

# Frauengesundheit

Mit unserem Frauengesundheitstag möchten wir Frauen informieren und ihre Gesundheit mit ihren Besonderheiten in allen Facetten in den Vordergrund rücken.

Wir Frauen sind in jeglicher Hinsicht einzigartig, auch in Bezug auf die Gesundheit.

Lebensphasen, wie z.B. Schwangerschaft und Wechseljahre, werden nur von Frauen durchlaufen und bestimmte Erkrankungen, wie z.B. Brustkrebs oder Osteoporose, betreffen überwiegend Frauen.

Darüber hinaus gibt es bei der gleichen Erkrankung geschlechtsabhängig unterschiedliche Symptome und Krankheitsverläufe. Selbst die Therapie und Prognose unterscheiden sich oftmals. Ein prominentes Beispiel, bei dem es geglückt ist, dies in das Bewusstsein der Patient\*Innen und Ärzt\*Innen und dann folgerichtig in den Versorgungsleitlinien zu verankern, ist der Herzinfarkt. Der weibliche Herzinfarkt zeigt meist andere Symptome und wurde häufig verspätet erkannt. Dieser war Kernthema unserer Gesundheitstage 2016 und 2018. Der Herzinfarkt ist nur eine schwerwiegende Erkrankung von vielen, die überwiegend die männlichen Aspekte im Fokus haben.

**Gender Medizin** sollte sich daher nicht nur auf typische Frauenleiden beschränken wie dies aktuell überwiegend der Fall ist. Zudem spielen psychosoziale Faktoren im geschlechtsspezifischen Umgang mit Gesundheit eine Rolle:

**Was ist für mich Gesundheit?**

**Wie ernst nehme ich meine Gesundheit?**

**Nehme ich Früherkennungs- und Präventionsmaßnahmen wahr?**

Zonta International ist eine weltweit tätige Frauen Service-Organisation mit dem Ziel, dass sich Frauen für Frauen engagieren.

Wir möchten Sie darin bestärken, sich für Ihre Gesundheit einzusetzen und dafür einzustehen.

# Resilienz

Es gibt Menschen, die scheint kein Schicksalsschlag oder keine Belastung aus der Bahn zu werfen. Sie bewältigen rasch ihre neue Lebenssituation oder gehen sogar gestärkt aus einer Krise hervor.

Resilienz wird häufig als psychische Widerstandskraft, das Immunsystem der Seele oder auch eine lebensmutige Lebenshaltung beschrieben. Hinter der Resilienz steckt jedoch ein komplexer, psychologischer Mechanismus aus vielen Faktoren.

**Persönliche Faktoren** sind z.B. Intelligenz, Optimismus und die Fähigkeit Beziehungen aktiv zu gestalten. Dazu kommen Umweltfaktoren, wie unterstützende Beziehungen in Familie oder dem sozialen Umfeld und **Prozessfaktoren** wie die Selbstwirksamkeit (der Glaube an sich).

Des Weiteren wird aktuell vermehrt an zu Grunde liegenden **genetischen Mechanismen** geforscht.

Daher wird Resilienz nicht mehr nur als Persönlichkeitsmerkmal gesehen, sondern als ein **aktiver und dynamischer Prozess**. Unsere eigene Resilienzfähigkeit schwankt im Laufe des Lebens, ist aber erlernbar und trainierbar.

Die psychische Gesundheit wird im Alltag von Frauen mit Berufstätigkeit, Familie, und eigenen Bedürfnissen oft vor Herausforderungen gestellt. Resilienz kann hier ein Baustein sein, uns als Frauen und unsere Gesundheit zu stärken.

## Steh-auf-Mädchen!

ist ein Appell an uns Frauen, sich für die eigene seelische Gesundheit einzusetzen und miteinander die Resilienz zu entdecken.

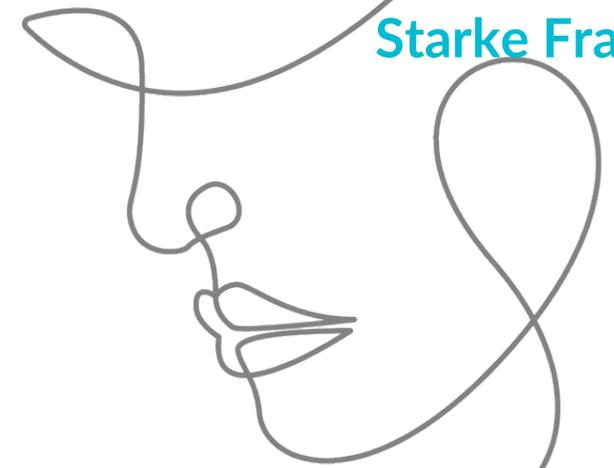
So können wir unserem Alltag und unserem Leben gesund begegnen!

# FRAUENGESUNDHEITSTAG

## Steh-auf-Mädchen!

## Starke Resilienz

## Starke Frauen



Freitag, 23.09.2022

Gustav-Lübcke-Museum

Hamm



Eine Veranstaltung des ZONTA Clubs  
Hamm/Unna

**Freitag, 23.09.2022 ab 16:30 Uhr im  
Gustav-Lübcke-Museum  
Neue Bahnhofstraße 9  
59065 Hamm**

16:30 Einlass & Markt der Möglichkeiten

17:00 Eröffnung und Begrüßung

17:15 Stress - Gehirn - Resilienz!  
Prof. Dr. Dr. Bettina Pfeleiderer



Erfrischungspause

18:30 Resilienz, die Superkraft  
moderner Frauen?!  
Dr. Susanne Job



19:30 Ausklang



Zonta hilft gemeinsam Menschen durch ideelle und finanzielle Unterstützung. Mit zahlreichen Projekten tritt Zonta für Freiheit, Gleichberechtigung und Wahrung der Menschenwürde, vornehmlich für Frauen und Mädchen, ein.

Die Mitglieder von Zonta leisten auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene vielfache Hilfen. Dabei spielt der persönliche und ideelle Einsatz eine entscheidende Rolle. Neben der Verbundenheit durch Zonta entstehen trotz oder gerade wegen der vielseitigen unterschiedlichen Interessen persönliche Freundschaften.

Weltweit bestehen in über 65 Ländern mehr als 1.200 Zonta-Clubs.

Zonta International ist überparteilich und überkonfessionell und schließt sich den Werten der Universellen Deklaration der Menschenrechte der Vereinten Nationen (UN) an. Zonta International hat als Nichtregierungsorganisation (NGO) eine Stimme bei den vereinten Nationen (UN) und dem Europarat. Die deutschen Clubs gehören außerdem dem Deutschen Frauenrat an.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Projekte finanziell mit einer Spende unterstützen!

### Sparkasse Hamm

IBAN: DE59 4105 0095 0000 1669 18

BIC: WELADED1HAM

### Volksbank Hamm

IBAN: DE16 4416 0014 1011 3148 00

BIC: GENODEM1DOR

### Sponsoren:

Volksbank Hamm, Sparkasse Hamm, Stadtwerke Hamm, Kammbäck Friseur

Eintritt frei



Spendenquittungen stellen wir gerne aus.