# Zum Frauen-Arzt gehen: Das ist mein Recht

**Informationen und Tipps
für Frauen und Mädchen mit Behinderungen
in Leichter Sprache**

Dieser Text in Leichter Sprache ist die Übersetzung von einem Text in schwerer Sprache.

Der Text in schwerer Sprache heißt:
**Mein Recht auf frauenärztliche Versorgung. Informationen und Tipps für Frauen und Mädchen mit Behinderungen**

# Hinweise

Im Text schreiben wir die Wörter **Frauen** und **Frauen-Arzt**.
Diese Wörter sind kurz.
Dann ist das Lesen einfacher.

Im Text steht das Wort **Frauen**.
Wir meinen damit auch:
→ Mädchen
→ Männer, die als Frau geboren wurden

Im Texte steht das Wort **Frauen-Arzt**.
Wir meinen aber auch Frauen-Ärztin.

Sie dürfen selbst entscheiden:
Möchte ich zu einem Frauen-Arzt gehen
oder zu einer Frauen-Ärztin?

# Was steht in diesem Heft?


6 Das sind Ihre Rechte

8 Der Besuch beim Frauen-Arzt

10 Wann sollten Sie zum Frauen-Arzt gehen?

12 Zum ersten Mal zum Frauen-Arzt gehen

13 Die Vorsorge-Untersuchung

14 Verhütung: Nicht schwanger werden

- 16 Kondome
- 17 Anti-Baby-Pille
- 18 3-Monats-Spritze
- 19 Verhütungs-Pflaster
- 20 Verhütungs-Ring
- 21 Hormon-Implantat
- 22 Spirale
- 23 Sterilisation

25 Geschlechts-Krankheiten

27 Schwangerschaft

29 Hilfe nach sexueller Gewalt

34 So finden Sie einen guten Frauen-Arzt und eine gute Arzt-Praxis

44 Wir sind das Netzwerk. Das wollen wir

47 Wer hat diesen Text gemacht?

# Das sind Ihre Rechte

Alle Frauen haben manchmal Fragen zu ihrer Gesundheit:

→ Junge und alte Frauen

→ Frauen mit und ohne Behinderungen

**Egal wie alt Sie sind.**

**Egal welche Behinderung Sie haben:**

**Sie dürfen immer zum Frauen-Arzt gehen.**

**Sie haben das Recht zum Frauen-Arzt zu gehen.**

Ein Arzt-Besuch ist für Frauen mit Behinderungen oft schwer.

Zum Beispiel:

Es gibt **nicht** genug Platz für Frauen mit Rollstuhl.

Oder der Frauen-Arzt hat **nicht** genug Zeit.

Und kann **nicht** alle Fragen beantworten.

Aber die Fragen der Frauen sind so wichtig!

**In diesem Heft stehen viele Tipps in Leichter Sprache:**

- **Tipps für den Besuch beim Frauen-Arzt**
- **Tipps, wie Sie eine barrierefreie Praxis finden.**

Alle Frauen haben manchmal Fragen über Sex
und über ihren Körper.
Manche Menschen denken:
Frauen mit Behinderung sollen keinen Sex haben.
Deshalb erklären sie Frauen mit Behinderungen **nicht**
wie der Körper von einer Frau funktioniert.
Das ist falsch!

**Sie haben das Recht zu wissen, wie Ihr Körper funktioniert.**
**Sie haben das Recht selbst zu entscheiden.**
**Zum Beispiel bei der Verhütung.**

**In diesem Heft stehen viele Infos in Leichter Sprache:**

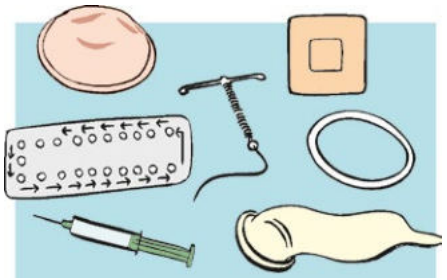
- **Infos über Verhütungs-Mittel**
- **Infos über Schwangerschaft**

# Der Besuch beim Frauen-Arzt

## Das machen Frauen-Ärzte

Frauen-Ärzte kümmern sich um alles,
was es bei Frauen gibt.
Zum Beispiel:

→ Der Wunsch, schwanger zu werden.
→ Der Wunsch, **nicht** schwanger zu werden.
→ Der Wunsch, **nicht** mehr schwanger zu sein.
→ Krankheiten bei Geschlechts-Organen



Vielleicht haben Sie Fragen über Ihre Gesundheit.
Der Frauen-Arzt kann Ihre Fragen beantworten.

### ☆ Tipp

**Schreiben Sie Ihre Fragen auf vor dem Besuch beim Frauen-Arzt.**
**Vielleicht ist Ihnen eine Frage peinlich.**
**Das muss es nicht sein.**
**Sie können den Frauen-Arzt alles fragen.**

Vielleicht wissen Sie **nicht** genau,
was bei einem Frauen-Arzt passiert.
Manche Frauen haben deshalb Angst.

**Wichtig:**
Sie müssen **keine** Angst haben!
Sie können auch hingehen
und nur mit dem Frauen-Arzt reden.

Der Frauen-Arzt erklärt Ihnen:
Was passiert bei der Untersuchung?
Der Frauen-Arzt zeigt Ihnen
den Untersuchungs-Stuhl.

Dann kennen Sie sich schon aus,
wenn Sie zu einer Untersuchung gehen.

# Wann sollten Sie zum Frauen-Arzt gehen?

**Gehen Sie zum Frauen-Arzt,**
**wenn Sie Fragen über Schwangerschaft und Verhütung haben.**

Zum Beispiel:

→ Ich möchte **nicht** schwanger werden.
Was muss ich machen?

→ Was muss ich machen,
damit ich **keine** Krankheit bekomme?

