



## FEMAIL News

Ausgabe 01 / 2010

### Inhaltsverzeichnis

1. Gynäkologische Sprechstunden
2. Fortbildung Wissen macht stark und gesund auch in Vorarlberg
3. 3. Vorarlberger Frauen-Info-Fest 2010
4. FEMAIL-Sprechtage in den Regionen
5. FEMAIL-Sprechtage in türkischer Sprache
6. Fachbeitrag 3: Lebensgemeinschaft
7. Mein Recht in Ehe und Lebensgemeinschaft
8. Schwangerschaft Natürlich Gesund
9. Schreibwerkstatt für Frauen - mit Evelyn Brandt
10. Wussten Sie schon, dass ...
11. Telekommunikationsgesetz Paragraph 107

### 1. Gynäkologische Sprechstunden

#### Fachärztliche Beratung für Frauen (und Mädchen)

In einem persönlichen Beratungsgespräch können Frauen und Mädchen Fragen zu Ihrer Gesundheit stellen. Frau Dr.in Karin Frischeis-Bischofberger erteilt fachärztliche Auskunft und Information.

Der nächste Termin ist:

**Donnerstag, 25.02.2010**

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: FEMAIL FrauenInformationszentrum, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Um Anmeldung wird gebeten:

T 05522 - 31002 oder E-Mail [gesundheit@femail.at](mailto:gesundheit@femail.at)

Das Beratungsangebot ist kostenfrei und findet in geschütztem Rahmen statt.

### 2. Fortbildung Wissen macht stark und gesund auch in Vorarlberg

FEMAIL ist Kooperationspartnerin des Grazer Frauengesundheitszentrums und organisiert in Vorarlberg die Fortbildung **WISSEN MACHT STARK UND GESUND**.

Dieses Kompetenztraining vermittelt Wissen und Handwerkszeug in Gesundheitsfragen. Was will ich wissen? Wo schaue ich nach? Wie frage ich suchtauglich? Welcher Broschüre, Studie kann ich vertrauen? Wie wirkungsvoll ist das Medikament, die Therapie wirklich? Wie berate, informiere ich verständlich?

#### Methode

Neben Theorie-Einheiten, Gruppenarbeiten, praktischen Übungen am Computer und Rollenspielen bietet das Kompetenztraining Platz zum Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit eigene Erfahrungen zu betrachten. Das Arbeiten am eigenen Thema wird durch eine Referentin und Projektkoordinatorin begleitet.

#### Zielgruppe

MultiplikatorInnen im Gesundheitswesen, BeraterInnen von PatientInnen und VerbraucherInnen, MitarbeiterInnen von Krankenversicherungen, GesundheitspädagogInnen, StudentInnen und AbsolventInnen von gesundheits-, sozialwissenschaftlichen und pädagogischen Einrichtungen und aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Die Veranstaltung inklusive der Fortbildungsunterlagen ist aufgrund der Förderung durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz kostenfrei.

#### Termine:

Erster Teil

Do 27. Mai 2010, 14.00 – 18.00 Uhr

Fr 28. Mai 2010, 09.00 – 18.00 Uhr

Sa 29. Mai 2010, 09.00 – 17.00 Uhr

Zweiter Teil

Do 17. Juni 2010, 14.00 – 18.00 Uhr

Fr 18. Juni 2010, 09.00 – 18.00 Uhr

Sa 19. Juni 2010, 09.00 – 17.00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

AK Bildungszentrum

Widnau 2-4

6800 Feldkirch

#### Information und Anmeldung:

FrauenInformationszentrum FEMAIL

Fachstelle Frauengesundheit

Mag.a Sabine Kessler

T 05522 31002 13

E-Mail [gesundheit@femail.at](mailto:gesundheit@femail.at)

*Das Frauengesundheitszentrum führt das Projekt Wissen macht stark und gesund - Kompetenztraining in Österreich durch und koordiniert es.*

*Konzeptentwicklung: Dr.in Bettina Berger, Europauniversität Viadrina, Frankfurt (Oder)*

*Das Konzept basiert auf dem Training in wissenschaftlicher Kompetenz für PatientInnen- und VerbraucherInnenvertreterInnen der Arbeitsgruppe Prof.in Dr.in Ingrid Mühlhauser,*

