

## 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**

Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin,  
Psychotherapie und Gesellschaft e.V. ist unabhängig  
und überparteilich.

An der Konzeption und Vorbereitung der AKF-Jahres-  
tagung 2014 haben mitgewirkt:

Maria Beckermann, Ingrid Broch, Antonie Danz,  
Gabriele Grabolle, Anne Gutzmann, Monika Heffinger,  
Romy Herzberg und Margret Schnetgöke mit dem Team  
der Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. in Köln,  
Fritzi Wild

Die Veranstaltungsräume im KOMED sind Behinderten-  
gerecht ausgestattet

## 21. AKF-Jahrestagung

Liebe Frauen, liebe Interessierte,  
auf der 21. Jahrestagung des AKF stehen vier Themen  
im Mittelpunkt:

...Selbstoptimierung als ständiger Balanceakt, Grenzen  
zu überwinden oder sie zu akzeptieren.

...Erschöpfung oder Burn-out als innere Verpflichtung  
oder äußerer Zwang, allen Anforderungen zu genügen.

...Widerstandskraft oder Resilienz als mentale Fähig-  
keit, Widerstand zu leisten und Wege zu finden, Bedin-  
gungen zu verändern.

...Psychische Gesundheit von Frauen als Konzept,  
welches unerfüllbare Anforderungen beinhaltet, deren  
Nichterfüllung als individuelles Versagen ausgelegt  
wird.

Die Referentinnen beleuchten die Themen auf verschie-  
denen Ebenen und stellen ihr Ineinandergreifen dar:  
auf der biologischen Ebene mit den neuen Erkenntnis-  
sen aus der Epigenetik, auf der soziokulturellen Ebene  
mit historischen und soziologischen Betrachtungen  
sowie auf der Ebene des persönlichen Lebensstils, z.B.  
über Achtsamkeit in der Ernährungsweise und über  
körperliche Selbstverteidigung.

Die Basis psychischer Gesundheit ist die zwischen-  
menschliche 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

Das Vorprogramm am Freitag, 7.11.2014 findet statt im  
Mediapark 6

## **Freitag, 7. November 2014 Treffen der AKF-Gruppen**

**13.00-17.00 Uhr** Erarbeitung von Ergebnissen in Fachgruppen (Fachgruppe der Frauenärztinnen, Fachgruppe Maternal and Child Health, Fachgruppe Psychische Gesundheit gewaltbetroffener Frauen)

mit Kaffee und Kuchen

**17.00-21.00 Uhr Mitgliederversammlung mit Wahl des Vorstands und Zeit für Diskussionen**

mit kleinem Büffet



# 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 **REFERAT**

**Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out**

Referentin: **Dr. rer. nat. Christina Berndt**

Das Leben ist hart geworden im 21. Jahrhundert. Trotz allen Wohlstands fühlen sich die meisten Menschen ständig unter Druck. Burn-out ist zum geflügelten Wort geworden. Dabei lauern zerstörerische Anforderungen nicht mehr nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben und in der Kindererziehung, wo Menschen an ihren eigenen Ansprüchen und denen ihres Umfelds mitunter zerbrechen.

Nun kann man den Anforderungen der modernen Welt nicht so einfach entfliehen, nicht einmal den eigenen. Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben! Eine Lebenseinstellung, die den Blick zuversichtlich nach vorn lenkt statt in Trauer zurück. Eine Haltung, die auf Gelassenheit und Selbstsicherheit beruht.

Es gibt Menschen, die all diese Eigenschaften haben. »Resilienz« nennen Psycholog\_innen ihre geheimnisvolle Kraft, aus einer deprimierenden Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren; Widerstand zu leisten gegen die Zumutungen der Umwelt.

Die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Christina Berndt schildert in ihrem Vortrag, welche ungeheure Stärke manchen Menschen mitgegeben ist und beschreibt, was Neurobiolog\_innen, Genetiker\_innen und Psycholog\_innen über die Entstehung dieser seelischen Widerstandskraft herausgefunden haben. Sie vermittelt aber auch praktische Hilfestellung. Denn obwohl die Fundamente der Resilienz schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch aushärten, wenn man die richtigen Strategien kennt. Für unsere psychische Widerstandskraft können wir ein Leben lang etwas tun.

10.15-10.45 Uhr **DISKUSSION**

10.45-11.00 Uhr **KAFFEPAUSE**

11.00-11.30 Uhr **REFERAT**

## **„Selbstoptimierung“ und „Schönheitswahn“ – Ursachen und Wirkungen komplexer Leistungsanforderungen an Frauen**

Referentin: **Prof. Dr. Susanne Ihsen**

„Selbstoptimierung“ ist die wirtschaftliche und gesellschaftliche Anforderung an die derzeitigen karriereorientierten „middle-agers“. Dabei geht es vor allem um die Erreichung individuell höherer und längerer physischer und psychischer Belastbarkeit im Berufs- und Privatleben. Im Prozess der Selbstoptimierung zeigen sich gesellschaftlich begründete Geschlechterdifferenzen: Bei vielen Männern steht bislang hauptsächlich die physical und mental fitness im Vordergrund, die Motivation ist eher beruflich begründet und dient der Absicherung des bisher Erreichten bzw. signalisiert weitere Entwicklungspotenziale. Diesen Ansatz teilen auch viele beruf- und karriereorientierte Frauen. Doch zusätzlich zu diesem eher an wirtschaftlichen Interessen ausgerichteten Selbstoptimierungskonzept findet sich bei ihnen zusätzlich auch eine schleichende Veränderung bei der Modellierung der eigenen „Attraktivität“, die auf persönliche und gesellschaftliche Akzeptanz und Wertschätzung fokussiert ist.

Möchte eine Frau im 21. Jahrhundert ihre eigenen beruflichen und privaten Lebensziele mit den gesellschaftlichen Rollenanforderungen in Übereinstimmung bringen, bietet sich ihr – aufgrund der Widersprüchlichkeit dieser Erwartungshaltungen – vor allem ein Kombinationsmodell der Selbstoptimierung: Die „moderne“ Frau des 21. Jahrhunderts ist fit und attraktiv, ist beruflich erfolgreich und gleichzeitig Leiterin „eines kleinen Familienunternehmens“.

Diese von außen gestellte Anforderung zur „Selbstoptimierung“ erzeugt, so sie internalisiert wird, soziale Anpasstheit. Gesellschaftliche Probleme werden individualisiert und zu integralen Elementen der individuellen Identität. Dies kann zu Konflikten in der Selbstwahrnehmung, zu Erschöpfung und Depression („burn out“) führen.

