



# Die Beratungsstelle für Frauengesundheit

1. Halbjahr 2024

## 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.

Nähere Infos zu allen Terminen sind auf unserer Website [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de) im → **Terminkalender** zu finden.

Eine Teilnahme ist nur mit einer Anmeldung möglich, diese muss bis 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn erfolgen.

## Veranstaltungen

- online **Mo 29.01. 18 Uhr** **Kraftquelle gesunder Darm**  
Was ist das Mikrobiom, was hat es mit der Darm-Immun-Achse, Darm-Hirn-Achse, der Darm-Haut-Achse und der Darm-Leber-Achse auf sich und wie können wir mit unserer Ernährung und natürlichen Mitteln die Darmgesundheit unterstützen?
- online **Mi 15.04. 18 Uhr** **Kraftquelle gesunder Darm**  
Was ist das Mikrobiom, was hat es mit der Darm-Immun-Achse, Darm-Hirn-Achse, der Darm-Haut-Achse und der Darm-Leber-Achse auf sich und wie können wir mit unserer Ernährung und natürlichen Mitteln die Darmgesundheit unterstützen?
- Di 30.01. 18 Uhr** **Bluthochdruck aktiv und entspannt senken**  
Anmeldung VHS Tempelhof-Schöneberg, Tel. 90 277 30 00)  
Neben Informationen und Austausch über Erfahrungen bietet sich auch die Möglichkeit, kleine alltagstaugliche Übungen kennenzulernen, die helfen können, Stress und damit auch den Blutdruck zu senken.
- online **Mo 05.02. 18 Uhr** **Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung**  
**Mo 10.06. 18 Uhr**  
Wir besprechen Ursachen von Schilddrüsenfunktionsstörungen, sowie über Symptome, Diagnose und Therapie von Schilddrüsenbeschwerden.

**Do 08.02. 18 Uhr** **Myome: Was tun?**  
Ein Überblick zu Behandlungsansätzen, von Selbsthilfemöglichkeiten bis zu operativen Möglichkeiten.

online **Mo 12.02. 18 Uhr** **Vorzeitige Wechseljahre**  
Wenn die Wechseljahre um das 40. Lebensjahr (oder früher) beginnen, sind die Betroffenen oft verunsichert. Wir machen uns auf Spurensuche nach Ursachen, Symptomen, Behandlungsansätzen und Möglichkeiten, einen guten eigenen Weg zu finden.

online **Mo 26.02. 18 Uhr** **Post-Pill-Syndrom – Zyklusbeschwerden nach Absetzen der Pille**  
Nach Absetzen der Pille kommt es häufig zu Beschwerden und unregelmäßigen Zyklen. Wir wollen einen Raum eröffnen, sich auszutauschen, geben Informationen zur Symptomatik und zu Behandlungsmöglichkeiten.

online **Di 19.02. 18 Uhr** **Die Wechseljahre – ganzheitlich gesehen**  
**Mo 27.05. 18 Uhr**  
**Di 18.06. 18 Uhr**  
Wir informieren Sie über Veränderungen in dieser Lebensphase, den Umgang mit Beschwerden, hilfreiche Maßnahmen sowie über die aktuellen Standards der Hormontherapie.

**Do 22.02. 18 Uhr** **Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen**  
**Mi 26.06. 18 Uhr**  
Informationsabend und Gespräch über Ursachen und vielfältige Bewältigungsmöglichkeiten der Endometriose sowie Erfahrungen von betroffenen Frauen.

**Do 30.05. 18 Uhr****Zyklus und PMS**

Welche hormonellen Veränderungen werden während des Zyklus durchlebt? Was ist PMS und welche Selbsthilfemaßnahmen gibt es?

**Mi 05.06. 18 Uhr****Vaginalinfektionen: was hilft?**

Wiederkehrende Pilzinfektionen, gereizte Schleimhäute oder eine chronische bakterielle Vaginose? Wir sprechen über Selbsthilfetipps bei Beschwerden und wie wir unsere Vaginalflora nachhaltig stärken können.

**Workshops****Know your body – empowert und selbstbestimmt**

In dieser Workshopreihe wollen wir gemeinsam in den Austausch kommen, Wissen vermitteln und die individuelle Selbsthilfe stärken.

**Mi 06.03. 1) Let's go deeper**

Vertiefung von Körperwissen: Klitorale Anatomie, Beckenbodenbasics, Squirting und Co.

