

22. Oktober 2020

Um uns wohlfühlen, brauchen wir den Kontakt mit anderen

Die Gesundheit von Frauen hängt nicht nur vom persönlichen Lebensstil oder den körperlichen Anlagen ab. Lebens- und Arbeitsbedingungen beeinflussen die Gesundheit ebenso wie soziale Kontakte und gemeinschaftliche Netzwerke. Seit Beginn der COVID-19-Pandemie haben sich diese Bedingungen für uns Menschen verschlechtert. Die Folgen sind messbar. So hat beispielsweise die Donau-Universität Krems die psychische Gesundheit der ÖsterreicherInnen wiederholt untersucht. Die erste Studie im April zeigte einen Anstieg der psychischen Symptome für Depression, Ängste oder Schlafprobleme auf das drei- bis fünffache der Werte vor der Pandemie. Folgeuntersuchungen im Juni und im September zeigten keine „Entspannung“.

Einsamkeit wurde durch die Corona-Pandemie zu einer Gesundheitslast – auch für Menschen, die vorher gut sozial eingebettet waren. Seniorinnen erzählen uns, wie sehr sie vertraute Zusammenkünfte z. B. von ihrer Kirche oder mit den Enkelkindern vermissen. Jüngere alleinlebende Frauen, die im Homeoffice arbeiten, befürchten, dass ihre Isolation im Winter noch größer wird, da Treffen im Freundeskreis im Freien nicht mehr stattfinden werden. Frauen mit erhöhtem Risiko aufgrund von Vorerkrankungen, gehen aus Angst kaum noch außer Haus. Genau das Gegenteil hören wir ebenso: Frauen die in jeder Woche mindestens zweimal in die Apotheke gehen oder 3 Mal ins Geschäft. Der Grund? Sonst hätten sie gar niemandem zum Reden. Erwerbstätige Frauen fürchten die Wintermonate, wo es nach der Arbeit bereits dunkel ist. Spaziergänge mit zufälligen Begegnungen und einem kurzen Plausch werden dann rar sein.

Zusammengefasst: Einsamkeit war immer ein Frauengesundheits-Thema, aber jetzt ist Einsamkeit im Frauengesundheitszentrum Kärnten zu einem Spitzenreiter bei den Anfragen, Telefonaten und Gesprächen geworden.

Einsamkeit kann krank machen und das Erkrankungsrisiko z. B. für Herzerkrankungen, Krebs, Depressionen oder Demenz erhöhen. Mit zunehmender Vereinsamung geht auch der Antrieb verloren, sich zu pflegen, sich regelmäßig zu ernähren und zu trinken. Alles wichtige Schutzfaktoren für Gesundheit und Wohlbefinden. Durch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe (Yoga-Kurs, Stammtisch, PensionistInnen-Gruppe u.v.m.) und durch Freundschaften werden wir motiviert, aktiv zu sein. Ob Sport, Weiterbildung oder Unternehmungen, die uns Freude bereiten oder bei denen wir Anspannung und Stress abbauen. Für ein funktionierendes Immunsystem ist das ebenso wichtig wie gesunde Ernährung.

Auch mal über Sorgen und Ängste sprechen zu können oder über Ärgernisse und Wut, tut unseren Abwehrkräften auch gut. Über das Telefon oder das Internet ist manches möglich aber nicht alles - und längst nicht für alle Bevölkerungsgruppen. Und am schwierigsten wird's digital beim Spüren von Zuwendung, Geborgenheit, Empathie.

Ich schlage nicht vor, in jeder Kärntner Gemeinde eine Selbsthilfegruppe „Einsamkeit“ zu gründen oder Kuschel-Abende in Ganzkörper-Schutzanzügen zu veranstalten. Aber ich schlage vor, neue Wege und Orte für Kontakt, Nähe und sichere Begegnung zu finden.