*Gesundheitswissenschaften/Universität Hamburg.*

*Gefördert wird das Projekt aus den Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und*

*Konsumentenschutz.*

### 3. 3. Vorarlberger Frauen-Info-Fest 2010

#### zum Internationalen Frauentag

Anlässlich des Internationalen Frauentages findet am 6. März bereits zum dritten Mal das Vorarlberger Frauen-Info-Fest statt. Die erfolgreiche Veranstaltung stellt mittlerweile eine attraktive Plattform dar, bei der sich eine Vielzahl an verschiedenen Einrichtungen für Frauen präsentieren und interessante Einblicke bieten. Mit zwei informativen Ausstellungen – „Wert-Schätze - Tipps für Frauen zur Lebensgestaltung“ (eine Kooperation von Frauenreferat, FEMAIL und dem Vorarlberger Frauennetzwerk) und „Starke Frauen - Frauengestalten zwischen Mythos, Ideal und Wirklichkeit“ – sowie einem unterhaltsamen Kabarettprogramm gibt es auch heuer wieder neue, spannende Impulse.

Das **FrauenInformationszentrum FEMAIL** präsentiert sich zum Internationalen Frauentag neben zahlreichen anderen Fraueninitiativen auf dem dritten Vorarlberger Frauen-Info-Fest 2010.

Vorarlberger Frauen-Info-Fest 2010

**Termin:** Samstag, 6. März 2010, 10.00 – 14.00 Uhr

**Ort:** Landhaus Bregenz

Eintritt frei

### 4. FEMAIL-Sprechtage in den Regionen

Gemeinsam mit dem Frauennetzwerk Vorarlberg und den Frauensprecherinnen in den Gemeinden veranstaltet FEMAIL Sprechstage direkt vor Ort. Sie erhalten **Information & Beratung** zu Themen wie Beihilfen, Karenz, Wiedereinstieg, Bildung, Gesundheit, Trennung und Pension - kompetent, kostenlos und vertraulich!

#### Sprechstage im Februar 2010

04.02.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Tschagguns, Alte Gemeinde

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

08.02.2010 | 16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Bregenz, Lebensraum

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

11.02.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Lustenau, Rathaus

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

25.02.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Egg, Rathaus

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

#### Sprechstage im März 2010

01.03.2010 | 16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Hörbranz, Gemeindeamt

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

11.03.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Wolfurt, Rathaus

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

15.03.2010 | 16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Dornbirn, Rathaus

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

25.03.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Langen, Gemeindeamt

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

### 5. FEMAIL-Sprechstage in türkischer Sprache

#### Frauenspezifische Information und Beratung in türkischer und deutscher Sprache

Das FrauenInformationszentrum FEMAIL bietet Frauen mit Migrationshintergrund Sprechstage an unterschiedlichen Standorten an.

#### Termine im Februar 2010

03.02.2010 | 08.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Bibliothek, Büro Sozialarbeit, Pontenstrasse 20, Lustenau

Beraterin: Sevinç Kapaklı

03.02.2010 | 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Stadttelbüro Achsiedlungsstraße 43, Bregenz

Beraterin: Sevinç Kapaklı

10.02.2010 | 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Sozialzentrum Altersheim, Schmittengasse 10, Frastanz

Beraterin: Sevinç Kapaklı

#### Termine im März 201

03.03.2010 | 08.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Bibliothek, Büro Sozialarbeit, Pontenstrasse 20, Lustenau

Beraterin: Sevinç Kapaklı

03.03.2010 | 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Stadttelbüro Achsiedlungsstraße 43, Bregenz

Beraterin: Sevinç Kapaklı

10.03.2010 | 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Sozialzentrum Altersheim, Schmittengasse 10, Frastanz

Beraterin: Sevinç Kapaklı

31.03.2010 | 08.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Bibliothek, Büro Sozialarbeit, Pontenstrasse 20, Lustenau  
Beraterin: Sevinç Kapaklı

31.03.2010 | 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Stadteilbüro Achsiedlungsstraße 43, Bregenz  
Beraterin: Sevinç Kapaklı

## 6. Fachbeitrag 3: Lebensgemeinschaft

### Gemeinsame Kinder

#### Anerkennung der Vaterschaft

Bei einem in nicht ehelicher Lebensgemeinschaft geborenen Kind ist zur Herstellung der rechtlichen Vater-Kind-Beziehung ein Vaterschaftsanerkennnis notwendig.

