliche Fach- und Sozialkompetenz mit.

Wir bieten Ihnen eine verantwortungsvolle, selbständige und vielseitige Tätigkeit, eine sorgfältige Einführung, Fortbildungsmöglichkeiten sowie Anstellungsbedingungen nach kantonalen Richtlinien.

Herr Dieter Jäggi, Leiter Pflegedienst, freut sich, Sie näher zu informieren (Tel. 061 765 32 32).

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, senden Sie bitte Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen an **Kantonsspital Laufen**, Personaldienst, Lochbruggstrasse 39, 4242 Laufen.

583815/002



Berufsschule für
Gesundheits- und
Krankenpflege
Chur

Scola professionale
per la tgira da
sanadad e da malsauns
Cuira

Scuola professionale
infermieristico-
sanitaria
Coira

Loestrasse 117 7000 Chur Telefon 081 354 09 09 Fax 081 354 09 90

Zur Ergänzung unseres Teams in der Hebammenausbildung Chur suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine

Berufsschullehrerin für Geburtshilfe (100%)

Sie sind diplomierte Hebamme mit Erfahrung und haben eine pädagogische Ausbildung absolviert.

Als engagierte, kreative und teamfähige Frau sind Sie motiviert, zusammen mit uns und den Lernenden spannende Ausbildungsarbeit zu leisten. An berufs- und bildungspolitischen Fragen sind Sie interessiert.

Nähere Auskunft erteilt Ihnen **Frau Denise Claire Aubry, Ausbildungsleiterin Hebammenausbildung** (Telefon 081 354 09 09).

Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an: **Herrn C. Meuli, Rektor, Berufsschule für Gesundheits- und Krankenpflege Chur, Loestrasse 117, 7000 Chur.**

264800/006



Teaching Karin Albrecht präsentiert

Beckenboden

mit der Expertin **Yvonne Keller,**
Bebo Gesundheitstraining

Bebo I (Tag) Beckenbodentraining Einführung
Bebo II (2 Tage) Beckenboden Kursleiterin

Bebo I am 21. Januar 2000 Zürich, 11. Februar 2000 Bern
Bebo II am 9.-10. März 2000 Zürich

zusätzliche Daten auf Anfrage

Weitere Kurse im Angebot:

Body & Mind, die Kunst
der Entspannungsübungen
Füsse – Haltung – Statik,
Wohlbefinden durch
Haltungsschulung und
Rückenkräftigung
Stretching, sinnvolle Deh-
nungen im richtigen Moment

Produkte:

Walking- und Stretching-
Bücher
Stretchingvideos
Entspannungsmusik
Tiefenentspannungen

Fordern Sie unsere
Unterlagen an:

Teaching Karin Albrecht,
Mühlestrasse 3,
8840 Einsiedeln,
Tel. 055 422 26 26
Fax 055 422 26 27



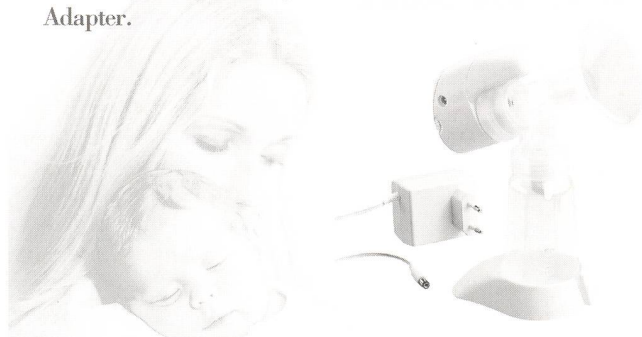
KARIN ALBRECHT
Edition Teaching Symposium

Medela Stillhilfen - wirkungsvoll, sanft und sicher

Die Natur hat für Babys gut vorgesorgt, denn Muttermilch ist die beste Nahrung. Wenn Mutter und Kind trotzdem einmal Unterstützung brauchen, sind wir für sie da.

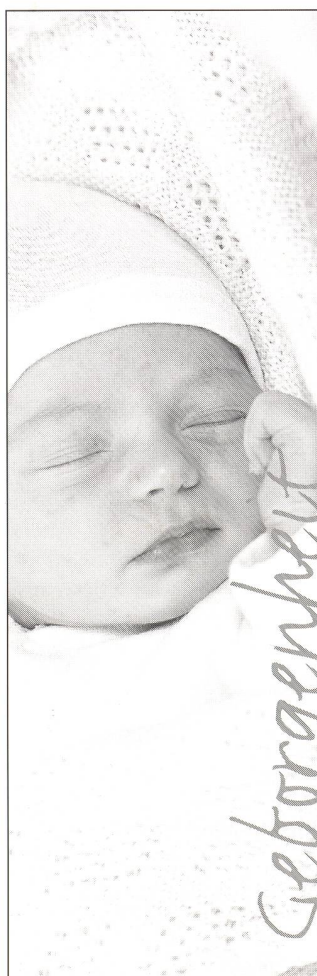
Mini Electric

Die elektrische Brustpumpe mit optimalem Komfort für die Anwendung zu Hause oder unterwegs. Die einzige vollautomatische Einhandpumpe mit Batterie- oder Netzbetrieb. Der schnelle Vakuumaufbau ermöglicht eine schonende und wirkungsvolle Anwendung. Komplett mit Adapter.



Gratis-Informationen zum Thema Stillen und über weitere Stillhilfe-Produkte erhalten Sie bei:

Medela AG, Medizintechnik
Lättichstrasse 4, 6341 Baar
Tel 041 769 51 51
Fax 041 769 51 00
e-mail verkauf@medela.ch



hessnatur

Von Anfang an
Schutz und Geborgenheit
für Ihr Baby
mit konsequent
natürlicher Bekleidung
von Hess Natur
Fordern Sie unseren
aktuellen Katalog an.

Hess Natur - Textilien AG
Bützbergstrasse 2
CH-4912 Aarwangen
Telefon 0 62/9 16 20 20