

Frauengesundheitszentrum Kärnten – Rückblick 2016

Rückblick November bis Dezember 2016

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten veranstaltete von November bis Dezember ein buntes Potpourri an Vorträgen:

- **„Mein Wille geschehe“**
mit Mag.^a Christine Völkerer, Notarsubstitutin
- **„Venengesundheit – Fest im Leben stehen“**
mit Mag.^a Ulrike Feldner, Apothekerin der Anstaltsapotheke des LKH Villach
- **„Die Schilddrüse – klein aber wichtig!“**
mit Dr.ⁱⁿ Barbara Zweytick, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie
- **„Die gläserne Patientin“**
mit Dr.ⁱⁿ Angelika Schiweck, Patientenanwaltschaft Kärnten

Die vielzähligen Rückfragen der TeilnehmerInnen gerade zu ELGA und der Vorsorgevollmacht zeigten, wie wichtig es ist, dass das Frauengesundheitszentrum Kärnten zeitnah unabhängige Informationen zu aktuellen Entwicklungen im Gesundheitswesen liefert. Die Vorträge im Frauengesundheitszentrum Kärnten heben sich von anderen Bildungsangeboten aber auch dadurch ab, dass TeilnehmerInnen immer die Möglichkeit haben mit Expertinnen persönliche Gesundheitsfragen zu besprechen, um dann selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Gerade bei den Vorträgen zu chronischen Erkrankungen nahmen diese Möglichkeit viele ZuhörerInnen in Anspruch.



Dr.ⁱⁿ Angelika Schiweck



Mag.^a Christine Völkerer

Rückblick Oktober 2016

Das Netzwerk Essstörungen Kärnten

Am 11. Oktober 2016 kamen die Mitglieder des Netzwerks Essstörungen Kärnten im Frauengesundheitszentrum Kärnten zusammen. Intention des Netzwerks, welches im Jahr 2000 gegründet wurde, ist die gegenseitige Information zu Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten in Kärnten und der fachliche Austausch.

Bei diesem Treffen, erarbeitete die Geschäftsführerin des Frauengesundheitszentrum Kärnten, Frau Mag.^a Regina Steinhauser, mit den Teilnehmerinnen gesundheitsfördernde und gesundheitsbelastende Faktoren. Basierend auf dem Policy Rainbow (Quelle: Fonds Gesundes Österreich) stellte sie die Arbeitsweise und die Angebote des Frauengesundheitszentrum Kärnten vor.



Frau Mag.^a Regina Steinhauser erklärt den Policy Rainbow (Quelle: Fonds Gesundes Österreich)



Die Teilnehmerinnen sammeln Ihre persönlichen Gesundheitsdeterminanten.

Im Anschluss daran gab es von Frau Doris Cekan, vom Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 5 Kompetenzzentrum Gesundheit, UA Sanitätswesen, einen Input zum Aktionsplan Frauengesundheit. Dieser wurde von den Mitgliedern rege diskutiert.

Rückblick September 2016

Erste Hilfe Kurs und Referentinnentreffen

Am 12. September 2016 lud das Frauengesundheitszentrum Kärnten seine Referentinnen / Beraterinnen und die Mitarbeiterinnen zu einem Erste Hilfe Kurs vom Roten Kreuz in Villach ein. Bei diesem Kurs wurde mit praktischen Übungen, Ernstfälle nachgestellt. Die Intention, das diesjährige Referentinnentreffen als gemeinsamen Besuch eines Erste Hilfe Kurses zu gestalten war, dass die Handlungskompetenz von Referentinnen und Mitarbeiterinnen gestärkt wird, da "Notfälle" jederzeit auch bei Veranstaltungen eintreten können. Es wurden Grundlagen der Erste Hilfe, sowie die Rettungskette, Reaktion bei starken Blutungen, Herzmassage und verschiedene Lagerungsmöglichkeiten geübt, um in Notfallsituationen reagieren zu können. Weiters wurde dieser Abend genutzt um Netzwerke zu vertiefen.



Ulrike Pucher übt die Herzmassage nach den Takten des Radetzkmarsches an einer Übungspuppe.



Auch das Beatmen wurde geübt.

