

F  
F  
G  
Z

## Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

# Beratungsstelle für Frauengesundheit

Angebote 01–07/2017

### Das Feministische Frauen Gesundheits

Zentrum e.V. (FFGZ) –

mehr als 40 Jahre Erfahrung

Frauengesundheit in eigener Hand – das ist unser Motto. Im Jahr 1974 wurde das FFGZ gegründet. Seitdem erhalten Frauen hier unabhängige, frauengesundheitsspezifische Informationen und Unterstützungsangebote.

Wir bieten Ihnen Informationen, Unterstützung und Orientierungshilfe zu Ihren Fragen. Alle Mitarbeiterinnen haben langjährige Erfahrung in umfassender und ganzheitlicher Gesundheitsberatung.

Es gibt viele Wege im Umgang mit Fragen und Beschwerden, hier lernen Sie sie kennen und können in Ruhe entscheiden, was für Sie gut ist. Unnötige Medikationen und Eingriffe können oft vermieden werden. Das Internet kann ein persönliches Gespräch meist nicht ersetzen.

In vielen Veranstaltungen bieten wir darüber hinaus praktische Übungen zur Entspannung und zum Kraft tanken an. Bewährte weiterführende Adressen helfen in der Unterstützung. Sie können selbst mehr für sich tun, als Sie vielleicht denken! Wir freuen uns auf Sie.

Das FFGZ-Team

Die Arbeit des FFGZ e.V. wird gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Frauen. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband. **2014 erhielt das FFGZ den Berliner Frauenpreis.**

### Team

PETRA BENTZ, Dipl.-Pädagogin  
CORNELIA BURGERT, Dipl.-Sozialpädagogin  
MARTINA SCHRÖDER, Dipl.-Pädagogin  
RIKE SCHULZ, Dipl.-Pädagogin, Systemische Therapeutin, Wendo-Trainerin  
CHRISTINA SACHSE, Dipl.-Biologin, Apothekerin  
MONIKA FRÄNZNICK, Dipl.-Politologin, Gesundheitscoach  
ANDREA DIETTER, Hebamme

### So erreichen Sie uns: Die Telefon-Hotline

Sie haben Fragen zu Ihrer gesundheitlichen Situation, rufen Sie uns an.

**Wir sind jeden Vormittag von 10–12 Uhr (außer Mittwoch) und Do 16–18 Uhr für Sie da.**

Wir stellen Adressen für weiterführende Angebote zur Verfügung und vermitteln Gesundheitsversorgungsangebote. Dazu gehören unsere Adresskartei mit gynäkologischem Schwerpunkt, Beratungseinrichtungen sowie Diagnose- und Behandlungszentren.

Darüber hinaus können Sie Beratungstermine vereinbaren, sich zu Veranstaltungen anmelden oder unsere Publikationen bestellen.

### Die Beratung –

### ein einmaliges Angebot in Berlin

Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung, die medizinische, alternative und Selbsthilfenaspekte entsprechend Ihrer persönlichen Situation in den Mittelpunkt stellt. Die Beratung dauert eine Stunde und kostet je nach Ihren finanziellen Möglichkeiten 40–15 € (ermäßigt 10 €). Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns.

### Zu unseren Schwerpunkten zählen

- Blaseninfektionen
- Blasenschwäche/ Harninkontinenz
- Brust: gutartige und unklare Veränderungen, Brustkrebs-Früherkennung
- Eierstockzysten
- Endometriose
- Feig- und Genitalwarzen
- Gebärmutterentfernung
- Gebärmutter senkung
- Gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt
- „Krebsvorsorge“: Zellveränderungen am Gebärmutterhals (PAP-Abstrich), Humane Papilloma Viren (HPV)
- Lesben mit Kinderwunsch
- Menstruationsbeschwerden und PMS
- Myome
- Osteoporose
- Schilddrüsenstörungen
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vaginale Infektionen
- Wechseljahre

