Frauengesundheit

WenDo – Gesundheit - Ernährung – Bewegung - Entspannung

Kooperationsprojekt im rechtsrheinischen Köln
von den Integrationsagenturen und deren Fachkräften im Sozialraum

Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Mittelrhein e.V., Nuran Kancok
Bürgerzentrum Vingst-Vingster Treff, Patricia Duda
Caritasverband für die Stadt Köln e.V., Marion Effinger
Diakonie Köln und Region, Caterine Münch
Synagogen-Gemeinde Köln, Stella Shcherbatova

Januar – Dezember 2014

Inhaltsverzeichnis

Projektentwicklung und ihre Umsetzung	Seite 2
WenDo - Selbstbehauptung	Seite 3 - 4
Psychosomatische Beschwerden	Seite 5 - 7
Luna – Yoga	Seite 8 - 9
Präventionsmaßnahmen bei Frauen	Seite 10 -12

Projektentwicklung und ihre Umsetzung

Zum zweiten Mal haben Mitarbeiterinnen der rechtsrheinischen Kölner Integrationsagenturen der Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie, Synagogengemeinde und des Vingster Treffs den Wünschen von Frauen im Sozialraum entsprochen und eine Projektreihe initiiert. Nach der erfolgreichen Durchführung von fünf Veranstaltungen zum Thema „Die Welt der Kräuter“ in 2012/13, wurden im Jahr 2014 sechs Veranstaltungen rund um das Thema „Frauengesundheit“ gemeinsam organisiert und durchgeführt.

Im März startete Trude Menrath mit „WenDo – Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen“ in der Synagogengemeinde Porz. Im April folgte die Veranstaltung „Psychosomatische Beschwerden bei Frauen“ mit der Frauenheilkundlerin Dr. Irena Freund. Im Interkulturellen Zentrum der Diakonie fanden im Mai und August drei Veranstaltungen zu „Luna-Yoga und Gesundheitsprävention“ mit der Yoga-Lehrerin Matilda Dobis statt. Zum Abschluss hat Dr. Irena Freund im Oktober eine weitere Veranstaltung zum Thema „Wie kann ich gesund bleiben - Präventionsmaßnahmen bei Frauen“ durchgeführt.

Auch dieses Mal hat die Veranstaltungsreihe das Ziel erreicht, Frauen verschiedener Herkunft zusammenzuführen, neue Erfahrungen zu sammeln und gegenseitig von den Potenzialen, Erfahrungen und Kenntnissen im Bereich Frauengesundheit zu profitieren.

WenDo-Kurs für Frauen

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

In dem Kurs lernen Sie unterschiedliche Strategien und wirksame Techniken der Selbstverteidigung kennen, um sich in Gefahrensituationen wehren zu können. Weitere Inhalte sind: persönliche Grenzen und Abgrenzung gegenüber bekannten und vertrauten Personen sowie Entschlossenheitsübungen.

Wann: **Montag, 24.03.2014, 10:00-13:00 Uhr**
Wo: **Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln**
Theodor-Heuss-Str.43-45 51149 Köln
Tel. 02203/ 201553

Herzlich Willkommen!

Ansprechpartnerin: Vingster Treff, Patricia Duda, Tel. 0221 / 78 80 76 00

Anfahrt: Bus 151/152/154 bis Haltestelle „Theodor-Heuss-Straße“

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. | caritas für köln | Diakonie | Vingster Treff Bürgerzentrum Vingst | Synagogen-Gemeinde Köln | INTEGRATIONS AGENTUREN NORDRHEIN-WESTFALEN Vielfalt ist unsere Stärke.

„Denn…. ob eine Frau sich wehrt,

liegt nicht an ihrer Körperkraft,

sondern an ihrer Entschlossenheit,

ihr Leben und ihre Würde zu schützen.

Das lässt sich erlernen“

(Quelle: http://www.wendo.info/inhalt.html)

WenDo ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen und versteht sich als ein Präventionsprogramm gegen Gewalt. Der Name bedeutet „Weg der Frauen“.

Nach einer Einführung von der Kursleiterin Trude Menrath über „WenDo“, folgten praktisch orientierte und interaktive Übungen.