Rückblick Juni 2016

2. FBI-Treffen im FGZ Kärnten (Kärntner Frauenhäuser, Frauengesundheitszentrum Kärnten, Kärntner Frauenberatungsstellen, Gewaltschutzzentrum(Interventionsstelle) Kärnten)

Am 13. Juni 2016 richtete das Frauengesundheitszentrum Kärnten erneut ein „FBI-Treffen“ aus, um einen gemeinschaftlichen fachlichen Austausch zwischen allen teilnehmenden Institutionen zu ermöglichen. Die Themen reichten von den gesetzlichen Rahmenbedingungen für Gewaltschutz und Frauenberatung über Maßnahmen für Barrierefreiheit bis hin zur Bedeutung des Feminismus in der aktuellen Frauenarbeit. Vorgestellt und diskutiert wurden neue Informationsmaterialien und Maßnahmen der Institutionen, die sich speziell an Frauen mit Migrationserfahrung bzw. an Menschen mit anderen Muttersprachen als Deutsch richten.

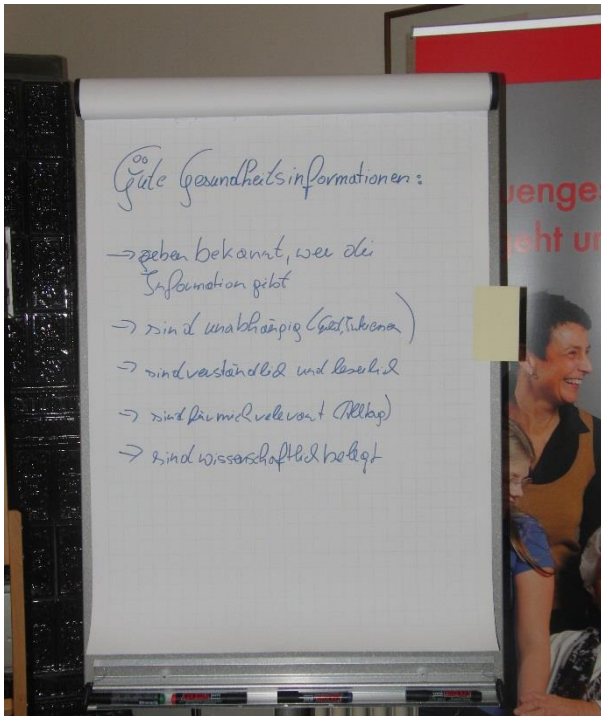
Es war ein Treffen, das für alle Teilnehmerinnen eine Bereicherung dargestellt hat und dadurch auf Wunsch aller auch nächstes Jahr wieder stattfinden wird.



Rückblick April 2016

Gesundheitskompetenz entwickeln – ein Workshop für die Selbsthilfe Kärnten

Unter Gesundheitskompetenz bzw. Health Literacy versteht man die Fähigkeit, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Voraussetzung dafür sind unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten um Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden zu können. Gesundheitsrelevante Entscheidungen treffen alle Menschen täglich. Dabei sind Betroffene wie Mitglieder von Selbsthilfegruppen oft mit einer Flut von teilweise widersprüchlichen Informationen über Erkrankungen, deren Behandlung und das Leben mit einer Erkrankung konfrontiert. „Gute“ Gesundheitsinformationen aus diesem Informationsangebot in Print- und digitalen Medien herauszufiltern zu können, war daher eine mehrfach geäußerte Erwartung zu Beginn der Veranstaltung am 19. April.



In den darauffolgenden vier Stunden erarbeiteten die TeilnehmerInnen mit der Workshop-Leiterin Mag.^a Regina Steinhauser woran sie „gute“ Gesundheitsinformationen erkennen und wie diese von offener oder verdeckter Werbung unterschieden werden können.



Workshop-Teilnehmerinnen und Mag.^a Regina Steinhauser, Geschäftsführerin des Frauengesundheitszentrum Kärnten beim kritischen Hinterfragen: Wer und welche Interessen, stecken hinter einer Information?

Worauf bei der Suche nach seriösen Gesundheitsinformationen im Internet zu achten ist wurde gleich praktisch geübt. Auch die tatsächliche Aussagekraft von Zahlen und Statistiken erläuterte Frau Mag.^a Viola Goetschalckx anhand konkreter Rechenaufgaben.



