

Das FFGZ bietet betroffenen Frauen an:

- sich persönlich, telefonisch oder online beraten zu lassen
- in einem Kurs mehr über die persönlichen Zusammenhänge von Körper, Gesundheit und Gewalt zu erfahren, sich zu stärken und mit anderen Frauen auszutauschen
- Informationsveranstaltungen zum Thema
- Informationspool für Hilfs- und Behandlungsangebote
- die Bibliothek mit vielen Büchern zum Thema zu nutzen
- Adressen von Traumatherapeutinnen
- Adressen von Ärztinnen und Zahnärztinnen
- Weiterführende Gesundheitsangebote des FFGZ zu nutzen

Unsere Angebote sind kostenlos.

Für Informationen steht als Ansprechpartnerin Martina Schröder unter Tel. 030 / 213 95 97 gerne zur Verfügung.

Ort und Zeit

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.

Bamberger Str. 51 / 10777 Berlin - Schöneberg

Tel.: 030 – 213 95 97 / Fax: 030 – 214 19 27
ffgzberlin@snafu.de / www.ffgz.de

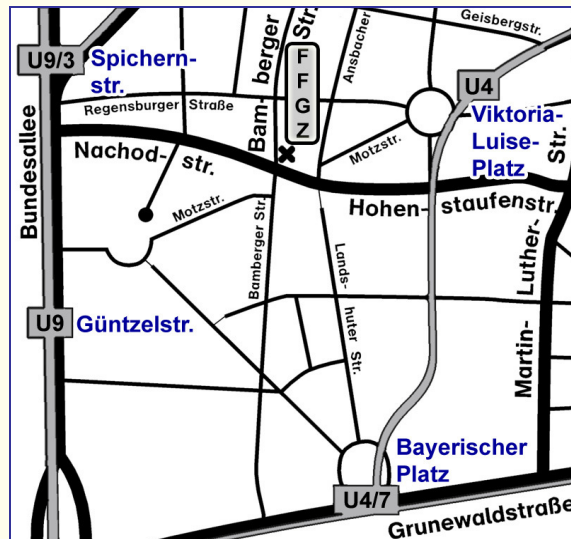
Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

Besuchs- und Öffnungszeiten:

Di, Do 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

Stadtplan



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. „Paritätisches Qualitätssiegel“

FFGZ

Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V.
Berlin

Gesundheitliche
Langzeitfolgen
Sexueller Gewalt

Beratungsstelle für Frauen

Worum es uns geht

Für Frauen, die sexuelle Gewalt in der Kindheit oder Jugend erlebt haben, ist dies eine traumatische Erfahrung, die sich sehr unterschiedlich auf ihr weiteres Leben auswirken kann.

Die Beziehung zum Körper und zur Sexualität ist stark davon betroffen. Ein gutes Körpergefühl und eine erfüllte Sexualität sind für viele schwer vorstellbar.

Wie bewusst die Gewalterfahrung in der Erinnerung ist, ob wiederholt Gewalt im Leben erfahren wurde, wie viel Unterstützung Frauen erfahren, all dies prägt auch das Verhältnis zum Körper und die Art, wie Frauen für sich sorgen.

Seit einigen Jahren ist anerkannt, dass sexuelle Gewalt in der Folge post-traumatische Belastungsstörungen hervorruft.

Dies bedeutet, dass neben psychischen Störungen körperliche Reaktionen und gesundheitliche Probleme als Folge der Gewalterfahrung auftreten.

Die gesundheitlichen Folgen können sehr vielfältig sein und ein Zusammenhang zur Gewalterfahrung wird oft von den Frauen nicht vermutet.

Vor allem zeigen sich:

- Chronische Schmerzen und Entzündungen im Unterleib,
- Atembeschwerden, Schwindel, Übelkeit und Migräne
- Hauterkrankungen
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Suchterkrankungen

Diese Zusammenhänge sind den meisten ÄrztInnen nicht bekannt, sie werden nicht erfragt und bleiben deshalb unberücksichtigt. Viele Frauen werden dadurch unnötigen Behandlungen bis hin zu Operationen ausgesetzt, die ihnen nicht helfen.

Andererseits fällt es vielen Frauen schwer, überhaupt medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, da die Situation in einer Praxis oder im Krankenhaus für sie nicht aushaltbar ist.

Um den Heilungsprozess insgesamt voranzubringen, aber auch die Körpererinnerung, Verletzungen und die gesundheitlichen Probleme wirksamer zu verarbeiten, wurde in den letzten Jahren die Traumatherapie entwickelt. Dies ist ein Ansatz, der auch auf den Körper und die Gesundheit eine positive Wirkung hat.

Unser Angebot

Das FFGZ hat langjährige Erfahrung in der Beratung und Unterstützung betroffener Frauen.

In einem vertrauensvollen Rahmen besteht die Möglichkeit in Einzelberatungsgesprächen oder Gruppenangeboten über die persönlichen Auswirkungen der Gewalterfahrung vor allem auf den Körper, die Gesundheit und Sexualität zu sprechen und neue Umgangsmöglichkeiten für die Bewältigung kennen zu lernen.

Termine:

Vortrag:

Welche (Langzeit-)Folgen hat sexuelle Gewalt für den Körper, die Gesundheit und die Sexualität? Was kann ich zur Bewältigung tun?

Do 26.1., 19 Uhr

Do 31.5., 19 Uhr

Kurs:

Den Körper stärken – Symptome lindern

Bei der Bewältigung der Folgen sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend spielt der Körper eine wichtige Rolle. Der Kurs bietet Frauen Körperübungen, die das Verhältnis zum Körper verbessern und ihn stärken können. Der Kurs ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich, 3 Abende.

Kurs 1: Do 16.2., 23.2., 1.3., 18 - 19.30 Uhr

Kurs 2: Mi 18.4., 25.4., 2.5., 19 - 20.30 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage u. www.ffgz.de