



## MEIN KÖRPER & ICH – GESUNDHEITSINFORMATIONEN FÜR FRAUEN AUF ARABISCH

### PreisträgerIn:

MA 57 – Frauenabteilung der Stadt Wien, Fem Süd und Radio Orange



### Projekinhalt:

Seit 2015 kommen aufgrund der derzeitigen Fluchtbewegungen und anhaltenden Konfliktsituation in Ländern wie Syrien und dem Irak verstärkt Arabisch-sprachige Flüchtlinge nach Österreich. Viele der Flüchtlinge sind Frauen. Besonders schwangere Frauen oder Frauen, die mit kleinen Kindern unterwegs sind, stehen vor besonders großen Herausforderungen. Viele dieser Frauen kommen aus bildungsfernen Schichten, haben daher ein geringes Wissen über den eigenen Körper und Gesundheit, sind traumatisiert und hatten bislang zu wenig Zeit um die deutsche Sprache auf einem Niveau zu sprechen, das ihnen den Zugang zum österreichischen Gesundheits- und Unterstützungssystem ermöglicht. Im Projekt „Mein Körper & ich – Gesundheitsinformationen für Frauen auf Arabisch“ werden auf der Website der Stadt Wien niederschwellige Gesundheitsinformationen auf Arabisch in Form eines Podcasts angeboten.

## "Mein Körper & ich" – Gesundheitsinformationen für Frauen auf Arabisch

)) [Seite vorlesen](#)

**Das Projekt "Mein Körper & ich" umfasst vier Audiobeiträge mit Gesundheitsinformationen für arabischsprachige Frauen.**

"Mein Körper & ich" ist im Rahmen einer Kooperation der Frauenabteilung der Stadt Wien (MA 57) mit Radio Orange 94.0 und dem FEM Süd Gesundheitszentrum entstanden.

Die Themen der Audiobeiträge sind:

- Der weibliche Zyklus und Verhütung
- Schwangerschaft in Österreich
- Sich gesund fühlen – psychische Gesundheit für Frauen
- Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder

Die Beiträge vermitteln arabischsprachigen Frauen und Mädchen Wissen zu ihrem eigenen Körper und informieren in wenigen Minuten über das österreichische Gesundheitssystem. Neben gesundheitlichen Aspekten werden auch rechtliche Fragen angesprochen und auf Beratungsstellen verwiesen.

### Der weibliche Zyklus und Verhütung

Der Beitrag beinhaltet Informationen über den weiblichen Zyklus, von der Länge bis hin zur Berechnung des Eisprungs, und somit der fruchtbaren Tage einer Frau. Hier werden verschiedene Verhütungsmethoden besprochen. Es wird sowohl auf hormonelle als auch auf zyklusbasierte/natürliche Verhütungsmethoden eingegangen und auf die Vor- und Nachteile der jeweiligen Methode hingewiesen. Zuletzt werden die Stellen genannt, bei denen Frauen Hilfe und Information in ihrer Muttersprache erhalten.


 Transkription der Audio-Datei "Zyklus und Verhütung": [55 KB PDF](#) (Arabisch)

[MP3 Download](#)

## Fakten zum Projekt:

- Laufzeit: 2016/2017 (online seit März 2017)
- Zielgruppen: Frauen auf der Flucht, schwangere Frauen, Frauen mit kleinen Kindern
- Umsetzung des Projekts in Kooperation mit Arabisch-sprachigen Beraterinnen und Arabisch-sprachigen Journalistinnen
- Themen:
  - o Weiblicher Zyklus und Verhütung
  - o Schwangerschaft in Österreich
  - o Sich gesund fühlen – psychische Gesundheit für Frauen
  - o Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder

Foto: PIDI/Kronius

