

Die Patientinnenschulung wird vom Feministischen Frauen Gesundheits Zentrum e.V. kostenlos angeboten. Der Kurs findet statt mit freundlicher Unterstützung durch:



Zum FFGZ

Seit 1974 setzt sich das FFGZ für eine bessere Gesundheitsversorgung von Frauen ein. Als gemeinnützige Einrichtung informieren und beraten wir Frauen in gesundheitlichen Fragen, unterstützen sie bei der Wahrnehmung ihrer Patientinnenrechte und vertreten sie in der Gesundheitspolitik.

Weitere Beratungsthemen:

- **Gynäkologische Themen**
unter anderem: Myome, Endometriose, Gebärmutteroperationen, Zysten, gutartige Veränderungen der Brust, Krebsfrüherkennung und PAP-Abstrich, Blase, Beckenboden, Vaginale Infektionen
- **Wechseljahre**
- **Osteoporose**
- **Schilddrüse**
- **Kinderwunsch**
- **Gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt**

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



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

**F
F
G
Z**

Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V.
Berlin

Der Ort für Frauengesundheit!

Älterwerden und Gesundheit

Die Patientinnen- Schulung

für sozial benachteiligte
Frauen/ Migrantinnen

Das Projekt wurde 2007 vom Koordinationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ als „Beispiel guter Praxis“ und 2009 vom Forum Gesundheitsziele Deutschland ausgezeichnet. BKK-Preis 2009

Älterwerden und Gesundheit

Seit 2004 bietet das FFGZ den Kurs „Älterwerden und Gesundheit – Die Patientinnenschulung“ an.

Ältere Frauen haben ein hohes Risiko für chronische Erkrankungen und Beschwerden, unnötige Operationen (v.a. Gebärmutterentfernung und die Medikalisierung altersgemäßer Veränderungen). Besonders sozial benachteiligte Frauen/ Migrantinnen unterliegen einer materiellen und psycho-sozialen Dauerbelastung. Es gibt Verständnis- und Kommunikations-hürden, der Zugang zu Gesundheitsinformationen und Angeboten der Prävention und Rehabilitation ist oft schwierig. Die Schulung orientiert sich an den grundlegenden gesundheitlichen Belangen und häufigen Beschwerden älterer Frauen, wobei jeweils auch gruppen- und altersspezifische Schwerpunkte gesetzt werden. Ausgangspunkt sind dabei die Einstellungen, die Kenntnisse, die Umgangsweisen und Erfahrungen, die die Frauen mitbringen.

Zielsetzung: Empowerment und die Verbindung von Gesundheitswissen und Alltagspraxis

- Wissen aktivieren und vermitteln
- Selbsthilfepotenziale bewusst machen und fördern
- über Angebote des Gesundheitswesens informieren
- Verständnis- und Kommunikationsmöglichkeiten erweitern
- Patientinnenrechte stärken
- Erfahrungsaustausch fördern

Die Themen

- Körperliche Veränderungen und gesundheitliche Risiken in der 2. Lebenshälfte. Die Rolle von Ernährung und Bewegung
- Die Wechseljahre
- Gebärmutter, Blase und Beckenboden
- Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Depressionen
- Selbsthilfe zur Stressbewältigung, Entspannung und Heilung
- Die ärztliche Sprechstunde, Untersuchung und Behandlung im Krankenhaus, Patientinnenrechte
- Der Umgang mit Medikamenten
- Rehabilitation und Nachsorge

Was bekommen die Frauen?

- Lebensnahe Tipps zur Ernährung und Bewegung
 - Bewährte Heilmittel und Anwendungen der Naturheilkunde
 - Praktische Vorschläge und Übungen zur
 - Stärkung des Beckenbodens
 - Stressbewältigung und Entspannung
 - Lockerung und Belebung
 - Rollenspiel: Das Gespräch mit der Ärztin / dem Arzt
 - Einübung von Fragen an die ÄrztInnen und ApothekerInnen
 - Erarbeitung des Zugangs zu Informationen, z.B. Beipackzettel
- Besonders wichtig ist außerdem, dass die Frauen ihre eigenen Selbsthilfepotenziale vor dem Hintergrund ihrer eigenen Erfahrungen z.B. in ihrem Herkunftsland, kennen und nutzen lernen

Wie läuft ein Kurs ab?

Eine Gruppe von mindestens zehn Teilnehmerinnen trifft sich an neun Terminen.

Jede Frau kann hier

- viele wichtige Informationen bekommen
- Fragen stellen
- über ihre Erfahrungen sprechen

Für Migrantinnen findet der Kurs zweisprachig mit einer Dolmetscherin statt. Übersetzungen ins Türkische, Arabische, Russische oder Serbisch-Bosnisch-Kroatische sind derzeit möglich.

Die Teilnehmerinnen erhalten schriftliches Material, z.B. Merkblätter über Heiltees und Selbsthilfe, sowie andere wichtige Informationen für den eigenen Gebrauch.

Wo?

Wir bieten diese Kurse vor Ort im Stadtteil, in den Treffpunkten der Frauen in Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen der SeniorInnen- und MigrantInnenarbeit in allen Berliner Bezirken an.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben oder weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an Petra Bentz, FFGZ e.V.