→ Ich möchte ein Kind.
Worauf muss ich achten?

→ Ich bin schwanger.
Aber vielleicht möchte ich das Kind **nicht** bekommen.

## ☆ Tipp

**Vielleicht haben Sie eine sehr wichtige Frage.**
**Dann müssen Sie nicht warten bis Sie hingehen.**
**Sie können den Frauen-Arzt auch anrufen.**

**Gehen Sie zum Frauen-Arzt,**
**damit Sie gesund bleiben.**

Zum Beispiel:
Gehen Sie zur Vorsorge-Untersuchung.

**Gehen Sie zum Frauen-Arzt,**
**wenn Sie ein Problem mit der Gesundheit haben.**

Zum Beispiel:
→ Sie haben Schmerzen.
→ Sie haben **keine** regelmäßige Blutung.
→ Sie haben Stimmungs-Schwankungen.
Das bedeutet: Sie sind plötzlich traurig oder wütend.
→ Sie fühlen sich schlecht.

# Zum ersten Mal zum Frauen-Arzt gehen

Frauen haben jeden Monat eine Blutung.
Das nennt man auch Regel oder Menstruation.

Die erste Blutung haben viele Mädchen mit ungefähr 12 Jahren.
Manche auch viel früher oder viel später.
Die letzte Blutung haben viele Frauen mit ungefähr 50 Jahren
Manche auch viel früher oder viel später.

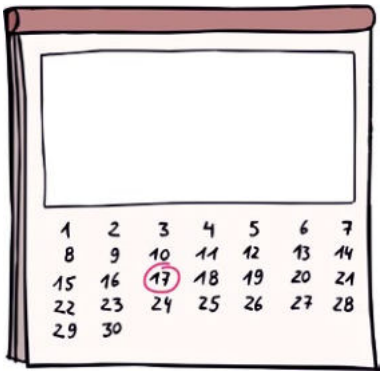
Es gibt verschiedene Gründe,
um zum ersten Mal zum Frauen-Arzt zu gehen.
Zum Beispiel:

→ Schmerzen bei der Blutung

→ Fragen zur Verhütung

Danach sollten Sie jedes Jahr hingehen.
Das heißt **Vorsorge-Untersuchung**.

Die Krankenkasse bezahlt die Vorsorge-Untersuchung,
wenn Sie älter als 20 Jahre sind.



# Die Vorsorge-Untersuchung

Bei der Vorsorge-Untersuchung schaut der Frauen-Arzt,
ob Sie gesund sind.

Der Frauen-Arzt tastet Ihre Brüste ab.
Und Ihre Achsel-Höhlen unter den Armen.
So sucht der Frauen-Arzt nach Brust-Krebs.

Der Frauen-Arzt tastet auch Ihren Bauch ab.
Und der Frauen-Arzt nimmt mit einem Watte-Stäbchen
eine Probe aus Ihrer Scheide.
Das Fachwort dafür ist Vulva.
So schaut der Frauen-Arzt,
ob Sie eine Krankheit haben.

Manchmal macht der Frauen-Arzt einen Ultra-Schall.
Damit sieht der Frauen-Arzt,
was in Ihrem Körper passiert.

Das alles tut **nicht** weh.
Und es geht sehr schnell.

# Verhütung: Nicht schwanger werden

Vielleicht möchten Sie Sex haben.
Aber **nicht** schwanger werden.
Dann müssen Sie ein Verhütungs-Mittel benutzen.

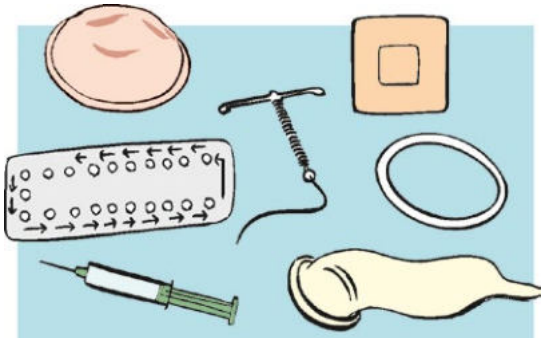
**Verhütung** bedeutet:
etwas tun, damit man **nicht** schwanger wird.

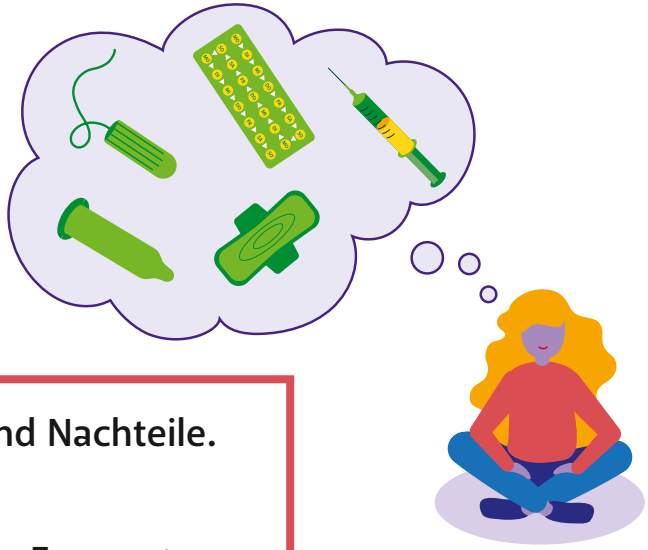
Es gibt verschiedene Verhütungs-Arten.
Zum Beispiel:

→ Dafür sorgen dass **kein** Sperma in Ihre Scheide kommt.
Kondome machen das so.

→ Oder ein Medikament nehmen.
Dann können Sie **nicht** schwanger werden.
Die Pille macht das so.

Auf den nächsten Seiten können Sie etwas lesen
über die wichtigsten Verhütungs-Mittel.





