

FEMAIL News

Ausgabe 02 / 2010

Inhaltsverzeichnis

1. Kompetenztraining Wissen macht stark und gesund
2. Gynäkologische Sprechstunden
3. Selbsthilfe Endometriose
4. Wert-Schätze - Tipps für Frauen zur Lebensgestaltung
5. FEMAIL-Sprechtage in den Regionen
6. FEMAIL-Sprechtage in türkischer Sprache
7. Fachbeitrag 4: Lebensgemeinschaft
8. Neuerscheinung: Gesundheitliche Versorgung gewaltbetroffener Frauen
9. Selbstverteidigungskurs für Mutter und Tochter
10. Wussten Sie schon, dass ...
11. Telekommunikationsgesetz Paragraph 107

1. Kompetenztraining Wissen macht stark und gesund

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?

Inhalte

- PatientInnenbeteiligung und PatientInnenrechte
- Grundlagen evidenzbasierter Medizin
- Literaturrecherche in medizinischen Datenbanken, eigene Datenbankrecherche am PC
- Kritische Bewertung von Gesundheits- und Krankheitsinformationen
- Maßzahlen zur Kommunikation von Studienergebnissen
- Screening: Leitlinien, Maßzahlen
- PatientInneninformation und ihre Bewertung
- Einführung in das Konzept „Informierte Entscheidungsfindung“
- Das Beratungsgespräch

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

Modul 1

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

Modul 2

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 Bildungscenter

Widnau 2-4

6800 Feldkirch

Anmeldung

Mag.a Ulrike Sladek

T 0316 837998, E-Mail ulla.sladek@fgz.co.at

Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen finden Sie auf www.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.

2. 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, 25.03.2010

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

Das Beratungsangebot ist kostenfrei und findet in geschütztem Rahmen statt.

3. Selbsthilfe Endometriose

Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen, bei der sich gutartige Zellveränderungen der Gebärmutter Schleimhaut vorwiegend im Bauchraum ansiedeln. Etwa 10% aller Frauen erkranken in den Jahren zwischen der Pubertät und den Wechseljahren daran. Trotzdem wird Endometriose eher selten oder häufig erst sehr spät und nach langem Leidensweg diagnostiziert.

Um die **Möglichkeit eines Erfahrungsaustausches** zu schaffen, entschieden sich betroffene Frauen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Auf Wunsch begleitet die *Fachstelle Frauengesundheit* die Gruppe in der Gründungsphase.

Eine Heilung der Erkrankung ist durch eine Selbsthilfegruppe sicher nicht möglich. Unterstützung und Verständnis helfen aber, den Umgang und das Leben mit ihr zu erleichtern. Durch Gespräche und Erfahrungsaustausch sammelt sich in einer Selbsthilfegruppe eine Menge Wissen an, das für die "Hilfe zur Selbsthilfe" genutzt werden kann.

Inhalte des Abends:

- Ziele und Themen der Selbsthilfegruppe
- Organisation und Planung
- mögliche weitere Aktivitäten

Termin: 18. März 2010, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: FEMAIL, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Anmeldung: Wenn Sie von Endometriose betroffen sind, freuen wir uns über Ihre Anmeldung!

T 05522 31002 oder per E-Mail gesundheit@femail.at

4. Wert-Schätze - Tipps für Frauen zur Lebensgestaltung

Starke Partnerinnen feiern Geburtstag

Das **Frauenreferat der Landesregierung** kann heuer auf das 25jährige Bestehen zurückblicken, das **FrauenInformationszentrum FEMAIL** wurde vor 15 Jahren gegründet und das **Frauennetzwerk Vorarlberg** besteht seit 10 Jahren.

Auf Grund der Jubiläen publizierten die drei Institutionen die Broschüre zum Einstecken

Wert-Schätze - Tipps für Frauen zur Lebensgestaltung

12 schlaue Tipps für Frauen und Mädchen zur Lebensgestaltung zu Themen wie Beruf, Partnerschaft, Familie,

Wohnen und Geld. Die Tipps sind in Broschürenform zusammengefasst, handlich, einfach zum Einstecken und Mitnehmen. Zu den Tipps gibt es zusätzliche Informationsveranstaltungen in den Regionen.

Download der "Wert-Schätze"

www.femail.at/

Bestellservice:

T 05522 31002 oder per E-Mail info@femail.at

5. 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!

Sprechtage bis Ende April 2010

25.03.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Langen, Gemeindeamt

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

01.04.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Sonntag, Bibliothek

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

08.04.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Lustenau, Rathaus

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

12.04.2010 | 16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Nenzing, Gemeindeamt

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

19.04.2010 | 16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Götzis, Rathaus

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

22.04.2010 | 09.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Mellau, Gemeindeamt

Beraterin: Mag.a (FH) Claudia Bernard

6. FEMAIL-Sprechtage in türkischer Sprache

Frauenspezifische Information und Beratung in türkischer und deutscher Sprache

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

Sprechtage bis Ende April 2010:

31.03.2010 | 08.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Bibliothek, Büro Sozialarbeit, Pontenstrasse 20, Lustenau

Beraterin: Sevinç Kapakli

31.03.2010 | 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Stadtteilbüro Achsiedlungsstraße 43, Bregenz

Beraterin: Sevinç Kapakli

07.04.2010 | 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Sozialzentrum Altersheim, Schmittengasse 10, Frastanz

Beraterin: Sevinç Kapakli

7. Fachbeitrag 4: Lebensgemeinschaft

Erbrecht

Zwischen Lebensgefährten besteht kein gesetzliches Erbrecht, sie haben somit auch keine Pflichtteilsansprüche und sie können keinen Erbvertrag abschließen.
Ein Lebensgefährte oder eine Lebensgefährtin kann jedoch im **Testament** bedacht werden.

Wenn die Lebensgemeinschaft aufgelöst wird, muss die letztwillige Erklärung widerrufen werden, ansonsten ist der ehemalige Lebensgefährte oder die ehemalige Lebensgefährtin weiterhin erbberechtigt.

Hinweis: Im Testament kann festgehalten werden, dass dem Partner oder der Partnerin nach Beendigung der Beziehung kein Erbe zusteht.

Auch wenn ein Testament zu Gunsten des hinterbliebenen Lebensgefährten oder der hinterbliebenen Lebensgefährtin abgeschlossen wurde, bestehen weiterhin eventuelle Pflichtteilsansprüche der Eltern oder Kinder des oder der Verstorbenen.

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

8. Neuerscheinung: Gesundheitliche Versorgung gewaltbetroffener Frauen

Ein Leitfaden für Krankenhaus und medizinische Praxis

herausgegeben vom Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend

Der Leitfaden zielt darauf ab, die Kompetenz von Ärztinnen und Ärzten, Hebammen und Gesundheits- und Krankenpflegekräften, die wichtige Schnittstellen in der Interventionskette gegen häusliche Gewalt sind, sowohl in **Diagnostik** und **Therapie** zu stärken als auch die **Dokumentation**, die **Beratung** von und die Gesprächsführung mit weiblichen Gewaltopfern zu verbessern. Der Leitfaden ist somit auch behilflich, das schwierige Thema Gewalt anzusprechen und betroffenen Frauen somit die notwendige Rückendeckung für die ersten wichtigen Schritte aus der Gewaltsituation zu geben.

Download:

<http://www.bmwfj.gv.at/Familie/Gewalt>

9. Selbstverteidigungskurs für Mutter und Tochter

mit Barbara Müller
erster Technikergrad in Wing Tsun, erster Dan in Karate

Inhalte:

Befreiung aus Würge- und Haltegriffen
Abwehr von Faustschlägen, Schwingern, Ohrfeigen usw.
Möglichkeiten der Vorbeugung
Üben von Beinritten und Faustschlägen zur Verteidigung
Abwehr von Angriffen mit Waffen

Ort: Vandans, Turnhalle unter dem Rätikonsaal

Termin: Freitag 19. und 26. März 2010, jeweils 19.00 Uhr

Kosten: beide Abende je 2,5 Stunden gesamt € 30,-/pro Person

Organisation und Anmeldung:

Renate Neve, Vandans, T 0664-1827369, www.neve.at

10. Wussten Sie schon, dass ...

... nach der Beantragung des Kinderbetreuungsgeldes in Ausnahmefällen ein **Umstieg auf eine andere Variante** möglich ist?

Grundsätzlich fällt die Entscheidung bei der ersten Antragstellung. Auch bei Wechsel des Bezuges zwischen beiden Elternteilen sind beide Elternteile an die gewählte Variante gebunden.

In folgenden Ausnahmefällen kann nach der Beantragung des **einkommensabhängigen Modelles auf die Pauschalvariante 12 plus 2** mit Tagesbetrag von € 33,- täglich (ca. € 990,- monatlich) umgestiegen werden:

1. Das errechnete einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld liegt unter € 33,-täglich.
2. Ein Elternteil erfüllt die Voraussetzungen für das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld z.B. wegen unzureichender Erwerbstätigkeit nicht.

Auch wenn der erstbeziehende Elternteil auf die Pauschalvariante 12 plus 2 umgestiegen ist, kann der andere Elternteil bei Teilung des Kinderbetreuungsgeldes das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld beziehen. Hinweis: Die Zuverdienstgrenze ist bei der Pauschalvariante höher als beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld.

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. Die Möglichkeit der Abmeldung steht Ihnen selbstverständlich bei jeder unserer (elektronischen) Aussendungen zur Verfügung.

Impressum:

FEMAIL FrauenInformationszentrum Vorarlberg e.V

Marktgassee 6, 6800 Feldkirch

T 05522/31002

F 05522/31002-33

E info@femail.at

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)