

ZIELSETZUNG

Der **Fachbereich Frauen der ZWST** möchte bedarfs- und zielgruppenorientierte Angebote für Frauen in verschiedenen Lebensphasen schaffen. Ressourcen, Beratung und Unterstützungsformate werden insbesondere zu Themen rund um Gesundheit und Soziales angeboten.

Außerdem zielt der Bereich darauf ab, eine inklusive und stärkende Umgebung bereitzustellen, die Frauen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung unterstützt. Des Weiteren sollen auch Fachkräfte jüdischer Gemeinden für frauenspezifische und genderinklusive Themen sensibilisiert und fortgebildet werden.



KONTAKT

Ricarda Theiss

Projektleitung Fachbereich Frauen

Sozialreferat

Telefon: 069/944371-50

E-Mail: theiss@zwst.org

**Weitere Informationen
zum Fachbereich Frauen:**



Zentralwohlfahrtsstelle
der Juden in Deutschland e.V.



FACHBEREICH FRAUEN





© Rosa Sadnik

Angebote zum Thema

Gesundheitsvorsorge

Smirat guf ha isha- Der weibliche Körper, Gesundheitsvorsorgen und Körpergefühl in verschiedenen Lebensphasen

Das Angebot dekonstruiert Mythen über den weiblichen Körper, erläutert Wissen zum Zyklus der Frau und nimmt das Thema Hormone und Vorsorgeuntersuchung in den Blick.



Die besten Jahre oder Hormon-Hölle?

In dieser Veranstaltung erklären wir, was im weiblichen Körper während der Menopause tatsächlich passiert, wie groß die individuellen Unterschiede sind, und welche Optionen sich daraus ergeben.

Angebote zum Thema

Körpererfahrung

Kenne Deinen Körper

In dieser Veranstaltung erhalten wir im Talk mit einer Sexualpsychologin und -wissenschaftlerin einen spannenden Einblick in die weibliche Sexualität. Unser Ziel ist es, bestehende Tabus zu durchbrechen und Licht in die Dunkelheit der Mythen zu bringen, die oft die weibliche Sexualität umgeben. Gemeinsam werden wir nicht nur die anatomischen Aspekte erkunden, sondern auch die soziokulturellen Einflüsse, die unser Verständnis von weiblicher Sexualität prägen. Dieser Talk bietet jedoch mehr als nur Informationen – er schafft einen Raum für Fragen, Diskussionen und einen offenen Austausch.

Schwangerenberatung -

Angebot für Familien

„Beherajon“ (z.D. Schwangerschaft)

Beherajon bietet einen geschützten Raum für sensible Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Elternwerden.



Stillen ist kein Selbstläufer

Mit einer Geburtenbegleiterin und Stillexpertin sollen Mythen dekonstruiert und Tipps sowie mögliche Anlaufstellen zum Thema werden.



Babies erstes Jahr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Westend erhalten Eltern, Getrennt- und Alleinerziehende Tipps zum alltäglichen Umgang, die erste Reise mit Baby und Spielanregungen.



Mamas erstes Jahr: Mein Körper nach Geburt und Schwangerschaft

In dieser Veranstaltung geht es um Wissen über die möglichen Veränderungen in den Monaten nach der Geburt und Schwangerschaft.



Achtsamkeit und Stressbewältigung in der Schwangerschaft und dem Wochenbett

In diesem Workshop werden Techniken und Methoden vorgestellt, die speziell darauf abzielen, Stress zu reduzieren und Achtsamkeit zu fördern.