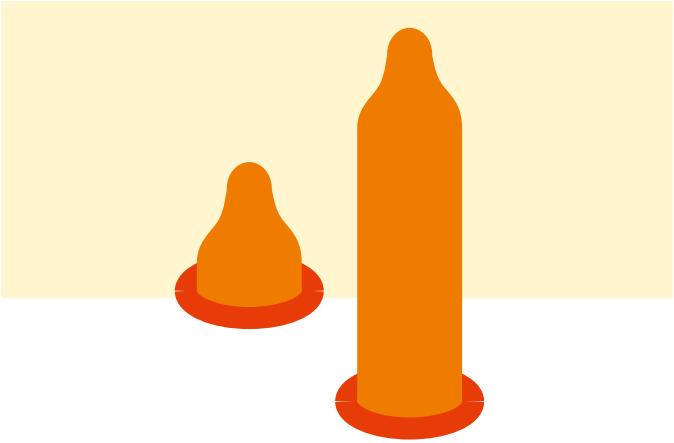
## ☆ Wichtig

**Alle Verhütungs-Mittel haben Vorteile und Nachteile.**
**Und es gibt Gefahren.**
**Nicht jedes Verhütungs-Mittel ist für jede Frau gut.**

**Sprechen Sie auch mit Ihrem Frauen-Arzt darüber.**
**Ihr Frauen-Arzt erklärt Ihnen alles.**
**Dann können Sie entscheiden:**
**Dieses Verhütungs-Mittel ist das richtige für mich.**

Die meisten Verhütungs-Mittel sind Medikamente.
Die Medikamente darf nur ein Arzt verschreiben.

Wenn Sie jünger sind als 23 Jahre,
dann bezahlt die Krankenkasse diese Medikamente.
Wenn Sie 23 Jahre oder älter sind,
dann müssen Sie diese Medikamente selbst bezahlen.



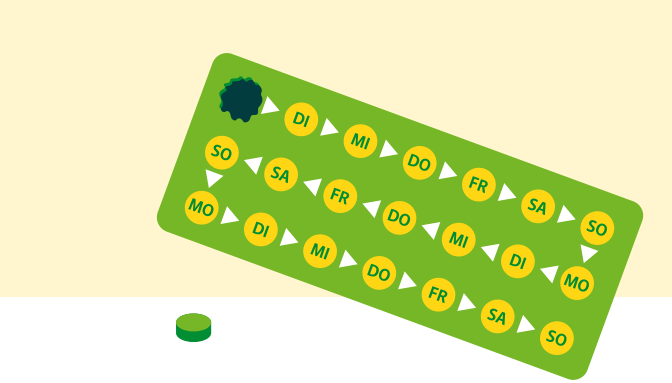
# Kondome

Das Kondom ist aus Gummi.
Das Kondom wird vor dem Sex über den Penis gezogen.
So kommt beim Sex **kein** Sperma in Ihre Scheide.

Sie können das Kondom nur einmal verwenden.
Wenn Sie wieder Sex haben,
brauchen Sie ein neues Kondom.

Kondome schützen auch vor Geschlechts-Krankheiten.
Zum Beispiel vor AIDS.
Deshalb sind Kondome gut.

# Anti-Baby-Pille




Das kurze Wort dafür ist **Pille**.
Die Pille ist eine Medikament.
Sie brauchen ein Rezept vom Frauen-Arzt für die Pille.

Sie müssen die Pille jeden Tag einnehmen.
Immer ungefähr zur gleichen Zeit.
Zum Beispiel: Immer Abends.

Das machen Sie 3 Wochen lang.
Dann nehmen Sie eine Woche lang **keine** Pille.
In der Zeit haben Sie Ihre Regel-Blutung.
Danach nehmen Sie die Pille wieder für 3 Wochen.

Wenn Sie die Pille vergessen haben:
Dann sind Sie **nicht** geschützt.
Sie könnten dann schwanger werden.
Benutzen Sie dann Kondome
bis zur nächsten Regel-Blutung.

# 3-Monats-Spritze

Die 3-Monats-Spritze ist ein Medikament.
Sie bekommen eine Spritze vom Frauen-Arzt.
Alle 3 Monate.

Die Spritze hat viele Nebenwirkungen.
Das bedeutet:
Sie werden vielleicht dick von der Spritze.
Oder müde und traurig.

Deshalb:
Sprechen Sie mit Ihrem Frauen-Arzt,
ob Sie diese Spritze wirklich wollen.

Für Mädchen und junge Frauen
sind die Nebenwirkungen besonders schlimm.
Deshalb sollten Mädchen und junge Frauen
die 3-Monats-Spritze **nicht** nehmen.

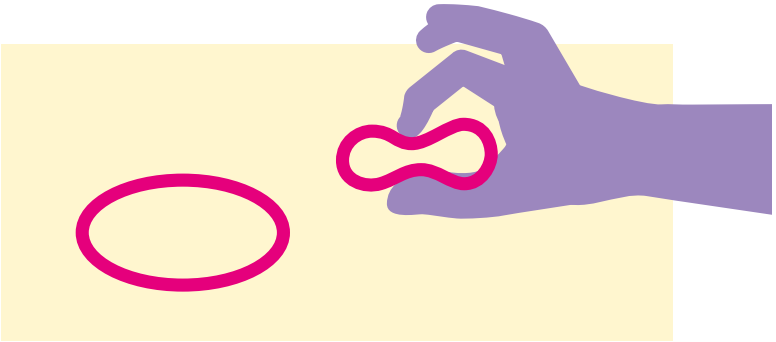
# Verhütungs-Pflaster

Das Verhütungs-Pflaster ist ein Medikament.
Sie kleben das Pflaster auf die Haut.
Das Medikament geht dann durch die Haut in Ihren Körper.

Sie müssen das Pflaster jede Woche wechseln.
Immer am gleichen Wochen-Tag.

