

ZIELSETZUNG

Der **Fachbereich Frauen der ZWST** richtet sein Angebot bedarfs- und zielgruppenorientiert an Frauen in verschiedenen Lebensphasen. Im Mittelpunkt stehen Ressourcen, Beratung und Unterstützungsformate rund um Gesundheit und Soziales. Ziel ist es, eine inklusive und stärkende Umgebung zu schaffen, die Frauen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung unterstützt.

Ein besonderer Fokus liegt auf aktiver Gesundheitsvorsorge und einem entspannten, selbstbestimmten Verhältnis zum eigenen Körper – Werte, die im Judentum traditionell einen hohen Stellenwert haben. In unserer modernen Gesellschaft basieren viele Gesundheitsinformationen jedoch auf männlichen Körpern, während Gespräche über den weiblichen Körper oft noch von Tabus, Vorurteilen und gesellschaftlichen Erwartungen geprägt sind. Daher setzen wir uns dafür ein, Interessierten nicht nur medizinisches Wissen zu vermitteln, sondern ihnen auch Zugang zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu ermöglichen, sie mit relevanten Partner:innen zu vernetzen und empowernde Austauschformate anzubieten.

Zudem sensibilisieren und qualifizieren wir Fachkräfte jüdischer Gemeinden für frauenspezifische und genderinklusive Themen. Alle medizinischen Inhalte werden durch Fachexpertinnen und Ärztinnen begleitet.

Unsere Angebote richten sich an alle, die von patriarchalen Strukturen betroffen sind – also auch an FLINTA-Personen (Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Menschen) sowie weitere queere Identitäten. Wir wissen, dass dieser Raum nicht für alle automatisch sicher ist, und möchten ihn Schritt für Schritt so gestalten, dass sich alle willkommen, gestärkt und gesehen fühlen.*

KONTAKT

Ricarda Theiss

Leitung Fachbereich Frauen

Sozialreferat

Telefon: 069/944371-50

E-Mail: fachbereich-frauen@zwst.org

Fort- und Weiterbildungen für Multiplikator:innen und Fachkräfte sowie die Anmeldung zum Newsletter zu aktuellen Angeboten können jederzeit angefragt werden.

**Weitere Informationen
zum Fachbereich Frauen:**



**Zentralwohlfahrtsstelle
der Juden in Deutschland e.V.**

FACHBEREICH FRAUEN



Angebote zum Thema

Gesundheitsvorsorge

Smirat guf ha Isha - Geusdheitsvorsorge und Körpergefühl in verschiedenen Lebensphasen

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

• • • • •

Wenn das Herz anders schlägt: Frauenspezifische Herzerkrankungen

Die häufigste Todesursache bei Frauen sind Herzkreislauferkrankungen, denn Frauenherzen schlagen anders. Was wir als Frauen hierzu wissen müssen und alle offenen Fragen werden im Rahmen dieses Angebotes mit Expertinnen aus der Kardiologie für fachfremde Personen einfach erklärt.

• • • • •

„Was wir schon immer über Brustdiagnostik wissen wollten“ Brustkrebs-Früherkennung und andere Brust-Angelegenheiten.

In Zusammenarbeit mit Oberärztinnen und Expertinnen sprechen wir über Wissen und Erfahrung aus der Brustdiagnostik und erhalten wichtige Einblicke zum Thema Vorsorgeuntersuchungen und Screening.

• • • • •

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 zum Thema Sexualität und Orgasm Gap. Unser Ziel ist es, bestehende Tabus zu durchbrechen und Mythen zu dekonstruieren.

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 Schwangerschaft, Geburt und das Elternwerden.

• • • • •

Stillen ist kein Selbstläufer

Mit einer Hebamme und Stillexpertin dekonstruieren wir Mythen um das Stillen, thematisieren gesellschaftliche Erwartungen und Rollenzuschreibungen und geben zugleich hilfreiche Tipps sowie mögliche Anlaufstellen.

• • • • •

Babies erstes Jahr

Für Eltern und Kleinkinder bis 2 Jahre in Kooperation mit dem Familienzentrum im Westend.

• • • • •

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.

Die dargestellten Angebote ersetzen keine ärztliche Sprechstunde