Mein Recht auf frauenärztliche Versorgung

Informationen und Tipps
für Frauen und Mädchen
mit Behinderungen

Diese Broschüre wurde vom **NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW (NetzwerkBüro NRW)** und vom damaligen **Kompetenzzentrum Frauen und Gesundheit NRW (KFG NRW)** erstellt. Das vom Land NRW geförderte Kompetenzzentrum Frauen und Gesundheit NRW (KFG NRW) bearbeitete von 2016 bis 2020 viele gesundheitliche Themen in NRW, die vor allem Frauen und Mädchen* betreffen.

Grundlage für die gemeinsame Entwicklung dieser Broschüre war ein vom KFG NRW herausgegebenes Faktenblatt, das sich vor allem an Fachleute, z.B. aus Einrichtungen des öffentlichen Gesundheitswesens oder der Politik richtet.

Münster 2022
2. Überarbeitete Auflage 2026

Das Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW greift seit seiner Gründung immer wieder Themen aus dem Gesundheitsbereich auf und macht die Belange und Bedürfnisse von Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigungen sichtbar. Viele Positionen des Netzwerks finden Sie in der Broschüre **Frauenrechte. Inklusion durch Aufklärung und Aktion. Für eine frauengerechte Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.**

Das NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung (NWB NRW) unterstützt das ehrenamtlich Netzwerk NRW sowie Frauen mit Behinderung in NRW, erarbeitet Stellungnahmen, Arbeitshilfen und Aufklärungsmaterial.

***Wir sprechen vereinfachend von Mädchen und Frauen, wollen aber auch die Menschen ansprechen, die sich nicht so eindeutig zuordnen (z.B. Menschen, die sich trotz ihrer weiblichen Geschlechtsorgane als Mann fühlen).**

Mein Recht auf frauenärztliche Versorgung

Informationen und Tipps
für Frauen und Mädchen
mit Behinderungen

Inhalt

6 Mein Recht auf frauenärztliche Versorgung

8 Wann und warum gehe ich zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt?

10 Regelmäßige Vorsorge, z.B. jährliche Früherkennungsuntersuchungen

12 Schwangerschaft und Kinderwunsch

14 Verhütung von ungewollten Schwangerschaften

- 15 Kondome
- 15 Anti-Baby-Pille
- 16 3-Monats-Spritze
- 16 Verhütungspflaster
- 17 Hormon-Implantat
- 17 Verhütungsring
- 18 Spirale
- 18 Sterilisation

20 Geschlechtskrankheiten und HIV

21 Hilfe und Begleitung nach sexueller Gewalt

22 Wie finde ich eine barrierefreie Praxis?

26 Wie finde ich Ärztinnen oder Ärzte, denen ich vertraue und die mich ernst nehmen?

28 Begleitperson, ja oder nein?

30 Wir setzen uns ein für Veränderungen. Machen Sie mit!

31 Kompetenzzentrum Frauen und Gesundheit NRW

32 NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW

34 Wo gibt es weitere Informationen?

Mein Recht auf frauenärztliche Versorgung

Frauen jeden Alters können Fragen zur frauenärztlichen Versorgung haben. Als Mädchen oder Frau wollen Sie vielleicht wissen, ob Ihr Körper „richtig“ ist. In Ihrer Liebesbeziehung wollen Sie z.B. verhüten, damit Sie nicht ungewollt schwanger werden. Oder Sie wollen sich vor Krankheiten schützen, die beim Geschlechtsverkehr übertragen werden können. Es kann auch um Ihre Lebensplanung gehen: Wollen Sie eine Familie, wollen Sie Kinder oder nicht? Vielleicht erleben Sie eine Schwangerschaft und Geburt oder Sie entscheiden sich für eine Abtreibung.

Sie leben mit einer Beeinträchtigung, können nicht sehen oder hören, brauchen einen Rollstuhl oder andere Hilfsmittel oder verstehen schwierige Sätze nicht gut. Vielleicht kommen Sie gut allein zurecht oder organisieren Ihren Alltag mit Freundinnen und Freunden, Familie oder mit Assistenz. Möglicherweise werden Sie auch betreut.

