

Verantwortlich

Prof. Dr. Stephanie Krüger
Leiterin des Departments für
seelische Gesundheit

Dr. Artemis Kyriakareli
Ärztin des Zentrums für
seelische Frauengesundheit

Milena Rauner, M. Sc.
Psychologin des Zentrums für
seelische Frauengesundheit

Unser Team

Prof. Dr. Stephanie Krüger
Leiterin des Departments für
seelische Gesundheit

Dr. Artemis Kyriakareli
Assistenzärztin

Spyridoula Zargani
Assistenzärztin

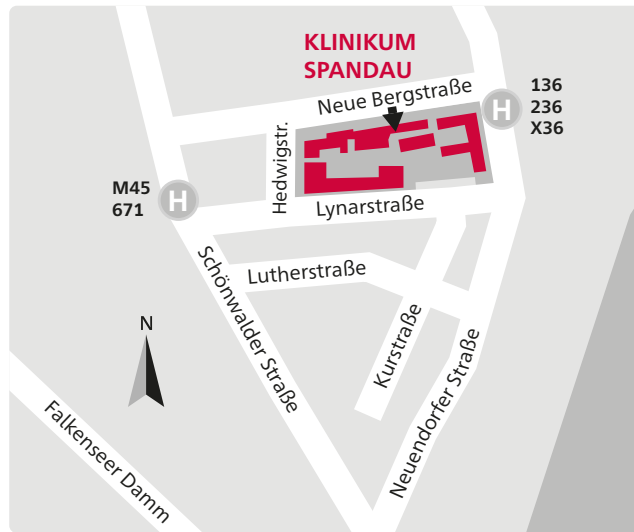
Tobias Storz
Psychologe, M. Sc.

Milena Rauner
Psychologin, M. Sc.

Nuria Rasche
Psychologin, M.Sc.

Annika Städter
Psychologin, M.Sc.

Nancy Schwebel
Medizinische Fachangestellte



Wie komme ich zum Vivantes Klinikum Spandau?

S3, S9 bis Spandau oder **U7** bis Rathaus Spandau,
weiter mit dem **Bus 136, 236, X36** bis Neue Bergstraße
oder mit dem **Bus M45, 671** bis Hügelschanze

Parkplätze finden Sie in der Neuen Bergstraße und
in der Lynarstraße.

Vivantes Klinikum Spandau
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Neue Bergstraße 6 | 13585 Berlin
www.vivantes.de/ksp

Folgen Sie uns auf:



www.instagram.com/vivantesgmbh
www.facebook.com/vivantes
www.twitter.com/vivantes

Vivantes
Klinikum Spandau



**Department für seelische Gesundheit –
Zentrum für seelische Frauengesundheit**

Wenn die Hormone verrückt spielen

Einladung zu einer Gruppe über die
prämenstruelle dysphorische Störung

Liebe Patientin!

Gehören Sie auch zu den Frauen, die in der 2. Zyklushälfte denken, sie seien jemand anders? Reizbar, weinerlich, aggressiv, wenig belastbar, energielos, ohne Selbstbewusstsein, dafür aber mit gefühlt zwei Litern überflüssigem Wasser im Körper, schmerzenden Brüsten und Heißhungerattacken? Dann könnte es sein, dass Sie unter der prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS) leiden. Bis zu 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter sind betroffen, manche sogar so stark, dass ein Leben wie in der ersten Hälfte des Zyklus nicht möglich ist. Mit Einsetzen der Menstruation ist der „Spuk“ dann vorbei und Frau fühlt sich bis kurz nach dem Eisprung wieder völlig normal, bevor das Ganze von vorne los geht.

Oftmals werden über PMDS schlechte Witze gerissen, wirklich hilfreiche Informationen gibt es nur wenige. Dabei kann man PMDS sehr gut behandeln, vor allem, wenn man sich und seinen Körper kennt und eine „Werkzeugkiste“ zur Verfügung hat, aus der man sich nach Bedarf bedienen kann.

Die vielen Leidensgeschichten unserer Patientinnen haben uns gezeigt, wie wichtig es ist, über PMDS zu informieren. Deswegen gibt es jetzt eine Gruppe, in der Sie erfahren, wie PMDS entsteht, welche Faktoren es beeinflussen und vor allem, was Sie tun können, damit Sie über den gesamten Menstruationszyklus Sie selbst bleiben können.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Herzlichst



Prof. Dr. Stephanie Krüger
Leiterin des Departments für
seelische Gesundheit



Dr. Artemis Kyriakareli
Ärztin des Zentrums für
seelische Frauengesundheit



Milena Rauner
Psychologin, M. Sc.

Wann und wo?

Offene Gruppe

Dienstags um 17:00 Uhr
Vivantes Klinikum Spandau
Cafeteria der Tagesklinik, Haus 1, 1.OG

Räumlichkeiten können bei einigen Terminen abweichen!

Leitung

Dr. Artemis Kyriakareli
Milena Rauner

Gruppengröße

Offene Gruppe, wünschenswert wäre jedoch, wenn Sie von Anfang an dabei wären.

Dauer

16 Sitzungen, jeweils 60 Minuten

Kommen Kosten auf mich zu?

Die Voraussetzung ist, dass Sie zumindest für die Dauer der Gruppentherapie – also ein Quartal (3 Monate) lang – bei uns behandelt werden. Dadurch entstehen keine Kosten für Sie.

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt über die psychiatrische Institutsambulanz für seelische Frauengesundheit. Es erfolgt ein Kennenlerntermin bei unserem Psychologen Herrn Storz oder unserer Psychologin Frau Rauner, bei dem auch die Abläufe in der Gruppe erläutert werden.

Anmeldung: Frau Schwebel

Tel. 030 130 13 3019
seelischefrauenambulanz.ksp@vivantes.de

Programm

1. PMDS: Mythos oder Wahrheit?
2. Meine Hormone und ich
3. Selbsthilfe: Von A für autogenes Training bis Z für Zyklustagebuch
4. Anspannen, um zu entspannen – progressive Muskelentspannung
5. Stressmanagement
6. Die Mrs. Hyde in mir: Impulsivität und Aggression
7. Das ist doch zum Heulen – Umgang mit Traurigkeit und Depressivität
8. Wie gehe ich besser mit mir um? Achtsamkeitstraining
9. Wo ist mein Selbstwertgefühl geblieben?
10. Im Lotussitz durch die 2. Zyklushälfte – Yoga
11. Statt Schreiattacke – Umgang mit Konflikten
12. Gerade jetzt – Bewegung gegen PMDS
13. Selbstfürsorge nicht vergessen
14. Ernährungsberatung: Frau ist, was Frau isst
15. Grübeln, schwitzen, wachliegen: Tipps gegen Schlaflosigkeit (der Kühlschrank bleibt zu)
16. Abschlussrunde: Noch Fragen?