Zwei Frauen gehen aufeinander zu, wobei eine laut „Stopp“ sagt, wenn die andere ihr zu nahe kommt.

Oder:

Die Trainerin legt ein Schaumkissen, das den Fuß des Angreifers/ der Angreiferin symbolisiert, auf den Boden, tritt mit der Ferse fest darauf und ruft laut „Nein!“

Bei einer weiteren Übung durchschlagen die Frauen mit der Handkante „Holzplatten“. Alle Frauen sind begeistert, einige staunen über sich selbst, wie sie es schaffen, das Holz durchzuschlagen.

Frau Menrath erklärt, dass jede Frau eigene Selbstverteidigungsstrategien hat, die ihrer Persönlichkeit entsprechen. Diese gilt es auszubauen. Zwischen den interaktiven Übungen gibt es immer wieder Austausch über Formen von An- und Übergriffen, die Frauen erleben, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis oder auf der Straße. Eine Teilnehmerin berichtet über Beleidigungen durch eine Nachbarin in einem Mehrparteienhaus. In der Diskussion kommen verschiedene Vorurteile über Herkunftsgruppen wie „die Russen“ oder „verschleierte Muslima“ zur Sprache.

Durch den interkulturellen Austausch konnten diese Vorurteile entkräftet und neue Blickwinkel eröffnet werden. Eine Betroffene sagte zum Schluss: „Jetzt habe ich ein ganz anderes Bild über muslimische Frauen.“ Die anderen Frauen unterstützten sie in ihrer Aussage.

Frau Menrath sprach über verletzliche Punkte am Körper und trainierte mit den Frauen einfache, aber wirksame Techniken, die unabhängig von Alter und Beweglichkeit eingesetzt werden können. Zum Schluss schenkte Frau Menrath den Frauen kleine Pfeifen als Schlüsselanhänger, mit denen sie in Notsituationen auf sich aufmerksam machen können.

Psychosomatische Beschwerden bei Frauen

EINLADUNG ZUM VORTRAG

Liebe Frauen,
wir laden Sie zum Vortrag herzlich ein.
Wenn körperliche Beschwerden durch seelische Konflikte ausgelöst werden, spricht man von psychosomatischer Krankheit.
Dr. Irena Freund erzählt uns darüber und wir werden über unsere eigene Wissen und Erfahrungen austauschen.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Zeit: **Freitag, 11.04.2014,** von **10:30** Uhr bis **12:30** Uhr

Ort: **Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln, Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln-Porz**

Sie können uns mit dem Bus **151/152/154** bis Haltestelle **„Theodor-Heuss-Straße“** erreichen

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. · caritas für köln · Diakonie · Vingster Treff Bürgerzentrum Vingst · Synagogen-Gemeinde Köln · INTEGRATIONS AGENTUREN NORDRHEIN-WESTFALEN Vielfalt ist unsere Stärke.

Das Thema „Psychosomatische Beschwerden“ wurde von Dr. med. Irena Freund vorgestellt. Insbesondere ging es darum, Stress-Symptome frühzeitig zu erkennen und vorbeugend zu handeln.

Frau Dr. Freund teilte zu Beginn einen Fragebogen mit der Überschrift „Stress-Symptome“ (siehe Anlage) aus und stellte die Frage: „Wer von Ihnen geht abends ins Bett und schläft sofort ein?“
Antworten aus der Runde: „Ich kann nie sofort einschlafen, immer habe ich irgendwelche Sachen im Kopf, die ich erledigen muss.“ Oder: „Ich denke zu viel nach, mache mir Sorgen und obwohl ich müde bin, kann ich nicht sofort einschlafen.“
Auf dem Fragebogen waren Symptome aufgelistet wie: Tinnitus, Migräne, Magenschmerzen, Durchfall, Konzentrationsstörungen, Schwindelgefühl, Gelenkschmerzen, Sodbrennen und andere, insgesamt 26 Symptome mit einer Bewertungsskala, aufgeteilt nach den Fragen: Wie oft? Wie stark? Wie lange? Die Auswertung lautete: „Sehen Sie sich bitte die einzelnen Symptome an. Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen ihrem Stresslevel und ihrer physischen Gesundheit? Eine Gesamtpunktzahl von über 30 Punkten deutet auf stressbedingte gesundheitliche Probleme hin…“ (Quelle: WHC – Dr. Ellen Buckermann, Köln: „Brennen ohne Auszubrennen“ WNL 26.02.2013)