Das machen Sie 3 Wochen lang.
Dann nehmen Sie eine Woche lang **kein** Pflaster.
In der Zeit haben Sie Ihre Regel-Blutung.
Danach nehmen Sie das Pflaster wieder für 3 Wochen.

Wenn Sie mehr als 90 Kilo wiegen:
Dann funktioniert das Pflaster bei Ihnen vielleicht **nicht**.
Nehmen Sie dann ein anderes Verhütungs-Mittel.



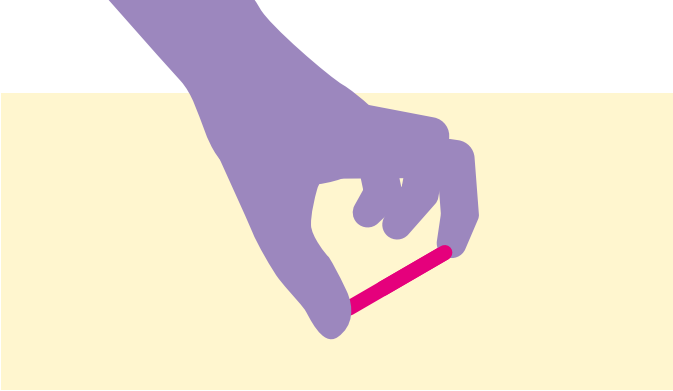
# Verhütungs-Ring

Der Verhütung-Ring ist aus weichem Plastik.
Sie schieben den Verhütungs-Ring in Ihre Scheide.
Dort gibt der Ring ein Medikament ab.

Der Ring bleibt für 3 Wochen in Ihrem Körper.
Dann nehmen Sie den Ring für eine Woche raus.
In der Zeit haben Sie Ihre Regel-Blutung.
Danach nehmen Sie einen neuen Ring.
Wieder für 3 Wochen.

Sie machen den Ring selber rein und raus.
Das macht **nicht** der Frauen-Arzt.

Der Verhütungs-Ring hat Nebenwirkungen.
Zum Beispiel: Sie können müde oder traurig werden.
Oder Sie können Kopfschmerzen bekommen.
Vielleicht werden Sie auch dick von dem Verhütungs-Ring.

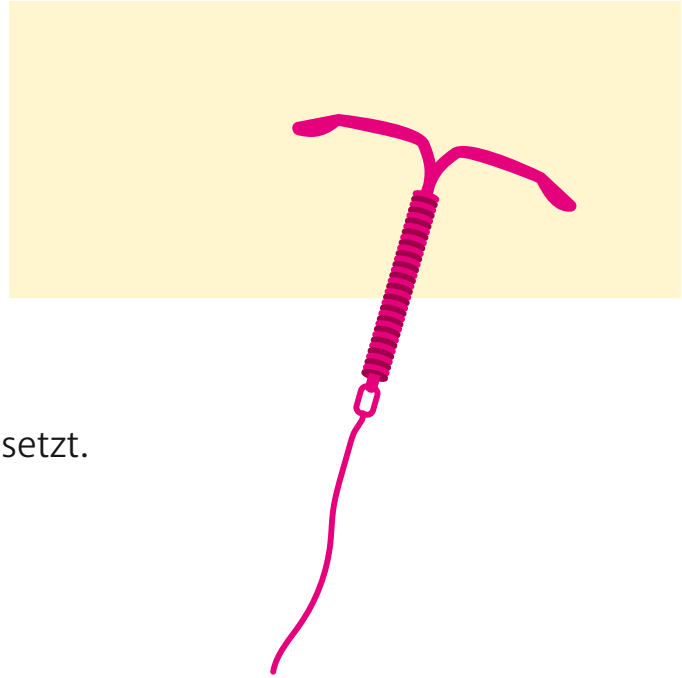


# Hormon-Implantat

Das Hormon-Implantat ist ein Plastik-Stäbchen.
Ihr Frauen-Arzt schiebt das Stäbchen unter Ihre Haut.
Die Haut wird betäubt und tut **nicht** weh.
Dort gibt das Hormon-Implantat ein Medikament ab.

Das Hormon-Implantat bleibt für 3 Jahre in Ihrem Körper.
In dieser Zeit können Sie **nicht** schwanger werden.

Das Hormon-Implantat hat Nebenwirkungen.
Zum Beispiel: Ihr Regel-Blutungen können unregelmäßig werden.
Sie können müde oder traurig werden.
Vielleicht werden Sie auch dick von dem Hormon-Implantat.



# Spirale

Die Spirale wird in Ihre Gebärmutter eingesetzt.
Also in Ihren Bauch.
Das macht der Frauen-Arzt.
Es gibt verschiedene Arten von Spiralen.
Mit und ohne Medikamente.

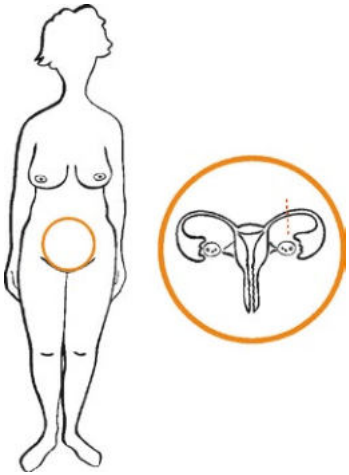
Die Spirale bleibt ungefähr 3 bis 5 Jahre in Ihrem Bauch.
In dieser Zeit können Sie **nicht** schwanger werden.
Danach tauscht Ihr Frauen-Arzt die Spirale aus.
Der Frauen-Arzt muss jedes Jahr nachsehen:
Sitzt die Spirale noch richtig?

# Sterilisation

Die Sterilisation ist eine kleine Operation.
Nach der Operation kann die Frau
**nie mehr** Kinder bekommen.