**Di 19.03. 2) There will be blood**

Zykluswissen und Umgang mit PMS

**Di 16.04. 3) Stay healthy**

Vaginale Selbstfürsorge und Tipps bei wiederkehrenden Vaginal- und Blasenentzündungen

**Do 25.04. 4) Vulva Watching**

**Do 13.06.** Mit Spiegel und Spekulum Vulva und Zervix entdecken  
*Bei diesem Workshop fallen 5€ extra für das Spekulum an.*

Alle Angebote sind von 18–20.30 Uhr, können einzeln gebucht werden und kosten 20€ pro Termin, ermäßigt 15€, bitte bar mitbringen.

**Di 13.02. 18 Uhr**

Anmeldung VHS  
Tempelhof-Schöneberg,  
Tel. 90 277 30 00

**Der Beckenboden**

Ein schwacher Beckenboden kann zu verschiedenen Problemen wie Blasen-schwäche oder einer Senkung der Gebärmutter führen. Wir stellen leicht erlernbare praktische Übungen und unterstützende Möglichkeiten vor.

**Mo 06.05. 18 Uhr**

Die Teilnahmegebühr bei diesem Workshop muss bar gezahlt werden, Kosten 20 €, 15 € ermäßigt

**Di 20.02. 18 Uhr**

Anmeldung VHS  
Tempelhof-Schöneberg,  
Tel. 90 277 30 00

**Raus aus dem Kopf – rein in den Körper**

Was kann ich tun, um kreisende Gedanken anzuhalten? Im Workshop werden vielfältige Mentaltechniken und Körperübungen vermittelt, welche ermöglichen, wieder runterzukommen und das Gedankenkarussell anzuhalten.

**Di 07.05. 18 Uhr**

Anmeldung VHS  
Tempelhof-Schöneberg,  
Tel. 90 277 30 00

**Resilienz – sich stärken im Alltag**

Was kann ich tun, um meine Widerstandskraft zu stärken, immer wieder auf die Beine zu kommen und die Herausforderungen des Lebens so zu bewältigen, dass ich nicht in völlige Erschöpfung gerate?

**Mo 13.5. / 17.06. 18.00–20.00 Uhr**

Kosten:  
55€ / erm. 45€

**Zykluswissen und Verhütungs-kompetenz (Workshop über 2 Abende)**

Wir beobachten unseren Zyklus zwei Monate lang und besprechen und deuten die individuellen Befunde. Zum Abschluss der Zyklusreihe wirst Du in der Lage sein, Deinen Zyklus auf die fruchtbaren Tage hin zu beurteilen, um selbstbestimmt zu verhüten oder schwanger zu werden.

**Luna-Yoga zum Kennenlernen****Sa 17.02. oder Sa 25.05. / 10–14 Uhr**

Dozentin Judith Stefan,  
Luna Yoga® Lehrerin

**Sa 27.04. / 10–14 Uhr**

Dozentin Katharina Geipel,  
Luna Yoga® Lehrerin

Die Anmeldung zum Luna-Yoga Workshop erfolgt verbindlich per Telefon oder E-Mail. Der Kostenbeitrag beträgt 60€/ erm. 40€. Alle weiteren Anmeldebedingungen sind auf der Website nachlesbar.

**Kurse für erwerbslose, krankgeschriebene****oder prekär beschäftigte Frauen****Impulse: Zeit, sich zu stärken! (Kurs über 3 Termine)**

Erwerbslos oder langfristig arbeitsunfähig – für viele Frauen ist diese Lebenssituation belastend. Möglicherweise sind sie körperlich oder psychisch aus dem Gleichgewicht, Gesundheit und Wohlbefinden sind beeinträchtigt oder es fehlt an Energie. Was lässt sich tun, um das Befinden zu verbessern? Mit einer Mischung aus Infos, Austausch und alltagstauglichen praktischen Übungen regt der Kurs dazu an, sich zu stärken und einen selbstfürsorglichen Umgang mit sich zu entwickeln.

Der Kurs ist kostenlos, eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

**Do 22.02. / 29.02. / 07.03. 10–12.30 Uhr****Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert –****Wo stehe ich und was tut mir gut?**

Kurs für Frauen\* mit und ohne Behinderungen/chronischen Erkrankungen. In Kooperation mit dem Netzwerk behinderter Frauen e.V. und KOBRA

1. Standortbestimmung: Gesundheitszustand – Berufstätigkeit: Wo stehe ich? Wo könnte es hingehen?

**Freitag 26.04. 10–14 Uhr** Ort: KOBRA

2. Gesundheit stärken: Wie kann ich meine Gesundheit und mein Wohlbefinden in dieser Lebenssituation stärken?

**Freitag 03.05. 10–14 Uhr** Ort: FFGZ

3. Unterstützung: Wer hilft mir bei der Jobsuche? Welche weiteren Unterstützungsangebote passen zu meiner Situation? Außerdem: Gründung einer Selbsthilfegruppe, wenn der Wunsch besteht!