Individuelle Widerstandsfähigkeit ist demnach in einen gesellschaftlichen Kontext eingebunden, der – aufgrund z.B. von Globalisierung, technisch-sozialer Vernetzung und zunehmender gesellschaftlicher Vielfalt – komplexer wird. Um die Wechselwirkungen dieser komplexen Umwelтанforderungen mit dem Individuum Frau deutlich zu machen und nachzuzeichnen, wird im Vortrag auf eine system- und konflikttheoretische Abstraktion

zurückgegriffen. Diese stellt dar, wie sich Systeme gegenüber Umwelteinflüssen verhalten, wie die Widerstandsfähigkeit mit dem Schutz der Systemidentität einhergeht und welche Abwägungsprozesse bei der Bewältigung interner Konflikte eine Rolle spielen.

11.30-12.00 Uhr **DISKUSSION**

12.00-12.30 Uhr **REFERAT**

**Zu häufig zu viele Diagnosen – Kritik am DSM V\***

Referentin: **Dr. Iris Hauth**

Anlässlich der Veröffentlichung des DSM 5 von der „Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft“ (APA) wurde eine Debatte um medizinische Klassifikationssysteme entfacht.

In den Diagnosemanuals werden Konzepte, Grenzen und Definitionen psychischer Erkrankungen einer Revision unterzogen und sind für das nachfolgende Klassifikationssystem ICD 11 der WHO von Bedeutung.

Auch wenn das neue DSM 5 notwendige Anpassungen im Diagnosesystem enthält, sind andere Neureglungen kritisch zu sehen. Dies gilt insbesondere für die Einführung neuer Krankheitsdiagnosen und für die Verschiebung von diagnostischen Grenzen zwischen „krank“ und „gesund“. Einige dieser neuen psychischen Beeinträchtigungen besitzen keinen Krankheitswert. So wird z.B. eine zweiwöchige Trauerphase nach dem Tod eines nahestehenden Menschen der Krankheit Depression zugeordnet. Die generelle Zuordnung von temporären Leidenszuständen zu Krankheiten unterminiert die Fähigkeit zur Selbstregulierung und zur physiologischen Anpassung.

Mit der Ausweitung von Krankheitsentitäten nimmt die Inanspruchnahme und Erstattung medizinischer diagnosebezogener Leistungen, wie Psychotherapie, psychosoziale Interventionen oder der Einsatz von Medikamenten im Rahmen von Krankenhausleistungen zu.

Diese Leistungsansprüche überlasten das medizinische Versorgungssystem und gefährden eine gerechte Verteilung der begrenzten Ressourcen unseres Gesundheitswesens – dies ist v. a. zum Nachteil psychisch schwer Erkrankter.

Folglich sollten Krankheitskonzepte nur ausgeweitet werden, wenn sie wissenschaftlich begründet sind und möglichst auch mit neuen Therapien gesundheitliches Leiden besser als bisher bekämpft werden kann.

\*Quelle: Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition, DSM V, American Psychiatric Association

# Samstag, 8. November 2014

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

Wir möchten gern eine Arbeitsgruppe „Junges Forum“ im AKF gründen. Ziel dieser Gruppe ist der Austausch und die Arbeit von jungen Frauen rund um die Themen Gesundheit, Psyche, Gesellschaft, etc.. So sollen Themen und Aspekte, die insbesondere junge Frauen betreffen und bewegen, Eingang in die Arbeit des AKF finden.

Bei diesem ersten Treffen wollen wir zusammen mit Euch zunächst Interessen, Ideen und Themenfelder sowie die möglichen Arbeitsweisen dieser Gruppe diskutieren und identifizieren.

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen!

15.30-18.00 Uhr **PARALLELE WORKSHOPS:**

## **WORKSHOP 1: Dr. Vanessa Lux: Psychische Gesundheit aus biologischer Sicht. Vertiefung der Erkenntnisse aus der Epigenetik**

Epigenetik untersucht molekulare Mechanismen, die die Aktivität von Genen beeinflussen. Hierzu gehören etwa an die DNA angelagerte Methylgruppen, molekulare Veränderungen der Histone, um die die DNA gewickelt ist, oder auch kleinste RNA-Moleküle. Sie sorgen dafür, dass Haut und Nervenzellen unterschiedlich funktionieren, obwohl sie die gleiche DNA enthalten. Epigenetische Mechanismen sind aber nicht nur an der Zelldifferenzierung beteiligt, sondern regulieren auch den alltäglichen Zellstoffwechsel und haben funktionelle Bedeutung. In Nervenzellen sind sie vermutlich an der Gedächtnisbildung beteiligt. Einzelne von ihnen interagieren mit Umwelteinflüssen. Tierversuche haben gezeigt, dass bestimmte epigenetische Mechanismen sogar für psychischen Stress und traumatischen Erfahrungen sensibel sind. Mit der Epigenetik wird daher das Ende des genetischen Determinismus assoziiert. Zugleich bietet sie Anknüpfungspunkte für eine molekulare Selbstoptimierung. Im Workshop wird in die



# Samstag, 8. November 2014

wichtigsten epigenetischen Mechanismen eingeführt und der Stand der Forschung zu epigenetischen Folgen von Stress und Trauma vorgestellt. Gemeinsam soll erarbeitet werden, wie das der Epigenetik zugrunde liegende Menschenbild zwischen Abschied vom genetischen Determinismus und neuer Anforderung zur Selbstoptimierung zu bewerten ist.

## **WORKSHOP 2: Margret Schnetgöke und Rosmarie Scheibler: Aikido üben – Widerstandskraft körperlich, geistig und seelisch erfahren und fördern**

Wie Judo oder Karate zählt Aikido zu den japanischen Kampfkünsten, kommt aber als eine reine Verteidigungskunst ohne Gegenangriffe aus. Die Kontakt-, Griff- und Hebeltechniken des Aikido werden so eingesetzt, dass sie wirksam schützen und dabei gewaltlos bleiben.

Als eine gewaltlose Kampfkunst zählt Aikido in Japan auch zu den persönlichkeitsbildenden Wegen. Aikido vereint Körper und Geist und ist ebenso ein Training körperlicher Fitness als auch eine Übung der Bewusstheit: es bietet Raum für die Entfaltung von Körper, Geist und Seele.

Die umfassende Körperarbeit steigert die Wahrnehmung des Körpers, unterstützt ein sicheres Körpergefühl und hilft Verspannungen und ungünstige Haltungen aufzulösen. Eine wohltuende Beweglichkeit und Geschmeidigkeit ist die Folge; Koordination, Kraft und Ausdauer werden verbessert.

Das Üben von Aikido fördert Selbstschutz und Selbstsicherheit, Handlungsstärke und Innehalten, Achtsamkeit und innere Ruhe. Ein Ziel aller Übungen ist es, eine immer größere Ruhe und Souveränität zu entwickeln – gerade auch im Umgang mit schwierigen Situationen.

