

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 und info@ffgz.de gerne zur Verfügung.

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

Ort und Zeit

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Telefon: 030 / 213 95 97 / Fax: 030 / 214 19 27

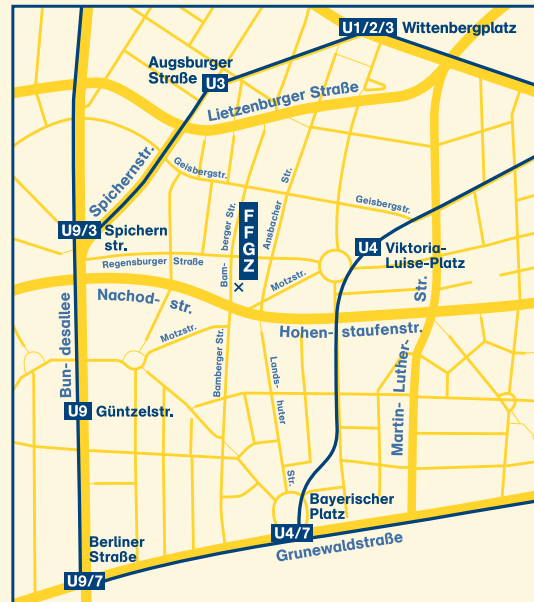
info@ffgz.de / www.ffgz.de
www.facebook.com/ffgzberlin

Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10–12 Uhr / Do 16–18 Uhr

Öffnungszeiten:

Di, Do 10–12 Uhr / Do 16–18 Uhr



Das FFGZ ist im 1. Stock und nicht barrierefrei. Infos zur Treppenhilfe unter Tel. 80 20 887-70 oder www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de. Beratungen sind auch telefonisch, online oder aufsuchend möglich.

**F
F
G
Z**

**Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V. Berlin**

**Gesundheitliche
Langzeitfolgen
Sexualisierter
Gewalt**

**Beratungsstelle
für Frauen**

2. Halbjahr 2018

Worum es uns geht

Für Frauen, die sexualisierte 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 sexualisierte Gewalt in der Folge posttraumatische Belastungsstörungen hervorrufen können.

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 Ärzt_innen 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

Do 13.09. 18 Uhr Vortrag: Welche (Langzeit-) Folgen hat sexualisierte Gewalt für den Körper, die Gesundheit und die Sexualität? Was kann ich zur Bewältigung tun?

Kurs 1: Do 27.9./ 4.10./ 11.10. 18-20 Uhr

Kurs: Den Körper stärken – Symptome lindern

Bei der Bewältigung der Folgen sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend spielt der Körper eine wichtige Rolle. Der Kurs bietet Frauen Körperübungen, die das Verhältnis zum Körper verbessern und insgesamt mehr Kraft und Ruhe geben können. Der Kurs ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich, 3 Abende.

Kurs 2: Mi 7.11./ 14.11./ 21.11. 18-20 Uhr

Kurs 3: Do 29.11./ 6.12./ 13.12. 18-20 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage unter www.ffgz.de