Es gab eine lebhafte Diskussion unter den Frauen, während sie den Fragebogen ausfüllten.
Auf die Frage der Referentin: „Was möchten Sie an Ihrem Leben verändern?“ kamen Antworten von den Frauen wie:

- ohne Medikamente gesund leben
- im Lotto gewinnen
- gesunde Partnerschaft haben
- anderen helfen

Frau Dr. Freund ging wertschätzend auf die Wünsche der Frauen ein und gab Tipps zur Eigenmotivation und Stärkung des Selbstwertgefühls.
Bei gesundheitlichen Problemen empfahl sie, neben der Einnahme notwendiger Medikamente immer wieder nachzuspüren, was die seelischen Ursachen der Krankheit sein könnten. Hilfreich kann dabei ein Wochenplan sein mit den Überschriften: Was kann ich selbst tun, damit es mir gut geht? Was mache ich jeden Tag? Wie viele Stunden habe ich für mich persönlich zur Verfügung? Wie kann ich das ändern, womit es mir nicht gut geht?

Stress Symptome

Fragebogen

Sehen Sie sich die Liste der physischen Symptome an die mit Stress in Verbindung gebracht werden und kreisen Sie ein wie **oft** Sie jedes Symptom in der letzten Woche hatten, wie **stark** jedes Symptom bei Ihnen war und wie **lange** es angedauert hat. Danach, reflektieren Sie wie viel Arbeit und Stress Sie in den letzten Wochen hatten und testen Sie ob Sie eine Verbindung zu Ihren physischen Symptomen feststellen können.

	Wie oft? (Anzahl der Tage in der letzten Woche)	**Wie stark?** (1 = leicht, 5 = stark)	**Wie lange?** (1 = 1 Stunde, 5 = den ganzen Tag)
1. Tinnitus/Hörstörungen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2. Migräne	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3. Kopfschmerzen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4. Muskelverspannungen (Schultern/Nacken)	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5. Muskelverspannungen (Rücken)	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6. Magenschmerzen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7. Verdauungsstörungen/Blähungen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8. Durchfall	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9. Verstopfung	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10. Konzentrationsstörungen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11. Allergische Reaktionen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12. Mund/Rachenentzündung	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13. Schwindelgefühl	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
14. Herzrasen, -stolpern	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15. Sexualstörungen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16. Schlafstörungen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17. Albträume	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
18. Schlappheit/ Müdigkeit	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19. Hämorrhoiden	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20. Akne/Hautirritationen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
21. Krämpfe	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22. Gelenkschmerzen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23. Grippe	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24. Erkältung	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
25. Sodbrennen	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
26. Andere bitte aufschreiben: _____	0 1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Auswertung: Sehen Sie sich bitte die einzelnen Symptome an. Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrem Stresslevel und Ihrer physischen Gesundheit? Eine Gesamtpunktzahl über 30 deutet auf Stress-bedingte gesundheitliche Probleme hin. Medizinisch-psychologische bzw. psychosomatische Beratung und Behandlung sollten Sie in Anspruch nehmen. (Die regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken kann unterstützen, Symptome deutlich zu reduzieren.

Luna-Yoga für Frauen

EINLADUNG

Yoga (Bewegung), Entspannung, gesunde Ernährung machen mich gesund

Sie haben keine Erfahrungen mit Yoga, würden es aber gerne ausprobieren? Das IKZ bietet Ihnen einen Yoga-Intensivkurs zum Kennenlernen an.

Der Kurs, ist kostenlos und hat eine Kinderbetreuung. Sie benötigen nur bequeme Kleidung, eine Matte und gute Laune.