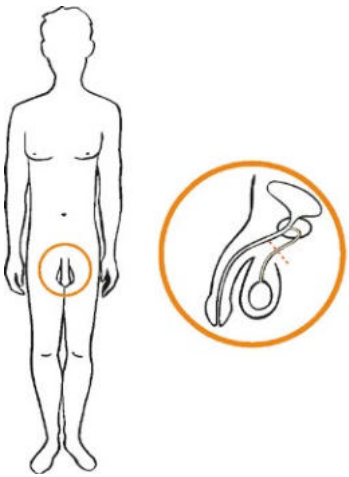
Bei der Operation werden die Eileiter durchgeschnitten
oder die Eileiter werden verschlossen.

Das wird einmal gemacht.
Und wirkt für immer.



Es gibt die Sterilisation auch für Männer.
Das ist auch eine Operation.
Bei dieser Operation werden
die Samenleiter durchgeschnitten.

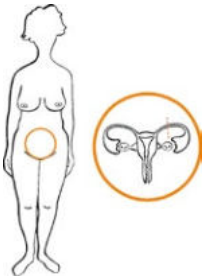
Das wird einmal gemacht.
Und wirkt für immer.



## ☆ Wichtig

Niemand darf Sie zu einer Sterilisation zwingen!
Wenn Sie die Sterilisation **nicht** möchten,
sagen Sie Ihrem Frauen-Arzt:
Ich will das **nicht**!
Egal was andere wollen.
Sie dürfen selbst entscheiden.

Früher wurden manche Frauen mit Lernschwierigkeiten zwangs-sterilisert.
Das bedeutet:
Sie wurden operiert.
Obwohl Sie das **nicht** wollten.
Das passiert heute nur sehr selten.



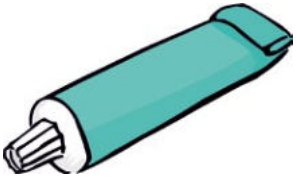
Heute bekommen Frauen mit Lernschwierigkeiten oft die 3-Monats-Spritze.
Auch wenn die Frauen gar keinen Sex haben.

Wichtig ist:
Der Frauen-Arzt muss Ihnen erklären, was die Spritze macht.
Sie entscheiden, ob Sie die Spritze wollen.
**Nicht** Ihr Betreuer.

# Geschlechts-Krankheiten

Geschlechts-Krankheiten sind ansteckend.
Sie können sich anstecken, wenn Sie Sex haben.

Es gibt ansteckende Krankheiten für Geschlechts-Organe.
Das bedeutet:
Penis und Scheide werden krank.
Zum Beispiel Pilz-Krankheiten.
Bei diesen Krankheiten juckt es zwischen den Beinen.
Dagegen gibt es Cremes.



Es gibt auch schwere Geschlechts-Krankheiten.
Zum Beispiel:

→ AIDS.
Der Krankheits-Erreger von AIDS ist ein Virus.
Das Virus heißt HIV.

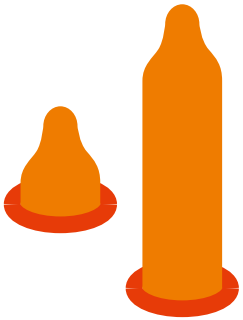
→ Syphilis

Manche Krankheiten merken Sie **nicht** selber.
Der Frauen-Arzt kann herausfinden,
ob Sie diese Krankheiten haben.

# So schützen Sie sich vor Geschlechts-Krankheiten

Wenn Sie Sex haben mit einem Mann oder einer Frau,
können Sie sich mit Geschlechts-Krankheiten anstecken.

So schützen Sie sich:
Benutzen Sie beim Sex mit einem Mann ein Kondom.



Oder nutzen Sie ein Leck-Tuch beim Oral-Sex.
So nennt man Sex mit dem Mund.
Ein Leck-Tuch ist ein Tuch aus Gummi.
Sie legen das Tuch auf die Scheide.

## ☆ Tipp

**Wenn Sie denken:**
**Vielleicht habe ich eine Geschlechts-Krankheit.**
**dann sprechen Sie mit Ihrem Frauen-Arzt.**
**Das geht manchmal auch am Telefon.**

# Schwangerschaft

Ihr Frauen-Arzt berät Sie auch,
wenn Sie schwanger sind.
Oder wenn Sie ein Kind möchten.

Manchmal sagt ein Frauen-Arzt vielleicht:

Mit Ihrer Behinderung schaffen Sie das nicht.

Vielleicht sagen das auch andere Leute zu Ihnen.

Aber Sie selbst wissen am besten:

Was kann ich?

Bei welchen Dingen brauche ich Hilfe?

**Deshalb gilt:**
**Wenn Sie ein Kind möchten**
**muss Ihr Frauen-Arzt Sie gut beraten.**

Machen Sie sich Gedanken:

→ Was wollen Sie Ihren Frauen-Arzt fragen?

→ Was wollen Sie mit anderen Menschen besprechen?

→ Welche Fragen können Sie in Büchern nachlesen?

## ☞ Informationen im Internet

Hier gibt es Beratung über Sex, Schwangerschaft und Verhütung:

**Pro Familia**

Es gibt Beratungs-Stellen in vielen Städten.
Da können Sie hingehen für die Beratung.
Auf der Internet-Seite steht, wo die Beratungs-Stellen sind:

**www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen.html**

Es gibt auch Infos in Leichter Sprache und in Gebärden-Sprache:

**www.profamilia.de/leichte-sprache.html**
**www.profamilia.de/gebaerdensprache.html**

**Donum Vitae**

Das sind Beratungs-Stellen von der katholischen Kirche.
Es gibt auch Infos in Leichter Sprache:

**www.nrw-donumvitae.de/leichte-sprache**

# Hilfe nach sexueller Gewalt

Manchmal hat jemand mit einer Frau Sex,
obwohl die Frau das **nicht** will.
Das nennt man **sexuelle Gewalt** oder **Vergewaltigung**.

