



frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 8010 Graz &

Tel.: 0316/83 79 98, Fax: DW -25

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at, www.fgz.co.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di, Mi, Fr 9 – 13 Uhr • Do 15 – 19 Uhr



frauengesundheitszentrum

INFORMATION UND PROGRAMM

beraten, begleiten, bewegen

Seelische Gesundheit ist abhängig vom Geschlecht. Frauen sind sozial benachteiligt und häufig körperlicher und struktureller Gewalt ausgesetzt. Dies sind grundsätzliche Risikofaktoren für sie. Das Frauengesundheitszentrum betrachtet psychische Beeinträchtigungen als mögliche Antwort auf seelische und körperliche Verletzungen. Als solche stellen sie auch eine Überlebensstrategie hinsichtlich der erfahrenen materiellen, gesellschaftlichen, sozialen und sexuellen Unterdrückungen dar.

Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung hilft Risikofaktoren zu vermeiden, wirkt stärkend und verändert krankmachende Strukturen.

Weitere Information:

www.fgz.co.at/274.0.html



4|2006
SEELISCHE GESUNDHEIT



Seelische Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet seelische Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem sich die Menschen ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst sind, mit normalen Stresssituationen umgehen, produktiv und erfolgreich arbeiten können und fähig sind, einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten“.

Frauen und Männer haben andere Stärken und Krankheitsrisiken, zeigen unterschiedliche Anzeichen, sprechen unterschiedlich auf Behandlungsmethoden an. Sie bewältigen Krankheiten und Krisen unterschiedlich und mit unterschiedlichen Mitteln. Sie bekommen auch unterschiedliche Diagnosen gestellt und werden ungleich versorgt: Frauen mit Beschwerden erhalten schneller Psychohormone, Beschwerden von Männern gelten meist körperlich bedingt. In Diagnose, Forschung und Behandlung gelten nach wie vor männliche Standards.

Seelische Gesundheit und Krankheit sind wie zwei Pole – dazwischen liegt ein weites Land. Die Übergänge zwischen psychisch gesund und krank sind fließend, jeder Mensch ist mal mehr und mal weniger psychisch gesund. Die Fähigkeit, Krisen und Probleme zu bewältigen, ist ein entscheidender Schutzfaktor für seelische Gesundheit.

Weitere Schutzfaktoren sind gute Ausbildung, kontinuierliche Berufstätigkeit und gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf, das Eingebundensein in Familie und Freundeskreis und ehrenamtliches Engagement. Auch die generell bewusster Lebensführung von Frauen ist ein Schutzfaktor: Frauen gelingt es besser, sich gesund zu ernähren als Männern, sie rauchen und trinken weniger und suchen aktiver die Unterstützung durch andere.



Eva Radaelli (li) und Anna Steger sind als Psychotherapeutinnen im Frauengesundheitszentrum für Sie da.

Das Frauengesundheitszentrum bietet

● Psychotherapeutische Beratung, Therapie, Krisengespräche

Private oder auch berufliche Probleme allein zu lösen, überfordert oft. Eine psychotherapeutische Begleitung unterstützt in schwierigen Lebenssituationen.
Therapeutinnen: Mag.^a Eva Radaelli, Mag.^a Anna Steger
Information und Terminvereinbarung: Tel. 0316/83 79 98

● Selbsthilfegruppe Angst- und Panikattacken

Termin: jeweils Donnerstag, 17.00 bis 19.00 Uhr
 19. Oktober, 2., 16. und 30. November, 14. Dezember 2006,
 11. und 25. Jänner, 8. und 22. Februar 2007

● Körperlich gesund, aber krank vor Angst

Vortrag und Gespräch: Angst- und Panikattacken: plötzliche Beklemmung, Herzrasen, Atemnot – Angst zu sterben ...

Termin: Mittwoch, 13. Dezember 2006, 19.00 Uhr
Referentin: Ingrid Schweiger
Unkostenbeitrag: € 8.--

● Depressionen: Wenn alles schwer fällt

Die Krankheit der „Losigkeit“: Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit ... Es gibt Hilfen!

Termin: Dienstag, 6. Februar 2007, 19.00 Uhr
Referentin: Mag.^a Eva Radaelli
Unkostenbeitrag: € 8.--

Bitte melden Sie sich für obige Veranstaltungen im Frauengesundheitszentrum an.

● Das Frauengesundheitszentrum beim Aktionstag für psychische Gesundheit

Termin: Dienstag, 10. Oktober 2006, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Grazer Hauptplatz