**Mittwoch 08.05. 10–14 Uhr** Ort: Netzwerk behinderter Frauen

**Anmeldung über KOBRA:**

www.kobra-berlin.de, info@kobra-berlin.de oder telefonisch: 69 59 23–0

## Unsere Beratung –

### ein einmaliges Angebot in Berlin

Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung, die medizinische, alternative und Selbsthilfeaspekte entsprechend Ihrer persönlichen Situation in den Mittelpunkt stellt. Die Beratung dauert ca. eine Stunde und kostet je nach Ihren finanziellen Möglichkeiten 50–20 € (ermäßigt 10 €). Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns.

#### Wir beraten zu

- Beckenboden/ Gebärmutter senkung
- Blaseninfektionen
- Blasenschwäche/Harninkontinenz
- Eierstockzysten
- Endometriose
- Gebärmutterentfernung
- Gebärmutterpolypen
- Gesundheitliche Folgen sexualisierter Gewalt
- Gebärmutterhals: Zellveränderungen (PAP-Abstrich), HPV-Infektion, HPV-Impfung
- Menstruationsbeschwerden und PMS
- Myome
- Schilddrüsenstörungen
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vaginale Infektionen
- Wechseljahre
- Zu viele Androgene

## Kurzberatung

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten? Sie suchen Ärzt\*innen, Informationen oder Adressen? Rufen Sie uns an!

## Verhütungsberatung

Einfache Anwendung, keine Nebenwirkungen und kostengünstig: die Barrieremethoden Diaphragma und Portiokappe.

In der Beratung werden Handhabung und Wirkungsweise dieser hormonfreien 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 oder dem Diaphragma. Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per E-Mail einen Beratungstermin mit uns.

## Das Feministische Frauen Gesundheits Zentrum e.V.

### (FFGZ) – 50 Jahre Kompetenz und Erfahrung

Es gibt viele Wege im Umgang mit Beschwerden und den dazugehörigen Fragen, hier lernen Sie sie kennen und können in Ruhe entscheiden, was für Sie gut ist. Wir bieten Ihnen Informationen, Unterstützung und Orientierungshilfe. Unser interdisziplinäres Team von Gesundheitsberaterinnen hat langjährige Erfahrung in umfassender und ganzheitlicher Beratung. Sie können bei uns an Beratungsgesprächen, Kursen, Vorträgen und Workshops teilnehmen und erhalten Informationen, Selbsthilfeangebote, Broschüren, weiterführende Adressen und anderes.

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 Wissenschaft, Gesundheit und Pflege. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

## Beratungsstelle für gesundheitliche Folgen sexualisierter Gewalt

### Termine nach Vereinbarung Beratung

**Do 25.01. 18 Uhr** Welche (Langzeit-)Folgen hat sexualisierte Gewalt für den Körper, die Gesundheit und die Sexualität? Was kann ich zur Bewältigung tun? Vortrag

**Kurs 1: Mi 31.01. / 07.02. / 14.02. 18–20 Uhr**

**Den Körper stärken – Symptome lindern – Kurs über 3 Abende**  
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 ihn stärken können.

**Die Kurse, Vorträge und Beratung zu dem Thema sind kostenfrei, eine Anmeldung ist jeweils erforderlich.**

Weitere Termine auf Anfrage und im Laufe des Jahres auf der Website [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de) zu finden.

## 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.

## Unsere Zeitschrift clio



**Seit 45 Jahren gibt es clio –** 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 97: **Schmerzfrei leben!? Schmerzen verstehen und behandeln lernen**

## Unsere Broschüren



**In unseren Broschüren** finden Sie aktuelle, umfassende und unabhängige Informationen.

Über das FFGZ und den Buchhandel zu bestellen:

**Wechseljahre**  
ISBN: 978-3-930766-61-1

**Endometriose**  
ISBN: 978-3-930766-08-6

**Die Schilddrüse** ist nur über das FFGZ digital als PDF erhältlich.

## 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)  
[f /FFGZinberlin](https://www.facebook.com/FFGZinberlin)  
[@ffgzberlin](https://www.instagram.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 10–13 Uhr  
Do 16–18 Uhr

### Öffnungszeiten:

Di, Do 10–13 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:** DE31 3702 0500 0003 3614 00 • **BIC:** BFS WDE 33 BER