

## Verantwortlich

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

**Dr. Artemis Kyriakareli**  
Ärztin des Zentrums für  
seelische Frauengesundheit

**M. Sc. Psychologin Frau Rauner**  
Psychologin des Zentrums für  
seelische Frauengesundheit

## Unser Team

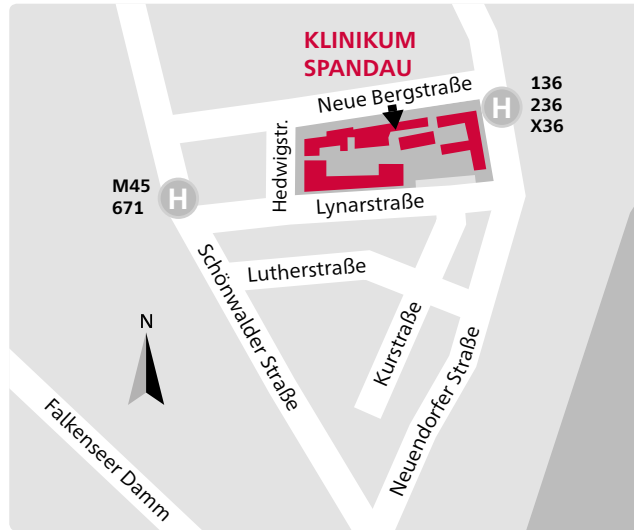
**Prof. Dr. Stephanie Krüger**  
Leiterin des Departments für  
seelische Gesundheit

**Dr. Artemis Kyriakareli**  
Assistenzärztin

**Tobias Storz**  
M. Sc. Psychologe

**Milena Rauner**  
M. Sc. Psychologin

**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.

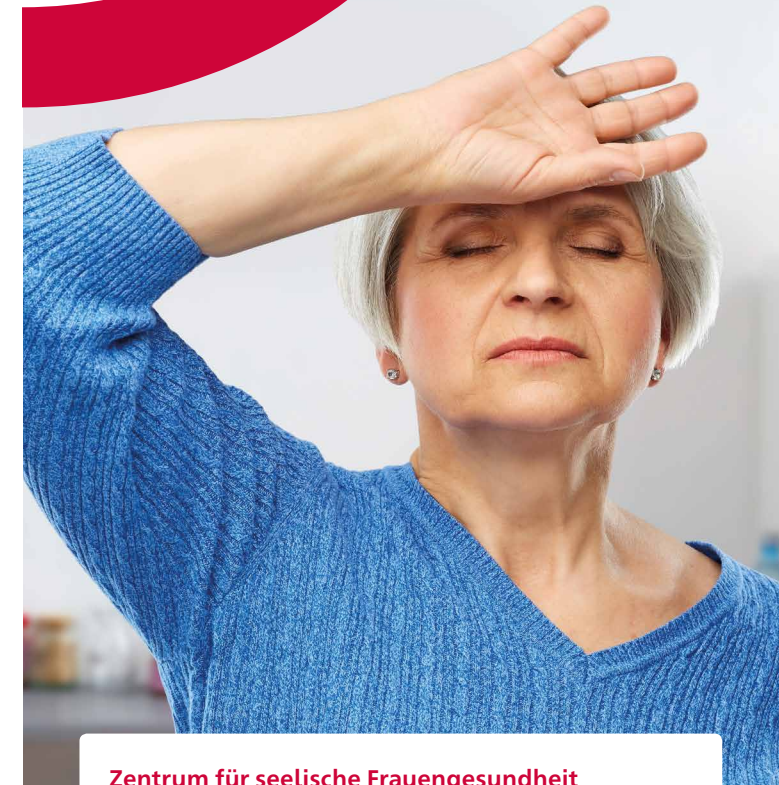
### Vivantes Klinikum Spandau

Department für seelische Gesundheit  
Zentrum für seelische Frauengesundheit  
Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Neue Bergstraße 6 | 13585 Berlin  
[www.vivantes.de/ksp](http://www.vivantes.de/ksp)

### FOLGEN SIE UNS AUF:

 [www.instagram.com/vivantesgmbh](https://www.instagram.com/vivantesgmbh)  
 [www.facebook.com/vivantes](https://www.facebook.com/vivantes)  
 [www.twitter.com/vivantes](https://www.twitter.com/vivantes)

**Vivantes**  
Klinikum Spandau



Zentrum für seelische Frauengesundheit

## Wechseljahres- beschwerden

Einladung zu einer Gruppe

Sehr geehrte Damen,  
liebe Patientinnen!

Die Wechseljahre sind zwar ein biologischer Prozess, können aber Körper und Seele erheblich belasten. Neben der hormonellen Umstellung, die mehrere Jahre dauern kann, kommt es zudem oft zu Veränderungen im privaten Bereich, die Familie oder die Partnerschaft betreffend. Auch hier kann es zu psychischen Belastungen kommen.

Viele Frauen wissen gar nicht, was mit ihrem Körper passiert und wie sie mit den hormonellen und privaten Veränderungen umgehen sollen. Deswegen laden wir alle Frauen, die unter Wechseljahresbeschwerden leiden, zu einer Gruppe ein.

Wir möchten informieren, ins Gespräch kommen und natürlich dazu beitragen, dass die Symptome gelindert werden.

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

### Wann und wo?

ab dem 03. Februar 2020

Montags um 13:00 Uhr  
Vivantes Klinikum Spandau  
Tagesklinik, 2. OG, Raum 01.02.009

### Leitung

Dr. Artemis Kyriakareli

### Gruppengröße

8–12 Teilnehmerinnen  
Offene Gruppe, wünschenswert wäre jedoch,  
wenn Sie von Anfang an dabei wären.

### Dauer

13 Sitzungen, jeweils 60 Minuten  
(inkl. 10-minütiger Pause)

### 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

### Termine

jeden Montag, ab Februar 2020

## Programm

### 1. Was sind die Wechseljahre?

- Die Rolle der Hormone
- Lebensveränderungen
- Leidet jede Frau unter Beschwerden?

### 2. Wie verändern sich Körper und Seele?

### Was kann man tun?

### 3. Was wir selbst tun können

Selbstbeobachtung, Relativierung, Kontrolle, Beeinflussung von Lebensstilfaktoren (Ernährung, Sport, Hautpflege, Schlafhygiene)

### 4. Umdenken lernen

### 5. Veränderungen des Lebens akzeptieren

### 6. Umgang mit Gefühlen

Traurigkeit, Angst

### 7. Wo ist mein Selbstwertgefühl geblieben?

### 8. Mehr Selbstfürsorge

- Welche Stärken habe ich?
- Was kann ich tun, um mich besser in der neuen Lebensphase zurecht zu finden?

### 9. Achtsamkeitstraining/Yoga (Gelenkübungen)

(Fr. Dr. Kyriakareli)

### 10. Ernährungsberatung

(Fr. Oelschläger)

### 11. Progressive Muskelentspannung (PMR)/ Rückenfit

(Fr. Padrock)

### 12. Schlafhygiene

(Psychologe Herr Storz/Psychologin Frau Rauner)

### 13. Abschlussrunde