Selbstliebe & Akzeptanz

Workshop „Du bist mehr als dein Spiegelbild – Körperwahrnehmung und Selbstliebe für Jugendliche“ *
mit Laura „Lore“ Völker, Pädagogin & Sexualtherapeutin
In der Pubertät prägen äußere Einflüsse wie Social Media das Körperbild junger Menschen oft kritisch und fördern Unsicherheiten. Der Workshop lädt dich ein, über achtsame Körper- und Bewegungsübungen aus Tanz, Yoga und somatischen Ansätzen einen selbstbestimmten Zugang zum eigenen Körper zu entwickeln. Im Zentrum stehen das Wahrnehmen statt Optimieren sowie Reflexionen zu Körperbild, medialem Einfluss und Selbstwahrnehmung. Ein gemeinsames Mittagessen schafft zum Abschluss Raum für Austausch und Kontaktknüpfung. Der Workshop richtet sich an Mädchen, junge Frauen und FLINTA*- Personen (13-27 Jahre).

27.10.2025 09:00 – 13:00 Uhr
Jugendzentrum Tönning
Strandweg 1, 25832 Tönning
Anmeldung unter: *gesundheitsplanung@nordfriesland.de*
Tel.: 04841 67 939
Ansprechperson: Bernadette Lange

28.10.2025 09:00 – 13:00 Uhr
Familienbildungsstätte Niebüll
Uhlebüllerstraße 22, 25899 Niebüll
Anmeldung unter: *gesundheitsplanung@nordfriesland.de*
Tel.: 04841 67 939
Ansprechperson: Bernadette Lange

29.10.2025 09:00 – 13:00 Uhr
Mädchentreff Husum
Nordbahnhofstraße 46, 25813 Husum
Anmeldung unter: *gesundheitsplanung@nordfriesland.de*
Tel.: 04841 67 939
Ansprechperson: Bernadette Lange

30.10.2025 09:00 – 13:30 Uhr
Ev. Familienbildungsstätte Schleswig,
Königstraße 2, 24837 Schleswig
Anmeldung unter: *svea.schnoor@schleswig-flensburg.de*
Tel.: 04621 810 97
Ansprechperson: Svea Schnoor

Gesundheit ist vielfältig – und sie ist weiblich oft anders

In diesem Herbst sind Sie dazu eingeladen, sich über Gesundheitsthemen zu informieren und auszutauschen. Von Ernährung über mentale Gesundheit bis hin zu Vorsorge, Bewegung und hormonellen Veränderungen – hier steht die Frau im Mittelpunkt.

In Vorträgen, Workshops und Gesprächsrunden beleuchten wir gemeinsam, wie weibliche Gesundheit ganzheitlich gedacht werden kann. Dabei berücksichtigen wir körperliche, seelische und gesellschaftliche Aspekte – denn Frauengesundheit ist mehr als Medizin.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und entdecken Sie, was Ihnen guttut. Denn dies ist gerade für Frauen im Alltag zwischen Beruf, Familie und Care-Arbeit oft schwierig.
Für alle Frauen. Für alle Lebensphasen. Für mehr Gesundheit.

Die Gleichstellungsbüros und Gesundheitsämter der Kreise Nordfriesland und Schleswig-Flensburg freuen sich auf Ihre Teilnahme!

Mit dieser Veranstaltungsreihe sind Personen aller Geschlechter herzlich eingeladen! Alle Veranstaltungen sind kostenlos .

In Kooperation mit:
Klinikum Nordfriesland
Helius Klinikum Schleswig
Ärztekammer Schleswig-Holstein
DGE Koordinierungsstelle Gemeinschaftsverpflegung

* Diese Angebote werden unterstützt durch das GKV Bündnis für Gesundheit

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT Schleswig-Holstein

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

AOK NordWest Die Gesundheitskasse. · BKK Landesverband NORDWEST · Die Innovationskasse · KNAPPSCHAFT · SVLFG · vdek Die Ersatzkassen

Herausgeber: Kreis Nordfriesland • Gleichstellungsbeauftragte • Postfach 1140 • 25801 Husum • Grafiken: © hashinikaushalya - stock.adobe.com • August 2025

Selbst für Sorge

Frauengesundheit verstehen und leben

Veranstaltungsreihe vom 7.10.–20.11.2025

Eine Initiative der Gleichstellungsbüros, Gesundheitsplanerinnen und Präventionsbereiche der Kreise Nordfriesland und Schleswig-Flensburg und des Amtes Kropp-Stapelholm

Kreis Nordfriesland · Kreis Schleswig-Flensburg · Gleichstellungsbeauftragte Kropp-Stapelholm

Geschlechtergerechte Medizin

Vortrag: „Gesund trotz Frau – das weibliche Gesundheitsrisiko“
mit Dr. Gisa Andresen, ärztliche Geschäftsführerin der Ärztekammer Schleswig-Holstein
Frauen sind anders krank als Männer: anderes Empfinden, andere Symptome. Frauen haben seltener einen Herzinfarkt, sterben aber häufiger daran. Sie werden kürzer reanimiert, sie spenden häufiger ein Herz, erhalten aber seltener eines transplantiert. Dr. Andresen möchte in ihrem Vortrag u.a. über Symptome der Frau, sinnvolle Vorsorgemaßnahmen sowie Risikofaktoren bei Frauen und gendergerechte Medikamentendosierungen aufklären.

