

21. AKF Jahrestagung

8. bis 9. November 2014
Tagungsort:
KOMED-Mediapark 7 in 50670 Köln

Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung... Widerstandskraft und psychische Gesundheit von Frauen



Arbeitskreis Frauengesundheit

in Medizin,
Psychotherapie und
Gesellschaft e.V.

unabhängig - überparteilich

21. AKF-Jahrestagung

Liebe Frauen, liebe Interessierte, heute sind Gesundheitsbewusstsein und „Selbstmanagement“ eine Art gesellschaftlicher Anspruch an das Individuum. Krankheit und Verlust der Leistungsfähigkeit geraten damit in die Nähe individuellen Versagens oder Verweigerung. Psychisch Erkrankte werden besonders leicht stigmatisiert.

Frauen sind in besonderer Weise von psychischen Problemen betroffen. Aber sind sie tatsächlich psychisch weniger belastbar als Männer oder stecken in ihren Bewältigungsstrategien auch Kompetenzen, die zu (Überlebens-)Vorteilen führen?

Die Basis psychischer Gesundheit ist die zwischenmenschliche Verbundenheit. Die Stärkung individueller Ressourcen wird zu einem gesellschaftlichen, zu einem politischen Akt. Nicht der Druck, funktionieren zu müssen, führt zu unseren Kraftquellen, sondern die sorgsame Wahrnehmung unserer basalen Bedürfnisse. Auf dieser Tagung wollen wir also nicht nur Wissen und Erkenntnisse über psychische Gesundheit vermitteln, sondern auch den Raum und die Bedingungen schaffen, Lebensfreude zu spüren und neue Lebensenergie zu entwickeln.

Wir laden Sie herzlich zu dieser Tagung 2014 nach Köln ein!

Maria Beckermann mit der Kölner Vorbereitungsgruppe und dem AKF – Vorstand

Freitag, 7. November 2014

Vorprogramm

13.00-17.00 Uhr **Erarbeitung von Ergebnissen in den AKF-Fachgruppen**

Samstag, 8. November 2014

Tagesmoderation: **Dr. Anne Gutzmann, Erika Feyerabend**

ab 8.00 Uhr **Einlass, Anmeldung, Akkreditierung**

9.00-9.15 Uhr **Eröffnung der AKF-Jahrestagung
Dr. Maria Beckermann**

9.15-9.45 Uhr **Grußwort** der Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Frau Manuela Schwesig (angefragt)

9.45-10.15 Uhr **Dr. Christina Berndt
Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out**

10.15-10.45 Uhr **DISKUSSION**

10.45-11.00 Uhr **KAFFEEPAUSE**

11.00-11.30 Uhr **Prof. Dr. Susanne Ihsen
„Selbstoptimierung“ und „Schönheitswahn“ – Ursachen und Wirkungen komplexer Leistungsanforderungen an Frauen**

11.30-12.00 Uhr **DISKUSSION**

12.00-12.30 Uhr **Dr. Iris Hauth
Zu häufig zu viele Diagnosen – Kritik am DSM V**

12.30-13.00 Uhr **DISKUSSION**

13.00-15.00 Uhr **MITTAGSPAUSE UND KAFFEE**

14.30-15.30 Uhr **VISITENKARTENPARTY IM FOYER - KONTAKTBÖRSE FÜR NEUE GRUPPEN**

Ein Beispiel: **Sunya-Lee Antoine, Nadine Glade:**
Neugründung AKF Gruppe „Junges Forum“

Samstag, 8. November 2014

15.30-18.00 Uhr **PARALLELE WORKSHOPS:**

- 1. Dr. Vanessa Lux: Psychische Gesundheit aus biologischer Sicht. Vertiefende Erkenntnisse aus der Epigenetik**
- 2. Margret Schnetgöke und Rosmarie Scheibler: Aikido üben – Widerstandskraft körperlich, geistig und seelisch erfahren und fördern**
- 3. Dr. Antonie Danz: „Die Frau lebt nicht vom Brot allein“ - Achtsamkeit rund um Essen und Ernährung**
- 4. Dipl. Psych. Ingrid Broch und Dipl. Psych. Hanne Müller: Die Töchter „Normalias“ – Humor als widerständige Kraft bei Vorfällen, Reinfällen, Ausfällen**
- 5. Dr. Monika Heffinger und Anka Kampka: Mobbing als strukturelle Gewalt gegen Frauen in Heilberufen - Keine Angst vor Mobbing, Strategien zur Selbstbehauptung**
- 6. Birgit Heidtke: Interkultur als Ressource**
- 7. Helga Seyler: Wieviel Widerstandskraft brauchen lesbische Frauen im Medizinbetrieb? Stärken und Ressourcen versus Behinderung durch Diskriminierung**
- 8. Maria Zemp, Karin Griese (medica mondial): Acht-same Organisationkultur ©**

19.00 Uhr **AKF-FRAUEN-FEST**
im Maybach's, Maybachstraße 111

19.00-21.00 Uhr Büffet

21.00-22.00 Uhr Frauenband „Abends mit Beleuchtung“

ab 22.00 Uhr Tanz mit DJ Shadow

Sonntag, 9. November 2014

Tagesmoderation: **Dr. Gabriele Grabolle, Dr. Antje Huster-Sinemillioglu**

9.30-10.00 Uhr **Romy Herzberg und Stefanie Lange aus der Frauenberatung FrauenLeben**
„Keine Entwicklung ohne Widerstandskraft - Saluto-genetische Dialoge – Frauenberatungsstelle FrauenLe-ben e.V. Köln.

10.00-10.30 Uhr **DISKUSSION**

10.30-11.00 Uhr **Dr. Alice Lagaay**
Seinlassen. Figuren und Dimensionen ‚negativer‘ Performanz

11.00-11.30 Uhr **DISKUSSION**

11.30-12.00 Uhr **KAFFEPAUSE**

12.00-13.30 Uhr **PODIUMSDISKUSSION**
Moderation: **Ulrike Hauffe**

Was ändert? Ändert es was? – Was bedeutet die zu-nehmende Verordnung von Psychopharmaka?

Prof. Dr. Petra Thürmann (Pharmakologin)
Prof. Dr. Anke Rohde (Psychiaterin, Psychotherapeutin, Psychopharmakotherapie)
Dr. Dagmar Hertle (Internistin, Psychotherapie, Ärztliches Qualitätsmanagement)
Rike Schulz (Mitarbeiterin im FFGZ Berlin, Systemische Therapeutin, Wendo-Trainerin)
Erika Feyerabend (Sozialwissenschaftlerin, freie Journalistin)

13.30-14.00 Uhr **DISKUSSION MIT DEN REFERENTINNEN**

14.00-14.30 Uhr **BILANZ DER TAGUNG**
1. Vorsitzende des AKF

ab 14.30 Uhr **AUSKLANG MIT KÖLSCH KAVIAR**

Veranstaltungsort der Tagung
KOMED, Im Mediapark 7, 50670 Köln

AKF-Mitgliederversammlung
Freitag, 7.11.2014, 17.00 – 21.00 Uhr im Mediapark 6,
50670 Köln
www.komed.de
Der Tagungsort ist barrierefrei nutzbar.

Anmeldung

über <http://jahrestagung2014.akf-info.de>
oder über den Anmeldebogen aus dem Programmheft

Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) ist der größte unabhängige Zusammenschluss von Frauengesundheitsorganisationen und Fachexpertinnen zur Frauengesundheit in Deutschland. Wir sind auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Spenden:
<http://www.akf-info.de/wir-ueber-uns/akf-ev/spenden/>

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Dr. Maria Beckermann (1. Vorsitzende), Karin Bergdoll (2. Vorsitzende), Ellen Ohlen (Kassenwartin), Gudrun Kemper (Schriftführerin)
Registergericht: Amtsgericht Berlin Charlottenburg /
Registernummer: VR 27868B

AKF[®] e.V.

Sigmaringer Str. 1
10713 Berlin

Tel: 030 – 86 39 33 16
Fax: 030 – 86 39 34 73

buero@akf-info.de

Internet: www.akf-info.de
<http://jahrestagung2014.akf-info.de>
Facebook: www.facebook.com/AKFeV

* überparteilich * unabhängig * gemeinnützig *