

Beratung und Selbsthilfe

Unser Angebot richtet sich an Betroffene, Angehörige und an alle Interessierten!

Schwerpunkt unserer Beratung ist eine umfangreiche Unterstützung und Information im Umgang mit der Erkrankung Endometriose und starken Menstruationsbeschwerden.

Die Beratung erfolgt individuell und kostenlos, mögliche Themen können sein:

- Menstruationsbeschwerden
- (Verdachts-)Diagnose Endometriose Was bedeutet das?
- Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Tipps zum Umgang mit der Erkrankung
- Vermittlung von Adressen
- Informationen zu Reha, Rente, Schwerbehinderung etc.
- Wie kann ich mich auf eine Operation vorbereiten?

HIER FINDEN SIE UNS

**Frauen- und Mädchen
GesundheitsZentrum**

Region Hannover e.V.

Escherstrasse 10

30159 Hannover

Tel. 0511-300 45 46

info@fmgz-hannover.de

www.fmgz-hannover.de

OFFENE SPRECHZEITEN

Mo. 9:00 bis 13:00 Uhr

Mi. 9:00 bis 13:00 Uhr

Do. 9:00 bis 13:00 Uhr

sowie Termine nach Vereinbarung

Ihre Spenden sind willkommen!

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE73 2512 0510 0008 4680 00

Kooperationspartner*innen:



dein-lebensmittelpunkt.de



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG
DEUTSCHLAND E.V.

endometriose-vereinigung.de

ENDOMETRIOSE
Selbsthilfe & Beratung



Im  **FMGZ**
FRAUEN- UND MÄDCHEN
GESUNDHEITZENTRUM
REGION HANNOVER E. V.

Stand 11. 2021

Finanziell gefördert durch:



Region Hannover

Weitere Infos unter
FMGZ-Hannover.de

Menstruationsschmerzen sind nicht normal

Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich Gebärmutter-schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter ansiedelt oder in die Muskelschicht der Gebärmutter einwächst.

Es wird vermutet, dass etwa 10 bis 15 % der Frauen in Deutschland betroffen sind, bis zur Diagnose vergehen oft mehrere Jahre. Die Erkrankung gilt als chronisch und bisher als nicht abschließend heilbar.

Häufig treten die Beschwerden zyklisch auf und äußern sich individuell bei den Betroffenen. Darum wird die Erkrankung auch als „Chamäleon der Gynäkologie“ bezeichnet.

Häufige Symptome einer Endometriose-Erkrankung sind extrem starke Schmerzen vor und/oder während der Menstruation, starke und unregelmäßige Monatsblutungen, Schmerzen während und nach dem Sex, Schmerzen bei gynäkologischen Untersuchungen, Schmerzen beim Stuhlgang und Schmerzen beim Wasserlassen sowie zyklische Blutungen aus Blase und Darm und unerfüllter Kinderwunsch.

Weitere Symptome können sein: Übelkeit und/oder Erbrechen, Durchfall und/oder Verstopfung. Ebenso sind Schmerzen im Brustkorb, der Schulter, im Unterbauch, im unteren Rücken, die in die Beine ausstrahlen und Schmerzen beim Liegen ein verbreitetes Symptom.

Diese Symptome gehen häufig einher mit anderen Begleiterscheinungen wie beispielsweise Erschöpfung, depressiven Verstimmungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, niedrigem Blutzucker, Eisenmangel und weiteren.

Wir lassen Dich nicht alleine

Um Betroffene zusätzlich zu unterstützen bieten wir eine Selbsthilfegruppe, unseren **Endometriose-Stammtisch** an. Dabei geht es uns primär um einen offenen Austausch.

Mögliche Themen können sein:

- Persönliche Erfahrungen
- gegenseitige Solidarität
- Behandlungs- und Therapieoptionen
- Unterstützungsmöglichkeiten
- und Vieles mehr

Da dieser Stammtisch ein sicherer Ort für vertrauliche Gespräche sein soll, bitten wir um vorherige Anmeldung per Telefon oder Email über das FMGZ Hannover.

Termine der Selbsthilfegruppe, der offenen Treffen und der Veranstaltungen findet ihr auf www.fmgz-hannover.de

Jede*r ist willkommen!

Wir organisieren regelmäßig Informationsveranstaltungen und laden Referent*innen zu Vorträgen ein. Auf unserer Internetseite findest Du die aktuellen Themen und Termine, oder ruf uns einfach an ...

In Kooperation mit der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. bauen wir in der Region Hannover ein Netzwerk für Aufklärung, Information und Selbsthilfe auf. Melde dich gerne bei uns, wenn Du Fragen rund um das Thema Endometriose und Frauengesundheit hast und/oder wenn du selbst als Mentor*in Informationen z.B. an Jugendliche, Frauengruppen oder andere interessierte Menschen weitergeben möchtest.