06.11.2025 17:00 – 18:30 Uhr
Kreishaus Husum, Kreissitzungssaal, 1. OG
Marktstraße 6, 25813 Husum
keine Anmeldung erforderlich

20.11.2025 17:00 – 18:30 Uhr
Kreishaus Schleswig, Bürgersaal
Flensburger Straße 7, 24837 Schleswig
keine Anmeldung erforderlich

Wechseljahre

Workshop: Wechseljahre – Mehr gute Vibes statt hitziger Wallungen
mit Karin Sesselmann
Die Wechseljahre können eine herausfordernde Phase sein, geprägt von körperlichen Veränderungen, die manchmal auch mit gesundheitlichen Einschränkungen einhergehen. Doch mit der richtigen Haltung und Achtsamkeit können Sie diese Zeit positiv gestalten. In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Lebenstempo anpassen, gelassener mit Veränderungen umgehen und Ihre Lebensfreude bewahren. Mit einem Mix aus Wissen, praktischen Impulsen und Humor zeigt Ihnen Karin Sesselmann in dem interaktiven Kurz-Seminar, wie Sie gestärkt und selbstbestimmt durch diese Lebensphase gehen.

13.10.2025 17:00 – 18:30 Uhr
Ev. Familienbildungsstätte Husum
Woldsenstraße 47, 25813 Husum
Verbindliche Anmeldung **bis zum 11.09.2025** unter:
gleichstellung@nordfriesland.de

Wechseljahre

Vortrag: Biologische Veränderungen während der Wechseljahre
mit Dr. Silke Bertram, Gynäkologin im Helios Klinikum Schleswig
Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen – was geschieht im Körper einer Frau und wie kann man diesen Symptomen entgegenwirken?

13.10.2025 15:00 – 16:30 Uhr *
Kreishaus Schleswig – Bürgersaal
Flensburger Straße 7, 24837 Schleswig
keine Anmeldung erforderlich

mit Dr. Jessen, Gynäkologin des Klinikum Nordfrieslands in Husum

05.11.2025 17:00 – 18:30 Uhr
Klinikum Nordfriesland- Ole Peerstall
Erichsenweg 16
25813 Husum
keine Anmeldung erforderlich

Vortrag: Ernährung während der Menopause – für manche Beschwerden gibt es das richtige Rezept
mit Sophie Pekrun, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Koordinierungsstelle Gemeinschaftsverpflegung
Plötzlich im Wechselbad der Gefühle: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme – und auch das Risiko für Osteoporose, koronare Herzkrankheit und Depressionen steigt. Im Vortrag werden praxisorientierte Tipps und Informationen gegeben, an welcher Stelle die passende Ernährung hilft!

13.10.2025 17:00 – 18:30 Uhr *
Kreishaus Schleswig – Bürgersaal
Flensburger Straße 7, 24837 Schleswig
keine Anmeldung erforderlich

13.11.2025 17:00 – 18:30 Uhr
Ev. Familienbildungsstätte Niebüll
Uhlebüller Straße 22, 25899 Niebüll
keine Anmeldung erforderlich

Elternschaft & Schwangerschaft

Vortrag: Weniger Stress im Elternsein – Kurseinheit zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge
mit Hella Ennen
Elternsein ist vielleicht der schönste und ebenso herausforderndste Job der Welt. Im Herzenswunsch, diesen perfekt zu meistern und allen Anforderungen an Familie, Beruf, Lebensgestaltung und Partnerschaft gerecht zu werden, geraten wir manches Mal in „Optimierungsfallen“ und Überforderung. An diesem Abend erfahren Sie, wie gelebte Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Ihnen helfen kann, Ihren kunterbunten Alltag zu gestalten und den Autopiloten pausieren zu lassen.

07.10.2025 19:00 - 21:30 Uhr *
Familienzentrum im Amt Hürup, Flensburger Straße 33
24975 Husby, 1. OG
Anmeldung unter: *kontakt@familienzentrum-amthuerup.de*

20.10.2025 19:00 – 21:30 Uhr
Familienzentrum Viöl, Schwalbenweg 2, 25884 Viöl
In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes Viöl Maike Schirduan
Anmeldung unter: *familienzentrum-vioel@dw-husum.de*
oder Tel.: 04843 205 51 43

Vortrag: Ernährung in der Schwangerschaft – 9 Monate, die für das gesamte Leben des Babys wichtig sind
mit Ulrike Bode, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Koordinierungsstelle Gemeinschaftsverpflegung
Die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft prägt die Gesundheit des Babys - ein Leben lang! Im Vortrag werden praktische Tipps und Infos für eine vielfältige und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft gegeben, die sowohl für die werdende Mutter als auch das Baby hilfreich sind.

06.11.2025 17:00 – 18:00 Uhr
Familienzentrum Kropp Schutzengel e.V.
Poststraße 2a, 24848 Kropp
keine Anmeldung erforderlich

Vortrag: Ernährung für Mütter & Schwangere
mit Ulrike Bode, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Koordinierungsstelle Gemeinschaftsverpflegung

18.11.2025 17:00 – 18:00 Uhr
Ev. Familienbildungsstätte Husum
Woldsenstraße 47, 25813 Husum
keine Anmeldung erforderlich