Sexuelle Gewalt ist aber auch:
Jemand fasst Sie an, obwohl Sie das **nicht** wollen.
Jemand küsst Sie, obwohl Sie das **nicht** wollen

Wenn Ihnen das passiert
suchen Sie Hilfe!

Manchmal ist der Täter fremd.
Aber oft kennt die Frau den Täter.
Zum Beispiel:
Es ist Ihr Mitbewohner.
Oder Ihr Betreuer.

Dann hat die Frau Angst
etwas Schlechtes über den Täter zu sagen.
**Suchen Sie sich trotzdem Hilfe!**

# Hier bekommen Sie Hilfe

→ Bei der Polizei.

→ Im Frauen-Haus.
Da können Sie sich verstecken.

→ Bei dem Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen.
Hier müssen Sie Ihren Namen nicht sagen.

→ Bei Frauen-Beratungs-Stellen.
Hier müssen Sie Ihren Namen nicht sagen.

→ Beim Frauen-Arzt oder im Krankenhaus.
Der Frauen-Arzt hilft Ihnen,
wenn Sie verletzt sind oder wenn Sie Schmerzen haben.

# Spuren sichern

Gehen Sie nach einer Vergewaltigung zu Ihrem Frauen-Arzt.
Der Frauen-Arzt kümmert sich um Ihre Verletzungen.
Der Frauen-Arzt kann auch Spuren nehmen.
Zum Beispiel vom Sperma.
Die Spuren sind wichtige Beweise.

Die Polizei kann die Spuren ansehen.
Das hilft dabei, dass der Täter ins Gefängnis muss.

Wichtig:
Sie müssen **nicht** sofort zur Polizei gehen.
Sie können in Ruhe überlegen:
Will ich zur Polizei gehen?
Die Spuren werden so lange sicher aufbewahrt.

## ☞ Informationen im Internet

Hier gibt es Hilfe bei Gewalt:

### Polizei

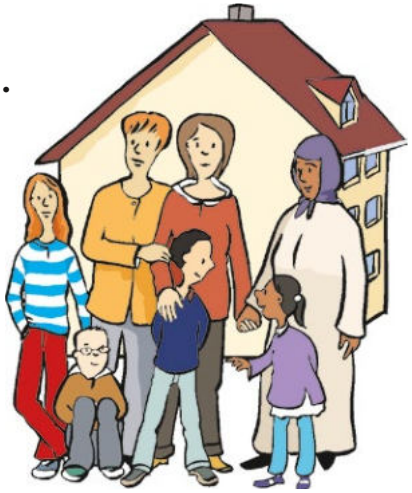
Im Notfall können Sie die Polizei anrufen.
Die Telefon-Nummer ist ganz einfach: **110**
Sie können die Polizei rufen:
Wenn jemand Sie vergewaltigt hat.
Wenn jemand Sie geschlagen hat.
Wenn jemand Sie bedroht.

### Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Sie können beim Hilfe-Telefon anrufen,
wenn Sie Hilfe brauchen.
Oder wenn eine andere Frau Hilfe braucht.
Die Beraterinnen vom Telefon können viele Sprachen.
Auch Leichte Sprache und Gebärden-Sprache.
Alle Frauen bekommen Hilfe.
Niemand wird ausgeschlossen.
Die Telefonnummer ist: **0800 116 016**
Die Internet-Seite ist: **www.hilfetelefon.de**

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

## Frauen-Haus



Im Frauen-Haus können Sie sich verstecken.
Zum Beispiel,
wenn Ihr Mann Sie schlägt.
Oder wenn jemand Ihre Kinder schlägt.
Frauen-Häuser gibt es in vielen Städten.
Es gibt auch barrierefreie Frauen-Häuser.
Hier finden Sie Infos über Frauen-Häuser:
**www.frauen-info-netz.de**

## Beratungs-Stellen

Es gibt viele Beratungs-Stellen und Hilfs-Angebote für Frauen.
Im Internet finden Sie eine Liste:
**www.mhkbg.nrw/themen/gleichstellung/schutz-unterstuetzung/unterstuetzung-fuer-frauen/angebote-zur-unterstuetzung**

# So finden Sie einen guten Frauen-Arzt und eine gute Arzt-Praxis

Diese Sachen sind wichtig,
damit der Arzt-Besuch gut klappt:

→ Die Arzt-Praxis ist barrierefrei.
Das heißt: Frauen mit Behinderungen kommen dort gut klar.

→ Sie haben Vertrauen zum Frauen-Arzt und fühlen sich wohl.

→ Sie haben eine Begleit-Person zur Unterstützung, wenn Sie das möchten.

## ☆ Tipp

**Wenn Sie mal krank sind**
**brauchen Sie schnell Hilfe.**
**Dann haben Sie keine Zeit einen Arzt auszusuchen.**
**Suchen Sie sich vorher einen guten Frauen-Arzt.**
**Überlegen Sie auch:**
**Wer ist meine Begleit-Person?**

# Eine barrierefreie Praxis finden

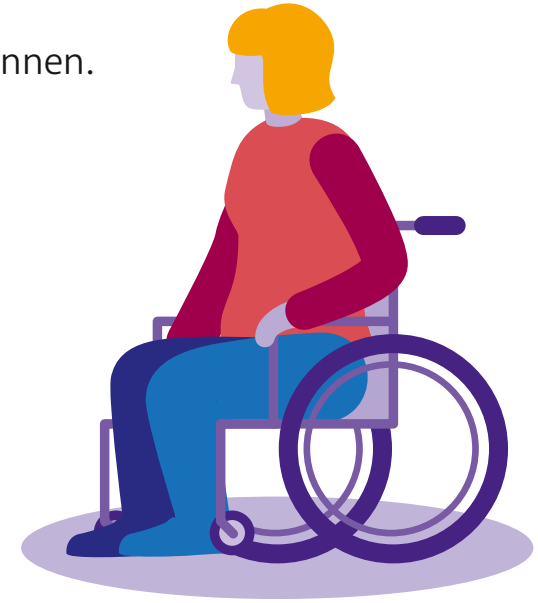
Barriere-Freiheit ist für viele Frauen wichtig:

→ für Frauen, die schwere Sprache **nicht** so gut verstehen.