Egal, wie Ihre Lebenssituation aussieht: Sie haben ein Recht darauf, (frauen-) ärztlich beraten und gut versorgt zu werden.

Dieses Recht wird im Alltag nicht immer erfüllt. Obwohl viele Frauen besondere Unterstützung benötigen, fehlen immer noch barrierefreie Praxen. Und nur wenige Ärztinnen und Ärzte nehmen sich mehr Zeit und Geduld, um auf Ihre besonderen Bedürfnisse als Frau oder Mädchen mit Behinderungen einzugehen. Dies ist aber bei der frauenärztlichen Versorgung besonders wichtig. Schließlich geht es um intime Themen wie Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft.

Diese Broschüre gibt Ihnen nützliche Informationen. Sie finden Tipps, was Sie selbst tun können, damit Sie für sich eine gute frauenärztliche Versorgung erreichen. Wir weisen aber auch auf Empfehlungen des ehemaligen KFG NRW oder auf Verbesserungen hin, die das Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung (NWB NRW) von der Politik fordert. **Unser Ziel ist: Ihr Recht auf gute frauenärztliche Versorgung soll Wirklichkeit werden.**

Wann und warum gehe ich zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt?

Frauenärztinnen und Frauenärzte (in der Fachsprache heißt ihr Gebiet Gynäkologie) sind für alles zuständig, was mit den weiblichen Geschlechtsorganen zu tun hat. Hierzu gehören Kinderwunsch und Schwangerschaft ebenso wie die Verhütung von ungewollten Schwangerschaften. Und sie helfen bei allen Schmerzen und Erkrankungen rund um die Geschlechtsorgane, z.B. der Gebärmutter oder der Brüste.

Häufig können Frauen und Mädchen mit Behinderungen, insbesondere mit Lernschwierigkeiten, ihre eigene Sexualität nicht selbstbestimmt ausleben. Ihr Recht auf eigene Sexualität wird ausgeblendet. Deshalb werden sie wenig oder gar nicht über diesen Teil ihres Körpers, über Verhütung und über Schwangerschaften aufgeklärt.

Sind Sie unsicher, was überhaupt bei einer frauenärztlichen Untersuchung passiert? Dann können Sie auch erstmal nur ein Gespräch bei einer frauenärztlichen Praxis vereinbaren. Ab Seite 22 dieser Broschüre finden Sie Informationen und weitere Checklisten, die Ihnen helfen, eine geeignete Praxis zu finden. Haben Sie keine Angst, Ihre Bedürfnisse offen anzusprechen!

Die folgende Checkliste kann Ihnen helfen, sich auf einen ersten Besuch bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt vorzubereiten.

Checkliste

Welche Fragen möchten Sie der Frauenärztin oder dem Frauenarzt stellen?

- Möchten Sie wissen, wie eine frauenärztliche Untersuchung abläuft?
- Möchten Sie wissen, wie man verhüten kann?
- Schreiben Sie alle Frage auf, damit Sie nichts vergessen:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Sind Ihnen manche Fragen peinlich? Für die Frauenärztin oder den Frauenarzt sind diese Fragen vermutlich ganz normal und alltäglich. Und wenn Sie eine Frage trotzdem nicht gleich stellen möchten, dann vielleicht beim zweiten Besuch.