## Verhütungsberatung

Viele Frauen möchten unschädliche Verhütungsmittel benutzen, werden dabei aber nicht unterstützt. Wir haben jahrzehntelange Erfahrung in der Beratung und individuellen Anpassung von Portiokappe und Diaphragma. Beide sind einfach anzuwenden, sichere, nebenwirkungsfreie und kostengünstige Alternativen zu Pille und Spirale. In der Beratung werden Handhabung und Wirkungsweise der Verhütungsmittel erklärt, das Mittel der Wahl individuell angepasst und die Anwendung erlernt. Das Angebot umfasst Beratung, Anpassung, Überprüfung und kostet insgesamt 130 € (ermäßigt 120 €) incl. der Portiokappe, 100 € (ermäßigt 90 €) incl. dem Diaphragma. Die Ermäßigung ist für Frauen mit geringfügigem Einkommen. Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns.

## Beratungsstelle für gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt

Termine nach Vereinbarung	Beratung
---------------------------	----------

<b>Di 31.01. 18 Uhr</b> <b>Mi 26.04. 18 Uhr</b>	<b>Welche (Langzeit-)Folgen hat sexuelle Gewalt für den Körper, die Gesundheit und die Sexualität? Was kann ich zur Bewältigung tun?</b> <i>Vortrag</i>
--	--

<b>Kurs 1: Do 16.02. / 23.02. / 02.03. 18–20 Uhr</b>	<b>Den Körper stärken – Symptome lindern</b> <i>Kurs über 3 Abende</i> Bei der Bewältigung der Folgen sexueller
--	---

<b>Kurs 2: Do 23.03. / 30.03. / 06.04. 18–20 Uhr</b>	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.
--	---

<b>Kurs 3: Mi 07.06. / 14.06. / 21.06 18–20 Uhr</b>	Der Kurs ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.
---	---

## Die Veranstaltungen, Workshops und Kurse

Die folgenden Angebote sind Informationsveranstaltungen und Workshops, in denen wir Ihnen zu gesundheitlichen Themen grundlegende Informationen, vielfältige Selbsthilfe-Tipps und Möglichkeiten des Umgangs an die Hand geben.

**Alle Veranstaltungen finden im FFGZ statt.**

**Die Veranstaltungen im FFGZ** kosten 15 € (erm. 8 €), außer wenn die Anmeldung über die VHS Tempelhof-Schöneberg läuft. Die Preise der Kurse und Workshops sind in der jeweiligen Rubrik aufgeführt. **Die Angebote zu gesundheitlichen Folgen sexueller Gewalt und die Gesundheitskurse „Impulse für mehr Wohlbefinden“ für erwerbslose Frauen sind kostenfrei.**

**Bitte melden Sie sich unbedingt an, wenn Sie an einem Angebot teilnehmen wollen.** Im FFGZ sind die Plätze begrenzt, deshalb empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung, insbesondere bei Kursen und Workshops. Bitte melden Sie sich jedoch spätestens einen Tag vorher an, wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen möchten.

## Veranstaltungen

<b>Di 07.02. 18 Uhr</b>	<b>Gesunder Schlaf.</b> <i>Vortrag mit Übungen</i> Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00
-------------------------	---

<b>Di 14.02. 18 Uhr</b>	<b>Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken.</b> <i>Vortrag mit Übungen</i>
-------------------------	---

<b>Mo 20.02. 19 Uhr</b>	<b>Schilddrüse, kleines Organ mit großer Wirkung</b>
-------------------------	--

<b>Mi 22.02. 19 Uhr</b>	<b>Wieder Kraft schöpfen.</b> <i>Vortrag mit Übungen</i> Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00
-------------------------	---

<b>Fr 03.03. 18 Uhr</b>	<b>Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen</b>
-------------------------	--

<b>Mo 13.03. 19 Uhr</b>	<b>Visualisierung – Die Kraft innerer Bilder kennen lernen</b>
-------------------------	--