Mag.^a Stefanie Rieser von der Selbsthilfe Kärnten und Mag.^a Viola Goetschalckx, fachliche Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum Kärnten, berechnen gemeinsam anhand eines Beispiels relative und absolute Wahrscheinlichkeiten und entdecken, wie sich Prozentangaben - unterschiedlich dargestellt - auf die Einschätzung von Studienergebnissen auswirken.

Die TeilnehmerInnen konnten an diesem Nachmittag im Frauengesundheitszentrum Kärnten theoretisches Wissen, praktisches Tun und kritisches Denken in Ihren Gesundheitskompetenz-Koffer packen.



Manches von dem Neugelerten hatte einen bitteren Nachgeschmack, das Zuckerquiz hingegen war eine süße Herausforderung!



Rückblick Februar bis März 2016

Selbstverteidigungskurs

Selbstverteidigung beginnt wenn Frau "Nein" denkt!

Frauen können im Alltag mit Situationen konfrontiert sein, in denen es darum geht, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese deutlich zu machen. Hierbei stellten sie sich die Frage, wie sagt frau NEIN, wenn sie etwas nicht will? Wie wehrt frau sich gegen AngreiferInnen? Was kann frau vorbeugend tun, um sich sicherer zu fühlen, wenn sie alleine unterwegs ist?

Beim Selbstverteidigungskurs im Februar und März 2016 holten sich Frauen Tipps und Tricks für mehr Sicherheit im Alltag und erlernten Selbstverteidigungsgriffe. Mag.ª Carmen Petutschnig arbeitete nach dem Konzept Drehungen, welches speziell für Frauen entwickelt wurde.



Frauen beim Üben der Selbstverteidigungsgriffe



Wenn ich mich schon wehren muss, dann mühelos!

Rückblick März 2016

Frauenhürdenlauf am 8. März 2016

Auch heuer fand der Frauenhürdenlauf anlässlich des Internationalen Frauentages statt - aufgrund der schlechten Wetterlage jedoch in digitaler Form. Lesen Sie mehr unter:

frauenhuerden.wordpress.com/2016/03/07/rollenklischee/

www.facebook.com/frauenhuerden/



Rückblick März 2016

Rückhalt und Augenweide

Bei 4 Terminen im Februar und März 2016 stärkten Frauen ihren Rücken mit einfachen Qigong-Übungen um den Berufsalltag besser zu meistern und nutzten leicht erlernbare Massagetechniken und Augenübungen um den Augen von der Belastung der Computerarbeit Erholung zu bieten. Gewürzt wurde dieser Kurs mit Meditationsübungen und Zeit für Gesprächsrunden, die von Frauen gerne angenommen wurden und sie erfrischt in den Alltag starten ließen.



Die motivierte Frauengruppe gemeinsam mit der Kursleiterin Mag.^a Barbara Putzi

Rückblick Februar 2016

Präventionsnetzwerktag in der NMS Lind

Am 25.02.2016 war das Frauengesundheitszentrum Kärnten am Villacher Präventionsnetzwerktag mit einem Infostand für Mädchen und MultiplikatorInnen und einem Workshop vertreten. Bei dem Infostand konnten Mädchen aller Schulstufen, die in Gruppen aufgeteilt von Stand zu Stand gingen, niederschwellige Informationen zu Gesundheit finden und nutzen die Gelegenheit spezifische Fragen mit Mag.^a Viola Goetschalckx und Christina Lobnig zu besprechen.



Währenddessen erhielten die am Workshop „Ich bin einzigartig“ teilnehmenden Mädchen viele Tipps von Workshopleiterin Mag.^a (FH) Katharina Till zu den Themen: Eigenwahrnehmung, Selbstbewusstsein und Schönheitsideale und in Zuge dessen ergaben sich spannende, lehrreiche Diskussionen.

Der gesamte Tag stellte für alle – MitarbeiterInnen wie SchülerInnen – eine große Bereicherung dar, was nicht zuletzt auch die gute Zusammenarbeit zwischen allen anwesenden Institutionen bewirkte.

weitere Impressionen:

