

## Frauenberatungsstellen Oberwart und Güssing

### Oberwart, Spitalgasse 5

Telefon: 03352/33 8 55 Fax DW 4  
e-mail: frauenberatung-oberwart@utanet.at  
web.utanet.at/frauenberatung-oberwart

### Öffnungszeiten

#### Frauen- /Familienberatung

Montag bis Mittwoch  
und Freitag 8.00-12.00 Uhr  
Donnerstag 8.00-11.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

#### Juristische Beratung

sozialarb. und  
sozialpsychologische Beratung  
Mittwoch 17.00-19.00 Uhr  
Donnerstag 9.00-11.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

### Güssing, Hauptstraße 26

Telefon: 03322/430 01 Fax DW 4  
e-mail: frauenberatung-guessing@aon.at  
www.frauenberatung-guessing.at

### Öffnungszeiten

#### Frauen- /Familienberatung

Montag bis Freitag 8.00-12.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

#### Juristische Beratung und sozialarb. Beratung

Donnerstag 16.00- 18.00 Uhr  
und nach telefonischer Vereinbarung

#### Jennersdorf in der BH

Tel. 03329/45 202 4747  
Dienstag 9.00-12.00 Uhr

#### Bildein Gemeindeamt

jeden 2. Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

**I m p r e s s u m :**  
Herausgeber und Verleger: Verein Jugendhaus, Offenes Haus  
Oberwart, Lisztgasse 12, 7400 Oberwart. Für den Inhalt  
verantwortlich: Verein Frauen für Frauen Burgenland,  
Spitalgasse 5, 7400 Oberwart, Druck: europrint, Pinkafeld.  
Gestaltung und Titelfoto: grafik-design Christa Wagner

**P.b.b. GZ 032034973M**

Verlagspostamt 7400 Oberwart

## Ich trete dem Verein Frauen für Frauen Burgenland bei.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt:

- € 25,- pro Jahr bzw.  für Frauen ohne Einkommen € 4,- pro Jahr.  
 Zutreffendes bitte ankreuzen. Bitte einzahlen auf das Konto Frauen für Frauen Burgenland,  
Raiffeisenbank Oberwart KontoNr. 18416 • BLZ 33125

Name .....

Adresse .....

Telefon .....Datum..... Unterschrift.....

Bitte schicken Sie den Kupon an den

**VEREIN Frauen für Frauen Burgenland, 7400 Oberwart, Spitalgasse 5.**

# JOSEFA

Josef  
Nr.5/2006

Frauen für Frauen  
Burgenland

## Herbst 2006

### Schwerpunkt: Frauengesundheit



Vereinsnews - Frauengesundheit - Nachlese - Vorschau  
Lilith - FKK-Frauen-Klub-Kaffee - Veranstaltungsprogramm



## Editorial

Liebe Frauen, liebe Leserinnen,

die vorliegende Ausgabe unserer Josefa ist ganz dem weiten Thema Frau und Gesundheit gewidmet.

Gesundsein an Leib und Seele bedeutet nach der WHO (Weltgesundheitsbehörde) vollkommenes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden.

Voraussetzung für menschliche Gesundheit nach dieser weiten und ganzheitlichen Begriffsdefinition sind Frieden, angemessene ökonomische Mittel, Nahrung, Wohnmöglichkeiten, ein stabiles Ökosystem und eine nachhaltige Ressourcennutzung, so zu lesen in der Jakarta Erklärung zur Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert, 1997. Gesundheitsförderung ist somit ein sehr komplexer sozialer und politischer Prozess.

Wir haben uns in diesem Jahr verstärkt auf das Thema Frau und Gesundheit eingelassen (Vereinsnews unserer Geschäftsführerin Renate Holpfer, Seite 4).

Gesundheitsbildung ist ein wichtiges Element im Gesamtkonzept von Gesundheitsförderung und Prävention. Frau im eigenen Haus sein, das wir bewohnen und für das wir Sorge tragen, ist ein Kerngedanke in Claudia Griemanns Leitartikel (Seite 7).

Dr.<sup>in</sup> Ines Stamm vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen schreibt in ihrem Artikel "Frauengesundheit im Rahmen der österreichischen EU-Präsidentschaft im 1. Halbjahr 2006" über spezifische Erkrankungen bei Frauen und geschlechtsspezifische Unter-

schiede in Gesundheitsfragen, die im Rahmen der österreichischen EU-Präsidentschaft diskutiert wurden (Seite 9). Es bleibt zu hoffen, dass die Umsetzung der Ergebnisse im Bezug auf eine geschlechtergerechte Gesundheitsversorgung rasch und europaweit umgesetzt, und eine geschlechtsspezifische Forschung vorangetrieben wird.

Auch Gesundheitslandesrat Dr. Peter Rezar fordert in seinem Beitrag eine spezifische Behandlung für Frauen in der Medizin (Seite 11). Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Sattler greift zwei für Frauen typische Krankheiten auf und stellt uns die weniger bekannte Endometriose und die Osteoporose aus medizinischer Sicht vor (Seite 12). Die Arbeitsmedizinerin Dr.<sup>in</sup> Renate Schein wirft die Frage auf, ob die betriebliche Gesundheitsförderung männlich sei. In ihrem Artikel werden Ungerechtigkeiten und Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen, die den Gesundheits- bzw. Krankheitsbereich berühren, besonders deutlich (Seite 15).

Auch in der Psychiatrischen Ambulanz lassen sich frauenspezifische psychische Probleme ausmachen. Dr. Gerhard Miksch beschreibt die bei Frauen und Männern unterschiedlichen Auswirkungen von Depressionen und Abhängigkeitserkrankungen und stellt die Psychiatrische Ambulanz im Krankenhaus Oberwart vor (Seite 17).

Dort mit im Team arbeitet die Diplomsozialarbeiterin Romana Bauer, die von ihrer praktischen Arbeit in der Ambulanz berichtet (Seite 18). Einen ganzheitlichen frauengerechten Ansatz beschreibt die Hartberger Internistin Dr.<sup>in</sup> Claudia Furian in ihrem Beitrag „Reparieren

oder heilen?". Sie definiert ihre ärztliche Arbeit als Erkennende, Helfende, Aufzeigende und Unterstützende und weist auf das Paradoxon hin, dass durch stets genauere Diagnosen und immer ausgefeiltere Forschungen auch neue und mehr Krankheiten zwar ausgemacht werden, es aber einer Heilung, "die aus der Quelle des Herzens" kommt, bedarf, um Gesundheit zu erlangen (Seite 19).

Wie wichtig Sexualität für unsere Gesundheit ist, schreibt die Diplomsexualpädagogin Renate Schuch (Seite 21). Ein körperlich und emotional erfülltes Liebesleben mit einer befriedigenden Sexualität ist der beste Garant für Gesundheit.

In unserem Herbstprogramm finden Sie wieder die beliebten, von Ibtisam Fekete geleiteten Bauchtanzkurse, die das weibliche Wohlbefinden, unsere Erotik und Ausstrahlung stärken. Beweglichkeit fördern auch die "Wohlfühlstunden" mit Wellnesstrainerin Liesi Seper und das "Osteoporose-Präventionsturnen" mit Meggie Hartmann, die in Oberwart angeboten werden. Was wir längst schon am eigenen Leib erfahren haben, ist durch eine wissenschaftliche Studie inzwischen belegt: Aktives Singen stärkt das menschliche Immunsystem! Unsere Chorabende werden wir mit 2. Mittwoch im Oktober fortsetzen und freuen uns schon darauf, gemeinsam mit der Musikpädagogin Mag.<sup>a</sup> Beatrix Schiller zu singen. Auch das Frauen-Klub-Kaffee FKK steht im Herbst ganz im Zeichen von Frauengesundheit (Seite 28).

In Güssing wird Jasmin Jost, diplomierte Wellnesstrainerin, an sechs Abenden ihre Entspannungstechniken vorstellen. Neu im Programm ist die "Traditionelle Chinesische Medizin", die von Birgit Hoffendahl vorgestellt und in einem Workshop praktiziert wird (Seite 30).

Alle anderen angebotenen Veranstaltungen in den Beratungsstellen dienen letztendlich auch der sozialen und geistigen Gesundheit von

uns Frauen.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen ein so vielseitiges und buntes Programm zum Thema Gesundheit in den beiden Beratungsstellen bieten können.

Über strukturelle Gewalt im Frauengesundheitsbereich schreibt Mag.<sup>a</sup> Andrea Winkelbauer und fordert eine Bewusstseins- und Verhaltensänderung durch die Frauen selbst und auch eine Verbesserung der veralteten Strukturen (Seite 25).

Unsere Juristin Mag.<sup>a</sup> Karin Göllly erklärt in ihrer gewohnten klaren und verständlichen Sprache die PatientInnenrechte (Seite 22) und stellt das neue Anti-Stalking-Gesetz vor (Seite 24). Opfer von Stalking sind überwiegend Frauen. Dieser Bereich, die Aufklärung durch juristische Beratung, hat viel mit einem Sich-Sicher- und in Folge einem Sich-Wohlfühl-Können zu tun. Beides sind wichtige Voraussetzungen für Gesundheit. Aus diesem Grund haben wir beispielhaft einige Rückmeldungen von Frauen nach einer juristischen Beratung durch Mag.<sup>a</sup> Karin Göllly abgedruckt (Seite 26).

Wir danken allen Fachkräften, die uns mit ihrem Beitrag in der Josefa unterstützt haben, und wünschen uns weiterhin eine gute Zusammenarbeit zum Wohl all unserer BesucherInnen und LeserInnen.

Zu unseren Veranstaltungen laden wir recht herzlich ein und freuen uns auf Ihre Diskussionsbeiträge.

In Einzelberatungen stehen wir Mitarbeiterinnen gerne zur Verfügung und hoffen, dass wir mit unserer Arbeit ein Stück zu Ihrer sozialen Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden beitragen können.

Ich wünsche Ihnen mit unserer Zeitung und der Auswahl der Beiträge eine anregende und fruchtbare Auseinandersetzung.

Meggie Hartmann



## Vereinsnews

Liebe Leserinnen!

Jene, die unsere Frauenberatungsstellen Oberwart und Güssing mit den Außenstellen Jennersdorf und Bildein im letzten Halbjahr besucht haben, wissen um die Qualität der Beratungsarbeit und die Vielfältigkeit der Gruppen, Workshops und Veranstaltungen. Die Rückmeldungen vieler Frauen bestätigen uns laufend in unserer Arbeit, ebenso die Einladungen von SchuldirektorInnen, mit Schülerinnen oder im Rahmen von Elternveranstaltungen, Workshops durchzuführen.

Das Jahr 2006 steht im Zeichen der **Frauen-gesundheit**. Dieses für uns Frauen oft mit sehr unterschiedlichen Gefühlen besetzte Thema war seit der Gründung des Vereines einer der wichtigsten Arbeitsschwerpunkte. Aus- und laufende Fortbildungen unserer Mitarbeiterinnen auf diesem Gebiet ermöglichten Angebote für Frauen wie **Psychotherapeutische Beratung, Selbsterfahrungsgruppen, Initiierung von Selbsthilfegruppen, Turn-, Tanz- und Bewegungsgruppen**. So konnten sich die Beratungsstellen Oberwart und Güssing in der Region als wichtige Einrichtung zur Frauengesundheitsförderung etablieren. Niedergelassene ÄrztInnen, das Krankenhaus Oberwart, Einrichtungen und Behörden des lokalen sozialen Netzwerkes informieren Frauen über unsere Angebote. Der Erfolg zeigt sich durch steigende Beratungszahlen, sowie den Anstieg an Teilnehmerinnenzahlen an den angebotenen Gruppen.

Durch die transnationale Vernetzung mit Organisationen aus Norwegen, Irland und Wien im Rahmen des **SOKRATES Grundvig II Projektes "Women's health and equal Opportunities in adult education"** bekam das Thema eine europäische Dimension.



Im Mai dieses Jahres besuchten uns unsere Partnerinnen in Oberwart. Drei Tage lang lernten die Kolleginnen aus den genannten Ländern die Frauenberatungsstelle und umliegende in Frauensachen engagierte Einrichtungen wie das Sozialhaus, die Interventionsstelle und die

Roma Beratungsstelle kennen und diskutierten mit Politikerinnen und Professionistinnen zu Thema Frauengesundheit. Teilnehmerinnen und Politikerinnen waren sich einig, dass

- Bildung eine gewichtige Voraussetzung für Gesundheit ist
  - den Angeboten ein emanzipatorischer und stärkenorientierter Ansatz zugrunde gelegt werden muss
  - dass es Frauenräume und Parteilichkeit für Frauen braucht und
  - dass die Öffentlichkeit für die Schaffung guter Rahmenbedingungen verantwortlich ist.
- Bürgermeister und Vizebürgermeisterin unterstützten das internationale Treffen durch die Spende eines Buffets bzw. eine Einladung ins Rathaus. Ein Besuch von Stadtschlaining und der Therme Bad Tatzmannsdorf rundeten das Meeting ab und begeisterten unsere Besucherinnen vollends. Im September reisen die drei Mitarbeiterinnen Mag.<sup>a</sup> Meggie Hartmann, Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann und DSA<sup>in</sup> Renate Holpfer, sowie Frau Hilde Hadl (Vertreterin der Selbsthilfegruppe "Frauen nach Krebs") und Manuela Horvath (Verein Roma) zu den Partnerinnen nach Oslo an.

Information, Diskussion und kritische Auseinandersetzung mit Gesundheits- und Krankheitsthemen, sowie eigenständiger und verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst bilden den roten Faden des Projektes "**LILith**", das einerseits die inhaltliche und materielle Basis für das Erscheinen dieser umfangreichen Zeitung darstellt, andererseits den Rahmen für den Großteil unserer Herbstveranstaltungen bilden wird. "**LILith**" wird vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen finanziert und vom Amt der Burgenländischen Landesregierung unterstützt.

Das wöchentliche **Frauen-Klub-Kaffee-FKK** wurde mehr und mehr zum öffentlichen Frauenraum, in dem Besucherinnen zu wichtigen Themen Stellung bezogen, Filme gemeinsam anschauten, Malerinnen ihre Bilder ausstellten, Frauen ihre Texte einem interessierten Publikum vortrugen. Der Frauenmonat März stand im Zeichen von Kunst, Literatur und Tanz. Bemerkenswert in jeder Hinsicht war die Vielfalt an Themen und die unterschiedlichen Besucherinnen. So erzählte an einem Montag Abend eine afrikanische Studentin an der Europäischen Friedensuniversität Stadtschlaining vom Leben in ihrem Land Kenia und vom engagierten Kampf der dort lebenden Frauen für Rechte und mehr Chancengleichheit.

Im Zusammenhang mit dem Frauenmonat März 2006 wollen wir besonders auf den ersten **Burgenländischen Frauenkongress** hinweisen, der, federführend von unserer Kollegin Doris Horvath aus Oberpullendorf und unter Beteiligung des unabhängigen Frauenforums, sowie aller Burgenländischen Frauenberatungsstellen durchgeführt wurde. Als zentrale Idee und frauenpolitische Forderung kristallisierte sich die Etablierung eines unabhängigen Frauenbeirates im Burgenland heraus, ähnlich dem in der Steiermark.

Die gemeinsam mit dem **abz.austria** durchgeführten und vom AMS finanzierten **Berufsorientierungskurse "Wiedereinstieg mit Zukunft"** waren ein großer Erfolg. Auch in diesem Jahr wurden wieder zwei Kurse abgeschlossen, wobei mehrere Frauen schon während des Kurses eine Arbeitsstelle fanden oder sich für eine Ausbildung anmeldeten.

Im Frühling erhielten die Burgenländischen Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstellen im Rahmen eines Gespräches in der

AMS-Landesgeschäftsstelle den Auftrag, Beratungsangebote für spezielle Zielgruppen des AMS zu entwickeln. Arbeitssuchende Frauen und Mädchen haben nun die Möglichkeit, in allen Burgenländischen Beratungsstellen einen insgesamt vier Wochen dauernden (1 1/2 Stunden wöchentlich) **Intensivberatungsprozess** in Richtung Arbeitsfindung in Anspruch zu nehmen. Die Zubuchung erfolgt über das **AMS**.

Ein anderes, zunächst vielversprechendes Beratungsangebot - die von der Landesregierung finanzierte zusätzliche frauenspezifische juristische Beratung - konnte nicht in unserem Sinn verwirklicht werden. Zwar wird sie in allen Bezirken, großteils in den Räumlichkeiten der Frauenberatungsstellen, angeboten, die Trägerinnenvereine kommen aber in den Verträgen, die zwischen den jeweiligen Rechtsanwältinnen und der Burgenländischen Landesregierung abgeschlossen wurden, nicht vor.

In Oberwart wurde die von Verein, Team und Geschäftsführung vorgeschlagene Mitarbeiterin Mag.<sup>a</sup> Karin Göilly als Juristin von Seiten der Landesregierung abgelehnt, obwohl sie seit Jahren engagiert und hoch professionell Frauen berät und dies auch im Auftrag der Burgenländischen Landesregierung während der ersten Monate dieses Jahres tat.

Die Frauenberatungsstelle Oberwart ist übrigens die Beratungsstelle, in der die meisten juristischen Beratungen des Landes für Frauen stattfinden.

In den Bezirken Jennersdorf und Güssing, arbeiten wir mit der engagierten Rechtsanwältin Mag.<sup>a</sup> Romi Andrea Panner gut und gerne zusammen. Beratungstermine für unsere Juristin Mag.<sup>a</sup> Karin Göilly und Rechtsanwältin Mag.<sup>a</sup> Romi Andrea Panner können in unserer Beratungsstelle Güssing für den Bezirk angemeldet werden.

Unsere Mitarbeiterin **DSA<sup>in</sup> Sabine Zankl** wird ab September diesen Jahres für ein Jahr in Bildungskarenz gehen. Sie wird die FH für Sozialarbeit besuchen und ein Upgrading absolvieren. Wir wünschen ihr viel Erfolg und sind gespannt auf das Wissen und die Inhalte, die sie nach ihrer Rückkehr einbringen wird. Ihre Vertretung in der Beratungsstelle Güssing wird **DSA<sup>in</sup> Carina Tuider** sein, die bei uns bereits ein Praktikum absolviert hat. In Jennersdorf wird **Ingrid Kornberger** jeden Dienstag die Frauenberatung in der BH anbieten. Sie ist einigen Frauen aus dem Berufsorientierungskurs "Wiedereinstieg mit Zukunft" sicher noch bekannt.

Berufseinstiegs- und Wiedereinstiegsmaßnahmen vom AMS erleichtern uns diesen Prozess wesentlich, indem sie eine Einschulungsphase für beide Frauen ermöglichen.

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass dieser "JOSEFA" ein Erlagschein für die Bezahlung des Mitfrauenbeitrages beiliegt.

Mit der Einzahlung investieren Sie in die regionale Frauenarbeit und tragen wesentlich zur Erhaltung und Entwicklung der Qualität unserer Angebote für Frauen bei. Wir freuen uns über jeden Beitrag und sagen Danke schön.

Nach einem heißen Sommer sehen wir einem intensiven Herbst mit Zuversicht entgegen. Wir freuen uns auf Ihren/Euren Besuch.

DSA<sup>in</sup> Renate Holpfer, Geschäftsführerin

## Selbst sorgt die Frau...

Attraktivität, Erfolg, Selbständigkeit und Selbstbewusstsein - so die Zutaten für die neue Weiblichkeit. Schlagworte, die uns aus vielen Hochglanzmagazinen entgegenfallen. Die neue Frau und ihre "Zutaten" scheinen damit klar definiert zu sein.

Die äußeren Bedingungen, um als Frau gut in der (Männer-)Gesellschaft anzukommen, wie gepflegtes Aussehen und selbstbewusstes Auftreten sind ein Teil dessen, was unser Frau-sein ausmacht.

Schon 1949 schrieb Simone de Beauvoir dazu: *"Die Frau...weiß, dass man sie, wenn man sie anschaut, nicht von ihrem Äußeren unterscheidet: sie wird über ihre Aufmachung beurteilt, geachtet und geehrt."* Das bedeutet, dass unser Aussehen und unsere Erscheinung darüber bestimmen, wie unser Stellenwert in unserem Umfeld und der Gesellschaft, in der wir leben, ausfällt.

Unsere Attraktivität wird einerseits durch die körperliche Pflege, die wir ihr angedeihen lassen, und andererseits durch Faktoren in unserem Inneren, die wesentlich stärker sein dürften, bestimmt und mitgetragen. Das Schlagwort "Schönheit kommt von innen" ist ein guter Gegenpol zu den rein äußerlichen jeweils trendigen gesellschaftlichen Faktoren, die mit jedem Winter- oder Sommerschlussverkauf ihr natürliches Ende finden.

Das im Volksmund sogenannte "gesunde Selbstbewusstsein" bedarf also mehr als beste-

hend schöner Äußerlichkeiten und dem Zeitgeist unterworfenen Ideale - wir benötigen etwas, das uns Beständigkeit und Vertrautheit gibt - eine Mitte in uns selbst.

Was damit gemeint sein könnte, veranschaulicht ein Buchtitel der berühmten nicaraguanischen Schriftstellerin Gioconda Belli, der *"Die bewohnte Frau"* lautet.

Jede von uns verbringt einen Gutteil ihres Lebens an einem Hauptwohnsitz in einer Wohnung oder in einem Haus, zu dem nur bestimmte Menschen Zutritt haben, in dem wir die Übersicht haben, und das die Hülle für unsere Privatsphäre bildet. Was bedeutet es, den eigenen Körper, sich selbst, ebenso zu bewohnen wie unsere Behausungen, und welcher Voraussetzungen bedarf es dazu?

Kaum jemand von uns würde sein Haus oder seine Wohnung selbstverständlich jemandem anderen zur Pflege und Wartung überlassen, ohne selbst vorgeben zu wollen, wie das zu geschehen hat. Unser Eigentum ist gleichzeitig unser Intimbereich - mindestens ebenso vertraut sollte uns unser Inneres sein. In jeder Behausung gibt es einen Bereich für das leibliche Wohl, wo ich mich als Frau fragen darf, was mir Lust und Genuss verschafft, und mit welchen Zutaten ich meine Energien auftanken kann. Der bewohnte Bereich verträgt ein gewisses Maß an Austausch - gepaart mit Rückzugsmöglichkeiten auf mich selbst. Gönnen ich meinem Leib auch ein Schlafzimmer, Ausspannen und Nichtstun zur Regeneration, sowie Sanitärräume zum Verarbeiten und Ausscheiden all dessen, was mich belastet? Nicht zuletzt hilft die Frage, wo inne-

re Räume sanierungsbedürftig oder anfällig sind, denen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Unsere inneren Räume bedürfen ebenso der sorgsam Pflege wie unsere Wohnungen, um ein gutes Klima für gesundes, erfüllendes Leben zu ermöglichen.

*Eine Frau äußert im Rahmen einer Diskussion über eigene Freiräume, dass sie oft an Migräne leidet. Im Laufe des Erzählens wird auch ihr selbst klar, dass sie gerade nur in diesem Zustand von der Familie umsorgt wird und die Familienmitglieder sich um ihre Belange selbst kümmern.*

Als soziale Wesen müssen wir unseren Blick auch nach außen zu den anderen richten und uns mit der Umwelt und unseren Befindlichkeiten konfrontieren.

*"Gesundheit ist das bestmögliche Maß gegläckter Auseinandersetzung mit dem Selbst, der Umwelt und den Mitmenschen"* (Hildebrandt).

Scheinbar rein körperliche, eher bei Frauen auftretende Funktionsstörungen wie wiederkehrende Harninfekte bei mangelnder Abgrenzung, Herpesinfektionen bei Stress oder Erschöpfungsdepressionen können ein Hinweis darauf sein, dass die innere Wohnung mehr Aufmerksamkeit braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen – gepaart mit der Auseinandersetzung mit und Abgrenzung von äußerlichen Einflüssen aus Familie und sozialem Umfeld. Familie, FreundInnen, BeraterInnen und ÄrztInnen können allein kein Licht in unser Wohl- oder Missbefinden bringen - da sind wir zuerst selbst gefordert. Die eigene Erinnerung ist der Ausgangspunkt für alle weiteren Vorgänge, die in der Umwelt oder als Patientin mit mir passieren.

Unsere Ableitung daraus besteht in der Überzeugung, dass es ebenso viele Gesundheit und Wege dazu gibt, wie Frauen (und Männer) auf dieser Welt leben.

"Selbst sorgt die Frau" - unter diesem oder einem ähnlichen Motto könnte das Angebot der Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstelle stehen, das der Vielfalt weiblichen Lebens gerecht zu werden versucht. Das besondere dabei ist, dass die Ideen nicht auf dem Reißbrett entstehen, sondern sich aus den Wünschen und Bedürfnissen verschiedenster Frauen entwickelt haben. Frauen unterschiedlichsten Alters kommen beim Bauchtanz "zu ihrer Mitte", bestimmen im Wohlfühlturnen selbst das Maß ihrer Beweglichkeit, trauern im eigenen Tempo in einer Selbsthilfegruppe oder schreiben sich in einer Schreibwerkstatt die "Seele aus dem Leib".

Im Hinblick auf psychosoziale, juristische oder therapeutische Unterstützung einerseits und andererseits - ebenso wichtig - profitieren Frauen durch den vorsichtigen und offenen Umgang bei gegenseitigen Rückmeldungen. Im Austausch und im Miteinander wird klarer, was gesund und was uns krank macht und welchen Einfluss wir darauf nehmen können.

Beeindruckt durch das wachsende Wissen von Frauen um ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche, hat der Verein dieses Frühjahr ein Projekt mit dem Titel "**Lilith-Lebendig im Leib**" beim Bundesministerium für Frauen und Gesundheit eingereicht.

Der Ausgangspunkt liegt in der Überzeugung, dass die eigene Erinnerung jeder Frau unumgänglich ist für das Heranwachsen einer neuen, gendersensiblen Medizin. Ebenso bildet der Diskurs mit MedizinerInnen einen wei-

teren Grundstein für die Identifizierung weiblicher Präventionsbedürfnisse und Erfahrungen mit dem derzeitigen medizinischen Versorgungssystem. Die Vielfältigkeit, um den eigenen Erinnerungen auf die Spur zu kommen, soll durch ein buntes Workshopprogramm und spezielle Frauenklubkaffeeabende mit Vorträgen und Diskussionen gewährleistet werden.

## „Frauengesundheit im Rahmen der österreichischen EU-Präsidentschaft im 1. Halbjahr 2006“

Im Rahmen der österreichischen EU-Präsidentschaft vom 1. Jänner 2006 bis 30. Juni 2006 war Frauengesundheit neben dem Thema Diabetes Typ 2 das Schwerpunktthema. Internationale Beschlüsse wie eine entsprechende Empfehlung der WHO aus dem Jahr 1995 oder die von der Weltfrauenkonferenz in Peking beschlossene Aktionsplattform, die die gesundheitliche Stärkung der Frauen als eines ihrer zwölf strategischen Ziele definiert, wurden dazu schon vor mehr als zehn Jahren gefasst. Bis vor wenigen Jahren

Die Erfahrung vieler Jahre lehrt uns, die Einmaligkeit jeder Frau im Blick auf Ressourcen und Möglichkeiten ernst zu nehmen. Sich gesund und wohlfühlen kann dort beginnen,



wo Frauen bewusst wird, dass sie das Recht und die Pflicht(!) haben, in erster Linie mit sich selbst sorgsam umzugehen.

Claudia Griemann

wurde Frauengesundheit ausschließlich unter dem reproduktiven Aspekt gesehen. Erste konkrete Ergebnisse waren die Veröffentlichung erster Frauengesundheitsberichte, beispielsweise in Österreich und auch in der EU und die Entstehung von Frauengesundheitszentren und -instituten.

Im zweiten österreichischen Frauengesundheitsbericht 2005/2006 wird auf die Notwendigkeit einer noch stärkeren Gender-Perspektive in der medizinischen Forschung und Praxis ebenso eingegangen, wie auf die Gesundheit von Frauen und Mädchen in unterschiedlichen Lebensphasen, einzelne Krankheitsbilder und die klassische frauenspezifische Gesundheitsversorgung.

Mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit als Hauptthema der österreichischen EU-Präsidentschaft wurde der Focus auf verstärkte Forschung und Aufklärung über **Endometriose**, eine bislang unterschätzte und wenig bekannte gynäkologische Erkrankung, **Osteoporose**, eine Erkrankung die überwie-

gend Frauen betrifft und während der Menopause eintritt, **kardiovaskuläre Erkrankungen** sowie die steigende Zahl von **Lungenkrebsfällen** bei Frauen gelegt.

Beim informellen Treffen der GesundheitsministerInnen am 25. und 26. April 2006 in Wien wurde über die gender-spezifischen und gender-sensiblen Erkrankungen von Frauen sowie über die neuen Erkenntnisse der Gender-Wissenschaft diskutiert. Ein wichtiges Ergebnis ist die Initiierung eines neuen EU-weiten Frauengesundheitsberichts, der die Gesundheitsdaten aller 25 EU-Mitgliedsländer beinhalten soll.

Neben den biologischen Unterschieden sind die psycho-sozialen Geschlechtsunterschiede wichtige Einflussfaktoren für die Gesundheit. Die Geschlechtsspezifität bestimmter Erkrankungen wie z.B. bei den zyklusabhängigen Erkrankungen sowie die unterschiedliche Medikamentenwirkung bei Frauen und Männern sind als wichtige Fragestellungen in der gender-spezifischen Medizin zu sehen. Herzinfarkt galt bislang als eine Männerkrankheit. Auf die geschlechtsspezifische Problematik bei akutem Herzinfarkt wurde die medizinische Forschung erst Anfang der 90er Jahre aufmerksam. Die Diagnose "Herzinfarkt" wird bei Frauen seltener und später gestellt und die Inanspruchnahme der medizinischen Hilfe erfolgt später. Außerdem gibt es das Phänomen, dass Frauen im Durchschnitt 10 Jahre später als Männer einen Herzinfarkt erleiden und Frauen andere Symptome haben.

An der Osteoporose lassen sich geschlechtsspezifische Unterschiede durch das Nachlassen des Hormons Östrogen nach der Menopause aufzeigen, welches eine starke Verringerung der Knochendichte mit sich bringt.

Frauen haben ein doppelt so hohes Risiko wie Männer, an Osteoporose zu erkranken.

Die Bedeutung der gender-spezifischen Gesundheitsversorgung von Frauen sowie die Beachtung der unterschiedlichen Bedürfnisse von Männern und Frauen sind ein wichtiger Schritt, um eine Fehl-, Unter- und Überversorgung zu vermeiden.

Die Umsetzung eines EU-weiten hohen Standards einer geschlechtergerechten Gesundheitsversorgung, die Erhebung von Gesundheitsdaten, die nach dem Geschlecht aufgeschlüsselt werden und die Verstärkung der geschlechtsspezifischen Forschung sind wichtige Anliegen für die Zukunft der Frauengesundheit.



Dr.<sup>in</sup> Ines Stamm  
Expertin für Frauengesundheit, BMGF IV/2

Unsere Arbeit wird gefördert von:



## Gesundheit und Krankheit haben ein Geschlecht

Die Gesundheit der Burgenländerinnen genießt in der burgenländischen Gesundheitspolitik große Aufmerksamkeit.

Der Schwerpunkt des Landes im Bereich der Frauengesundheit liegt in der frauenspezifischen Gesundheitsvorsorge, Früherkennung und Implementierung frauenspezifischer Aspekte in die medizinische Betreuung. Das wohl größte frauenspezifische Vorsorgeprojekt, das bisher in Angriff genommen wurde, ist das Mammographiescreening, das vom Brustzentrum "Pannonia Süd" in Güssing organisiert wird. Eine effektive und qualifizierte Brustkrebsfrüherkennung ist die beste Möglichkeit, die Brustkrebssterblichkeit zu senken und die Lebensqualität der betroffenen Frauen zu verbessern.

**Frauen müssen von der Medizin spezifisch behandelt werden.**

Frauen begeben sich öfter als Männer in medizinische Behandlung. Sie nehmen 10 Prozent mehr ambulante medizinische Leistungen in Anspruch und wenden sich häufiger an FachärztInnen als Männer. Das hat allerdings nicht nur mit ihrem höheren Gesundheitsbewusstsein zu tun, sondern auch mit der Tatsache, dass sie doppelt so oft zum Arzt gehen müssen wie Männer, damit ihre Symptome ernst genommen werden.

Tatsächlich äußern sich zum Beispiel Beschwerden im Bereich von Herz-Kreislaufkrankungen anders als bei Männern. So können die Symptome, die auf einen Herzinfarkt deuten, sich bei Frauen durch Schmerzen im Oberbauch, durch Atemnot, Übelkeit oder Müdigkeit bemerkbar machen. Die charakteristischen Beschwerden wie Schmerzen im Brust-

bereich, die in den linken Arm, die Schulter, den Rücken oder den Hals ausstrahlen, zeigen sich bei Frauen seltener als bei Männer.

Das sind Daten und Fakten, die uns verdeutlichen wie wichtig ein spezielles Programm für Frauengesundheit ist.

**Frauen haben andere Bedürfnisse.**

Lange Zeit wurden Frauen von der Medizin genau so behandelt wie Männer. Dass Frauen andere Bedürfnisse, andere Krankheitsbilder aufgrund ihrer biologischen Konstitution und ihrer Lebensverläufe haben, spiegelt sich in den Beratungen unserer Frauenberatungsstellen wider.

Bei der Ausbildung der Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten, wird künftig mehr auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Männern und Frauen Rücksicht genommen werden müssen.

**Ganz besonders wichtig ist Informationsarbeit.**

Ganzheitlichkeit in der Wahrnehmung, ein ressourcenorientierter Blick und Nachhaltigkeit hinsichtlich der Wirkung bilden seit jeher die Grundlage der Arbeit der Frauenberatungsstellen. Mit dem Projekt "LILith" wird im Sommer und Herbst 2006 in der Frauenberatungsstelle Oberwart ein spezieller Schwerpunkt im Bereich Frauengesundheitsbildung gesetzt. Ich bin der Frauenberatungsstelle für das Projekt "Lilith", diese sehr wichtige Informationsoffensive, sehr dankbar und bin davon überzeugt, dass sie von den Burgenländerinnen sehr gut angenommen wird.



Gesundheitslandesrat  
Dr. Peter Rezar

## Endometriose und Osteoporose – typische Frauenschicksale

Es gibt frauenspezifische Erkrankungen, die durch ihre chronische Verlaufsform weite Lebensabschnitte einer Frau beeinträchtigen können.

So ist die Endometriose eine typische Krankheit, die oft schon in jungen Jahren auftritt und während der gesamten reproduktiven Phase bis zum Einsetzen des Wechsels zu beachtlichen Beschwerden und Beeinträchtigungen führen kann.

Die Osteoporose dagegen ist eine typische Erkrankung des Alters, die meist erst mit den Wechseljahren beginnt manifest zu werden und dann einen chronischen Verlauf zeigt.

### Endometriose

Als Endometrium bezeichnet man jene Schleimhaut, welche normalerweise die Gebärmutterhöhle auskleidet und die im Zuge der Regelblutung einmal pro Monat abgestoßen wird. Demgegenüber handelt es sich bei der Endometriose um das Vorkommen von Gebärmutterschleimhautinseln außerhalb der Gebärmutterhöhle. Die bevorzugten Lokalisationen sind die innere Auskleidung der Bauchhöhle im kleinen Becken (**peritoneale Endometriose**), die Eierstöcke, wo sich typische Zysten ausbilden (**Endometriosezysten**), die gewebliche Trennschicht zwischen Scheidenhinterwand und Mastdarm (**rectovaginale Endometriose**), sowie die Muskulatur der Gebärmutter selbst (**Adenomyosis uteri**).

#### Entstehungstheorien:

- Retrograde Menstruation: Regelblutung nicht nur nach außen über die Scheide, sondern zum Teil auch über die Eileiter in den Bauchraum
- Verschleppung von Endometriumzellen über Blutgefäße und Lymphgefäße aus der Gebärmutterhöhle in den Bauchraum
- Immunologische Ursachen, sowie die Fähigkeit der Zellen des Bauchfells sich spontan in Gebärmutterschleimhautzellen zu verwandeln (Metaplasie)

**Häufigkeit:** Eine von zehn Frauen im reproduktiven Lebensalter leidet an Endometriose. Es dauert etwa 3 Jahre, bis erstmals ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird. Vom Auftreten der ersten Symptome bis zur korrekten Diagnosestellung vergehen durchschnittlich 7 Jahre. 2/3 der Patientinnen benötigen wiederholt Krankenstände. Patientinnen mit Endometriose verbringen durchschnittlich 45 Tage pro Jahr im Krankenstand.

**Symptome:** Die typischen Beschwerden sind krampfartige Unterbauchschmerzen unmittelbar vor und während der Regelblutung (Dysmenorrhoe), Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie) oder anhaltende, zyklusunabhängige chronische Unterbauchschmerzen. In fortgeschrittenen Fällen kann es zu krampfartigen Schmerzen beim Stuhlgang und bei der Blasenentleerung kommen, die häufig während der Menstruation an Intensität zunehmen. In diesen Fällen werden gelegentlich auch Blutauflagerungen am Stuhl sowie ein blutiger, rötlicher Harn beobachtet.

**Diagnose:** Die einzige Möglichkeit, die Endometriose nachzuweisen und zu bestätigen, ist die gezielte Entnahme von Gewebeproben im Rahmen der Laparoskopie (Bauchspiegelung in Narkose)

**Therapie:** Falls im Frühstadium der Endometriose eine komplette Herdsanierung durch die operative Laparoskopie gelingt und die Patientin in weiterer Folge beschwerdefrei bleibt, so erübrigt sich eine Nachbehandlung. In allen anderen Fällen wird eine weitere medikamentöse Therapie mit Hormonen notwendig sein, wobei hier eine breite Palette von unterschiedlichen Präparaten zur Verfügung steht, die eine individuelle, maßgeschneiderte Therapie für jede Patientin ermöglicht. In Frage kommen hier Gelbkörperhormone, bestimmte Arten der Pille und synthetische Steuerungshormone des Zwischenhirns; die Verabreichung erfolgt entweder in Form von Tabletten, Scheidenzäpfchen oder Spritzen, die entweder monatlich oder alle 3 Monate gegeben werden. Welche Art der medikamentösen Therapie gewählt wird, muss auf die Wünsche und Beschwerden der einzelnen Patientinnen zugeschnitten sein.

Auch wenn die Endometriose ihren Ausgangspunkt im weiblichen Becken hat, so sind doch schlussendlich **Körper und Psyche** der **gesamten Persönlichkeit** betroffen. Der oft enorme Leidensdruck der Patientin bewirkt psychische und emotionale Störungen, die tief in die intimsten Lebensbereiche reichen und zu Problemen und Krisen in der Partnerschaft, im Familienverband, im Berufsleben - also im gesamten Sozialgefüge - führen. Aus diesen Gründen ist die Behandlung bzw. Betreuung durch die Frauenärztin in vielen Fällen "zu wenig", und es muss ein Team von SpezialistInnen auf den Gebieten Schmerztherapie, Psychosomatik und Ganzheitsmedizin eng zusammenarbeiten, um einen für die Patientin gangbaren Weg aus der sog. Schmerzspirale zu erarbeiten.

## Osteoporose

Osteoporose ist eine mit Frakturen einhergehende Verminderung von Knochenmasse, -struktur und -funktion über die alters- und geschlechtsspezifische Norm hinausgehend; vereinfacht ausgedrückt, eine Verringerung der Knochenmasse.

Das Knochengestüt (Skelett) wird von der Geburt an über die Pubertät hinaus bis zum jungen Erwachsenenalter stetig aufgebaut. Bis etwa zum 30. Lebensjahr überwiegt der Knochenaufbau. Etwa im 35. Lebensjahr ist die maximale Knochenmasse erreicht. Danach überwiegt der Knochenabbau.

Der im Alter veränderte Hormonhaushalt führt zu einer verstärkten Abbauproduktivität, sodass kontinuierlich Knochenmasse verloren geht und so die tragende Struktur im Knochen zerstört wird. In der Folge steigt das Knochenbruchrisiko an.

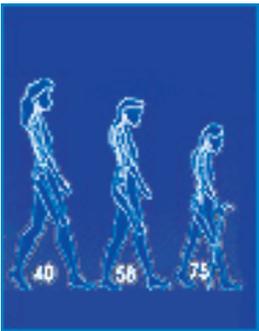
#### Ursachen:

Etwa 95 Prozent aller Patientinnen leiden an einer "primären Osteoporose", für die keine direkte Ursache auszumachen ist. Sie steht in engem Zusammenhang mit dem Alter und mit dem Hormon- und Calciumstoffwechsel. Zierliche Menschen scheinen häufiger zu erkranken (genetische Disposition), denn sie haben eine geringere Ausgangsknochenmasse. Bei den restlichen PatientInnen können verschiedene Krankheiten die Entstehung einer Osteoporose begünstigen. Man spricht dann von einer "sekundären Osteoporose", ausgelöst durch z. B. Störung des Cortisolstoffwechsels, Störung des Calciumstoffwechsels oder Schilddrüsenüberfunktion, Medikamente wie Cortison, Heparin, Abführmittelmissbrauch, gastroenterologische Erkrankungen wie Magenteilentfernungen, chron.

Darmerkrankungen, Leberzirrhose. Einen weiteren wichtigen Risikofaktor stellen Bewegungsarmut, falsche Ernährung, Genussmittelabusus (Alkohol, Zigaretten, Koffein) dar.

#### Symptome:

- Auftreten von Knochenbrüchen ohne adäquates Trauma (z.B. durch festes Husten, Aufheben geringer Lasten) - typische Bruchstellen sind die Wirbelsäule, die Hüfte oder das Handgelenk
- Chronische Rückenschmerzen
- Abnahme der Körpergröße um mehr als 4 cm
- Haltungs- und Gangschäden (Rundrücken)



#### Diagnose:

Die sicherste Methode eine Osteoporose zu erkennen ist die Knochendichtemessung. Angegeben wird der T-Wert.

#### Stadieneinteilung:

- Osteopenie (= niedrige Knochenmasse): Knochenmineralgehalt: T-Wert von -1.0 bis -2.5 Standardabweichung (SD)
- Osteoporose (ohne Frakturen): Knochenmineralgehalt: T-Wert < -2.5 SD
- Manifeste Osteoporose (mit Frakturen): Knochenmineralgehalt: T-Wert < -2.5 SD und Knochenbrüche ohne auslösendes Ereignis wie z.B. Unfall oder Verletzung

#### Therapie:

- Das wichtigste Mineral für den Knochen ist Calcium, das mit der Nahrung aufgenommen und in den Knochen eingebaut wird. Durch eine calciumreiche Ernährung kann das Osteoporose-Risiko gesenkt werden. Der tägliche Bedarf liegt bei 1000 bis 1500 mg. Bei Heranwachsenden, Schwangeren und in der Stillzeit ist der Bedarf sogar noch höher. Milch ist der Hauptlieferant für Calcium. Wenn man täglich ausreichend Milch trinkt (1/2 Liter Milch entspricht ca. 600 mg Calcium) und entsprechend Milchprodukte wie Joghurt und Käse zu sich nimmt, ist man mit Calcium versorgt. Auch einige Gemüsesorten wie Grünkohl, Spinat, Broccoli oder Soja sind calciumreich, doch ist es fast unmöglich, den Bedarf ohne Milchprodukte zu decken.

- Calcium kann nur mit Hilfe von Vitamin D aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen und von dort den Knochen erreichen. Bei Gesunden liegt der tägliche Bedarf bei 400 Internationalen Einheiten (IE). Normalerweise wird Vitamin D bei ausreichendem Sonnenlicht vom Körper selbst gebildet. Während der dunklen Jahreszeit kann das Vitamin D zusätzlich mit der Nahrung (z. B. durch Seefisch, Lebertran) aufgenommen werden. Alternativ können Vitamine und Mineralstoffe auch in Tablettenform zugeführt werden.

- Medikamentöse Therapie: Bisphosphonate, Calcitonin

#### Empfehlungen zur Vermeidung von Osteoporose:

- Überprüfen Sie Ihren Speiseplan: Reduzieren Sie phosphathaltige Lebensmittel (z.B. fetten Käse, Fleisch, Wurst, Schokolade). Diese tragen zum Calciumverlust des Körpers bei. Ernähren Sie sich calciumreich: Milch und Joghurt sind ideal.

- Vorsicht mit Alkohol und Zigaretten: Bier und Wein sind Calciumräuber. Auch Zigaretten können den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen.

- Achten Sie auf ausreichenden Aufenthalt an der frischen Luft. Die natürliche Sonnenstrahlung kurbelt die für den Knochenstoffwechsel wichtige Vitamin D-Produktion an.

- Vermeiden Sie Fehlhaltungen. Sie führen zu Muskelverspannungen und teilweiser Inaktivität, was wiederum die Knochen schwächt.

- Bewegung stärkt die Knochen: Schon regelmäßige Spaziergänge oder Fahrradtouren wirken sich positiv auf den Knochenstoffwechsel aus.

- Um Stürze zu vermeiden, tragen Sie bequeme, feste Schuhe, in denen Sie ausreichenden Halt finden.

- Um Knochenbrüchen vorzubeugen, beseitigen Sie Stolpersteine aus Ihrer Wohnung: Machen Sie z.B. Ihre Teppiche durch entsprechende Unterlagen rutschsicher und legen Sie eine rutschfeste Matte in Ihre Badewanne. Kabel sollten nicht frei herumliegen, sondern befestigt werden.

- Gehen Sie regelmäßig zur Ärztin und lassen Sie im Abstand von ein bis zwei Jahren ihre Knochendichte prüfen, besonders, wenn Sie zur Risikogruppe gehören.

Dr.<sup>in</sup> Rosemarie Sattler

Oberärztin an der Gynäkologischen Geburtshilflichen Abteilung Oberwart



Wahlärztin,  
Ordination:  
Hauptstraße 42,  
7571 Rudersdorf,  
03382/719 23

## Ist betriebliche Gesundheitsförderung männlich?

### Zur Notwendigkeit einer geschlechtergerechten Gesundheitsförderung im Betrieb

## Zur Notwendigkeit einer geschlechtergerechten Gesundheitsförderung im Betrieb

Seit den 70er Jahren steigt die Erwerbsquote bei Frauen kontinuierlich an.

Dennoch verteilt sich die Beschäftigung weiblicher Erwerbspersonen nicht gleichmäßig über alle wirtschaftlichen Sektoren, Berufe und hierarchischen Positionen.

Die Qualität vieler Frauenarbeitsplätze ist problematisch: Atypische Arbeitsverhältnisse wie Teilzeit- und geringfügige Beschäftigungen, Leih- und Telearbeit oder befristete Beschäftigungsverhältnisse nehmen zu und haben zu einem Anstieg von Arbeitsplätzen mit einem nicht existenzsichernden Einkommen geführt. Während doppelt so viele Männer wie Frauen eine Führungsposition inne haben, ist jede dritte Frau und nur jeder vierte Mann auf der untersten Hierarchiestufe tätig.

Frauen arbeiten in der Woche im Durchschnitt ungefähr 64 Stunden, etwa die Hälfte davon unbezahlt. Männer haben eine Gesamtarbeitszeit von rund 48 Stunden. Nicht einmal ein Fünftel davon ist unbezahlte Arbeit. Die größte Belastung haben berufstätige Frauen mit Kindern, wobei jene mit Partner zeitlich noch stärker belastet sind als Alleinerzieherinnen. Anscheinend sind Partner mehr Belastung als Unterstützung (AK Frauenbericht).

All diese Rahmenbedingungen haben auch massive Auswirkungen auf den Gesundheitsstatus von Frauen.

Dazu kommt, dass frauenspezifische Arbeitsplätze oftmals zu speziellen Erkrankungen führen. So reagieren Frauen in pflegenden Berufen vermehrt mit Depressionen. Bei kalten und zugigen Arbeitsplätzen ist das Risiko, dass Atemwegs- oder urologische Erkrankungen wie z.B. Blasenentzündungen auftreten, bei Frauen höher.

Aufgrund meiner langjährigen arbeitsmedizinischen Erfahrung möchte ich einige Beispiele frauenspezifischer Gesundheitsgefahren und Erkrankungen aufzeigen.

Frauen üben häufig solche Tätigkeiten aus, die durch Zwangshaltungen und monotone Bewegungsabläufe (z.B. Kassiererinnen), langes Sitzen (z.B. Bürokräfte) und Stehen (z.B. Friseurinnen, Verkäuferinnen) sowie körperliche Schwerarbeit (z.B. Pflegepersonal) gekennzeichnet sind. Das ist ein Grund dafür, dass muskulo-skeletale Beschwerden insbesondere der oberen Gliedmaßen eher bei weiblichen als bei männlichen Erwerbstätigen auftreten. Frauen üben häufig emotional belastende (z.B. Pflegepersonal) oder niedriger angesiedelte, monotone (z.B. angelernte Arbeiterinnen) Tätigkeiten aus bzw. müssen in höheren Positionen (z.B. Managerinnen) gegen Diskriminierung und Vorurteile ankämpfen.

Deshalb, aber auch wegen der Doppelbelastung durch Familien- und Erwerbstätigkeit leiden weibliche eher als männliche Erwerbstätige unter arbeitsbedingtem Stress. Frauen stehen häufig in der Betriebshierarchie unter Männern, sie haben häufig weniger etablierte Stellungen inne und sind in weniger abgesicherten Arbeitsverhältnissen tätig. Darum, aber auch allein wegen ihres "Frauseins" werden weibliche eher als männliche Erwerbstätige Opfer von sexueller Belästigung und Mobbing.

Gesundheitsgefahren ergeben sich weiters aus dem regelmäßigen Gebrauch von gefährlichen Arbeitsstoffen. Industriezweige, in denen Erwerbstätige mit krebserzeugenden, fruchtschädigenden, erbgutverändernden oder fertilitätsstörenden Substanzen in Kontakt kommen, sind beispielsweise die Chemie- und Computerindustrie (z.B. Lösungsmittel), die Kosmetik- und Möbelindustrie (z.B. Formaldehyd) sowie die Landwirtschaft (z.B. Pestizide), wobei Krebserkrankungen eher bei männlichen als bei weiblichen Erwerbstätigen auftreten.

Eine Studie der European Agency for Safety and Health at Work bestätigt diese Ergebnisse und weist darauf hin, dass berufstätige Frauen häufiger unter Infektions- und Hauterkrankungen sowie Asthma und Allergien leiden. Bei Männern hingegen treten neben Krebserkrankungen häufiger Unfälle, Lärmschwerhörigkeit und koronare Herzkrankheit als bei Frauen auf.

Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren und Belastungen lassen sich durch ein effektives Arbeitnehmerschutzmanagement reduzieren und die Ressourcen der Beschäftigten können durch betriebliche Gesundheitsförderung gestärkt werden.

Im Bereich der betrieblichen Gesundheitspolitik wird immer wieder kritisiert, dass sich die Arbeitsergonomie zu häufig am Modell des "Durchschnittsmannes" und sich die Arbeitsorganisation überwiegend am männlichen Arbeitnehmer und dessen Erwerbsbiographie orientiert.

Zur Förderung von Frauen im Berufsleben müssen künftig stärker Strategien zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie vermittelt werden. Flexible Arbeitszeitmodelle und Kinderbetreuungsplätze spielen darüber hinaus eine wichtige Rolle zur Entlastung der Frauen. Um

im Betrieb effiziente, sinnvolle und nachhaltige Wirkungen durch Prävention zu erzielen, sind spezifische, auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmte Maßnahmen nötig.

Gesundheitsförderung muss demnach die spezifisch weiblichen Lebenszusammenhänge, Körperfunktionen und Empfindungen thematisieren und nach Ressourcen suchen, die es Frauen gestatten, die Waage in Richtung Gesundheitspol zu bewegen.

Gesundheit am Arbeitsplatz hängt nicht nur von äußeren Bedingungen wie Mobiliar und Arbeitsplatzumgebung ab, sondern im erheblichen Umfang auch davon, wie selbstbestimmt die Arbeit ausgeführt werden kann.

Gesetze, Institutionen, Unternehmen, Programme und Maßnahmen müssen den Belangen von Frauen und Männern gerecht werden und dazu beitragen, bisherige Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten zu beseitigen.



Dr.<sup>in</sup> Renate Schein  
Ärztin für  
Allgemeinmedizin und  
Arbeitsmedizin  
AUVA,  
Hauptplatz 11,  
7400 Oberwart,  
Tel. 03352/353 56

## Frauenspezifische psychische Probleme

Die Psychiatrische Ambulanz im Krankenhaus Oberwart besteht seit fünf Jahren. Wir betreuen die stationären PatientInnen und begutachten ambulante PatientInnen, die vom

Hausarzt zugewiesen werden. Unser Team besteht aus zwei Fachärzten für Psychiatrie, zwei diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern, einer Sozialarbeiterin und einer Sekretärin.

Die meisten unserer PatientInnen sind weiblichen Geschlechts, etwa 60%.

Die Haupterkrankungen sind **Depressionen, Angst** und **Panikstörungen**. Von diesen Erkrankungen sind generell mehr Frauen als Männer betroffen. Verhältnis 2:1, 30-40% aller Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Nur 15 –20 % der Männer erkranken an einer Depression.

Häufig zeigen sich depressive Verstimmungen in körperlichen Beschwerden. Angstzustände äußern sich in Herzrasen und Atemnot, die in Ruhe auftritt, unklare Oberbauchbeschwerden, chronische Übelkeit, Appetitverlust und Gewichtsabnahme können Anzeichen einer Depression sein. Chronische Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen, unklare chronische Schmerzen können Ausdruck depressiver Verstimmungen sein. Begleitet werden diese Symptome von einem Gefühl der Traurigkeit, der Lustlosigkeit, Schlafstörungen einem reduzierten Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Oft verbunden mit vermehrtem Grübeln und Studieren. Alles wird nur mehr negativ gesehen. Alles ist schwarz und sinnlos. Dies kann soweit führen, dass Selbstmordideen auftauchen und es zu Suizidversuchen kommt (18 % der depressiven Menschen begehen Suizid). Bei Männern äußert sich Depression oft in aggressivem Verhalten, Ungeduld und Zornausbrüchen. Viele Männer bekämpfen ihre Depressionen mit Alkohol, dieser macht aber noch mehr depressiv.

Depressionen treten in Familien gehäuft auf: die Mutter, der Vater oder die Großmutter waren schon depressiv. Die Anzahl an Depres-

sion nimmt stetig zu. Sie sind der zweithäufigste Grund für Invaliditätspensionen. Unsere Leistungsgesellschaft in der es wichtig ist, erfolgreich zu sein, viel zu arbeiten und keine Schwächen zu zeigen, fördert die Entstehung von Depressionen. Sie gibt uns keine Zeit zum Erholen und zum Aufladen der Batterien.

Wenn man die Symptome einer Depression hat, sollte man einE ÄrztIn aufsuchen, am besten einE PsychiaterIn, denn diE ist SpezialistIn dafür. Heute gibt es moderne Antidepressiva, mit denen man Depressionen behandeln kann. Die gefürchteten Nebenwirkungen, Sedierung (Ruhigstellung) und Gewichtszunahme treten mit diesen neuen Präparaten nicht auf. Es dauert mindestens 4 Wochen bis sie zu wirken beginnen. Zum Unterschied von Beruhigungsmitteln machen sie nicht abhängig. Wenn sie geholfen haben, sollte man sie über mindestens 6 Monate weiter nehmen. Wenn die Stimmung besser geworden ist, empfiehlt sich eine **Psychotherapie**, um zu schauen, wie der Lebensstil verändert werden kann. **Psychotherapie** und **Medikamente** haben die besten Erfolgsaussichten.

Depressionen sind eine Krankheit, die man behandeln kann. Wer depressiv ist, ist nicht dumm. Menschen mit Depressionen, die gut behandelt sind, können wieder arbeiten und ein normales Leben leben.

Die zweithäufigsten Erkrankungen sind **Abhängigkeitserkrankungen (Sucht)**. In diesem Bereich dominieren die Männer. Der Alkoholmissbrauch ist relativ häufig. Meist leidet die Umgebung, Frau und Kinder unter dem alkoholkranken Mann, der keine Krankheitseinsicht hat. Im PSD Oberwart gibt es eine eigene Gruppe für Angehörige von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Bei Frauen ist die Medikamentenabhängigkeit öfters anzutreffen. Eine zunehmende Gruppe sind Frauen mit **Posttraumatischen Belastungsstörungen**.

Nach traumatisierenden Erlebnissen treten diese auf, so z.B. bei Gewalt in der Familie, bei gewalttätigen Ehemännern, bei Missbrauchserlebnissen oder Vergewaltigungen. Seit einigen Monaten betreuen wir vermehrt Flüchtlinge, die von Kriegsereignissen und Gewalt traumatisiert sind.

Die psychiatrische Ambulanz ist Teil des PSD Burgenland, und wir arbeiten eng mit dem PSD Oberwart, Güssing und Jennersdorf zusammen. Intensivere Kontakte bestehen zur Frauenberatungsstelle Oberwart, zur Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie, zu niedergelassenen PsychotherapeutInnen, zum Sozialhaus und zu Einrichtungen zur Behandlung von Menschen mit Abhängigkeitssyndromen.



OA Dr. Gerhard Miksch, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut, Psychiatrische Ambulanz KH OW  
05/7979-328 75  
PSD Oberwart,  
03352/335 11

Wahlarzt, Ordination: Sulzriegl 52;  
7431 Bad Tatzmannsdorf, 0664/242 86 16

### **Sozialarbeit in der Psychiatrischen Ambulanz im Krankenhaus Oberwart**

Mein Name ist Romana Bauer. Ich bin seit fünf Jahren Diplomsozialarbeiterin an der Psychiatrischen Ambulanz im Krankenhaus Oberwart. Gemeinsam mit meiner Tochter und meinem Hund lebe ich im Südburgenland.

In einer Fachzeitschrift wurde psychiatrische Sozialarbeit so definiert: "Sozialarbeit in der Psychiatrie zeichnet sich dadurch aus, dass sie die soziale Lage der Patienten und deren Beeinträchtigungen angemessen erfassen, und das verzweigte Netz von Sozialleistungen problemorientiert erschließen kann. Sozialarbeit ist damit auch eine ganz wesentliche Schnittstelle zwischen außerklinischen Kontakt-, Betreuungs- und Versorgungssystemen".

In meinem Berufsalltag bedeutet dies, dass ich als Schnittstelle zwischen Krankenhaus und ambulanter Versorgung fungiere; z.B. haben die PatientInnen während eines stationären Aufenthalts die Möglichkeit zu einem psychosozialen Gespräch mit mir, Erstgespräche werden meist durch die zuständigen Ärzte empfohlen. In jedem Fall wird eine Sozialanamnese erstellt, in der die Probleme der PatientInnen aufgelistet und die Ressourcen abgeklärt werden. Nach der Anamnese werden den PatientInnen die Angebote der verschiedenen Hilfseinrichtungen außerhalb des Krankenhauses vorgestellt und ihnen diese Adressen mitgegeben. Mit Einverständnis der PatientInnen kann auch ein Kontakt mit diversen sozialen Einrichtungen durch mich aufgenommen werden. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus können sich die Betroffenen an die zuständige Stelle wenden. Dies alles geschieht mit Einverständnis der PatientInnen und beruht auf freiwilliger Basis.

PatientInnen kommen mit unterschiedlichen Problemen zu mir. Manche haben ein Suchtproblem oder finanzielle Probleme. Andere wiederum können aufgrund ihrer Erkrankung oder ihres hohen Alters sich zu Hause nicht mehr alleine versorgen. Viele kommen auch, weil sie familiäre Schwierigkeiten haben. Es

kommt vor, dass PatientInnen mit ihrem Job überfordert sind und/oder sich beruflich neu orientieren möchten. Es gibt leider immer mehr PatientInnen, die schon lange eine Arbeit suchen und aus verschiedenen Gründen keine finden. Die Liste der Probleme könnte unendlich lang fortgesetzt werden. Den PatientInnen, die zu mir kommen, versuche ich zu helfen. Viele fühlen sich zu diesem Zeitpunkt, indem sie Kontakt mit mir aufnehmen, noch nicht in der Lage, diese Hilfeleistungen anzunehmen. Vielleicht aus Angst, oder sie sind aufgrund ihrer Erkrankung noch nicht stark genug dazu. Oft aber hilft schon das beratende Gespräch und die Gewissheit, eine Adresse für später griffbereit zu haben.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Krisen und Probleme jede und jeden treffen können. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe von Fachleuten anzunehmen, um Ihr Leben wieder lebens- und liebenswert zu machen.



Romana Bauer

### **Reparieren oder Heilen?**

Der Duden schreibt über die Herkunft des Wortes "Medizin", es sei im 13. Jahrhundert aus dem Lateinischen entlehnt worden und bedeute Heilkunde, Heilmittel, Arznei; die indo-

germanische Wurzel "med" bedeutet messen, erlauben oder auch Rat wissen. Heil wiederum hat seine Wurzeln im Mittel- und Althochdeutschen und heißt: ganz, völlig, vollständig, unversehrt.

Die Medizin ist also die Wissenschaft der Heilkunde, die Kunde der Unversehrtheit, oder Vollständigkeit, Ganzheit, des Heils. Diesen Anspruch stellt sie sich auch, zu fragen bleibt, ob sie ihm auch gerecht wird.

Normalerweise verstehen wir unter Medizin das, was hier in unseren Breiten an diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten von ÄrztInnen und Krankenhäusern geboten wird, und jede von uns hat diese Institution mit den unterschiedlichsten Beschwerden schon mehr oder weniger in Anspruch genommen und Erfahrungen sammeln können. Ich, die ich als Ärztin auf der Seite der "AnbieterInnen" stehe, bin immer wieder durch die Leiden und Beschwerden meiner PatientInnen herausgefordert. Ich habe in meiner 16-jährigen Krankenhausstätigkeit eine fundierte schulmedizinische Ausbildung bekommen, welche ich routinemäßig sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie anwende. Dabei muss ich aber immer wieder sehr rasch die Grenzen des Möglichen akzeptieren, da ich damit nur sehr selten eine wirkliche Besserung der Befindlichkeit meiner PatientInnen erreicht habe. Das ausschließliche Bekämpfen eines Symptoms führt oftmals noch zu keiner tief greifenden Veränderung der Befindlichkeit. Am Beispiel des Kopfschmerzes, der bei Frauen häufig zu finden ist, möchte ich dieses erläutern: Kopfschmerzen gehören grundsätzlich immer mit schulmedizinischen Methoden (CT-Schädel...) abgeklärt, wobei diese Untersuchungsbefunde in der Regel unauffällig sind. Was danach? Es gibt eine große Auswahl verschiedener Schmerzmittel. Meist sind die Patient-

Innen zu allgemeinen Maßnahmen wie Ruhe in abgedunkelten Räumen gezwungen und die Schmerzen klingen wieder ab. Und dann? Warten auf die nächste Attacke? Als Ärztin behandle ich das Symptom kurzfristig, erreiche aber oft keine tiefgreifende Besserung der Befindlichkeit. Die Liste ließe sich fortsetzen: Stuhlverstopfung, Durchfälle, Verdauungsbeschwerden, chronische Atemwegs- oder Harnwegsinfekte, Schlafstörungen, Gelenksbeschwerden...

Unsere gebräuchliche und weit verbreitete Medizin sieht den Menschen meist als Maschine und ist schon lange erfolgreich, ihn in seine Einzelteile zu zerlegen. Wir haben zum Teil genaue Kenntnisse über das Funktionieren und Nichtfunktionieren des Apparates Mensch und sind eifrig bemüht immer bessere, genauere, feinere Medikamente und andere Therapiemöglichkeiten zu finden, um Reparaturen durchzuführen. Betrachtet man den Verlauf der Geschichte der Krankheiten, so gibt es trotzdem immer mehr Erkrankungen, immer gefinkeltere, die sich unseren Gegenmitteln sozusagen wieder entziehen, die sich tarnen, die, wenn sie geschlagen werden, irgendwo anders hervorbrechen. In unsere Labors geht die Forschung weiter...

"Med" bedeutet ganz, vollständig, unversehrt, heil – heilen – ganz machen, alles wieder zusammenfügen, in Harmonie bringen. Was soll zusammengefügt werden? Es ist an der Zeit, dass wir den Menschen wieder als Körper-Seele-Geist-Wesen betrachten, denn leidet die Seele, werden Geist und Körper anfällig, leidet der Körper, krümmt sich auch die Seele. Das Heilen ist also nicht so sehr das Zerlegen und Reparieren des Apparates Mensch, sondern im Wesentlichen das Wiederausammenfügen aller

Komponenten, die das Menschsein ausmachen. Das Heilen reicht tiefer. Es kommt aus der Quelle des Herzens. Der/die ÄrztIn kann erkennen, helfen, aufzeigen, unterstützen, akute Situationen abwehren, das eigentliche Heilen geschieht von selbst.

Unsere Zeit muss sehr aufmerksam werden für neue Methoden des Erkennens, Helfens, Unterstützens, damit Körper, Geist und Seele harmonisch zusammenwirken können. Vernachlässige ich eine der Möglichkeiten, bin ich um diese ärmer.



Dr.<sup>in</sup> Claudia Furian,  
Fachärztin für Innere  
Medizin  
Ressavarstraße 12-14,  
8230 Hartberg,  
03332/613 14  
Arbeitet u.a. mit Akupunktur, Methoden der  
Traditionellen Chinesi-

schen Medizin, Orthomolekulare Medizin, computergesteuerte Austestung von physische und psychischen Krankheitsursachen mit Energetisierung und Austestung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, von Umweltbelastungen und Verträglichkeiten von Medikamenten und vieles mehr

## **Macht Sex gesünder?** **Über die Bedeutung der Sexualität für die Gesundheit.**

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht am eigenen Leib erfahren hat, wie stark sich das Sexualeben auf das seelische Befinden auswirkt. Wie steht es aber um das Bewusstsein um die Zusammenhänge von Sexualität und

körperlicher Befindlichkeit? Welche Bedeutung hat unser stärkster biologischer Lebensmotor für unser Immunsystem?

### **Die frühen Deformationen.**

Gezeugt in einem sexuellen Akt, sind wir sexuelle Wesen von der Geburt bis zum Tod. Es wird niemanden überraschen, dass die sexuelle Entwicklung eines Kindes in erster Linie von der sexuellen Haltung der Eltern und nahen Bezugspersonen abhängig ist. Haben die prägenden Personen selbst einen negativen Bezug zur Sexualität, kann eine positive sexuelle Entwicklung kaum stattfinden. Je nach Stärke der negativen Einflüsse sind die Folgen für die Kinder - und späteren Erwachsenen - fatal. Sie zeigen sich in übermäßigen Schuld- und Schamgefühlen, im schwelenden Gefühl, nicht in Ordnung zu sein, in Hemmungen, im Verlust von Spontaneität und Lebensfreude oder manchmal sogar in Depressionen.

### **Frust statt Lust.**

Am Ende der Pubertät, am Tor zum Erwachsenwerden, zeigt sich nun, ob der junge Mensch einen gesunden Bezug zu sich selbst und seiner Sexualität herstellen konnte. Im Grunde reagieren Pubertierende nicht anders als Erwachsene: Fühlt sich ein Mensch in seiner Sexualität nicht angenommen, erleidet er ein Defizit. Das gesunde Selbstbewusstsein sinkt, der Mensch fühlt sich gekränkt und leidet. Und ist er erst einmal in einer Negativspirale gefangen, bedarf es oft fachlicher Hilfe, um aus dem Teufelskreis von Selbstwertstörung und negativen Erfahrungen in der Außenwelt wieder herauszukommen.

### **Alarmierende Zahlen.**

Es liegt in unserer Natur, dass wir uns - unabhängig vom Alter und vom Geschlecht - nach einer befriedigenden Sexualität sehnen. Erlebt man sein Sexualeben aber als frustrierend, gerät man in eine bedrückende Notsituation,

die sich zwangsläufig negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Eine aktuelle Statistik belegt, dass 40 % der Bevölkerung an sexuellen Hemmungen leiden. Als Folgen einer verdrängten, verleugneten oder "verletzten" Sexualität zeigen sich psychosomatische Symptome bzw. Krankheitssymptome wie Stressreaktionen, Beklemmungsgefühle, Angstzustände, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Störungen der Libido, Impotenz, sexuelle Funktionsstörungen, Kopfschmerzen, Schmerzen im Bauch und Genitalbereich, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, bis hin zu Depression und Suizidgedanken.

### **Garant für die Gesundheit.**

Alles in allem ist der beste Garant für Gesundheit ein körperlich und emotional erfülltes Leben. Und dazu gehört untrennbar auch eine befriedigende Sexualität.

So belastend Prägungen durch Eltern, Gesellschaft oder Religion für uns auch sein mögen: Ich ermutige jedE einzelnE, die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen und den Schritt zu wagen, um dadurch mehr zu sich selbst zu finden. Sprechen Sie in der Partnerschaft offen über Unsicherheiten.

Wenn Sie keine Lösungen finden, informieren Sie sich oder holen Sie sich professionelle Hilfe. JedE, die die Reise zu sich bereits angetreten hat, wird es bestätigen: Diese Reise lohnt sich.



Ich wünsche allen LeserInnen meines Beitrags eine sinnliche und erfüllte Zeit.

Renate Schuch,  
Dipl. Sexualpädagogin,  
Kunsttherapeutin

## **Patientinnenrechte**

PatientInnenrechte sind Rechte, die Unterstützung und Schutz der PatientInnen im Behandlungsverlauf in einem Krankenhaus, bei niedergelassenen ÄrztInnen oder in sonstigen Gesundheitseinrichtungen (Apotheken, PsychotherapeutInnen, etc.) gewährleisten sollen.

Sie sind zusammengefasst in der Patientencharta (BGBl. 1999/195) und gelten für Frauen und Männer in gleicher Weise (wir verwenden hier in der Folge nur die weibliche Formulierung, weil wir uns mit dem Thema Frauengesundheit auseinandersetzen wollen).

Zusätzlich gibt es noch in jedem Bundesland Landeskrankenanstaltengesetze (geregelt durch § 5a des Bundeskrankenanstaltengesetzes), in denen die Krankenanstalten verpflichtet werden, die Rechte der Patientinnen zu beachten und diesen die Wahrung ihrer Rechte zu ermöglichen.

Die wichtigsten Patientinnenrechte sind:

- das Recht auf Selbstbestimmung
- das Recht auf Information
- das Recht auf Achtung der Würde und Integrität
- das Recht auf Behandlung und Pflege
- das Recht auf Unterstützung durch die PatientInnenanwaltschaft

### **Recht auf Selbstbestimmung:**

Jede volljährige Person (ab dem vollendeten 18. Lebensjahr) hat das Recht, selbst über ihren Körper und dessen Behandlung zu bestimmen, Behandlungen abzulehnen und das Krankenhaus zu verlassen, auch wenn es aus medizinischer Sicht unvernünftig erscheint.

Was zählt, ist ausnahmslos das, was die Patientin will - auch Verwandte oder Angehörige haben kein Mitbestimmungsrecht.

Ausnahmen gibt es im Bereich der Psychiatrie, bei Epidemiefahr und für jene Menschen, die ihre Angelegenheiten nicht selbst besorgen können und für die deshalb eine Besachwalterung angeordnet wurde.

Bei willens- und kommunikationsunfähigen (z.B. bewusstlosen) Patientinnen ist die behandelnde ÄrztIn verpflichtet, so vorzugehen, wie es dem mutmaßlichen Willen der betroffenen Patientin entspricht. Ist dieser Wille nicht erkennbar, muss die MedizinerIn nach bestem Wissen und Gewissen das Erforderliche und medizinisch Notwendige unternehmen, um das Leben bzw. die Gesundheit der Patientin zu erhalten.

Um Unklarheiten in derartigen Fällen zu verhindern, besteht die Möglichkeit, eine sogenannte Patientenverfügung zu errichten (Gültigkeit muss alle fünf Jahre mit Unterschrift und Datum erneuert werden). In dieser werden nach zwingend vorgeschriebener vorausgehender ärztlicher Aufklärung Behandlungswünsche und Behandlungsablehnungen festgelegt, die für die behandelnden ÄrztInnen dann bindend sind.

Nach dem Tod einer Patientin kann die Vornahme einer Obduktion gar nicht, die Entnahme von Organen nur bedingt verhindert werden (zu Lebzeiten Widerspruch gegen Entnahme erklären).

### **Recht auf Information:**

Dieses Recht umfasst eine wahrheitsgemäße und vollständige Information der Patientin über ihren Gesundheits- oder Krankheitszustand in einer für sie verständlichen Sprache - Diagnose- und Behandlungsarten, Risiken, Folgen, therapieunterstützende Lebensführung, aber auch die Kosten, die durch die Behandlung möglicherweise anfallen werden. Die Patientin darf ihre Krankengeschichte lesen und Abschriften herstellen lassen. Jede

Patientin kann aber auch auf dieses Recht verzichten, wenn sie ihrem Arzt völlig vertraut und keine Informationen erhalten will.

Befindet sich die Patientin in einem psychischen Ausnahmezustand und besteht durch die Information die Gefahr, dass ihr Wohl gefährdet wird, darf eine vollständige Aufklärung unterbleiben - im Zweifel ist aber aufzuklären.

Auch Angehörige haben grundsätzlich kein Recht auf den Erhalt von Informationen - es empfiehlt sich, im Krankenhaus dem Pflegepersonal und der behandelnden ÄrztIn mitzuteilen, wer informiert werden soll und diesen Personen ein Codewort zu geben, mit dem sie Auskünfte einholen können.

### **Recht auf Achtung der Würde und Integrität:**

Krankheit ist eine Ausnahmesituation des Lebens und erfordert besonders rücksichtsvollen Umgang mit den betroffenen Menschen. Gerade deshalb ist es wichtig, dass ihre Privatsphäre gewahrt bleibt und Datenschutz, strenge Verschwiegenheit und Geheimhaltung gewährleistet werden.

Wenn mehrere Patientinnen in einem Raum untergebracht werden, ist dieser durch angemessene bauliche Maßnahmen so zu gestalten, dass die Intimsphäre der Patientinnen nicht verletzt wird. Außerdem ist es stationär aufgenommenen PatientInnen zu ermöglichen, auf Wunsch religiöse Betreuung in Anspruch zu nehmen.

In Kliniken, die ÄrztInnen ausbilden, dürfen Patientinnen nur mit ihrer Zustimmung zu Unterrichtszwecken vorgestellt oder fotografiert werden.

Die Einhaltung üblicher Höflichkeitsregeln und der Aufbau einer persönlichen Beziehung zwischen Patientin und behandelnder ÄrztIn sollten selbstverständlich sein.

Für ein Sterben in Würde muss ebenso gesorgt werden wie für die bestmögliche Schmerztherapie.

### Recht auf Behandlung und Pflege:

Das Recht auf Erhalt zweckmäßiger und angemessener Leistungen auf dem Gebiet des Gesundheitswesens gilt ohne Unterschied des Alters, des Geschlechtes, der Herkunft, des Vermögens oder des Religionsbekenntnisses. Die medizinisch gebotene Behandlung nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft muss ebenso gewährleistet werden wie eine allenfalls notwendige notärztliche Versorgung, Rettung und Transport sowie eine optimierte Schmerztherapie.

Die ärztliche Betreuung in einem Krankenhaus muss grundsätzlich auf fachärztlichem Niveau passieren, allerdings gibt es im Bereich der öffentlichen Krankenanstalten derzeit grundsätzlich kein Recht auf freie ÄrztInnenwahl.

### Recht auf Unterstützung durch die PatientInnenanwaltschaften/PatientInnenvertretungen:

Diese bieten den Patientinnen kostenlose Beratung und Information an und übernehmen, wenn nötig, das Beschwerdenmanagement sowie die Interessenvertretung der Patientin. Sie können einerseits als Sprachrohr der Patientin auftreten, andererseits aber auch zur Deeskalation in angespannten Situationen beitragen oder unbürokratisch rechtliche Ansprüche auf außergerichtlichem Wege durchsetzen helfen.

PatientInnenanwaltschaften bzw. -vertretungen (Bezeichnung in den Bundesländern unterschiedlich) gibt es in jedem Bundesland. Welche Einrichtung für die Patientinnenwünsche zuständig ist, entscheidet sich danach, in welchem Bundesland die entsprechende Krankenanstalt oder Praxis liegt.

Es wäre wünschenswert, dass möglichst viele Patientinnen über ihre Rechte Bescheid wissen und auch den Mut haben, auf deren Einhaltung zu bestehen.

Mündige Patientinnen bedeuten im Krankenhaus- und Praxisablauf kurzfristig zwar vielleicht mehr Aufwand für das medizinische Personal, langfristig könnten aber sicher beide Seiten von zufriedenen und kooperativen Patientinnen-ÄrztInnenverhältnissen profitieren.



Mag.ª Karin Göilly

### Neues Anti-Stalking-Gesetz schützt Frauen vor Psychoterror durch Stalking

Seit 1.7.2006 gibt es im Strafgesetzbuch den § 107a, der Stalking (der Begriff stammt aus der englischen Jägersprache und bedeutet übersetzt "sich anpirschen") mit einer Freiheitsstrafe von bis zu einem Jahr bedroht.

Stalking bedeutet das beharrliche Verfolgen von Personen gegen ihren Willen mit den unterschiedlichsten Mitteln (Verfolgen, Aufschauern, Ausspionieren, briefliche oder telefonische Belästigung, Herabwürdigung im persönlichen oder beruflichen Umfeld etc.).

Rund 80 % der Stalker kommen aus dem Umfeld des Opfers; häufig beginnt die Verfol-

gung nach der Beendigung einer Beziehung, die vom Täter nicht akzeptiert wird.

Ziel der Täter (über 90 % der Stalker sind männlich) ist es, eine Beziehung aufzunehmen oder einen Beziehungsabbruch rückgängig zu machen. Stalking hat weitreichende gesundheitliche Auswirkungen auf die Opfer, die von Schlaflosigkeit und Angst- und Panikattacken bis zu psychosomatischen Beschwerden reichen können.

Neben der strafrechtlichen Bestimmung wurde auch die Exekutionsordnung um den § 382 g erweitert, der Betroffenen die Möglichkeit einräumt, bei Gericht eine einstweilige Verfügung zu beantragen. Mit dieser kann dem Stalker verboten werden, Kontakt jedweder Art mit dem Opfer aufzunehmen (bis zu maximal einem Jahr). Erlässt das Gericht eine einstweilige Verfügung, kann die Polizei mit der Überwachung der Einhaltung dieser Verbote durch den Täter beauftragt werden. Die kriminalpolizeiliche Beratung des LPK Wien gibt verschiedene Sicherheitstipps für Betroffene für den Umgang mit Stalkern – die wichtigsten sind die vollkommene Ignoranz des Täters, der absolute Abbruch jeglichen Kontaktes zu ihm und das lückenlose Durchhalten dieser Maßnahmen.

Sie erhalten professionelle Beratung und Information zu diesem Thema in unseren Beratungsstellen.



Mag.ª Karin Göilly

## Strukturelle Gewalt im Frauengesundheitsbereich

Gewalt ist in unserem Alltag und in unserer Sprache oft gegenwärtig. Trotzdem gibt es bis dato keine einheitliche Begriffsdefinition. Andrea Lehner-Hartmann unterscheidet in ihrem Buch "Wider das Schweigen und Vergessen. Gewalt in der Familie" grob in einen

- eingrenzbarer, engen Gewaltbegriff (Begriff der personalen oder direkten Gewalt) und in einen
- weiten Gewaltbegriff (Begriff der strukturellen oder indirekten Gewalt).

Während der enge Gewaltbegriff ausschließlich jenes Verhalten umfasst, aus welchem verifizierbare physische Schäden resultieren, beinhaltet der weite Gewaltbegriff all jene Verhältnisse, welche für eine Behinderung in den Entwicklungsmöglichkeiten ursächlich sind. Er bezieht sich nicht auf eine einzelne Gewalttat und die daraus resultierenden Folgen, sondern auf Gewaltverhältnisse, welche für einzelne Personen oder Personengruppen Schaden begründen.

Bei Frauen, die von struktureller Gewalt betroffen sind, zeigen sich ungleiche Machtverhältnisse, aus denen wiederum ungleiche Lebens- und Entwicklungschancen resultieren. Der strukturelle Gewaltbegriff erfasst ausschließlich die mittlerweile allgemein anerkannte gesellschaftliche Benachteiligung und Diskriminierung von Frauen und Mädchen als ein Bündel physischer, psychischer, sozialer und wirtschaftlicher Gewalt. Realität ist jedoch, dass die unterschiedlichen Arbeits- und Lebensbedingungen von Frauen und Männern so gut wie gar nicht berücksichtigt werden, obwohl Frauen infolge ihrer Verein-

barkeit von beruflichen und privaten Verpflichtungen eine Doppelbelastung mit gesundheitlichen Folgen zu tragen haben. Zusätzlich werden nach wie vor Frauen Eigenschaften und Fähigkeiten zugeschrieben, die als weniger bedeutend angesehen und somit minderwertig bewertet werden, wie vor allem emotionale und soziale Kompetenz, und jene abgeschrieben, welchen eine hohe Bedeutung zukommt, wie z.B. technisches und logisches Verständnis. Diese Tatsache kann erneut zu Belastungen von Frauen führen.

Zur Verbesserung des Gesundheitszustandes von Frauen bedarf es somit nicht nur der Bewusstseins- und Verhaltensänderung durch die Frauen selbst, sondern auch der Verbesserung von Strukturen im Sinne einer Umgestaltung medizinischer, psychologischer und sozialer Dienstleistungen und Interventionen, sowie die Bewusstmachung von frauengeschlechtsspezifischen Ursachen und deren Ausprägungen im Gesundheitsbereich.

Ein erster Schritt in diese erstrebenswerte Veränderung wäre das Wissen um und die Ausbildung zu einem frauenspezifischen Bewusstsein, sowie die Schaffung dementsprechender Gesetze; weiters die Umsetzung bereits bestehender Rechte im Gesundheitswesen, insbesondere gegenüber der nach wie vor männlich dominierten Medizin.



Andrea Winkelbauer

Mag.<sup>a</sup> Andrea Winkelbauer ist Mitarbeiterin der Interventionsstelle Burgenland gegen Gewalt in der Familie, Vorstandsfrau des Vereins Frauen für Frauen Burgenland und Redaktionsmitglied der Vereinszeitung „Josefa“

## NACHLESE

### Rückmeldungen von Frauen nach einer juristischen Beratung

"Es ist gut zu wissen, was meine Rechte im Fall einer Scheidung sind"

Renate S., 53 Jahre

"Ich finde es beruhigend, dass ich mir Unterstützung und Information holen kann und nicht das Gefühl haben muss, das alles alleine durchstehen zu müssen."

Maria G., 47 Jahre

"Jetzt geht es mir gleich viel besser!"

Agnes S., 38 Jahre

"Am Anfang der Beratung war ich ganz nervös, weil ich noch nie mit diesen rechtlichen Dingen zu tun hatte, aber jetzt bin ich ganz beruhigt."

Waltraud B., 61 Jahre

### Berufsorientierung mit Zukunft

Schon der dritte Kurs dieser Art startete Anfang Mai in Kooperation mit dem AMS Oberwart sowie dem *abz.austria*. Ziel dieser Kursteile, die in der Frauenberatungsstelle jeweils am Montag stattfanden, war die gezielte Auseinandersetzung mit familiären, gesellschaftlichen und arbeitsmarktpolitischen Anforderungen an Frauen, sowie deren Vereinbarkeit mit persönlichen Zielsetzungen und eigenem Entwicklungspotential.

Bis 27. Juli setzten sich 10 Frauen in dieser Maßnahme mit ihrem Leben nach der Kindererziehungszeit auseinander und trafen weitere Entscheidungen.

### "Stark und selbstbewusst als Frau"

Dank der Initiative von Abteilungsvorstand Prof.Dipl.Ing. Dan Jakobovicz erhielt die Frauenberatungsstelle Oberwart den Auftrag der Gestaltung eines Workshopvormittags mit Schülerinnen der Elektronikabteilung an der HTBL Pinkafeld.

Gezielt wurde zu den Themen Berufsperspektive, Konfliktbearbeitung, Sozialisation von Frauen und Selbstwahrnehmung sowie -verteidigung anhand praktischer Übungen und Spiele gearbeitet und - gelacht!

Wegen Begeisterung und großem Interesse seitens der zwölf Mädchen und der Workshopleiterin Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann hoffen wir auf eine weitere Einheit im Wintersemester. Die Finanzierung des Workshops übernahm die Abteilung für geschlechtsspezifische Bildungsfragen des BMBWK.

### Bauchtanz



Abschlussabend von einem der beliebten Bauchtanzkurse



### Chor

Vor einigen Jahren konnte eine wissenschaftliche Studie belegen, dass aktives Singen das menschliche Immunsystem positiv beeinflusst und das psychische, physische und geistige Wohlbefinden durch das Singen gesteigert werden kann. Einmal im Monat treffen wir uns im Chor, der von der Musikpädagogin Mag.<sup>a</sup> Beatrix Schiller geleitet wird, und erfahren in den 90 Minuten, wie gut das Singen tut. Wir erwerben durch gezielte Übungen stimmtechnische Fähigkeiten, schulen unseren Atem und haben großen Spaß an dem inzwischen erworbenen Liederrepertoire.

Ab Oktober wieder jeden 2. Mittwoch im Monat, jeweils 19.00-20.30 Uhr Frauenberatungsstelle Oberwart Kostenbeitrag: € 4,- pro Abend Leitung: Mag.<sup>a</sup> Beatrix Schiller

### Entspannung – Energie – Erfolg

"Ich bin doch gesund, meine Organe funktionieren." Aber trotzdem fühlte ich gelegentlich eine Müdigkeit in meinem Körper. Wo blieb meine Energie, um mein Leben zu meistern? Immer mehr wurde mir meine Hilflosigkeit bewusst, es gelang mir nicht mehr, mich selbst zu belügen, mein Körper reagierte immer massiver. War ich also doch nicht gesund?

In dem Kurs "Entspannung-Energie-Erfolg", den die Frauenberatungsstelle Güssing angeboten hat, habe ich gelernt, in meinen Körper hineinzuhorchen, alle störenden Gedanken abzuschalten, nur für mich alleine dazusein. In diesen Ruhephasen, welche durch die beruhigenden Worte der Trainerin Jasmin Jost herbeigeführt wurden, kam es mir vor, als würde ich schweben. Das Glücksgefühl, zu spüren, dass ich lebe, verbreitete in mir Wärme und Stolz.

Elfriede

## NACHLESE

Jennersdorf

Vortrag beim Bezirksbäuerinnentag zum Thema "Zusammenleben am Bauernhof zwischen Alltag und Aufbruch" am 24.01.2006 in Eltendorf, Bezirk Jennersdorf



Veranstaltung "Frauen und Mädchen im Südburgenland – Erfahrungen und Ausblick", zum Internationalen Frauentag in St. Martin/Raab, Bezirk Jennersdorf, am 09.03.2006. Doris Eggenberger vom AMS Jennersdorf sprach über die Chancen und Hindernisse von Mädchen am Arbeitsmarkt. Die Frauenberatungsstelle Jennersdorf und der Psychosoziale Dienst stellten ihr Beratungsangebot vor und Petra Schmögner zeigte ihr großes Spektrum an Frauenliteratur in der Jennersdorfer Stadtbücherei.



Auf dem Bild von links nach rechts: Monika Mehlmaier (Psychosozialer Dienst), Doris Eggenberger (AMS), Petra Schmögner (Bibliothekarin Stadtbücherei), Sabine Zankl (Frauenberatung)

# VORSCHAU VORSCHAU VORSCHAU VORSCHAU

Themenabende im Rahmen des wöchentlich stattfindenden

## Frauen-Klub-Kaffees:

Durch eine spezielle Projektförderung des BMSG und der Gesundheitsabteilung des Landes Burgenland haben wir im Herbst die Möglichkeit, mit dem Projekt **LILith-lebendig im Leib** Frauenkulturkaffeeabende speziell dem Thema Frauengesundheit in all seinen Facetten zu widmen.

Dieses Gesundheitsprojekt widmet sich der Bewusstmachung unserer weiblichen Leiblichkeit, die die körperliche, seelische, soziale und spirituelle Dimension unseres Lebens umfassen sollte.

Dabei kommen neben Referentinnen vor allem die Teilnehmerinnen als Expertinnen ihres Leibes mit ihren eigenen Erfahrungen und Fragen zu Wort.

Neben diesen vier Montagen im Herbst gibt es auch drei Workshops, in denen weibliche Körperlichkeit, seelisches Befinden und politische Einflussfaktoren auf kreative Art und Weise bearbeitet werden.

## KULTUR-KAFFEE-ABENDE

(mit Beginn jeweils um 18.00 Uhr)

**Montag, 4. September:**

### **"Mit- Leib- und- Seele FRAU SEIN"**

Es gibt nur eine (offiziell definierte) Gesundheit, aber viele Krankheiten. Verschiedene Zugänge von Frauen im vieldimensionalen weiblichen Lebensalltag mit unterschiedlichen Erfahrungen werden mittels der Methode des Storytellings ausgetauscht.

Moderation: Gottfrieda Kaiser, (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin) mit Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann (Pädagogin, Supervisorin)

**Montag, 2. Oktober:**

### **"Der Frauenkörper als öffentlicher Ort":**

Vortrag zur "Medizingeschichte aus feministischer Sicht"

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann (Pädagogin, Supervisorin)

**Montag, 6. November:**

### **"Umgang der Medizin mit dem weiblichen Leib und weiblichen Krankheitsverläufen".**

Eine praktische Ärztin und Homöopathin diskutiert mit einer Gynäkologin zu den Themen Osteoporose und Endometriose.

Referentinnen: Fachärztin für Gynäkologie angefragt und Dr<sup>in</sup> Christa Ari (Prakt. Ärztin und Homöopathin).

**Montag, 4. Dezember:**

### **"Ernährungsfaktoren im Zusammenhang mit Osteoporoseprävention"**

Referentin: angefragt.

## WORKSHOPS

**Dienstag, 10. und 31. Oktober:**

### **"Auf den Leib geschrieben":**

Eine Schreibwerkstatt zum Thema weibliche und leibliche Erfahrungen.

Die beiden Termine finden jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr statt.

Teilnehmerinnenbeitrag: € 10,- pro Abend  
Mindestanzahl: Vier Frauen. Um Voranmeldung bis 02.10. in der Frauenberatungsstelle Oberwart wird gebeten.

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Shobha Hamann (Lebens- und Sozialberaterin, Coach, Autorin)

**Dienstag, 14. November:**

### **"Leib-gestalten":**

Dem eigenen Leib kreativ und von innen heraus Ausdruck verleihen

Beginn: 18.30 Uhr . . . (open end)

Beitrag: € 5,- Materialkosten

Anmeldung bis 03.11. in der Frauenberatungsstelle Oberwart

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Christa Wagner (Grafikerin, Filme-Macherin, Performance-Künstlerin)

**Dienstag, 12. Dezember:**

### **"Einflussfaktor Frauenarmut auf die weibliche Gesundheit"**

Beginn: 18.30 Uhr

Referentinnen:

DSA<sup>in</sup> Bernadette Kalcher und

Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann (Pädagogin, Supervisorin)

## Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Das Interesse an der Traditionellen Chinesischen Medizin wächst seit Jahren. Immer mehr wünschen sich eine Behandlung, die den Menschen als ganzen wahrnimmt und nicht nur auf Symptome reduziert.

Kochen nach den 5 Elementen, Qi-Gong, Taiji, Akupunktur, die chinesische Massage TUINA und Feng-Shui haben Einzug in das Denken und Handeln vieler Menschen der westlichen Welt gefunden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin arbeitet mit dem Ziel, den Energiefluss und das Milieu im Körper zu verbessern, um die Entwicklung von Gesundheit zu unterstützen. Je früher eine energetische Entgleisung behandelt wird, desto größer ist die Chance, gesund zu bleiben. Die Erfahrung von mehr als 2000 Jahren zeigt, dass Traditionelle Chinesische Medizin deshalb besonders zur Gesundheitsvorsorge, aber auch zur Behandlung von chronischen, therapieresistenten Beschwerden genutzt werden kann. Ein weiteres Ziel ist es sicherlich, Menschen zu helfen, sich selbst besser wahrzunehmen und so krankmachenden Einflüssen frühzeitig aus dem Weg zu gehen. Traditionelle Chinesische Medizin schärft die Sinne und unterstützt bei: Rekonvaleszenz, Abwehrschwäche, Stress, Regeneration, Menstruationsbeschwerden, Schwangerschaft, Schmerzen, Gesundheitsvorsorge, Bewegungsmangel, Ernährungs- und Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, u.v.m.

### "Traditionelle chinesische Medizin" Vortrag mit Diskussion

Di 07.11.2006, 19.00 Uhr

Beitrag: € 6,-

Frauenberatungsstelle Güssing - Anmeldung bis spätestens Di 31.10.2006

#### Inhalte des Vortrages:

- DAO, der Weg
- YIN/YANG, die Polarität in unserem Leben
- 5 Elemente, die Wandlungsphasen
- Qi-Shen-Jin, die 3 Schätze
- Xie-Qi, krankmachende Einflüsse
- Chinesische Befundungsmöglichkeiten
- Behandlungsstrategien: Ernährung, Bewegung, Behandlung
- Fragestunde: Gerne beantworte ich Ihre persönlichen Fragen!

### "Traditionelle chinesische Medizin"

#### Dreiteiliger Workshop

Di 14.11., 21.11. und 28.11.2006, jeweils 18.30-20.00 Uhr

Beitrag: € 18,-

Frauenberatungsstelle Güssing – Anmeldung erforderlich

#### Inhalte des Workshops:

Die TCM nützt zur Behandlung Akupunkte, die auf 12 Meridianen liegen und verschiedenste Massagetechniken zur Behebung von energetischen Ungleichgewichten. Hier erlernen Sie Möglichkeiten der Selbstbehandlung:

- Meridiane, die Energieleitbahnen
- Wichtigste Akupunkte
- Massagetechniken der TCM
- Theoretische Grundlagen

### "Chinesische Gymnastik zum Wohlfühlen und Entspannen"

Ähnlich wie Qi-Gong trainiert die Chinesische Funktionsgymnastik die Koordination, die

Kraft und die Beweglichkeit

10 Treffen

ab Di 17.10.2006, jeweils 14.30-15.30 Uhr

Kursbeitrag: € 40,-

Frauenberatungsstelle Güssing – Anmeldung erforderlich

Leitung des Vortrages, des Workshops und des Turnens:



Birgit Hoffendahl

master of physikopraktik

Physikopraktik, Tuinaopraktik, Phänopraktik, Kindertuina, Physio-Akupunkt-Therapeutin

Gewerbl. Masseurin

Dozentin für PATH und TUINA

Vorstandsmitglied im Europäischen Berufsverband für Tuina, Path, Physikopraktik

0664/230 38 75

## Entspannung - Energie - Erfolg "In der Ruhe liegt die Kraft"

Frauen sind in vielen Lebensbereichen – sei es im Beruf oder im Familienleben oder in der Vereinbarung von beidem – mit Stress konfrontiert.

Wenn die Kräfte erschöpft sind, ist es wichtig, Wege zu finden, um sich zu entspannen, neue Energien zu mobilisieren und diese erfolgreich im Alltag einzusetzen.

Entspannung ist ein angeborenes, jederzeit verfügbares Bioprogramm des Körpers, das sich



mit einfachen Mitteln erlernen und wohltuend einsetzen lässt.

Jasmin Jost, Dipl. Wellnesstrainerin, zeigt an 6 Abenden langjährig erprobte aktive und passive Entspannungstechniken zum Ausprobieren.

**Kursinhalt:** Qi Gong – Eu Gong  
Autogenes Training  
Progressive Muskelrelaxation  
Ruhebild – Ruhewort  
Suggestionstechniken  
Phantasiereisen

Stressabbau durch aktive und passive Entspannungsmethoden, 6 Abende

ab Fr 27.10.2006, jeweils 19.00-20.30 Uhr

Beitrag: € 36,-

Frauenberatungsstelle Güssing

Leitung: Jasmin Jost, Dipl. Wellness- und Entspannungstrainerin



Mein Name ist **Ingrid Kornberger**, Jahrgang 1960, und ich freue mich, die Bildungskarenzvertretung von DSA<sup>in</sup> Sabine Zankl in der Frauenberatungsstelle Jennersdorf zu übernehmen.

Ich werde jeden Dienstag in der Zeit von 9.00-12.00 Uhr als Ansprechpartnerin für Sie da sein und freue mich auf baldiges Kennenlernen.

Beruflicher Werdegang:

Kindergärtnerin und Leiterin eines Privatkindergartens

Mitarbeit im Projekt "interkulturelles Lernen" in Wien

Betreuung benachteiligter Jugendlicher in einer WG

Unterstützung und Begleitung von Frauen - in einem sozial-ökonomischen Betrieb in Fürstentfeld und bei arbeitsmarktpolitischen Kursmaßnahmen in Jennersdorf

Privat:

Seit über 20 Jahren lebe ich in Königsdorf (bin auch im südlichen Burgenland geboren), bin verheiratet mit Arnold (die silberne Hochzeit steht uns ins Haus), unser Sohn Levi wird 10 Jahre alt und trägt aktiv dazu bei, dass ich mir über meine Freizeitgestaltung keine Gedanken zu machen brauche.

Trotz alledem lese ich sehr gerne - vor allem gute Romane nordischer AutorInnen - , höre immer noch sehr gerne Musik aus meiner Jugendzeit (z.B. Janis Joplin, Lou Reed...) - leider fehlt es an der Zeit, um tanzen zu gehen. Betreibe keinen Sport.

Ich bin ein sehr politischer Mensch - nicht parteipolitisch - und interessiert an allem, was so rund um mich herum passiert.

Ich bemühe mich, aufmerksam durchs Leben zu gehen und mich einzubringen, wenn Menschen benachteiligt und ungerecht behandelt werden.

Wichtig ist mir, die Möglichkeit zu haben, mit Frauen und für Frauen arbeiten zu können.



Mein Name ist **Carina Tuider**, ich bin am 24.6.1983 in Oberwart geboren und freue mich, die Bildungskarenzvertretung von DSA<sup>in</sup> Sabine Zankl in der Frauenberatungsstelle Güssing übernehmen zu können. Ich werde jeden Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag Vormittag für Sie und Ihre Anliegen gerne zur Verfügung stehen.

Ich werde jeden Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag Vormittag für Sie und Ihre Anliegen gerne zur Verfügung stehen.

Beruflicher Werdegang:

Ende Juni absolvierte ich die 4-jährige Ausbildung zur Magistra für sozialwissenschaftliche Berufe in Wien. Während meines Studiums konnte ich an folgenden Stellen als Praktikantin arbeiten und meine Fähigkeiten erproben:

- Frauenberatungsstelle Güssing
- Psychosozialer Dienst Oberwart
- Mobile Jugendbetreuung, Back on Stage 1100 Wien
- Krisenzentrum für 2- bis 15-jährige Kinder 1100 Wien
- Familienbetreuung in Salzburg

Privat:

In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit meinen FreundInnen oder gehe abends weg. Außerdem macht mir Nordic Walking Spaß, habe ich Freude am Kochen und Backen, und

ich lese mit Vorliebe Romane von Paolo Coelho.

Auf Grund meines Berufes bzw. meiner Sensibilität hinsichtlich benachteiligter Personen (gruppen), kann ich gut zuhören, und ich versuche stets gemeinsam mit den Betroffenen geeignete und vor allem umsetzbare Lösungsschritte herauszufinden.

Deshalb freue ich mich sehr, als neue Mitarbeiterin in der Frauenberatungsstelle Güssing tätig zu sein.

Jutta Treiber ist mit ihrem Bilderbuch Naja ein hübsches Werk zum Amüsieren, Philosophieren und Diskutieren gelungen. Es ist so wohlthuend und klar geschrieben, dass es sich für jedes Alter eignet. Die passenden, liebevollen Illustrationen, die den Text von Jutta Treiber auf originelle und bunte Art unterstreichen, stammen von Susanne Eisermann. Das Buchlein der beiden Frauen ist im Residenz-Verlag 2005 erschienen.

Jutta Treiber, Susanne Eisermann: Naja.

## Der Angstdrache

"Der große Tyrannofauchus war verzweifelt. Was sollte nur aus Panixus werden, wenn er so ein Angstdrache war?" ...

All das, was einen richtigen Drachenjungen ausmacht, wird von dem kleinen Angstdrachen "mit dem schönsten Augenaufschlag, den man sich nur vorstellen kann", abgelehnt. Der Drachenvater bekommt vor lauter Ärger einen Knoten in den Schwanz. Mit der Mutter Matrixatrixi verbindet den Kleinen eine feste Schnur, die ihn tagaus, tagein neben ihr hertrippeln lässt.

# JOSEFA - REZENSIONEN

### Buchbesprechungen



## Naja

Ich bin zu spitz, sagt das Dreieck.  
Ich bin zu rund, sagt der Kreis.  
Ich bin zu eckig, sagt das Quadrat.  
Und dann kommt der Figurendoktor und sagt, das sei alles kein Problem. Er nimmt weg, saugt ab und schnürt ein...  
Naja sagen alle hintereinander und die "Ver-schönerungsarbeit" beginnt von Neuem.



Panixus will Klavier spielen lernen oder wenigstens Triangel.

Jutta Treiber beschreibt auf humorvolle und oft hintergründige Art die Konflikte und Auseinandersetzungen in der kleinen Drachenfamilie. Sie erzählt von unterschiedlichen Wünschen und Träumen und davon, dass der kleine Drache Panixus seinen für Drachen unüblichen Weg geht und damit Glück und Erfolg hat. Die Bilder in diesem wunderschönen Kinderbuch, das im Annette Betz Verlag 2005 erschienen ist, sind von Maria Blazejovsky

Jutta Treiber, Maria Blazejovsky:  
Der Angstdrache.



Jutta Treiber ist freiberufliche burgenländische Schriftstellerin aus Oberpullendorf. Sie schreibt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, ihre Bücher wurden in 16 Sprachen übersetzt und mit vielen Preisen ausgezeichnet (Preis der Stadt Wien, Österr. Jugendbuchpreis, Leserstimmenpreis, Landeskulturpreis); zahlreiche Lesereisen in Europa und Asien

## Frauenberatungsstelle Hartberg

Seit Sommer 2006 bietet die Frauen- und Mädchenberatung Hartberg, kostenlos und anonym, psychologische, pädagogische, juristische und sozialarbeiterische Beratung, Unterstützung und Information für Frauen und

Mädchen mit folgenden Themenschwerpunkten: Gewalterfahrungen, Fragen zur Gesundheit, familiäre Probleme, Fragen rund um die Themen Schule und Arbeit, Fragen in besonderen Lebenslagen, Einsamkeit, Mehrfachbelastungen und krisenhaften Lebenssituationen. Zusätzlich möchten wir Platz und Raum für Treffen, Vernetzung und Austausch schaffen.

Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00–17.00 Uhr

Mittwoch 08.00–10.00 Uhr und  
nach telefonischer Terminvereinbarung

Adresse:

Grazerstraße 3, 8230 Hartberg

Tel.: 03332/628 62

e-mail: [office@frauenberatunghartberg.org](mailto:office@frauenberatunghartberg.org)

Homepage: [www.frauenberatunghartberg.org](http://www.frauenberatunghartberg.org)

Wir freuen uns auf eine gute Vernetzung und Nachbarschaft von Frauenberatung zu Frauenberatung!

Elisabeth Mittlinger, Susanne Prechtl  
Gerlinde Strobl

## Hinweise

Wenn Sie das Online-Journal "Frauenzeit" unter

<http://www.frauenzeit.com/regionales/Josefa> besuchen, haben Sie die Möglichkeit, unsere JOSEFA online zu lesen bzw. als PDF-Format herunterzuladen.

Diese Möglichkeit besteht ebenfalls auf unserer Homepage unter

[web.utonet.at/frauenberatung-oberwart](http://web.utonet.at/frauenberatung-oberwart) und ab jetzt neu auf der Homepage der Frauenberatungsstelle Güssing unter

[www.frauenberatung-guessing.at](http://www.frauenberatung-guessing.at)

# OBERWART

## VERANSTALTUNGSPROGRAMM - HERBST 2006

Das **FKK – FRAUEN-KLUB-KAFFEE** bietet nach der Sommerpause ab September den **♀♀** wieder die Möglichkeiten jeden Montag ab 18.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Frauenberatungsstelle Oberwart

- sich zu treffen
- Erfahrungen auszutauschen
- Probleme anzusprechen
- sich zu entspannen
- an Veranstaltungen wie Diskussionen, Vorträgen, Vernissagen, Lesungen,
- Tanz-, Musik-, Spiel- und Filmabenden teilzunehmen oder
- selbst Veranstaltungen anzubieten

### FKK-Termine September:

**Mo 04.09.2006**, 18.00 Uhr:  
"Mit-Leib-und-Seele FRAU SEIN" – Storytelling mit Gottfrieda Kaiser und Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann

**Mo 11.09.2006**, 18.00 Uhr:  
"Geschichten erzählen" mit Mag.<sup>a</sup> Shobha C. Hamann

**Mo 18.09.2006**, 18.00 Uhr:  
"Frauenwohnzimmer" mit Gottfrieda Kaiser

**Mo 25.09.2006**, 18.00 Uhr:  
"Tanz in den Herbst" mit Sabine Zankl

Geleitet wird das monatliche **FKK – FRAUEN-KLUB-KAFFEE** durch die Vorstandsfrauen des Vereines "Frauen für Frauen Burgenland".

### FKK-Termine Oktober:

**Mo, 02.10.2006**, 18.00 Uhr:  
"Der Frauenkörper als öffentlicher Ort" – Vortrag zur Medizingeschichte aus feministischer Sicht von Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann

**Mo 09.10.2006**, 18.00 Uhr:  
"Jeux dramatiques" – Ausdrucksspiel zum Thema "Eigene Bedürfnisse wahrnehmen" – mit Bernadette Kalcher

**Mo 16.10.2006**, 18.00 Uhr:  
"Zwei ungleiche Schwestern" – Film mit Isabelle Huppert, präsentiert von Mag.<sup>a</sup> Andrea Winkelbauer

**Mo 23.10.2006**, 18.00 Uhr:  
"Selbstuntersuchung der weiblichen Brust" – Filmvorführung und anschließende Diskussion mit Maria Benkö

**Mo 30.10.2006**, 18.00 Uhr:  
"Frauen in der Arbeitswelt" – Vortrag von Silvia Gartner, ÖGB Landesvorsitzende und Vizepräsidentin der Arbeiterkammer

# OBERWART

## VERANSTALTUNGSPROGRAMM - HERBST 2006

### "VON BACH BIS ZU DEN BEATLES"

Chorschulung mit Schwerpunkt:  
Stimmbildung, Atemtechnik und Freude am Singen  
ab Oktober wieder jeden 2. Mittwoch im Monat, jeweils 19.00-20.30 Uhr  
Frauenberatungsstelle Oberwart  
Kostenbeitrag: € 4,- pro Abend  
Leitung: Mag.<sup>a</sup> Beatrix Schiller

### SELBSTHILFEGRUPPE FÜR HINTERBLIEBENE FRAUEN NACH PLÖTZLICHEM TODESFALL

jeden letzten Mittwoch im Monat, jeweils 17.00 Uhr  
Frauenberatungsstelle Oberwart  
bitte anmelden  
Begleitung: Mag.<sup>a</sup> Meggie Hartmann,  
Psychotherapeutin

### WOHLFÜHLSTUNDE

Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen  
10 Treffen  
ab Do 14.09.2006, jeweils 18.00-19.00 Uhr  
Beitrag: € 40,-  
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle Oberwart  
Leitung: Liesi Seper, Dipl. Wellnesscoach

### "BAUCHTANZ"

Kurse für Fortgeschrittene  
Kurs 1: ab Di 03.10.2006, 18.30-19.30 Uhr  
Kurs 2: ab Di 03.10.2006, 20.00-21.00 Uhr  
Kurs 3: ab Do 05.10.2006, 18.30-19.30 Uhr  
Uhrjeweils 8 Abende  
Interventionsstelle Oberwart,  
Steinamangererstraße 4  
Beitrag: € 50,- pro Kurs  
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle Oberwart  
Leitung: Ibtisam Fekete, Ausbildung im orientalischen Tanz

### "BAUCHTANZ"

Kurs für Anfängerinnen  
8 Abende  
ab Do 05.10.2006, jeweils 20.00-21.00 Uhr  
Interventionsstelle Oberwart,  
Steinamangererstraße 4  
Beitrag: € 50,-  
keine Vorkenntnisse notwendig  
mitzubringen sind Lust auf Bewegung, Freude am Tanzen und Neugier auf eine fremde Kultur  
Anmeldung bis spätestens Fr 22.09.2006 in der Frauenberatungsstelle Oberwart  
Leitung: Ibtisam Fekete, Ausbildung im orientalischen Tanz

### "OSTEOFIT" – VORBEUGEN DURCH BEWEGUNG

Training für Leib und Seele mit positiver

# OBERWART

## VERANSTALTUNGSPROGRAMM - HERBST 2006

Auswirkung auf Gewebe, Knochen, Nerven, Muskeln und Emotionen  
10 Treffen  
ab Fr 06.10.2006, 09.00-10.00 Uhr  
Kursbeitrag: € 3,70 pro Treffen  
Leitung: Mag.<sup>a</sup> Meggie Hartmann,  
Psychotherapeutin

### "DIE ZEIT MIT DEM KIND GENIESSEN - DEN BLICK IN EINE BERUFLICHE ZUKUNFT WAGEN?!"

Gruppe für Frauen in Karenz  
Erfahrungsaustausch, Beschäftigung mit dem Thema der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Erarbeiten von Berufsperspektiven für die Zukunft, Information zu den Themen Kindergeld, Kinderbetreuung, Weiterbildung und Arbeitssuche  
5 Vormittage  
Di 10.10., 17.10., 24.10., 31.10. und 07.11.2006, jeweils 09.30 - 11.00 Uhr  
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle Oberwart  
Leitung: DSA<sup>in</sup> Bernadette Kalcher

### "AUF DEN LEIB GESCHRIEBEN"

Eine Schreibwerkstatt zum Thema weibliche und leibliche Erfahrungen  
Di 10.10. und 31.10.2006, jeweils 18.00-21.00 Uhr  
Teilnehmerinnenbeitrag: € 10,- pro Abend

Mindestanzahl: Vier Frauen  
Leitung: Mag.<sup>a</sup> Shobha Hamann  
Anmeldung bis spätestens Mo 02.10.2006 in der Frauenberatungsstelle Oberwart

### "MELANCHOLIE IM NOVEMBER ..."

Bewegungsgruppe zur Bewältigung von Stress und Weihnachtsdepressionen  
5 Vormittage  
ab Mi 08.11.2006, jeweils 09.30-10.30 Uhr  
Beitrag: € 3,70 pro Treffen  
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle Oberwart  
Leitung: Mag.<sup>a</sup> Meggie Hartmann,  
Psychotherapeutin

### "LEIB-GESTALTEN"

Dem eigenen Leib kreativ und von innen heraus Ausdruck verleihen  
Di 14.11.2006, 18.30 Uhr . . . open end  
Leitung: Mag.<sup>a</sup> Christa Wagner, Grafikerin, Filme-Macherin, Performance-Künstlerin  
Beitrag: € 5,- Materialkosten  
Anmeldung bis spätestens Fr 03.11.2006 in der Frauenberatungsstelle Oberwart

### "EINFLUSSFAKTOR FRAUENARMUT AUF DIE WEIBLICHE GESUNDHEIT"

Vortrag  
Di, 12.12.2006, 18.30 Uhr  
Referentinnen: DSA<sup>in</sup> Bernadette Kalcher  
Mag.<sup>a</sup> Claudia Griemann, Supervisorin

## "SEXUELLE BELÄSTIGUNG AM ARBEITSPLATZ"

Mögliche Hilfe für die Betroffenen,  
Rechtsfolgen für die Täter  
Vortrag im Rahmen der Arbeitsgruppen  
"Gemeinsam gegen Gewalt" Güssing und  
Jennersdorf  
Di 12.09.2006  
Güssing: 11.00 Uhr, Arbeits-Assistenz  
Güssing, Schulstraße 13  
Jennersdorf: 13.30 Uhr,  
Bezirkshauptmannschaft Jennersdorf,  
Sitzungssaal, 1. Stock  
Referentin: Mag.<sup>a</sup> Eva Böhm, Anwältin für  
Gleichbehandlung, Wien

## BERUFSORIENTIERUNG FÜR FRAUEN

Im Herbst findet wieder ein Berufs-  
orientierungskurs für Wiedereinsteigerinnen  
in Kooperation mit dem *abz.austria* und  
dem AMS statt.  
Beginn des Kurses: Mo 18.09.2006  
Information und Anmeldung in der AMS-  
Regionalstelle Stegersbach bzw. in der  
Frauenberatungsstelle Güssing  
Leitung: Ingrid Kornberger

## "CHINESISCHE GYMNASTIK ZUM WOHLFÜHLEN UND ENTSPANNEN"

10 Treffen  
ab Di 17.10.2006, jeweils 14.30-15.30 Uhr  
Kursbeitrag: € 40,--  
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle  
Güssing  
Leitung: Birgit Hoffendahl, Tuinatrainierin,  
Dozentin für Akupunkturtherapie

## "STRESS LASS NACH"

Vortrag über Ursachen, Anzeichen und  
Vorbeugung bei Burn-out von Frauen  
Di 24.10.2006, 19.00 Uhr  
Frauenberatungsstelle Güssing  
Beitrag: € 6,--  
Anmeldung bis spätestens Di 17.10.2006  
Referentinnen: Dr.<sup>in</sup> Andrea Linzer,  
Kontrollärztin der BGKK Güssing und  
DSA<sup>in</sup> Irene Frühwirth-Solnitzky, Supervisorin

## "ENTSPANNUNG – ENERGIE – ERFOLG"

Stressabbau durch aktive und passive  
Entspannungsmethoden  
6 Abende  
ab Fr 27.10.2006, jeweils 19.00-20.30 Uhr  
Beitrag: € 36,--  
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle  
Güssing  
Leitung: Jasmin Jost, Dipl. Wellness- und  
Entspannungstrainerin

## "TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN"

Vortrag  
Di 07.11.2006, 19.00 Uhr  
Beitrag: € 6,--  
Anmeldung bis spätestens Di 31.10.2006  
Referentin: Birgit Hoffendahl, Tuinatrainierin,  
Dozentin für Akupunkturtherapie

## "BALANCE FINDEN"

Dreiteiliger Workshop  
Do 09.11., 16.11. und 23.11.2006,  
jeweils 18.00-20.00 Uhr  
Frauenberatungsstelle Güssing  
Kostenbeitrag: € 18,-- / 3 Abende  
Leitung: DSA<sup>in</sup> Irene Frühwirth-Solnitzky,  
Supervisorin

## "TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN"

Dreiteiliger Workshop  
Di 14.11., 21.11. und 28.11.2006,  
jeweils 18.30-20.00 Uhr  
Beitrag: € 18,--  
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle  
Güssing  
Leitung: Birgit Hoffendahl, Tuinatrainierin,  
Dozentin für Akupunkturtherapie

## Inhaltsverzeichnis:

Editorial .....	2
Vereinsnews .....	4
Leitartikel: Frauengesundheit „Selbst ist die Frau“ .....	7
„Frauengesundheit“ im Rahmen der österr. EU-Präsidentschaft .....	9
Gesundheit und Krankheit haben ein Geschlecht .....	11
Endometriose und Osteoporose .....	12
Ist betriebliche Gesundheitsförderung männlich? .....	15
Frauenspezifische psychische Probleme ..	17
Reparieren oder Heilen? .....	19
Macht Sex gesünder? .....	21
Patientinnenrechte .....	22
Neues Anti-Stalking-Gesetz .....	24
Strukturelle Gewalt im Frauengesundheitsbereich .....	25
Nachlese .....	26
Vorschau .....	28
FKK-Frauen-Klub-Kaffee .....	29
Traditionelle chinesische Medizin .....	30
Zwei neue Mitarbeiterinnen .....	32
Rezensionen .....	33
Herbstprogramm Oberwart .....	35
Herbstprogramm Güssing .....	38