Hinweis: Auf Feststellung der Vaterschaft sollte zum Wohl des Kindes nicht verzichtet werden, da diese eine Voraussetzung für den Unterhalt und das gesetzliche Erbrecht des unehelichen Kindes sowie für den Zuschuss zum Kinderbetreuungsgeld ist.

Wenn der Vater sich nicht freiwillig zur Vaterschaft bekennt, kann die Mutter (in Vertretung für das Kind) auf Feststellung der Vaterschaft klagen. Die Klage ist im Bezirksgericht am Wohnort des Kindes einzubringen.

#### Familiennamen

Das in einer Lebensgemeinschaft geborene Kind erhält den Familiennamen, den die Mutter zum Zeitpunkt der Geburt des Kindes trägt.

Gibt es den Wunsch, den Familiennamen des Kindes zu ändern, kann beim zuständigen Standesamt ein Antrag auf Namensänderung gestellt werden, sofern dies dem Wohl des Kindes nicht abträglich ist.

#### Obsorge

Die Obsorge (Pflege und Erziehung des Kindes, gesetzliche Vertretung und Verwaltung des Vermögens) steht mangels gegentelliger Vereinbarung der Kindesmutter alleine zu.

Beide in einer nicht ehelichen Lebensgemeinschaft lebenden Elternteile können bei Gericht einen Antrag auf gemeinsame Obsorge stellen. Dies ist auch möglich, wenn gar keine häusliche Gemeinschaft besteht, jedoch müssen die getrennt lebenden Eltern dem Gericht eine Vereinbarung vorlegen, worin bestimmt ist, bei wem sich das Kind hauptsächlich aufhalten soll.

Dem nicht obsorgeberechtigten Elternteil steht ein Besuchsrecht und hinsichtlich wichtiger Angelegenheiten des Kindes (Schulwechsel, Wohnsitzwechsel, schwere Krankheit) ein Informations- und Außerungsrecht zu.

Hinweis: Sowohl der nicht obsorgeberechtigte Elternteil als auch das Kind haben ein gesetzliches Recht, sich zu treffen. Das Besuchsrecht besteht unabhängig davon, ob der nicht obsorgeberechtigte Elternteil seinen Unterhaltsleistungen nachkommt. Klare Regelungen über den Umfang des Besuchsrechtes sind empfehlenswert.

#### Tod des obsorgeberechtigten Elternteils

Sind beide Eltern obsorgeberechtigt, kommt beim Tod des einen Elternteils die Obsorge dem anderen Elternteil alleine zu. Hatte der verstorbene Elternteil das alleinige Sorgerecht, entscheidet das Gericht, ob der andere Elternteil, die Großeltern oder die Pflegeeltern (Lebensgefährtin bzw. Lebensgefährte des verstorbenen Elternteils) das Sorgerecht bekommt/bekommen.

#### Unterhalt für Kinder

Uneheliche Kinder sind ehelichen im Unterhaltsrecht völlig gleichgestellt.

**Lesen Sie im nächsten FEMAIL-Newsletter die Fortsetzung der Fachbeitragsreihe *Lebensgemeinschaft*.**

## 7. Mein Recht in Ehe und Lebensgemeinschaft

Ein Vortrag im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative betrifft: frau

Fairplay ist nicht nur im Sport, sondern auch in Beziehungen oberstes Gebot. Um dies in der Praxis zu gewährleisten, knüpft der Gesetzgeber viele Rechtsfolgen an die Ehe, einige auch an Lebensgemeinschaften.

Im Vortrag finden Sie Gelegenheit, kompetente Informationen zu folgenden Fragestellungen zu erhalten:

- Ehe im Rechtssinn und rechtliche Konsequenzen daraus
- Rechtliche Unterschiede zwischen Ehe und Lebensgemeinschaft
- Wichtige Überlegungen bei Scheidung bzw. Trennung

**Referentin:** Dr.in Katja Matt

**Termin:** 10. März 2010, 20.00 Uhr

**Ort:** Weiler, Vortragsraum des Feuerwehrhauses  
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Die Gemeinschaftsinitiative betrifft: frau ist eine Kooperation des **Frauennetzwerkes Vorarlberg, des Frauenreferates der Vorarlberger Landesregierung** und von **FEMAIL** und bietet ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm in den Regionen Vorarlbergs an.