→ für Frauen, die **nicht** so gut gehen können.

→ für Frauen, die **nicht** so gut sehen oder hören können.

→ für Frauen, die Pflege brauchen.



Vielleicht sitzen Sie im Rollstuhl.

Die Arzt-Praxis muss dann barrierefrei sein.

Damit Sie mit dem Rollstuhl gut durchkommen.

Oft sagt die Praxis:

Wir sind barrierefrei.

Und meint damit:

Die Praxis hat einen Aufzug.

Aber der Aufzug ist vielleicht zu klein für den Rollstuhl.

Oder die Praxis hat keinen Untersuchungs-Stuhl für Sie.

## ☆ Tipp

**Rufen Sie vorher in der Praxis an.**

**Fragen Sie genau nach, ob die Praxis barrierefrei ist.**

**Auf den nächsten Seiten sind Beispiele für Fragen.**

# Fragen für Frauen, die nicht so gut gehen können:

- ☐ Gibt es einen Behinderten-Parkplatz?
- ☐ Komme ich an die Tür-Klingel dran?
- ☐ Öffnet sich die Tür automatisch?
- ☐ Ist der Aufzug groß genug?
- ☐ Komme ich mit dem Rollstuhl durch die Praxis?
- ☐ Sind die Türen breit genug?
- ☐ Gibt es ein Behinderten-WC?
- ☐ Kann ich den Untersuchungs-Stuhl benutzen?
- ☐ Gibt es einen Lifter?
  Ein Lifter hebt Sie aus dem Rollstuhl hoch.

# Fragen für Frauen, die nicht so gut sehen können:

- ☐ Gibt es Hilfen für blinde Menschen?
  Zum Beispiel: Leitlinien am Boden.
  Damit finden die Menschen den Weg.
- ☐ Gibt es Schilder in Blinden-Schrift?
- ☐ Hat der Aufzug Tasten mit Blinden-Schrift?
- ☐ Gibt es eine Ansage im Aufzug?
- ☐ Sind Schilder gut lesbar?
  Zum Beispiel: Große Schrift und deutliche Farben.
- ☐ Sind Griffe und Stufen gut sichtbar?
- ☐ Darf ich meinen Blinden-Hund mitbringen?
- ☐ Ist die Internet-Seite barrierefrei?
  Kann mein Computer die Webseite vorlesen?

# Fragen für Frauen, die nicht so gut hören können:

- ☐ Kann ich mit dem Frauen-Arzt in Gebärden-Sprache sprechen? Oder gibt es einen Gebärden-Dolmetscher?
- ☐ Kann ich ein Termin mit dem Computer bekommen? Zum Beispiel: Mit E-Mail.
- ☐ Gibt es gut sichtbare Anzeige-Tafeln?

## ☞ Informationen im Internet

Hier können Sie Gebärden-Dolmetscher suchen:

**Berufs-Verband der Gebärdensprach-DolmetscherInnen**
Hier können Sie einen Dolmetscher suchen
und einen Termin ausmachen.

**www.gsdnrw.de**

# Fragen für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ☐ Gibt es Texte in Leichter Sprache?
  Zum Beispiel:
  Texte über sexuelle Aufklärung.
  Und über die Untersuchung.

- ☐ Hat der Frauen-Arzt Zeit mir alles zu erklären?
  Auch wenn ich etwas **nicht** gleich verstehe?

# Einen Frauen-Arzt finden, bei dem Sie sich gut fühlen

Es ist wichtig,
dass Sie sich bei Ihrem Frauen-Arzt wohl fühlen.
Ihr Frauen-Arzt soll Sie ernst nehmen.
Und sich Zeit für Sie nehmen.

Überlegen Sie nach dem Arzt-Besuch:

→ War der Frauen-Arzt geduldig,
auch wenn ich für etwas länger gebraucht habe?
→ Hat der Frauen-Arzt mir zugehört?
→ Hat mir der Frauen-Arzt alles erklärt?
→ Nimmt der Frauen-Arzt mich ernst?
→ Behandelt der Frauen-Arzt mich mit Respekt?
→ Redet der Frauen-Arzt mit mir?
Und **nicht** nur mit meiner Begleit-Person?

**Achten Sie auf ein gutes Gefühl beim Arzt-Besuch.**
**Es ist wichtig, dass Sie ein gutes Gefühl haben.**
**Sonst suchen Sie einen anderen Frauen-Arzt.**

# Eine Begleit-Person mitnehmen

Wenn Sie möchten, können Sie jemanden mitnehmen zum Arzt-Besuch.

Zum Beispiel:

→ Eine gute Freundin.

→ Oder Ihre erwachsene Tochter.

→ Oder Ihre Mutter.

Diese Person nennt man **Begleit-Person**.

Ihre Begleit-Person hilft Ihnen vielleicht beim Umziehen.

Und die Begleit-Person kann Dinge mitschreiben.

Wenn Sie sich etwas **nicht** gleich merken können.

Und vielleicht fühlen Sie sich einfach besser,

wenn die Begleit-Person dabei ist.

Aber der Arzt muss mit Ihnen reden.