<b>Mo 20.03. 19 Uhr</b>	<b>Stoffwechselveränderungen ab 40+</b>
-------------------------	---

<b>Di 21.03. 18 Uhr</b>	<b>Wechseljahre – was verändert sich, was hilft bei Beschwerden?</b>
-------------------------	--

<b>Mo 27.03. 19 Uhr</b>	<b>Osteoporose – Prävention und Behandlung</b>
-------------------------	--

<b>Mo 03.04. 19 Uhr</b>	<b>Wege aus dem Stress.</b> <i>Vortrag mit Übungen</i>
-------------------------	--

<b>Di 04.04. 18 Uhr</b>	<b>Was tun bei Myomen?</b>
-------------------------	----------------------------

<b>Do 04.05. 18 Uhr</b>	<b>Wieder Kraft schöpfen.</b> <i>Vortrag mit Übungen</i>
-------------------------	--

<b>Mo 08.05. 19 Uhr</b>	<b>Frauenherzen schlagen anders – Prävention und Stärkung</b>
-------------------------	---

<b>Mi 10.05. 18 Uhr</b>	<b>Mammografie-Screening – Chancen und Risiken</b>
-------------------------	--

<b>Di 16.05. 18 Uhr</b>	<b>Noch Stimmungstief oder schon Depression? – Möglichkeiten des selbstfürsorglichen Umgangs.</b> <i>Vortrag mit Übungen</i>
-------------------------	--

<b>Mo 12.06. 19 Uhr</b>	<b>Frauen 60+ und Medikamente</b>
-------------------------	-----------------------------------

<b>Do 15.06. 18 Uhr</b>	<b>Wechseljahre – was verändert sich, was hilft bei Beschwerden?</b>
-------------------------	--

<b>Mo 19.06. 19 Uhr</b>	<b>Schilddrüse, kleines Organ mit großer Wirkung</b>
-------------------------	--

## Workshops

<b>Di 24.01. 18 Uhr</b>	<b>Der Beckenboden –</b> <i>Workshop mit praktischen Übungen</i> Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00
-------------------------	---

**Do 16.03. 18 Uhr Brustselbstuntersuchung: Den Körper besser kennenlernen**

Die Teilnahmegebühr kann bei diesem Workshop bar gezahlt werden, Kosten 20 €, ermäßigt 15 €. Bitte ein Handtuch mitbringen!

**Sa 25.02. 10-14 Uhr Luna-Yoga zum Kennenlernen**  
Dozentin Katharina Geipel,  
Luna Yoga® Lehrerin

**Sa 13.05. 10-14 Uhr**  
Dozentin Judith Stefan,  
Luna Yoga® Lehrerin

**Sa 17.06. 10-14 Uhr**  
Dozentin Judith Stefan,  
Luna Yoga® Lehrerin

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten). Bitte ein Tuch für die Yogamatte mitbringen!

**Fr 31.03. bis So 02.04. Mut zur Selbstheilung – Körperorientierte Visualisierung nach der Methode Wildwuchs**

Ein Wochenende für Frauen, die den eigenen Heilungsprozess aktiv unterstützen wollen. Dozentin: Annerose Scheuermann, Heilpraktikerin – Psychotherapie und Supervisorin. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten). Bitte eine Decke mitbringen!

**Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Wochenend-Workshops **Luna-Yoga und Wildwuchs** erfolgt verbindlich per Telefon oder E-Mail. Der Kostenbeitrag wird bei der Anmeldung fällig. Für Luna-Yoga 40 € /erm. 30 €, für Wildwuchs 155 € /erm. 125 € (bei Wildwuchs nur 2 ermäßigte Plätze!). Eine Ermäßigung ist nur mit Nachweis möglich.

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor dem Termin erstatten wir die Gebühr abzgl. 5 €. Bei einer späteren Abmeldung ist die volle Workshopgebühr zu entrichten, es sei denn, die Teilnehmerin stellt eine Ersatzfrau. Dies gilt auch für den Krankheitsfall. Sollten wir den Workshop absagen müssen, erstatten wir selbstverständlich den vollen Betrag.