Wir laden dazu ein, die widerstandsfördernde Wirkung von Aikido kennen zu lernen und durch das Üben „am eigenen Leib“ zu erfahren. Wahrnehmungs-, Atmungs- und Haltungsübungen werden kombiniert mit einfachen Aikido-Verteidigungstechniken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

## **WORKSHOP 3: Dr. Antonie Danz: „Die Frau lebt nicht vom Brot allein“ - Achtsamkeit rund um Essen und Ernährung**

Achtsamkeit reduziert Stress und fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Und Achtsamkeit, auch im Sinne von Selbstfürsorge, mitten im Alltag zu kultivieren kann durchaus ganz einfach gelingen. Hierfür bietet der Bereich der Ernährung ein ausgesprochen gutes Übungsfeld: Wir essen und trinken täglich, können Achtsamkeit mit allen Sinnen erfahrbar machen und nicht selten wird diesem

# Samstag, 8. November 2014

Lebensbereich noch viel zu wenig Achtsamkeit geschenkt. Was hilft uns achtsam zu essen? Wie gelingt eine Ernährungsweise, die Gelassenheit, Vitalität und Essensfreude bereitet, gerade auch im Alltag? Was hat Selbstfürsorge mit Achtsamkeit zu tun? Und wie können wir wieder erfahrbar machen, dass uns das Leben nährt?

Anhand von Achtsamkeitsübungen und zentralen Leitgedanken zur Stärkung der „Mitte“ im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin gehen wir diesen Fragen und den Antworten darauf nach.

## **WORKSHOP 4: Ingrid Broch und Hanne Müller: Die Töchter „Normalias“ – Humor als widerständige Kraft bei Vorfällen, Reinfällen, Ausfällen**

Humor, Witz und Komik helfen uns Angst und Spannungen zu reduzieren und stärken uns bei Normierungs- und Leistungsdruck. Wir wollen in unserem Workshop Raum schaffen für Geschichten und Situationen, wo Humor unser Leben leichter und lebendiger macht und wo er uns erlaubt hat, kreativ und wehrhaft zu sein.

Närrisch zu sein unterstützt das Talent zum Widerstand - deshalb wollen wir in der Karnevalshochburg die Närrin rauslassen!

## **WORKSHOP 5: Dr. Monika Heffinger und Anka Kampka: Mobbing als strukturelle Gewalt gegen Frauen in Heilberufen - Keine Angst vor Mobbing, Strategien zur Selbstbehauptung**

Dieser Workshop richtet sich an selbständige Heilberuflerinnen, die von Mobbing betroffen sind und an Personen, die beruflich mit Mobbing und seinen Folgen befasst sind.

Im ersten Teil des Workshops beschäftigen wir uns mit dem Verständnis von „Mobbing“, d.h. wer, wo, wie und warum wird gemobbt? Mobbing als Nahkampf um Machtgewinn wird auf persönlicher Ebene mit illegalen Mitteln ausgetragen. Mobbing als Gewaltspirale bedroht die wirtschaftliche Existenz und persönliche Integrität der Betroffenen.

Mobbing durch Ausübung struktureller Gewalt stellt eine Sonderform dar. Außerdem möchten wir die Frage beantworten, ob Frauen in Heilberufen besonders von Mobbing betroffen sind und ob ein Grund dafür im „Frau-Sein“ liegt.

Der zweite Teil des Workshops befasst sich mit Strategien zur Selbstbehauptung, basierend auf Erkenntnissen der Resilienzforschung und praktischer Erfahrung.

Mobbing macht krank. Eine Antwort auf die dauerhafte Belastung ist die Stärkung der eigenen Widerstandskraft.

Mental starke Menschen meistern Krisen und Rückschläge trotz widriger Umstände. Resilienz ist erlernbar. Wir haben Ideen, wie die eigene Widerstandskraft trainiert und in den Alltag integriert werden kann und wollen uns darüber austauschen.

## **WORKSHOP 6: Birgit Heidtke: Interkultur als Resource**

Integrativ, multikulturell, interkulturell: drei Beispiele für Begriffe, die wir mit zeitgeschichtlichen Abschnitten der Migrationspolitik verbinden können und die gleichzeitig für sehr unterschiedliche Konzepte in der Arbeit mit eingewanderten Frauen stehen.

Nach einer kurzen Rückschau auf die Entwicklung von feministischen Projekten von und für Migrantinnen werden wir uns mit den Chancen und Risiken interkultureller Ansätze auseinandersetzen. Am Beispiel eines partizipativen Forschungsprojektes zur Geschichte politisch aktiver Migrantinnen in der Region Freiburg steigen wir ein in einen konkreten Erfahrungsaustausch. Wir fragen u.a. nach dem Zugang zu Ressourcen, suchen nach Methoden für partizipatives Arbeiten und stellen die gemischte Perspektive der vielfältigen Mehr- und Minderheiten vor.

## **WORKSHOP 7: Helga Seyler: Wieviel Widerstandskraft brauchen lesbische Frauen im Medizinbetrieb? - Stärken und Ressourcen versus Behinderung durch Diskriminierung**

Lesbisch oder bisexuell lebende Fachfrauen gehören wie Fachfrauen mit Migrationserfahrung, Angehörige nicht christlicher Religionen oder Trans\* zu einer Minderheit im Medizinbetrieb. Sie sind vielfältigen – oft subtilen – Diskriminierungen ausgesetzt und müssen den Umgang damit sowie Fragen der Offenheit in unterschiedlichsten Situationen managen. Ihre speziellen Ressourcen, die das berufliche Umfeld und die Arbeit bereichern können, werden kaum wertgeschätzt und genutzt.

Auf der Basis einer Dokumentation von Erfahrungen lesbischer Ärztinnen wird in Diskussion mit den Teilnehmerinnen untersucht, welche Bedingungen Lesben im Gesundheitsbereich brauchen, um ihr professionelles Potential entfalten zu können, und welche Ressourcen sie einbringen können.

Eingeladen sind Frauen jeglicher sexueller Orientierung, die am Thema Diversity im Gesundheitsbereich interessiert sind.

# Samstag, 8. November 2014

## **WORKSHOP 8: Maria Zemp und Karin Griese (medica mondiale): Achtsame Organisationskultur©**

Die Frauenrechts- und Hilfsorganisation medica mondiale und die Trainerin und Fachberaterin Maria Zemp setzen derzeit gemeinsam ein Konzept um, das auf die Förderung der Resilienz auf der institutionellen Ebene abzielt. Ausgangspunkt ist die Einsicht, dass Menschen, die chronischem (traumatischem) Stress ausgeliefert sind oder die mit solchen Menschen leben oder arbeiten, anfällig sind für eine chronische Aktivierung des Autonomen Nervensystems („Hyperarousal state“). Auch die Folgen von z.B. transgenerationaler oder primärer Traumatisierung, die aus dem Lebensumfeld der Mitarbeiterinnen resultieren, hinterlassen spezifische Reaktions- und Verhaltensmuster. Chronische Übererregung kann zur Etablierung eines Stressmusters in der Organisation / Einrichtung / Praxis führen. Das steht ruhigem besonnenem Arbeiten im Wege und ist nicht selten der Boden, auf dem Konflikte oder Überforderungen entstehen.

Das Konzept der Achtsamen Organisationskultur ist ein ganzheitliches Konzept der Resilienzförderung, das alle Ebenen der Organisation (von der Buchhaltung bis zur Facharbeit, von der Leitung bis zur Assistent\_in) einschließt. Diese Maßnahme zielt darauf ab, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter\_innen zu fördern, und die Widerstandsfähigkeit und Stabilität der Gesamtorganisation / Einrichtung zu stärken.

Im Workshop werden einzelne Maßnahmen vorgestellt und gemeinsam mit den Teilnehmer\_innen überprüft, welche an ihrem jeweiligen Arbeitsplatz (Praxis, Krankenhaus, Einrichtung) sinnvoll und umsetzbar sind.

Das Zielpublikum des Workshops sind: Fach- und Führungskräfte, die in ihrem Arbeitsfeld direkt (z.B. Klientinnen, Patientinnen, Interviewpartnerinnen) oder indirekt (z.B. im Rahmen von Projektplanung oder -organisation, Öffentlichkeitsarbeit) mit von Gewalt betroffenen und traumatisierten Frauen zu tun haben.

19.00 Uhr **AKF-FRAUEN-FEST**  
im Maybach's

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 **REFERAT**

**„Keine Entwicklung ohne Widerstandskraft - Salutogenetische Dialoge – Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. Köln.**

Referentin: **Romy Herzberg** und **Stefanie Lange** aus der **Frauenberatung FrauenLeben, Köln**

Reflektierend und sinnierend werden Fragen nach der Wandlung der Probleme der ratsuchenden Frauen und dem Umgang damit beleuchtet. Folgende Aspekte wollen wir dabei aufgreifen: Wie kann heute in unserem zunehmend ökonomisierten Gesundheitssystem ressourcenorientiertes Arbeiten aussehen? Welche Themen beschäftigen die Frauen heute, wo kommen sie her und was hat sich im Laufe der Jahre verändert? Welche Werte sind für uns als Beraterinnen und Therapeutinnen weiterhin aktuell, und wie sind sie in der Beratungs- und Therapiearbeit umsetzbar? Wir werden uns damit befassen, was Widerstandskräfte von Frauen fördert. Der Blick richtet sich dabei sowohl auf die Anfänge unserer Arbeit als auch auf Zukunftsvisionen. Dieser Dialog soll dazu dienen, Räume zu öffnen, Fragen zu stellen und Antworten zu finden.

10.00-10.30 Uhr **DISKUSSION**

10.30-11.00 Uhr **REFERAT**

**Seinlassen. Figuren und Dimensionen ‚negativer‘ Performanz**

Referentin: **Dr. Alice Lagaay**

Gibt es einen Raum innerhalb der Kultur- und Geisteswissenschaften für ein Bild des Menschen, das nicht primär auf dessen Leistungsfähigkeit und Produktivität hin orientiert ist? In einer Welt geprägt von Aktion, Produktion, Intervention, Rede und Lärm beschreiben ‚Nichttun‘, ‚Schweigen‘, ‚Stille‘ und ‚Geheimnis‘ die Konturen einer Philosophie des ‚Seinlassens‘ – als simultanes Unterlassen und bewusstes In-Ruhe-Lassen.

Der Vortrag untersucht kulturelle, ästhetische und politische Handlungsformen, die einer Ökonomie der Zurückhaltung folgen. Gibt es einen Ausweg aus dieser Kultur der Erschöpfung? Benötigen wir eine Wiederentdeckung der Langsamkeit und der Passivität?

11.00-11.30 Uhr **DISKUSSION**

11.30-12.00 Uhr KAFFEEPAUSE

12.00-13.30 Uhr **PODIUMSDISKUSSION**

## Was ändert? Ändert es was? – Was bedeutet die zunehmende 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)

Moderation: **Ulrike Hauffe**

Es werden immer häufiger und immer mehr Psychopharmaka verordnet, allem voran Antidepressiva. Frauen bekommen 2-3x so oft Antidepressiva wie Männer. Die Verordnung steigt mit dem Alter steil an, wohingegen die Psychotherapiehäufigkeit bei Frauen über 65 Jahre gegen Null geht. Dabei ist nachgewiesen, dass Psychotherapie auch bei älteren Menschen wirksam ist.

Der AKF macht sich Sorgen über die Unterversorgung älterer Frauen mit Psychotherapie bzw. über die Medikalisierung dieser Lebensphase.

Fünf Expertinnen beleuchten die Psychopharmakaverordnung aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

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**

## Namen und Tätigkeitsbereiche der Referentinnen, Workshop-Leiterinnen und Moderatorinnen:

### **Dr. med. Beckermann, Maria**

als Ärztin tätig gewesen von 1977 bis 2010, Frauenärztin mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie, Sexualtherapie, Psychosoziale Onkologie. 25 Jahre in gynäkologischer Gemeinschaftspraxis mit psychosomatischem Schwerpunkt in Köln. Mitbegründerin (1991) und Vorstandsmitglied der Frauenberatungsstelle FrauenLeben in Köln. Mitherausgeberin und Autorin des Frauenfachbuches „Frauen-Heilkunde und Geburts-Hilfe“ (2004), Kurse der Psychosomatischen Grundversorgung für Ärzte/Ärztinnen am Universitätsklinikum Bonn (seit 2010) und in Kooperation mit der Universitätsklinik Freiburg am Beijing Union Medical College Hospital (2012 und 2013), Fachautorin und –referentin, Erste Vorsitzende des AKF von 2008 bis 2014, Beirätin der DGPF (Deutsche Gesellschaft für Psychosomatik in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe) seit 2006.

### **Dr. rer. nat. Berndt, Christina**

Dipl. biol., geboren 1969 in Emden, beschäftigt sich bei der Süddeutschen Zeitung mit den Themenbereichen Medizin und Lebenswissenschaften. 1988 begann sie ihr Studium der Biochemie mit dem erklärten Ziel, Wissenschaftsjournalistin zu werden. Mit einem Stipendium der Studienstiftung des deutschen Volkes studierte sie in Hannover und an der Universität Witten/Herdecke. Im Anschluss daran arbeitete sie zunächst wissenschaftlich – während ihrer Doktorarbeit am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg, für die sie mit dem Promotionspreis der Deutschen Gesellschaft für Immunologie ausgezeichnet wurde. Schon während ihrer Promotion schrieb sie für die Rhein-Neckar-Zeitung über Medizin und Forschung. Es folgten Praktika bei der Deutschen Presseagentur, dem Süddeutschen Rundfunk, dem Spiegel, Bild der Wissenschaft und der Süddeutschen Zeitung, zu deren Redaktion sie seit März 2000 gehört. Im Jahr 2006 erhielt sie den European Science Writers Award und im Jahr 2013 den Wächterpreis der Tagespresse für ihre Enthüllungen der Transplantationsskandale. Zudem wurde sie für den Henri-Nannen-Preis 2013 in der Kategorie Investigation nominiert und unter die Top 3 der „Wissenschaftsjournalisten des Jahres 2013“ gewählt. 2013 erschien auch ihr Bestseller „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“.

### **Broch, Ingrid**

Rheinländerin, Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie (KLVT), Supervisorin bei der DGVT, EMDR Therapeutin. Seit 16 Jahren in eigener Kassenpraxis tätig, Coaching, Paartherapie.

### **Dr. oec. troph. Danz, Antonie**

Köln, Ernährungswissenschaftlerin und Master of Science. Nach dem Studium der Oecotrophologie an der Universität Gießen und dem anschließenden Auslandsstudium in den USA lehrte und forschte Antonie Danz von 1991-2004 an der Universität zu Köln mit dem Schwerpunkt Frauen- und Mädchengesundheit. Nach ihrer Promotion 1995 an der Universität Bonn begann sie die Traditionelle Chinesische Medizin zu studieren und in ihre Forschungs- und Beratungstätigkeit zu integrieren. Menschen Wege zu ihrem eigenen Ernährungswissen aufzuzeigen und dem Thema Frauengesundheit gilt hierbei ihr besonderes Interesse.



Seit 2005 ist Antonie Danz als freie Buchautorin, Beraterin und Referentin zu Ernährungsthemen tätig und arbeitet als Themenexpertin für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

### **Feyerabend, Erika**

Sozialwissenschaftlerin, arbeitet als freie Journalistin und ist seit Jahren im biopolitisch ausgerichteten Verein „Bioskop – Forum zur Beobachtung der Biowissenschaften“ engagiert sowie im wissenschaftlichen Beirat der Hospizvereinigung Omega – mit dem Sterben leben e.V., Schwerpunkte ihrer Arbeit: Genetik und Pränataldiagnostik, Organtransplantation, Palliative Betreuung.

### **Dr. med. Gutzmann, Annegret**

Fachärztin für Frauenheilkunde; Zusatzbezeichnung Psychotherapie, Psychoonkologie, Sexualmedizin. Seit 25 Jahren in Köln als Frauenärztin in eigener Praxis niedergelassen. Mitbegründerin und Vorstandsfrau der Frauenberatungsstelle FrauenLeben in Köln.

Arbeitsschwerpunkte: Psychoonkologie, Ökonomisierung des Gesundheitswesens

### **Dr. med. Grabolle, Gabriele**

58-jährige Chirurgin und Handchirurgin, nach langjähriger klinischer Tätigkeit seit 15 Jahren in eigener Praxis niedergelassen.

Schwerpunkt: Beratung der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst in Fragen der Berufsunfähigkeit, berufsbedingter Erkrankungen sowie bei Arbeitsunfällen. Zertifizierte Gutachterin

### **Griese, Karin**

Soziologin und Traumaberaterin, leitet den Fachbereich Trauma-Arbeit der feministischen Frauenrechts- und Hilfsorganisation medica mondiale e.V. ([www.medicamondiale.org](http://www.medicamondiale.org)). Darüber hinaus Gründungsmitglied und Vorstandsfrau von Paula e.V., Beratungsstelle für Frauen ab 60. Ihr Schwerpunkt bei medica mondiale ist die fachliche Begleitung der trauma-sensiblen psychosozialen Arbeit von medica mondiale in Kriegs- und Konfliktregionen. Damit verbunden sind regelmäßige Projektbesuche bei Partnerorganisationen, wie z.B. in Liberia, Bosnien oder in der Demokratischen Republik Kongo. Darüber hinaus ist sie verantwortlich für die Konzeption und Durchführung von Qualifizierungsprogrammen im In- und Ausland, u.a. für die seit 2009 jährlich stattfindende Fortbildungsreihe „Kriegsgewalt und Trauma“. Derzeit leitet sie das Projekt zur Förderung einer Achtsamen Organisationskultur<sup>®</sup> bei medica mondiale.

### **Hauffe, Ulrike**

Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, seit 1994 Bremer Landesfrauenbeauftragte und Leiterin der Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF). Mitglied des Verwaltungsrats der BARMER GEK und Vorsitzende des Ausschusses „Versorgung und Verträge“, Mitglied im Nationalen Netzwerk Frauen und Gesundheit, Mitglied im Ausschuss Nationale Gesundheitsziele (GVG), Mitglied im Kuratorium des Müttergenesungswerks, Mitglied im AKF (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.), BZgA: Mitglied der beratenden Arbeitsgruppe „Frauengesundheit und Gesundheitsförderung“, Vorsitzende des Ausschusses für Frauen- und Gleichstellungsangelegenheiten des Deutschen Städtetages.

### **Dr. med. Hauth, Iris**

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie

Seit 14 Jahren Chefarztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee (mit Medizinischem Versorgungszentrum, Institutsambulanz, 4 Tageskliniken, insgesamt 150 Betten und Plätze, Spezialangebote für Patient\_innen mit Belastungsstörungen, Depressionen).

Ein Haus der Alexianer-Unternehmensgruppe, die an 10 Standorten in der Bundesrepublik Krankenhäuser für psychische Erkrankungen, Allgemeinkrankenhäuser und andere Sozialeinrichtungen betreibt, über 10.000 Mitarbeiter, über 500 Mio. € Umsatz.

Fachliche Schwerpunkte: Psychotherapie von Depressionen, Burnout, Belastungsreaktionen, Persönlichkeitsstörungen

Seit 8 Jahren Mitglied im Vorstand der medizinischen Fachgesellschaft: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde, seit 2012 Präsidentin Elect.

### **Dr. med. Heffinger, Monika**

geb. 1953, seit 1991 als Radiologin in Remscheid in eigener Praxis niedergelassen.

Schwerpunkt Mammografie, seit 2006 auch im Mammografie-Screening-Programm tätig, derzeit im Praxisverbund Radiologie in Remscheid.

Mitbegründerin und 2. Geschäftsführerin der Initiative-gegen-Ärztetöbbing.

### **Heidtke, Birgit**

arbeitet als freie Historikerin in Freiburg, u.a. am Sozialwissenschaftlichen Frauenforschungsinstitut (Soffi F.) an der Evangelischen Hochschule Freiburg und in der Feministischen Geschichtswerkstatt Freiburg e.V.. Sie ist Mitglied des beratenden Arbeitskreises für das Frauengesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Arbeitsschwerpunkte: Frauengeschichte des 20. Jahrhunderts, Frauengesundheitsforschung, Migration, Flucht und Asyl.

Aktuell arbeitet sie in einem Oral History Projekt zur Geschichte politisch aktiver Migrantinnen.

### **Dr. med. Hertle, Dagmar**

Fachärztin für Innere Medizin / Psychotherapie / Ärztliches Qualitätsmanagement. Langjährige Tätigkeit in Klinik (Innere Medizin, Psychiatrie), Praxis (hausärztliche Internistin) und bei einer großen Krankenversicherung. Seit 2010 Projektleiterin im BQS-Institut für Qualität und Patientensicherheit in Düsseldorf. Dort u.a. befasst mit Projekten zur Gesundheitsberichterstattung von Krankenkassen, Qualitätssicherung in der Rehabilitation (insbesondere der geriatrischen Reha), Patient\_innenbefragungen, Beratung der Patient\_innenvertreter\_innen im G-BA sowie Gutachten für das Bundesministerium für Gesundheit zu Pay for Performance im Gesundheitswesen und zur Rehabilitation pflegender Angehöriger.

### **Herzberg, Romy**

Sonderpädagogin, feministische Gestalttherapeutin, Ausbilderin in der frauenspezifischen sozialtherapeutischen Gestaltfortbildung, Psychotherapie (HP), Musikerin, 1. Dan Karate, Mitbegründerin und seit 33 Jahren Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle FrauenLeben Köln e.V., Arbeitsschwerpunkte: Ess-Störungen, Psychotherapie, Paarberatung.

### **Dr. med. Huster-Sinemillioglu, Antje**

ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und seit 20 Jahren als niedergelassene Ärztin in eigener Praxis in Dortmund tätig. Aufgrund ihrer Türkischkenntnisse hat sie insbesondere Erfahrung in der Arbeit mit Frauen mit türkischem Hintergrund. Sie ist frauen-gesundheits-politisch engagiert im Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) und dort seit 2011 Vorstandsmitglied.

### **Prof. Dr. phil. Ihsen, Susanne**

Jahrgang 1964; Studium der Sozialwissenschaften in Duisburg und RWTH Aachen; 1994 bis 1999 wissenschaftliche Mitarbeiterin und Promotion am Hochschuldidaktischen Zentrum (HDZ) und Lehrstuhl Informatik im Maschinenbau (IMA) der RWTH Aachen; von 1999 bis 2004 erst Mitarbeiterin, dann Leiterin der Abteilung Beruf und Karriere im VDI Verein Deutscher Ingenieure, Düsseldorf; seit 2004 Professorin für Gender Studies in den Ingenieurwissenschaften an der Technischen Universität München (TUM).

Aktuelle Forschungsschwerpunkte: [www.gender.edu.tum.de](http://www.gender.edu.tum.de).

Beraterin für öffentliche Einrichtungen und Unternehmen zum Thema „Frauen in Aufstiegs- und Führungspositionen“.

### **Kampka, Anka**

Beraterin in Konflikt- und Mobbing-situationen, Autorin von „Keine Angst vor Mobbing“, Geschäftsführerin des bundesweit tätigen Netzwerkes der Mobbing-selbsthilfegruppen Deutschland.

### **Dr. phil. Lagaay, Alice**

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Philosophie der Universität Bremen. Ihre Forschungsschwerpunkte sind die Philosophie der Stimme, des Schweigens und die Beziehung zwischen Performance und Philosophie. Langjährige Forscherin im Sonderforschungsbereich „Kulturen des Performativen“ an der Freien Universität Berlin, wo sie 2007 mit einer Dissertation zur Philosophie der Stimme promoviert wurde. Sie arbeitet zur Zeit an einem Buch zum Thema „Seinlassen. Figuren und Dimensionen ‚negativer‘ Performanz“.

### **Lange, Stefanie**

tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapeutin, Psychotherapie (HP), Ausbildung und Lehrtätigkeit in Psychotherapie und Energiemedizin, approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, psychologische Leitung des Programms für Kinder und Jugendliche mit Adipositas am Klinikum Leverkusen, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle FrauenLeben Köln e.V., Arbeitsschwerpunkte: Sexualisierte Gewalt, Ess-Störungen, Chatberatung.

### **Dr. phil. Lux, Vanessa**

Studium der Psychologie, Soziologie, Philosophie an der FU Berlin. Wissenschaftliche Mitarbeiterin im ZfL (Zentrum für Literatur- und Kulturforschung) Berlin mit Forschungsschwerpunkt Neurowissenschaften, Schnittstellen zwischen den Bio-/ Neurowissenschaften und der Psychologie. Arbeitsfelder: Kulturelle Faktoren der Vererbung, Epigenetik und Psychologie. Publikationen: Genetik und psychologische Praxis, Springer VS 2012

## **Müller, Hanne**

Dipl. Psychologin, psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Gestalttherapie.

Seit 18 Jahren freiberuflich in eigener Kassenpraxis tätig. Fortbildung in Körper- und leiborientiertem Ansatz sowie in Kunst- und kreativpsychologischen Methoden (Fritz-Perls-Institut). Lacht gern.

## **Universitätsprofessorin Dr. med. Rohde, Anke**

Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie (VT) und Nervenheilkunde.

Seit 1997 Leiterin der Gynäkologischen Psychosomatik am Zentrum für Geburtshilfe und Frauenheilkunde des Universitätsklinikums Bonn. In diesem Kontext gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen (psychologische Psychotherapeutinnen) Diagnostik und Behandlung von Frauen mit verschiedenartigen Problembereichen, z.B. Depressionen und andere psychische Störungen in Schwangerschaft und Postpartalzeit, prämenstruelles Syndrom, psychische Probleme im Klimakterium, depressive Reaktionen bei ungewollter Kinderlosigkeit, nach Fehl- und Totgeburt, Schwangerschaftsabbruch, bei malignen Erkrankungen, unklare Unterbauchbeschwerden, Sexualstörungen und Transsexualität.

## **Scheibler, Rosmarie**

Ausbildung zur Aikidolehrerin, 3. Dan Aikido, regelmäßige Lehrtätigkeit in einem Dojo in Köln ([www.aikido-ueben.de](http://www.aikido-ueben.de)), Leitung von Kursen und Workshops, Musikerin, Tontechnikerin, Klavierlehrerin

## **Schnetgöke, Margret**

Dipl. Psychologin, Dipl. Sozialarbeiterin, Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT), engagiert im Vorstand des Dachverbandes der autonomen Frauenberatungsstellen NRW, 2. Dan Aikido, Mitarbeiterin in der Frauenberatungsstelle FrauenLeben Köln e.V., Arbeitsschwerpunkte: Gewalt gegen Frauen, Trauma, Gremien- u. Vernetzungsarbeit

## **Schulz, Rike**

Mitarbeiterin des FFGZ e.V. Berlin, Beratung, Vorträge, Seminare zu Frauengesundheitsthemen, insbesondere zu Stimmungsschwankungen/Depressionen, gesundem Schlaf, erwerbslose Frauen und Gesundheit. Clio-Autorin (die Zeitschrift des FFGZ Berlin für Frauengesundheit)

Systemische Therapeutin (DGSF), Schwerpunkt: sexualisierte Gewalt, Essstörungen, Ängste, Stimmungsschwankungen/Depressionen Wendo-Trainerin, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen, Frauen, Trans\*. Schwerpunkte: Prävention von/Umgang mit sexualisierter Gewalt; Angebote für Teilnehmerinnen mit unterschiedlichen Behinderungen

Buchpublikation: „Gene, mene, muh, raus musst Du“ – Von der Rassenhygiene zu den Gen- u. Reproduktionstechnologien, AG SPAK

## **Seyler, Helga**

Frauenärztin im Familienplanungszentrum Hamburg. Von Beginn an aktiv bei Charlotte e.V., dem Netzwerk lesbischer Ärztinnen. Veröffentlichung einer Dokumentation zu den Erfahrungen lesbischer Ärztinnen (Lesbische Ärztinnen. Erfahrungen und Strategien im Berufsleben. Mabuse-Verlag 2013). Engagement in der Fachgruppe Lesbengesundheit im AKF.