Durch fließende Bewegungen im eigenen Atemrhythmus fördert es Lebenslust, Kreativität und die Fähigkeit bei sich selbst zu bleiben. Dehn-, Halte- und Spürübungen in Einheit mit Körper, Geist und Seele wirken entspannend und aktivieren die Abwehrkräfte

Termine:
Am 14.05.2014 & 27.05.2014 & 19.08.2014
Von 10:00- 13:00 Uhr

Ort:
Interkulturelles Zentrum Buchheim, Guilleaumestr. 16, 51065 Köln

U18/13 und S6/S 11
Haltestelle: Bahnhof Mülheim

Wenn Sie Interesse an dem Intensivkurs haben, melden Sie sich bitte an:
Caterine Münch, Tel: 0221/160 38 60 oder 0221/99201097
caterine.muench@diakonie-koeln.de

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. · caritas für köln · Diakonie · Vingster Treff Bürgerzentrum Vingst · Synagogen-Gemeinde Köln · INTEGRATIONS AGENTUREN NORDRHEIN-WESTFALEN Vielfalt ist unsere Stärke.

Luna-Yoga für Frauen

Yoga ist ein Entspannungssport und er hilft, die innere Balance zu halten. Durch Beckenübungen und Massagen wird dem Körper ein Gefühl der Entspannung gegeben und der Stress löst sich.

Wie sich bereits in den vorangegangenen Veranstaltungen zur „Frauengesundheit“ zeigte, ist für viele Frauen Stressbewältigung und Entspannung ein wichtiges Thema.

Das Angebot „Yoga für Frauen in Buchheim“ bot den Frauen Gelegenheit, Yoga kennenzulernen und sich wieder auf „ihre Mitte“ zu besinnen.

Am 14. und 27. Mai und 19. August fand ein Luna Yoga Kurs für Frauen mit Matilda Dobis statt. Luna Yoga vereint unterschiedliche Yogatechniken und rhythmischen Übungen aus verschiedenen Kulturkreisen und orientiert sich speziell an den Bedürfnissen von Frauen.

Die Teilnehmerinnen unterschiedlicher Nationalitäten hatten bisher nur wenig bis keine Erfahrung mit Yoga. Nach einer kurzen Entspannungsübung zogen die Frauen Engelskärtchen, über die sie sich und ihr Wünsche an die Yogaeinführung vorstellten. Die Kärtchen hießen „Loslassen“, „Fülle“, „Weite“, „Flexibilität“, „Tiefe“, „Frieden“, „Abenteuer“ und brachten die Frauen in einen Kontakt mit sich selbst, der zum Teil sehr berührend war. Mit leichten Yogaübungen wurde gedehnt, verwöhnt, entspannt und gefühlt.

Bei einem abschließenden Gespräch mit der Yogalehrerin Matilda Dobis tauschten sich die Frauen über ihre ersten Erfahrungen aus und besprachen die Vorteile einer bewussten, gesunden Ernährung. Frau Dobis informierte die Teilnehmerinnen über die verschiedenen Yogastile, zeigt auf Anfrage hilfreiche Übungen für den Rücken und diskutierte das für und wider veganer Ernährung. Für die Frauen dienten diese Yogaintensivkurse als Impuls an sich zu denken, Yogatechniken bei gesundheitlichen Problemen für sich zu nutzen und als ein erster Schritt in die Entspannung. Denn immer wieder klagen Frauen mit Migrationshintergrund über eine Vielzahl von Problemen sowohl in der Arbeit als auch mit Kindern, Partnern oder Familienangehörigen in der Heimat, die zu körperlichen Symptome führen.
Es war für die Frauen eine tolle Gelegenheit, sich über Körper, Geist und Gesundheit zu unterhalten, Kontakte zu knüpfen und eine Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.
Am Ende waren sich die Frauen einig, dass solche Kurse öfter stattfinden sollten.

Wie kann ich gesund bleiben - Präventionsmaßnahmen bei Frauen

EINLADUNG ZUM VORTRAG

Liebe Frauen,

wir laden Sie zum Vortrag herzlich ein.

Jeder wünscht sich, möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Mit einem gesunden Lebensstil kann man selbst einiges dazu beitragen. Die wichtigsten Faktoren sind Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf, Verzicht auf Genussgifte und eine positive Lebenseinstellung. Eine bewusste Lebensweise erhöht Ihre Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Dr. Irena Freund erzählt uns, was Sie selbst tun können, um Ihre Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Zeit: **Freitag, 31.10.2014,** von **10:30** Uhr bis **12:30** Uhr

Ort: **Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln, Theodor-Heuss-Str. 43-45, 51149 Köln-Porz**

Sie können uns mit dem Bus **151/152/154** bis Haltestelle **„Theodor-Heuss-Straße“** erreichen.