**Kurse**

**Kurs 1:**  
Di-Do 24.01.–26.01.  
10-13 Uhr

**Kurs 2:**  
Mo 13.2./20.2./27.2.  
10-13 Uhr

**Kurs 3:**  
Di 21.3./28.3./4.4.  
10-13 Uhr

**Kurs 4:**  
Di 2.5./9.5./16.5.  
10-13 Uhr

**Kurs 5:**  
Mi-Fr 28.06.–30.06.  
10-13 Uhr

**Impulse für mehr Wohlbefinden – ein Gesundheitsangebot für erwerbslose Frauen**

Jeder Kurs hat 3 Termine, eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Der Kurs ist kostenlos. Weitere Termine auf Nachfrage

**Di 21.2./28.2./7.3. 18-20 Uhr**

**Selbstfürsorge und Selbstbehauptung im Zusammenhang mit Stimmungsschwankungen und Depressionen**

Kurs über drei Abende. Die Teilnahmegebühr wird bei diesem Workshop bar am 1. Abend gezahlt, Kosten 45 €, ermäßigt 30 €.



**ZIETEN APOTHEKE**  
Homöopathie · Heilkräuter · Salben  
Tinkturen · Diagele · Vaginalzäpfchen  
WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE  
KREUZBERG · GROSSBEERENSTRASSE 11 · (030) 547 16 90  
WEDDING · GERICHTSTRASSE 31 · (030) 460 60 480

**Die Zeitschrift clio**



**40 Jahre clio – die Zeitschrift für Frauengesundheit**

Sie ist die einzige Zeitschrift zu Frauengesundheit im deutschsprachigen Raum. Zweimal im Jahr greifen wir aktuelle Themen in ihr auf und beleuchten diese kritisch. Viele schätzen ihre fundierten Informationen. Auf der Website sind alle lieferbaren

Ausgaben, in unserer Bibliothek alle Hefte von Beginn an. Die aktuelle Ausgabe ist **clio 83: „Körper – Gefühle. Klitoris, Vulvina für sich entdecken“**

**Die Broschüren**



Zu **Wechseljahren** (ISBN: 978-3-930766-60-4), **Schilddrüse** (ISBN: 978-3-930766-21-5) **Endometriose** (ISBN: 978-3-930766-08-6) finden Sie aktuelle, umfassende und unabhängige Informationen. Alle **Broschüren** sind über das FFGZ oder den Buchhandel zu bestellen.

**Die Bibliothek zu Frauengesundheit**

Unsere Präsenzbibliothek umfasst mehr als 2000 Bücher und diverse Zeitschriften. Wir bieten stets aktuelle, gut sortierte Fachliteratur, Fachzeitschriften und Bücher zur Selbsthilfe. Während der Öffnungszeiten kann sie ohne Voranmeldung genutzt werden.

## Kontakt



### Adresse:

Bamberger Str. 51  
10777 Berlin-Schöneberg  
Telefon: 030 / 213 95 97  
Fax: 030 / 214 19 27

### Internet:

[www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)  
[info@ffgz.de](mailto:info@ffgz.de)  
[www.facebook.com/ffgzberlin](https://www.facebook.com/ffgzberlin)

### Fahrverbindung:

U Bhf Spichernstraße (U9/U3)  
U Bhf Viktoria-Luise-Platz (U4)  
U Bhf Bayerischer Platz (U7)  
U Bhf Wittenbergplatz (U1/2/3)  
Bus 204

### 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](http://www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de). Beratungen sind auch  
telefonisch, online oder aufsuchend möglich.

### Kontoverbindung: Bank für Sozialwirtschaft

**BLZ:** 100 205 00 · **Konto Nr:** 3 361 400

**IBAN:** DE27 1002 0500 0003 3614 00 · **BIC:** BFS WDE 33 BER