## 8. Schwangerschaft Natürlich Gesund

mit Shiatsu und TCM-Ernährung

Veranstaltungen im Rahmen des Schwerpunktprogrammes:

### Rund und Glücklich!

Tiefenversorgung von Mutter und Kind mit Shiatsu und TCM-Ernährung

Vortrag mit Monika Sandholzer und Karin Mangeng

Termin: Mo 15. März 2010, 19.30 Uhr

Ort: Kleiner Pfarrsaal in Altach

Kosten: € 10,-

### TCM-Ernährung in der Schwangerschaft

1 Abend Theorie, kochen und essen mit Karin Mangeng

Termin: Do, 25. März 2010 um 19.00 Uhr

Ort: KUM Koblach

Kosten: € 35,- (inkl. Material)

Begrenzte Teilnehmerzahl!

### Geburt und Wiedergeburt

Die spirituellen Aspekte von Werden und Vergehen aus der Sicht von Shiatsu und

Traditioneller Chinesischer Medizin  
Vortrag mit Monika Sandholzer

Termin: Mo 12. April 2010, 19.30 Uhr  
Ort: Kleiner Pfarrsaal in Altach  
Kosten: € 10,-

**Die energetische Entwicklung des Kindes**  
aus der Sicht von Shiatsu und Traditioneller Chinesischer Medizin  
Vortrag mit Monika Sandholzer und Karin Mangeng

Termin: Di 11. Mai 2010, 19.30 Uhr  
Ort: Kleiner Pfarrsaal in Altach  
Kosten: € 10,-

**Referentinnen:**  
Monika Sandholzer, Dipl. Shiatsu-Praktikerin  
Karin Mangeng, Dipl. f. TCM-Ernährung

**Kartenvorverkauf bei allen HYPO-Banken Vorarlbergs**

**Kontakt:** T 0650-8115621

## 9. Schreibwerkstatt für Frauen - mit Evelyn Brandt

**Schreibnächte von 19 bis 22 Uhr**

Die Frauenschreibwerkstatt ist seit 5 Jahren ein beliebter Treffpunkt, um sich zu entfalten, zu entspannen, künstlerisch auszudrücken und dem Strom der Gedanken freien Lauf zu lassen. Beim kreativen Schreiben entstehen Erinnerungen, Fiktionen und fantasievolle Details, an die man seit Jahren nicht mehr gedacht hat oder die beim Schreiben in einem anderen, neuen Licht erscheinen. Schreiben ist grenzenlos und schöpferisch, Schreiben ist meditativ und leidenschaftlich, Schreiben ist Erinnern und Loslassen. Schreiben befreit!

Jede Schreibnacht ist einem neuen Thema gewidmet.

### 1. Schreibnacht: Unsagbares Schreiben

Beim Sagen des Unsagbaren weiterkommen.  
Kursbeitrag: € 20,00  
Rankweil: Do, 28. Jänner 2010, 19.00 - 22.00 Uhr  
Kursnummer: 110 R 105

### 2. Schreibnacht: Schreiben im Bahnhof

Mitzubringen: Feste Schreibunterlage  
Kursbeitrag: € 20,00  
Feldkirch: Fr, 26. Februar 2010, 19.00 - 22.00 Uhr  
Treffpunkt Bahnhofshalle Feldkirch  
Kursnummer: 110 R 106

### 3. Schreibnacht: Der Mensch putzt seine Wohnung

Kursbeitrag: € 20,00  
Rankweil: Mi, 31. März 2010, 19.00 - 22.00 Uhr  
Kursnummer: 110 R 107

### 4. Schreibnacht: Joker-Schreibnacht

Ins Ungewisse treiben lassen.  
Kursbeitrag: € 20,00  
Rankweil: Fr, 23. April 2010, 19.00 - 22.00 Uhr  
Kursnummer: 110 R 108

### 5. Schreibnacht: ... dann bin ich nicht mehr deine beste Freundin

Schreiben über Frauen- und Mädchenfreundschaften.  
Mitzubringen: Foto einer Freundin  
Kursbeitrag: € 20,00  
Rankweil: Di, 1. Juni 2010, 19.00 - 22.00 Uhr  
Kursnummer: 110 R 109

### 6. Schreibnacht: Mein Elternhaus

Aufbruch zur Hausbesichtigung.  
Mitzubringen: Zeichenblatt, Bleistift, Buntstifte oder Ölkreiden  
Kursbeitrag: € 20,00  
Rankweil: Di, 29. Juni 2010, 19.00 - 22.00 Uhr  
Kursnummer: 110 R 110

## 10. Wussten Sie schon, dass ...

... die Hebammenleistungen je nach Wahl der Geburtsmethode unterschiedlich geregelt sind?

### Hebammenbetreuung vor der Geburt

Ihre Krankenkasse übernimmt ab der 20lgsten Schwangerschaftswoche die Kosten für vier Sitzungen bei einer Hebamme.

### Ambulante Geburt und anschließende Hebammenbetreuung

Ambulant zu entbinden bedeutet, dass Mutter und Kind das Krankenhaus einige Stunden nach der Geburt bzw. spätestens 24 Stunden nach der Geburt wieder verlassen. Fünf Tage unmittelbar nach der Geburt an jeweils einem Tag haben Sie und Ihr Kind Anspruch auf Hebammenbetreuung, welche von Ihrer Krankenkasse bezahlt wird. Zusätzlich übernimmt die Krankenkasse die Kosten für sieben weitere Hebammenbesuche zwischen dem sechsten Tag und der achten Woche nach der Geburt.

**Beachte:** Anspruch auf dieselben Leistungen hat eine Frau, die eine stationäre Geburt im Krankenhaus mit vorzeitiger Entlassung erwägt. Im Unterschied zur ambulanten Geburt bleibt sie mit ihrem Kind vier Tage im Krankenhaus.

**Achtung:** Keine Hebammenleistungen außerhalb derjenigen im Krankenhaus bezahlt die Krankenkasse, wenn sich eine Frau für eine regulär stationäre Geburt, bei der Sie sieben Tage im Krankenhaus bleibt, entscheidet.

### Alternative Geburtsmethoden – Hausgeburt

Die Krankenkasse übernimmt hierbei Kosten in der Höhe von 312,- Euro, was den finanziellen Aufwand für die Hebammenbetreuung während der Hausgeburt je nach Dauer des Geburtsvorganges nur zu einem Teil deckt. Im Anschluss daran hat die betroffene Frau Anrecht auf dieselben Hebammenleistungen wie unter ambulante Geburt und stationäre Geburt im Krankenhaus mit vorzeitiger Entlassung (siehe oben)

beschrieben.

In Vorarlberg existiert leider kein Geburtshaus, d.h. ein von Hebammen geführtes Haus für die Betreuung vor, während und nach der Geburt.

**Wo finden Sie Hebammen?**

Auf der Homepage des Österreichischen Hebammengremiums finden Sie regional tätige Hebammen  
<http://vorarlberg.hebammen.at/>.

**Weitere Informationen zum Thema Rund um die Geburt finden Sie auf unserer Website**

<http://www.femail.at/fauengesundheit.html>

**11. Telekommunikationsgesetz Paragraph 107**

Wir haben Ihre Adresse in unserer Datenbank gespeichert. Aufgrund der neuen Gesetzeslage seit 1. März 2006 (Telekommunikationsgesetz Paragraph 107) weisen wir Sie auf die Möglichkeit hin, unseren Newsletter abzubestellen.

Wenn Sie keine Informationen und Einladungen mehr von uns erhalten möchten, schicken Sie bitte ein Mail mit "Abmeldung" im Betreff an [info@femail.at](mailto:info@femail.at). Die Möglichkeit der Abmeldung steht Ihnen selbstverständlich bei jeder unserer (elektronischen) Aussendungen zur Verfügung.

**Impressum:**

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V.  
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch  
T 05522/31002  
F 05522/31002-33  
E [info@femail.at](mailto:info@femail.at)  
[www.femail.at](http://www.femail.at)

**Öffnungszeiten**

Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr  
Mi 14.00 - 17.00 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung

**Frauenhotline 0810 006362**

Di, Fr 14.00 - 16.00 Uhr (deutsch)  
Mo, Fr 16.00 - 18.00 Uhr (türkisch)