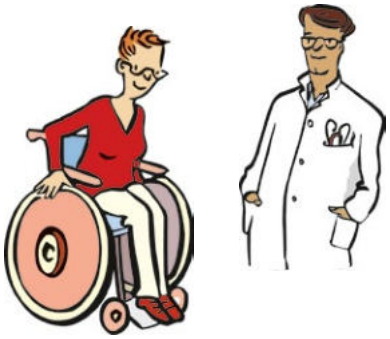
**Nicht** mit Ihrer Begleit-Person.

Wenn der Arzt **nicht** mit Ihnen redet,

dann sagen Sie:

Ich bin Ihre Patientin.

Bitte sprechen Sie mit mir.



Vielleicht möchten Sie,
dass Ihre Begleit-Person **nicht** immer dabei ist.
Zum Beispiel:
Ihre Begleit-Person soll rausgehen,
wenn Sie nackt sind.
Sagen Sie das der Begleit-Person
schon vor dem Termin.

## ☆ Tipp

**Überlegen Sie sich:**

- **Möchten Sie eine Begleit-Person?**
- **Was soll die Begleit-Person machen?**
- **Wer soll Ihre Begleit-Person sein?**
- **Was soll die Begleit-Person machen,**
  **wenn der Arzt nur noch mit der Begleit-Person redet?**

## ☞ Informationen im Internet

Hier können Sie einen Arzt suchen.

Es gibt auch Infos über die Barriere-Freiheit von den Arzt-Praxen.

### Die Arzt-Auskunft

Hier können Sie nach Ärzten suchen.

Sie finden die Frauen-Ärzte unter

**Frauenheilkunde und Geburtshilfe**

**www.arzt-auskunft.de**

### Ärzte-Kammer Nordrhein

Hier können Sie Arzt-Praxen suchen.

Und Sie können sagen:

In welcher Stadt soll der Arzt sein.

**www.aekno.de/service-presse/arztsuchen/arztverzeichnis**

### Ärzte-Kammer Westfalen Lippe

Auch hier können Sie Arzt-Praxen suchen.

**https://portal.aekwl.de/web/serviceportal/arztsuche**

# Wir sind das Netzwerk. Das wollen wir:

In diesem Heft steht:

Suchen Sie sich eine gute Frauen-Arzt-Praxis.

Das funktioniert nur, wenn es genug gute Frauen-Arzt-Praxen gibt.

Wir wollen:

**Es soll mehr gute Frauen-Arzt-Praxen geben.**

Wir haben mit vielen Frauen gesprochen.

Die Frauen haben viele gute Ideen.

Wir haben Infos für Frauen-Ärzte aufgeschrieben:

→ Wie soll eine gute Frauen-Arzt-Praxis sein?

→ Welche Schwierigkeiten haben Frauen mit Behinderungen?

Dieses Infos sind wichtig für Ärzte und Politiker.

Damit die wissen, was sie machen müssen.

# Das wollen wir von den Politikern:

→ Frauen-Arzt-Praxen sollen barrierefrei sein.
Dafür sollen die Ärzte Geld vom Staat bekommen.

→ Es soll Schulungen für Frauen-Ärzte geben.
Damit die Frauen-Ärzte wissen:
Wie geht man um mit Frauen mit Behinderungen?

→ Frauen-Ärzte sollen Informationen in Leichter Sprache haben.
Um Sex und Verhütung zu erklären.
Und um Frauen nach einer Vergewaltigung zu helfen.

Auch die Krankenkassen sollen helfen,
damit Frauen mit Behinderungen
beim Frauen-Arzt gut behandelt werden können.

**Das wollen wir von den Krankenkassen:**

Die Behandlung von Frauen mit Behinderungen dauert länger.
Deshalb soll der Frauen-Arzt mehr Geld von der Krankenkasse bekommen.

# Machen Sie mit!

Sie können auch mithelfen.
Erklären Sie Ihrem Frauen-Arzt,
was Ihnen wichtig ist.

Und Sie können in Gruppen mitmachen,
die sich für Frauen einsetzen.
Zum Beispiel:

→ in Selbsthilfe-Gruppen

→ in politischen Parteien

→ in gemeinnützige Gruppen und Vereinen

→ **oder bei uns:**

**Beim Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung NRW.**

Möchten Sie mitmachen?
Dann rufen Sie uns an.
Die Telefon-Nummer ist: 0251 51 91 38
Oder schreiben Sie eine E-Mail.
Die Adresse ist: **info@netzwerk-nrw.de**

NETZWERKBÜRO
...Frauen und Mädchen mit Behinderung/ chronischer Erkrankung NRW

# Wer hat diesen Text gemacht?

Das Kompetenz-Zentrum
Frauen und Gesundheit NRW (bis 2020)
und das Netzwerk-Büro Frauen und Mädchen mit
mit Behinderung oder chronischer Erkrankung NRW
haben diesen Text gemacht. Münster: 2022

NETZWERKBÜRO
...Frauen und Mädchen mit Behinderung/ chronischer Erkrankung NRW

In Trägerschaft von

LAG SELBSTHILFE NRW

Der Text in Leichter Sprache ist vom Büro für Leichte Sprache Volmarstein.

Beschäftigte aus der Werkstatt für behinderte Menschen
in der Evangelischen Stiftung Volmarstein
haben den Text in Leichter Sprache geprüft.

VOLMARSTEIN die evangelische Stiftung

Die Bilder von Menschen mit erkennbaren Gesichtern sind von ©Reinhild Kassing.
Die anderen Bilder sind von ©minkadu Kommunikationsdesign aus Berlin.

Die Marke Gute Leichte Sprache
ist vom © Netzwerk Leichte Sprache e. V.
Das Europäische Logo für einfaches Lesen
ist von © Inclusion Europe.

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales
Nordrhein-Westfalen hat Geld für das Projekt gegeben.

Gefördert vom
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

NETZWERKBÜRO
...Frauen und Mädchen mit Behinderung/
chronischer Erkrankung NRW