



FRAUENGESUNDHEIT
OBERHAUSEN

Perfekt unperfekt

Frauen zwischen Selbstoptimierung
und Selbstakzeptanz



FRAUENGESUNDHEITSTAGE
OBERHAUSEN

20 25 JAHRE

25 Jahre Frauengesundheitstage Oberhausen

Seit 25 Jahren stellt das Netzwerk Frauengesundheit spezifische Aspekte der Frauengesundheit in den Fokus – von Mutterschaft bis Gendermedizin wurden in einer Reihe von Veranstaltungen unterschiedliche Perspektiven und Fragestellungen thematisiert.

Im Jubiläumsjahr 2025 geht es um das Verhältnis von Selbstbild und Selbstwert. Ein stabiles Selbstwertgefühl ist die Basis für Gesundheit und ein erfülltes Leben. Ein positives Selbstbild und ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper sind dafür notwendig.

Viele Frauen und Mädchen haben einen sehr kritischen Blick auf ihren Körper und entwickeln ein instabiles Selbstwertgefühl, verstärkt durch vermeintliche Normen in den (sozialen) Medien. Es entsteht ein erheblicher Optimierungsdruck, oft in Verbindung mit Selbstzweifeln, seelischen Erkrankungen oder auch Essstörungen.

Ähnlich problematisch ist das Altern – ein eigentlich ganz natürlicher Prozess, der aber oft als Bedrohung empfunden wird.

Wie also kann es Frauen gelingen, mit diesem Druck umzugehen und dabei gesund zu bleiben? Die Frauengesundheitstage möchten diese Anforderungen an Frauen und Mädchen hinterfragen sowie Impulse für ein gesundes Selbstbild vermitteln.

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen über unsere Arbeit:
www.frauengesundheit-oberhausen.de

11.05. Filmmatinée in der Lichtburg: „Embrace - Du bist schön“

Sonntag, 11. Mai 2025, 11.30 Uhr Sektempfang,
12.00 Uhr Film / Eintritt: 6 Euro
Lichtburg Filmpalast, Elsässer Str. 26

Die dreifache Mutter Taryn Brumfitt begibt sich auf eine Reise um die Welt, um herauszufinden, warum viele Frauen ihren Körper nicht so mögen, wie er ist.

16.05. Lesung im Literaturhaus: „Über den Druck, immer perfekt zu sein“

Freitag, 16. Mai 2025, 17.00 Uhr Einlass,
18.00 Uhr Lesung / kostenfrei
Gdanska Konzertsaal, Alter Markt 3

Alles muss „optimiert“ werden: die Figur, der berufliche Erfolg, das Muttersein, die Wechseljahre, das Älterwerden... quer durch alle Altersgruppen und Lebenslagen stehen Mädchen und Frauen unter dem Druck von Erwartungen und Bildern, wie ein Mädchen, eine Frau oder der weibliche Körper zu sein hat. Inzwischen ist sehr viel zu diesem Thema geschrieben worden. Die Schauspielerin Angela Noack liest dazu verschiedene Literatur- und Sachtexte, ausgewählt von den Frauen des Netzwerks Frauengesundheit.

Der Film zeigt, dass 91% der Frauen mit ihrem Körper unzufrieden sind. Brumfitts Botschaft lautet: „Liebe deinen Körper so, wie er ist, denn er ist der einzige, den du hast!“



Design: christiane feneberg 2017

22.05. Walk and Talk „Bewegung für Körper und Geist“

Donnerstag, 22. Mai 2025, 17.00 Uhr / kostenfrei
Treffpunkt: Sport- und Freizeitanlage SSB,
Lindnerstr. 2b

„Walk and Talk“ bietet eine einzigartige Gelegenheit, sich in der Natur zu bewegen und dabei neue Kontakte zu knüpfen. Die Expertinnen vom Netzwerk Frauengesundheit laufen mit und stehen als Gesprächspartnerinnen zur Verfügung.

Veranstalterinnen

Netzwerk Frauengesundheit Oberhausen

die kurbel | Zentrum für Integration und Bildung (ZIB) Serap Tanış

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Nicole Tewes

Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Lena Buschmann

pro familia Dr. Christine Gathmann

Kommunales Integrationszentrum der Stadt Oberhausen Tanja Nößler

Lebenshilfe Oberhausen Andrea Auner

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Barbara Deckers-Strehl

Volkshochschule Oberhausen Livia Daveri

Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen Simone Pietrasch-Johimski

Frauen helfen Frauen e.V. Suna Tanış und Katharina Runkler

Information unter: www.frauengesundheit-oberhausen.de

Gestaltung: www.gotoandstop.de

