

Die Beratungsstelle für Frauengesundheit

Angebote 08–12/2018

Das Feministische Frauen Gesundheits

Zentrum e.V. (FFGZ) –

mehr als 40 Jahre Kompetenz und 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 Gleichstellung. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und hat das Paritätische Qualitätssiegel.

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

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

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

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

Kurs 1: Do 27.9./4.10./ 11.10. 18–20 Uhr Den Körper stärken – Symptome lindern
Kurs über 3 Abende

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

Kurs 3: Do 29.11./ 6.12./ 13.12. 18–20 Uhr 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 Selbsthilfetipps und Möglichkeiten des Umgangs an die Hand geben.

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, 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, die Gesundheitskurse „Impulse für mehr Wohlbefinden“ und die Veranstaltungen im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit 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

Di 11.09. 18 Uhr Was tun bei Myomen?

Mo 24.09. 19 Uhr Stoffwechselveränderungen ab 50+

Mo 01.10. 18 Uhr Gesunder Schlaf.
Vortrag mit Übungen

Mo 08.10. 19 Uhr Visualisierung – Die Kraft innerer Bilder für den Selbstheilungsprozess
Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00

Di 09.10. 18 Uhr Wechseljahre – ganzheitlich gesehen

Mi 10.10. 19 Uhr Mammografie-Screening – mehr Schaden als Nutzen?

Mo 15.10. 17 Uhr Osteoporose – Prävention und Behandlung

Di 16.10. 18 Uhr Wie komme ich vom Stressmodus wieder in den Ruhemodus?
im Rahmen der Berliner Woche für seelische Gesundheit

Mi 17.10. 18 Uhr **NEU** Die HPV-Infektion – welche Rolle spielt sie bei Veränderungen am Gebärmutterhals? Wie ist die HPV-Impfung einzuschätzen?

Do 18.10. 17 Uhr Gesunder Umgang mit Stress – wie kann das aussehen?
im Rahmen der Berliner Woche für seelische Gesundheit

Mo 05.11. 19 Uhr **NEU** Kraftquelle Gesunder Darm

Di 06.11. 18 Uhr Bluthochdruck – aktiv und entspannt senken. *Vortrag mit Übungen*

Do 08.11. 18 Uhr Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen

Mo 12.11. 19 Uhr Frauenherzen schlagen anders – Prävention und Stärkung

Mo 19.11. 19 Uhr Schilddrüse, kleines Organ mit großer Wirkung

Di 20.11. 18 Uhr Noch Stimmungstief oder schon Depression? – Möglichkeiten des selbstfürsorglichen Umgangs.
Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00
Vortrag mit Übungen

Workshops

Di 25.09. 17.30 Uhr Brustselbstuntersuchung: Den Körper besser kennenlernen
Die Teilnahmegebühr kann bei diesem Workshop bar gezahlt werden, Kosten 20 €, ermäßigt 15 €. *Bitte ein Handtuch mitbringen!*

Di 16.10., 18 Uhr Der Beckenboden. *Workshop mit praktischen Übungen*
Infos u. Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00
Ort: VHS, Alarichstr. 12–17, hinterer Eingang, Raum 356/358, Tempelhof

Mo 29.10. 18 Uhr **Ort:** FFGZ bei beiden Terminen
Mi 05.12. 18 Uhr Die Teilnahmegebühr kann bei diesem Workshop bar gezahlt werden, Kosten 20 €, ermäßigt 15 €.

Fr 21.09.
14–18 Uhr

NEU Schnupperkurs: Wen-do – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten).

Sa 22.09.
10–14 Uhr

Luna-Yoga zum Kennenlernen

Dozentin Judith Stefan,
Luna Yoga® Lehrerin

Sa 10.11.
10–14 Uhr

Dozentin Katharina Geipel,
Luna Yoga® Lehrerin

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten).

Bitte ein Tuch für die Yogamatte mitbringen!

Fr 19.10.–
So 21.10.

Mut zur Selbstheilung – Körperorientierte Visualisierung nach der Methode Wildwuchs

Ein Wochenende für Frauen, die den eigenen Heilungsprozess aktiv unterstützen wollen.

Fr 18–21 Uhr
Sa 11–18 Uhr
So 10–17 Uhr

Dozentin: Annerose Scheuermann,
Heilpraktikerin – Psychotherapie und Supervisorin

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe unten). Bitte eine Decke mitbringen!

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Workshops **Luna-Yoga, Wildwuchs** und **Wen-do** sowie für den **Kurs Selbstfürsorge** erfolgt verbindlich per Telefon oder E-Mail.

Der Kostenbeitrag wird bei der Anmeldung fällig außer bei dem Kurs Selbstfürsorge, da wird am 1. Abend bar gezahlt Für Selbstfürsorge 50 €/erm. 30 €, für Luna-Yoga und Wen-do 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. 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:
Fr 7.9./14.9./21.9.
10–13 Uhr

„Impulse für mehr Wohlbefinden – erwerbslos, geringverdienend, prekär beschäftigt?“

Gesundheitskurs für Frauen

Kurs 2:
Di 6.11./13.11./20.11.
10–13 Uhr

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich. Der Kurs ist kostenfrei. Weitere Termine auf Nachfrage

Fr 28.09./ 12.10./
19.10. + Do 25.10.
jeweils von 10–14 Uhr

„Erwerbslos, krankgeschrieben, frühberentet – wo stehe ich und was tut mir gut?“

Kurs für Frauen* mit und ohne Behinderungen/chronischen Erkrankungen.

In Kooperation mit dem Netzwerk behinderter Frauen und KOBRA

Ort:

Die ersten drei Termine bei KOBRA, Kottbusser Damm 79, 4. OG, 10967 Berlin, 4. Termin im Netzwerk behinderter Frauen, Leinestr. 51, 12049 Berlin

Info und Anmeldung:

info@kobra-berlin.de oder
Tel. 695 923 0;
Teilnahmebeitrag: 10 Euro

Mo 26.11./ 3.12./
10.12.
17.30–20 Uhr

Selbstfürsorge und Selbstbehauptung im Zusammenhang mit Stimmungsschwankungen und Depressionen

Kurs über drei Abende

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich (siehe links). Die Teilnahmegebühr wird bei diesem Workshop bar am 1. Abend gezahlt, Kosten 50 €, 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 Frauen schätzen ihre fundierten Informationen. Auf der Website sind alle lieferbaren Ausgaben, in unserer Bibliothek alle Hefte von Beginn an. Die aktuelle Ausgabe ist **clio 86: „Frauenherzen“**

Die aktuelle Ausgabe ist **clio 86: „Frauenherzen“**

Die Broschüren



Zu **Schilddrüse** (ISBN: 978-3-930766-22-2), **Wechseljahren** (ISBN: 978-3-930766-60-4), **Endometriose** (ISBN: 978-3-930766-08-6) finden Sie aktuelle, umfassende und ganzheitliche 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
info@ffgz.de
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. 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