Dazu setzt das Frauengesundheitszentrum Kärnten weiterhin Initiativen und wir laden Sie ein zum Mitmachen und Nachmachen – Getreu unserem Motto: Es hilft, für die Zukunft zu arbeiten!

Adventzeit: Ein klein wenig Freude schenken

Möchten Sie sich und anderen Frauen eine Freude machen? Dann schicken Sie uns einen selbstgebastelten Adventkalender. Es muss nichts Großes, Teures sein ... der Kalender soll einer Frau in der „stillen Zeit des Jahres“ einfach ein warmes Lächeln bescheren.

Was Sie dafür bekommen? Natürlich auch einen selbstgebastelten Adventkalender! Das Frauengesundheitszentrum Kärnten wird die Kalender nämlich zwischen Frauen vermitteln. Jede Frau, die Zeit, Geschick und Material investiert, bekommt diese Aufmerksamkeit auch zurück geschenkt.

Sie können uns ab sofort bis 20. November einen selbstgebastelten Adventskalender schicken oder vorbeibringen. Bitte dem Paket einen Zettel mit Ihrer Adresse beilegen, damit wir Ihnen, Ihren Adventkalender zuschicken können. Diese Adresse wird nicht von uns an Dritte weitergegeben oder gespeichert!



Frauen als pflegende Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung

Eva Sachs-Ortner, MSc, Akadem. Expertin für Demenzstudien und Kärntner Referentin für Pflege bei Demenz; hat im Auftrag des Frauengesundheitszentrum Kärnten einen Online-Artikel mit wertvollen Tipps für Frauen, die Angehörige zu Hause pflegen, verfasst. Er steht auf unserer Webseite als Download zur Verfügung: <https://www.fgz-kaernten.at/informationen/demenz/>

Mit Kindern über Corona sprechen

Viele Menschen verspüren derzeit Unsicherheit, Sorge und Angst. Auch unsere Kinder erleben diese Unsicherheit. Es ist wichtig, diese Gefühle ernst zu nehmen. Hinter einer vermeintlich schlechten Laune, Traurigkeit oder auch Wut, können bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen, Ängste stecken. Daher ist es wichtig, mit Kindern in Ruhe über die Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen bezüglich COVID-19 (Coronavirus) zu sprechen. Informieren sie altersgerecht. Nehmen Sie die Fragen und Ängste der Kinder ernst. Der untenstehende Link führt zu einem Beitrag der UNICEF Österreich mit Tipps, wie Sie Kinder beruhigen und schützen können.

<https://unicef.at/news/einzelansicht/coronavirus-covid-19-wie-soll-man-mit-kindern-darueber-sprechen/>

In der Bibliothek des Frauengesundheitszentrum Kärnten gibt es eine kleine, feine Auswahl an Büchern, die Eltern und nahen Bezugspersonen dabei helfen mit Kindern über Belastungen wie Stress oder Angst zu sprechen.

Diese Bücher können kostenlos und gerne nach Vorbestellung ausborgt werden.

Wenn es für Sie unmöglich ist, Bücher an unserem Standort in Villach zu holen, weil Sie z. B. weit entfernt wohnen oder gerade in Quarantäne sind, rufen Sie uns an.



- Neues Service! Wir liefern keine Pizza frei Haus, aber Bücher aus unserer Bibliothek leihweise und mit frankiertem Rückkuvert per Post zu Ihnen nach Hause.

Weitere Informationen über unsere umfassende Bibliothek finden Sie hier:

<https://www.fgz-kaernten.at/angebote/bibliothek/>

Tipps für Lehrkräfte, PädagogInnen und Eltern

Die digitale Lernplattform READY FOR RED vermittelt Mädchen und Jungen von 10 bis 16 Jahren alle wichtigen Fakten zum Thema Menstruation, Zyklus und Monatshygiene. In vier Levels und mehr als 70 interaktiven Spielen, Videos und Übungen erfahren Jugendliche alles Notwendige, was es über diese wichtigen Themen zu wissen gilt.