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. · caritas für Köln · Diakonie · Vingster Treff Bürgerzentrum Vingst · Synagogen-Gemeinde Köln · INTEGRATIONS AGENTUREN NORDRHEIN-WESTFALEN Vielfalt ist unsere Stärke.

Unter dem Motto „Gesund Bleiben mitten im Leben – Strategien der Gesundheitsförderung für Frauen“ fand im Oktober 2014 ein weiteres Gespräch mit Frau Dr. Freund im Begegnungszentrum der Synagogen-Gemeinde Köln statt.
Dort lag ein besonderer Fokus auf die Gesundheitsförderung der Frauen im Familienkontext.

Noch nie haben so viele Frauen ein so hohes Alter erreicht wie heute. Die Lebenserwartung von Frauen in Deutschland liegt inzwischen bei 82,5 Jahren. Das Ziel ist nicht allein, ein hohes Lebensalter zu erreichen. Es geht insbesondere darum, möglichst lange gesund zu bleiben und die zusätzlichen Lebensjahre in einer möglichst hohen Lebensqualität zu verbringen.

Die Teilnehmerinnen aus verschiedenen Ländern haben identische Fragen gestellt:
Was soll gemacht werden, um die Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren? Welche Rolle spielt unsere Verhaltensweise für unsere Gesundheit?
Wie kann ich meine persönlichen Kompetenzen zu diesem Thema stärken?
Es war eine spannende Diskussion. Frau Dr. Freund betonte, dass die Frauen in einer modernen Welt viele verschiedene Rollen übernehmen und sich daher sehr oft überfordert fühlen. Sie präsentierte ein irisches Zitat (zit. in Feyler, 1982, S.294):

Nimm dir Zeit, um zu arbeiten, es ist der Preis des Erfolges.

Nimm dir Zeit, um nachzudenken, es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit, um zu spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit, um zu lesen, es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein, es ist das Tor zum Glücklichsein.

Nimm dir Zeit, um zu träumen, es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm dir Zeit, um zu lieben, es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm dir Zeit, um froh zu sein, es ist die Musik der Seele.

Als Beispiel berichtete Frau Dr. Freund über eine Erfahrung einer Krebspatientin, die diese Krankheit besiegte. „Es ist gut, dass mir das passierte. Jetzt weiß ich mehr zu schätzen, was für mich wichtig ist“.

Das Motto des gesunden Lebens soll „Jetzt und Heute“ sein. Im Hier und Jetzt zu leben, ist der Schlüssel zu einem aktiven Leben – denn nur jetzt können wir etwas tun. Nur jetzt in diesem Moment können wir aktiv sein. Wir können es vielleicht auch morgen, aber vielleicht auch nicht. Und wenn wir immer nur sagen, dass wir morgen

aktiv sind, werden wir es auch nie sein. Der einzige Augenblick ist also der, der genau jetzt ist.
Zum Schluss erhielt jede Frau einen Merkzettel:

GESTERN – HEUTE – MORGEN

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten Zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.

Einer dieser zwei Tage ist Gestern mit all seinen Fehlern und Sorgen, geistigen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle. Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurück bringen; wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort zurück nehmen, das wir gesagt haben. Das Gestern ist vorbei.

Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen mit seinen möglichen Gefahren, Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unseren sofortigen Kontrolle.

Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: sie w i r d aufgehen! Bis sie aufgeht, sollten wir uns nicht über Morgen Sorgen machen, weil Morgen noch nicht geboren ist.

Da bleibt nur ein Tag übrig: heute!
Jeder Mensch kann nur die Schlacht von einem Tag schlagen. Dass wir zusammen brechen geschieht nur, wenn Du und ich die Last dieser zwei Ewigkeiten – Gestern und Morgen – zusammen fügen.

Es ist nicht die Erfahrung von heute, die die Menschen verrückt macht. Es ist die Reue und Verbitterung für etwas, das gestern geschehen ist oder die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird.