

Besuch bei der Frauen-Ärztin

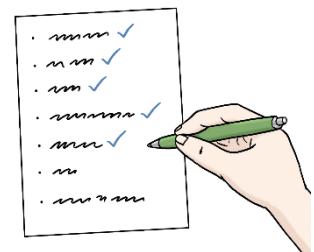


Was passiert bei der Frauen-Ärztin?

Was kann ich die Frauen-Ärztin fragen?

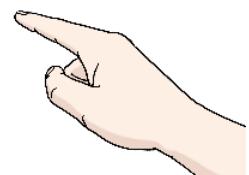
Wie kann ich mich gut auf einen Termin vorbereiten?

Wer kann mich dabei unterstützen?

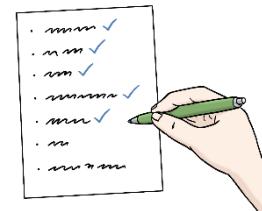
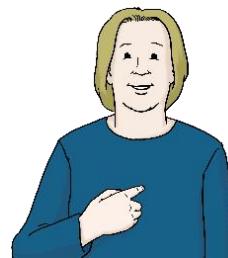


Ich entscheide selbst!

Wissen und gute Informationen sind dafür wichtig.



Besuch bei der Frauen-Ärztin



Es gibt viele Gründe für einen Besuch bei der Frauen-Ärztin.

Zum Beispiel:

- Ich möchte eine Vorsorge-Untersuchung machen.
Meine Gesundheit ist mir wichtig.
- Ich möchte mich informieren: Wie kann ich sicher Sex haben?
- Ich möchte mich informieren: Wie kann ich gut verhüten?
- Ich habe einen Kinder-Wunsch. Wie kann ich schwanger werden?
- Ich glaube, ich bin schwanger.
Ich möchte einen Schwangerschafts-Test machen.
- Ich habe Fragen zu meiner Monats-Blutung.
Zum Beispiel: Was hilft gegen starke Schmerzen.
- Ich habe Beschwerden. Zum Beispiel: Meine Vagina juckt.
- Meine Brüste fühlen sich anders an als sonst.
- Ich habe Fragen zum Thema Wechsel-Jahre.
Zum Beispiel: Was hilft bei Beschwerden wie Schlaf-Problemen oder Schweiß-Ausbrüche?

Alle Fragen sind wichtig und okay.



TERMIN bei der Frauenärztin

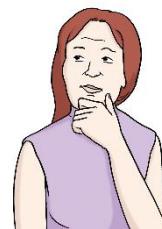
Sie entscheiden selbst:

Zu welcher Ärztin oder zu welchem Arzt möchten Sie gehen?

- Möchte ich zu einem Mann oder einer Frau gehen?
- Was ist noch wichtig für mich?

Zum Beispiel:

- Hat die Praxis einen Fahrstuhl?
- Welche Sprachen spricht die Ärztin?
- Kennt Sie sich aus mit einfacher Sprache?



Wenn Sie bei der Entscheidung Hilfe brauchen:

- Sie können sich Bewertungen im Internet angucken.
- Oder in der Praxis anrufen und fragen:
 - Haben Sie einen Fahrstuhl?
 - Kennen Sie sich aus mit einfacher Sprache?
- Sie können mit einer Vertrauens-Person darüber reden.

Zum Beispiel mit Ihrer Freund*in, Partner*in, Assistent*in, Betreuer*in, Kolleg*in, jemandem aus Ihrer Familie.

Sie entscheiden selbst:

Möchten Sie bei dem Termin eine Begleitung haben?

- Wen möchte ich mitnehmen (Freund*in, Partner*in, Assistent*in, Betreuer*in, jemanden aus meiner Familie)?

Sie überlegen sich vorher:

- Was ist mir wichtig?
- Was möchte ich wissen?
- Was sind meine Fragen an die Ärztin?



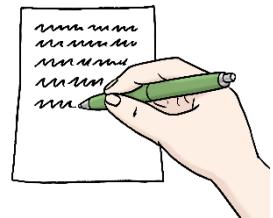
Sie können vorher mit einer Vertrauens-Person darüber reden.



Und die Fragen gemeinsam aufschreiben.

Das möchte ich die Ärztin oder den Arzt fragen:

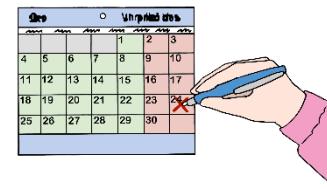
Hier ist Platz für Fragen!



Heute ist der Termin!

Vor dem Termin zuhause:

- Sie können sich vorher waschen.
Dann fühlen Sie sich gut bei der Untersuchung.
- Sie können einen Rock oder ein langes T-Shirt anziehen.
Wenn Sie bei der Untersuchung die Hose und Unter-Hose ausziehen, fühlt sich das vielleicht besser an.
- Sie nehmen Ihren Frage-Zettel mit.



Im Termin in der Praxis:

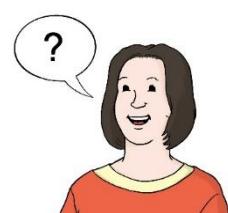
Sie entscheiden selbst:

Soll Ihre Begleit-Person bei dem Gespräch dabei sein
oder nicht?



Zuerst gibt es ein Vor-Gespräch mit der Ärztin.

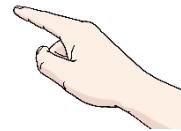
- Sie können Ihre Fragen stellen.
Sie können der Ärztin den Frage-Zettel zeigen.
- Die Ärztin erklärt Ihnen die Untersuchung.
- Wenn Sie etwas nicht verstehen: Fragen Sie nach.
- Wenn die Ärztin nur mit Ihrer Begleit-Person spricht,
können Sie sagen: **Ich** bin Ihre Patientin. Reden Sie bitte mit mir!



Dann gibt es eine Untersuchung.

Sie entscheiden selbst:

Soll Ihre Begleitung bei der Untersuchung dabei sein oder nicht?



- Bei der Untersuchung tastet die Ärztin Ihre Brüste ab. Dafür ziehen Sie ihr T-Shirt aus.
- Die Ärztin untersucht Ihre Vagina (Scheide). Dafür ziehen Sie Ihre Unter-Hose aus und sitzen auf dem Untersuchungs-Stuhl. Die Ärztin untersucht Ihre Vagina von innen und tastet ihren Bauch ab. Sie macht mit einem Watte-Stäbchen in der Vagina einen Abstrich. Manchmal macht sie auch eine Ultra-Schall Untersuchung.
- Sie können Bescheid sagen: Wenn Sie eine Pause brauchen. Oder eine Frage haben. Oder etwas weh tut.
- Nach der Untersuchung ziehen Sie sich wieder an.

Dann gibt es wieder ein Gespräch mit der Ärztin.

- Die Ärztin erklärt Ihnen das Ergebnis.
- Wenn Sie etwas nicht verstehen: Fragen Sie nach.
- Sie besprechen, wann Sie den nächsten Termin haben.
- Wenn Sie noch Fragen haben: Stellen Sie die Fragen jetzt!
- Alle Fragen sind wichtig und okay.



Sie haben noch mehr Fragen?

Sie haben das Recht auf Beratung!

Hier gibt es Beratung und Hilfe in Bremen
(eine Auswahl):



- Beratung zu Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft:

Pro Familia, Hollerallee 24, 28209 Bremen

⌚ 0421 3406030, bremen@profamilia.de

- Beratung zum Thema Elternschaft:

Lebenshilfe Bremen, Unterstützte Elternschaft

Waller Heerstr.55, 28217 Bremen

⌚ 0421 38777 67, rohmann@lebenshilfe-bremen.de

- Beratung bei sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und junge Frauen:

Schattenriss, Waltjenstr.140, 28237 Bremen

⌚ 0421 617188, info@schatteinriss.de

- Hilfe für Menschen, die Gewalt erfahren haben:

Gewaltschutzambulanz Bremen am Klinikum Bremen-Mitte

St.-Jürgen-Straße 1, 28205 Bremen

⌚ 0421 497 73920, gewaltschutzambulanz@gesundheitnord.de

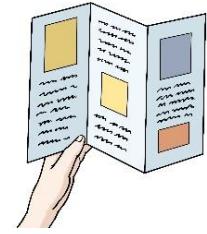
**Sie können auch immer die Frauen-Beauftragten
in Ihrer Werkstatt oder Einrichtung ansprechen.**



INFOS ZUM BESUCH BEI DER FRAUEN-ÄRZTIN

Hier gibt es Infos in Einfacher Sprache (eine Auswahl):

- Broschüre: Zum Frauen-Arzt gehen: Das ist mein Recht.
<https://www.netzwerk-nrw.de/downloads/>
- Ordner: "Sexualität Selbstbestimmt"
Petze Kiel: Echt mein Recht
<https://petze-institut.de/produkt/echt-mein-recht-ordner-sexualitaet-selbstbestimmt-mit-alien-4-heften-print/>



Infos im Internet zu Sexualität, geschlechtlicher Vielfalt, sexueller Orientierung:

- <https://www.liebesleben.de/leichte-sprache/wo-findest-du-was-auf-unserer-seite/>
- <https://einfachqueer.wixsite.com/einfach-queer>

Dieses Info-Heft zum Thema **Besuch bei der Frauen-Ärztin** habe ich für die Info-Stunde für Frauen in Werkstätten und Wohn-Einrichtungen geschrieben.

Die Idee für die Info-Stunde war ein Ergebnis der Studie zur barrierefreien gynäkologischen Versorgung in Bremen der Zentralstelle der Landesfrauenbeauftragten und des Landesbehindertenbeauftragten.

Hier der ist Link zu der Studie (März 2025):

<https://www.frauen.bremen.de/themen/gesundheit/barrierefreie-frauengesundheit-22960>

ZGF
Zentralstelle
Landesfrauenbeauftragte

Hier können Sie mich erreichen:

Kadidja Rohmann, Sexual-Pädagogin.
Beraterin für das Recht auf selbst-bestimmte Sexualität,
Elternschaft und den Schutz vor Gewalt.

Telefon 01578 38777 11
E-mail: rohmann@lebenshilfe-bremen.de