Dabei richtet sich die Plattform gezielt an Mädchen UND Jungen, da ein Tabubruch nur gelingen kann, wenn alle Geschlechter gleichermaßen aufgeklärt sind. Die Lernplattform kann von den Jugendlichen selbstständig genutzt werden oder auch mit einer Betreuungsperson gemeinsam erarbeitet werden. www.ready-for-red.com.



Die Lernplattform bietet ebenso einen kostenlosen Zugang zu Unterrichtsmaterialien für Schulen und Jugendgruppen. Zu dem Thema stellen wir Ihnen das Buch „Das Jungfernhäutchen gibt es nicht“ kurz vor. Die Autorin beschreibt auf sehr amüsante und eindringliche Weise wie es um den Mythos „Jungfernhäutchen“ wirklich steht und wie Fehlwissen die Freiheit von Frauen einschränken kann.



Neuer Online – Treffpunkt: Frauengesundheit in Corona-Zeiten

Der Zoom-Online-Treffpunkt des Frauengesundheitszentrum Kärnten für Umsetzerinnen von gesundheitsförderlichen Angeboten in Kärntner Gemeinden dient als Plattform zum Austausch, zur Vernetzung und als Wissenspool für Mitglieder und Arbeitskreisleiterinnen der Kärntner Gesunden Gemeinden, sowie an Frauengesundheits-Förderung interessierten Frauen.



Mögliche Themen:

Wie geht's uns nach Monaten der Corona-Krise? Was braucht es, damit Frauengesundheit jetzt gestärkt werden kann? Wo und wie gibt's trotz Covid-19 gesundheitsförderliche Angebote, bei denen Frauen mitmachen können?

Tipps für mich und andere Frauen: Was hat mir geholfen? Wo finde ich gesundheitsrelevante, vertrauenswürdige, aktuelle Informationen?

- Termine:
Dienstag, 03. November 2020 und Donnerstag, 03. Dezember 2020
Jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr

Nach der telefonischen Anmeldung unter 04242 – 53 0 55 wird Ihnen der Zugangs-Link per E-Mail zugeschickt! Details zur Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite.

Link-Tipps: Gesundheits-Informationen zum Nachlesen

Auswertung der Online-Umfrage vom Frauennetzwerk Pinzgau: „Wie erleben Frauen die Corona-Krise?“

<https://www.kokon-frauen.com/auswertung-der-online-umfrage-wie-erleben-frauen-die-corona-krise/>

Zusammenfassung der Ergebnisse der Studien von der Donau-Universität Krems über die psychische Gesundheit der ÖsterreicherInnen seit Covid-19
<https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/psyche-seit-covid-19-unter-dauerbelastung0.html?fbclid=IwAR2lvLSZReEyLD5oEigbrBw5oDiBWTCwhXTkRlclMABgfuAm7V7aB9lKq2w>

Erhebung vom Österreichischen Netzwerk gegen Armut und soziale Ausgrenzung:
„Armutsbetroffene und die Corona-Krise“
http://www.armutskonferenz.at/news/news-2020/erhebung-armutsbetroffene-und-die-corona-krise.html?fbclid=IwAR0Ecb3bQPpG-8KKMa5COewGT1eq4MxCEmlXsAP7yZQIHCKtRUUMH-_Zuw8

Linksammlung des Frauengesundheitszentrum Kärnten zu: Erkältungen, Grippaler Infekt, Grippe
<https://www.fgz-kaernten.at/anlaufstellen/erkaeltungen-grippaler-infekt-grippe/>

„Geh-sundheit“

Unser nächster begleiteter Frauen-Spaziergang für Seniorinnen und alleinstehende Frauen findet am 25. November statt! Details auf <https://www.fgz-kaernten.at/angebote/veranstaltungen/>

Gesunde Grüße und bleiben Sie gesund!

Mag.^a Regina Steinhauser
Geschäftsführerin