## **Prof. Dr. med. Thürmann, Petra**

Nach dem Studium der Humanmedizin bis 1985 an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt schloss Prof. Dr. med. Petra A. Thürmann die Weiterbildung zur Ärztin für Klinische Pharmakologie am gleichnamigen Institut in Frankfurt ab. Sie habilitierte dort 1997 und wurde im selben Jahr Direktorin des Philipp Klee-Instituts für Klinische Pharmakologie am HELIOS Klinikum Wuppertal und 1998 auf den Lehrstuhl für Klinische Pharmakologie an die Universität Witten/Herdecke berufen. Sie ist u.a. Mitglied in der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft sowie im Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen.

Forschungsschwerpunkte sind Arzneimitteltherapiesicherheit, geriatrische Pharmakotherapie (PRISCUS-Liste) und Geschlechterunterschiede in der Pharmakotherapie.

## **Zemp, Maria**

Jahrgang 1957 [www.Beratung-MariaZemp.de](http://www.Beratung-MariaZemp.de), Krankenschwester, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapie ECP, Coach ISP.

Fachreferentin für Trauma-Arbeit und Frauengesundheit, seit 1992 tätig in eigener Praxis.

Zusammenarbeit mit medica mondiale seit 2003: Entwicklung und Umsetzung eines Traumasensiblen Ansatzes für Gesundheitsfachkräfte in Afghanistan und Liberia.

2012 Qualifizierungsmaßnahme zum professionellen Umgang mit Gewalt und Traumatisierung in der Arbeit von Familienhebammen im Auftrag des Landesverbandes NRW. Fortbildungsmaßnahmen zur Umsetzung einer Traumasensiblen Haltung von Gesundheitsfachkräften im klinischen und außerklinischen Bereich sowie für Einrichtungen im Rahmen der Jugendhilfe.



## ALLGEMEINE VERANSTALTUNGSHINWEISE

### Veranstalterin:

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e. V. (AKF)

Sigmaringer Str. 1; 10713 Berlin

Tel.: 030-86 39 33 16, Fax: 030-86 39 34 73

E-Mail: buero@akf-info.de

Homepage: www.akf-info.de

### Zeiten:

Samstag, 8.11.2014 9 Uhr bis Sonntag, 9.11.2014  
15.30 Uhr

Vorprogramm für AKF-Frauen: Freitag, 7.11.2014 13-21  
Uhr

### Tagungsort:

Die Tagung findet statt im KOMED im Mediapark GmbH  
Im Mediapark 7, 50670 Köln

Tel. 0221-5743333, Fax 0221-5743339

Email: info@komed.de

Homepage: www.komed.de

Das Vorprogramm einschließlich Mitgliederversammlung  
am 7.11.2014 findet statt im Mediapark 6, 1. Etage

### Tagungscounter:

Der Tagungscounter ist am Freitag von 16-19 Uhr und  
am Samstag und Sonntag ab 8 Uhr geöffnet.

### Programm im Netz:

<http://jahrestagung2014.akf-info.de> oder über [www.akf-info.de](http://www.akf-info.de)

**Bei Anmeldung bis zum 15.10.2014 wird Ihnen  
ein Rabatt von 10 € gewährt.**

## Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren für die Tagung betragen (inklusive 30 € Pausenverpflegung und Mittagsimbiss für 2 Tage):

<b>für 2 Tage</b>	für AKF-Mitglieder	90 €
	ermäßigt*	40 €
	für Nichtmitglieder	100 €
	ermäßigt*	50 €

<b>für 1 Tag</b>	für AKF-Mitglieder	50 €
	ermäßigt*	25 €
	für Nichtmitglieder	55 €
	ermäßigt*	30 €

Ermäßigungen bekommen Student\_innen und Hartz-IV-Empfänger\_innen bei Vorlage einer Bescheinigung.

## Zusätzliche Angebote

### AKF-Frauenfest

Zu dem AKF-Frauenfest im Maybachs sind alle Tagungsteilnehmer\_innen und ihre Gäste herzlich eingeladen. In dem Eintrittspreis von 35 € sind die Teilnahme an dem Büffet (ohne Getränke), dem Unterhaltungsprogramm und dem Tanzabend mit DJ Shadow enthalten. Bei Buchung bis zum 15.10.2014 reduziert sich der Preis um 5 €.

### Vorprogramm für AKF-Frauen

Für die Gruppenarbeit am Freitagnachmittag stehen Kaffee und Kuchen bereit.

Während der Mitgliederversammlung wird in einer Pause ein Imbiss gereicht. Die Kosten dafür betragen 12 €, bei Buchung bis zum 15.10.2014 10 €.

### Abschlussveranstaltung mit Kölsch Kaviar

Statt schnell zum Zug zu hetzen, können Frauen zum Abschluss der Tagung auch in gemütlicher Runde bei

„Kölsch Kaviar“ zusammensitzen und die „resiliente“ Tagungsatmosphäre auf sich wirken lassen und genießen. Das Büffet kostet 12 €, bei Buchung bis zum 15.10.2014 10 €.

## Übernachtung

In unmittelbarer Nähe des Tagungsortes befinden sich zwei Hotels:

Das **NH-Hotel** liegt im Mediapark, es ist ein Kontingent von 50 Zimmern reserviert bis zum 8.10.2014, abrufbar unter AKF. Die Preise für das Abrufkontingent sind reduziert: Einzelzimmer kosten 103,23 € inkl. 1 Frühstück, DZ 123,23 € inkl. 2 Frühstück  
NH-Hotel Köln Mediapark, Im Mediapark 8b, 50670 Köln | Tel.: +49.221.2715.0 | Fax: +49.221.2715.999 | [www.nh-hotels.de](http://www.nh-hotels.de)

Das **Motel-One** liegt direkt neben dem Mediapark. 50 Zimmer sind reserviert, der Preis ist ohne Nachlass. Die Zimmer müssen bis 5 Wochen vor dem Termin abgerufen sein (bis 3.10.2014). Die Einzelzimmer kosten 72,69 €, die Doppelzimmer 88,49 €, beides ohne Frühstück. Es ist nur eine telefonische Anmeldung mit Kennwort AKF möglich, wenn aus dem Kontingent gebucht werden soll, nicht über die Website.  
Motel One Mediapark Köln, Am Kämpchenshof 2, 50670 Köln, Tel.: 0221/270751-0, Fax: 0221/27075-110, Email: [koeln-mediapark@motel-one.com](mailto:koeln-mediapark@motel-one.com)

Das **Hotel Azimuth** liegt ganz in der Nähe (Saturn-Hochhaus). Es sind dort keine Zimmer reserviert. Die Zimmer kosten 69 € als Einzel- und 79 € als Doppelzimmer (unverbindliche Telefonauskunft), jeweils ohne Frühstück.

Die **Deutsche Jugendherberge** liegt 5,4 km entfernt auf der anderen Rheinseite in Deutz, direkt gegenüber dem Deutzer Bahnhof. Mit der Bahn ist etwa eine halbe Stunde Anreise einzuplanen. Dort kostet das Einzelzimmer 51,90 € und das Doppelzimmer 37,40 € pro Person, inklusive Frühstück und Bettwäsche.  
Jugendherberge Köln – Deutz, Siegesstrasse 5, 50679 Köln, Tel.: 0221/887911-15, Fax: 0221/884425, Email: [koeln-deutz-tagungen@djh-rheinland.de](mailto:koeln-deutz-tagungen@djh-rheinland.de)





**Anmeldung** Fax: 030-86 39 34 73, AKF e.V., Berlin

**Hiermit melde ich mich zur 21. AKF-Tagung „Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung... Widerstandskraft und psychische Gesundheit von Frauen“ verbindlich an.**

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name:

Vorname:

Institution/Arbeitsbereich:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

AKF-Mitglied:  ja  nein

Ich habe einen Ermäßigungsnachweis (Student\_innen, Hartz IV Empfänger\_innen)  ja  nein

Ich benötige eine Kinderbetreuung:  ja  nein

Anzahl der Kinder:  im Alter von

**Ich nehme an der Tagung teil und überweise die folgenden Tagungsgebühren:**

2 Tage  AKF-Mitglied 90 €  Nichtmitglied 100 €  
ermäßigt\*  AKF-Mitglied 40 €  Nichtmitglied 50 €

1 Tag  AKF-Mitglied 50 €  Nichtmitglied 55 €  
ermäßigt\*  AKF-Mitglied 25 €  Nichtmitglied 30 €

Mittagessen und Pausensnacks sind in der Tagungspauschale enthalten.

Bei Überweisung bis zum 15.10. wird ein Rabatt von 10 € gewährt. Bei Stornierung bis zum 30.9.2014 werden bereits bezahlte Beträge voll erstattet. Ab 1.10.2014 entfällt der Anspruch auf Rückerstattung.

Ich nehme an der Mitgliederversammlung am Freitagabend teil: 10 € für den Abendimbiss (Abendkasse 12 €)

Ich nehme am Sonntag, 9.11.2014, 14.30 Uhr am Abschlussbuffet (Kölsch Kaviar) teil: 10 € (Tageskasse 12 €)

Ich nehme am Festabend (Buffet, Musik, Tanz) teil: 30 € (Abendkasse 35 €)

Anzahl zusätzlicher Karten für Festabend (gestaffelter Eintrittspreis, pro zusätzliche Karte 1 € Rabatt)

**Ich überweise also:**  €

**Bankverbindung:** Bremer Landesbank  
IBAN: DE47 2905 0000 1049 0440 09  
BIC: BRLADE22XXX  
**Kennwort: AKF-Tagung 2014**

Datum/Unterschrift:

Ich möchte für 7,50 € pro Tag einen Parkplatz in der Tiefgarage reservieren für den  7. 11.,  8.11.,  9.11.

### **Ich möchte an folgendem Workshop teilnehmen:**

**Workshop 1:** Psychische Gesundheit aus biologischer Sicht. Vertiefung der Erkenntnisse aus der Epigenetik

**Workshop 2:** Aikido üben- Widerstand körperlich, geistig, seelisch erfahren und fördern

**Workshop 3:** „Die Frau lebt nicht vom Brot allein“ – Achtsamkeit rund um Essen und Ernährung

**Workshop 4:** Die Töchter „Normalias“ – Humor als widerständige Kraft bei Vorfällen, Reinfällen, Ausfällen

**Workshop 5:** Mobbing als strukturelle Gewalt – Keine Angst vor Mobbing, Strategien zur Selbstbehauptung

**Workshop 6:** Interkultur als Ressource

**Workshop 7:** Wieviel Widerstandskraft brauchen lesbische Frauen im Medizinbetrieb? – Stärken und Ressourcen versus Behinderung durch diskriminierung

**Workshop 8:** Achtsame Organisationskultur©

**Auf der Webseite der Jahrestagung (<http://jahrestagung2014.akf-info.de>) können Frauen auch private Unterkünfte anbieten oder nachfragen unter Anmeldung/Übernachtung.**

## Anreise

### Per Bahn:

Vom Kölner Hauptbahnhof zum Mediapark sind es zu Fuß 1,6 km, ca. 20 Minuten. Die S-Bahnen (S6, S11, S12, S13) sowie die Regionalbahnen brauchen 10 Minuten bis zur Haltestelle Hansaring und fahren etwa alle 7 Minuten.

### Per Flugzeug:

Vom Flughafen Köln/Bonn fährt die S13 36 Minuten zur Haltestelle Hansaring, etwa alle 20 Minuten.

Vom Flughafen Düsseldorf fährt die S11 1 Std. 37 Minuten, ebenfalls alle 20 Minuten.

### Per PKW:

Der Mediapark liegt linksrheinisch in der nördlichen Innenstadt, gut zu erreichen über die A57, über die A3 und A4 via Zoobrücke.

### Parkplätze:

Es gibt eine große Tiefgarage unter dem Mediapark. Für Tagungsteilnehmer\_innen kann über KOMED ein Sonderpreis von 7,50 € pro Tag angeboten werden. Anmeldung bis zum 1.11.2014 erforderlich.

## Anmeldung

Das Anmeldeformular bitte der Tagungswebseite (<http://jahrestagung2014.akf-info.de>) oder diesem Programmheft entnehmen.

Bei online-Anmeldung bekommen Sie eine Anmeldebestätigung per Email. Sie wird gültig nach Eingang der Tagungsgebühr auf dem AKF-Konto.

Mit der Anmeldung wird das Einverständnis gegeben, dass die Fotos von der AKF-Tagung auf die AKF-Homepage gestellt werden dürfen.

Wir danken dem Bundesministerium für  
Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
für die Förderung der Tagung.

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**<sup>®</sup> e.V.

Sigmaringer Str. 1  
10713 Berlin

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

[buero@akf-info.de](mailto:buero@akf-info.de)

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

\* überparteilich \* unabhängig \* gemeinnützig \*