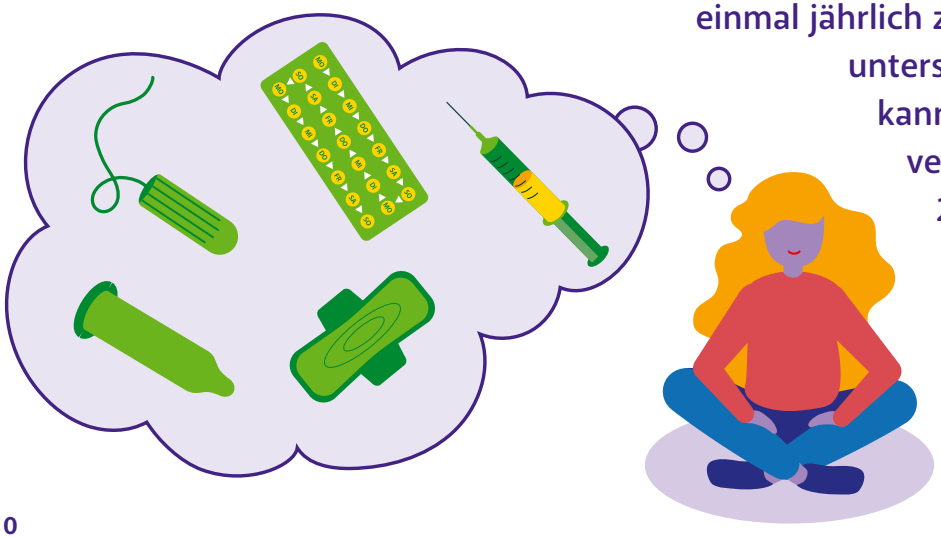
☆ Tipp

Lassen Sie sich schon beim ersten Gespräch den Behandlungsstuhl oder die Behandlungsliege zeigen und die Untersuchung erklären.

Regelmäßige Vorsorge, z.B. jährliche Früherkennungsuntersuchungen

Mädchen und Frauen haben ab Beginn der Pubertät bis zu den Wechseljahren etwa einmal pro Monat ihre Regel (Menstruation). Die Pubertät beginnt bei Mädchen mit 12, 13 Jahren, manchmal auch schon deutlich früher oder später. In die Wechseljahre kommen Frauen ungefähr mit 40 bis 50 Jahren.

Der erste Besuch bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Zum Beispiel können starke Schmerzen bei der Regelblutung ein Grund dafür sein. Oder wenn es Fragen zu Themen wie Verhütung und Sexualität sowie dem eigenen Körper gibt (z.B. Ausfluss oder Spannen der Brüste). Nach ihrem ersten Besuch sollten Frauen und Mädchen einmal jährlich zu einer Früherkennungsuntersuchung gehen. Diese kann von gesetzlich krankenversicherten Frauen ab dem 20. Lebensjahr in Anspruch genommen werden.



Ablauf einer Früherkennungsuntersuchung

Die Ärztin oder der Arzt tastet die Brüste und Achseln ab. Durch das Abtasten und Fühlen können gutartige Veränderungen der Brust (z.B. kleine Knoten) und auch Krebserkrankungen (z.B. Brustkrebs) frühzeitig erkannt werden.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt tastet außerdem den Unterleib ab und macht mit einem Wattestäbchen einen Abstrich. Der Abstrich wird z.B. in der Scheide und dem Gebärmutterhals gemacht, um Krankheiten (z.B. Gebärmutterhalskrebs) oder Veränderungen der Zellen früh zu erkennen.

Aber auch Veränderungen wie Polypen oder Myome, also gutartige Geschwulste, können rechtzeitig auffallen.

Manchmal wird auch ein Ultraschall von den Brüsten oder dem Unterleib gemacht.

Alle diese Untersuchungen sind nicht schmerzhaft und dauern nur wenige Minuten.

Bei der Früherkennungsuntersuchung können Sie außerdem Beschwerden ansprechen. Vielleicht haben Sie Schmerzen bei der Regelblutung oder unregelmäßige Blutungen. Womöglich haben Sie Stimmungsschwankungen vor der Blutung oder mit beginnenden Wechseljahren, oder auch ganz andere Beschwerden, die Sie beunruhigen. Manche dieser Fragen können Sie aber auch telefonisch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt klären. Dies ist vor allem wichtig, wenn der Praxis-Besuch für Sie mit großem Aufwand verbunden ist.

Schwangerschaft und Kinderwunsch

Frauenärztinnen und Frauenärzte behandeln nicht nur Krankheiten, sondern beraten und begleiten Sie auch bei einer Schwangerschaft. Es könnte sein, dass eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt auf Ihren Kinderwunsch vielleicht so reagiert:

„Wie, Sie wollen schwanger werden? Wie wollen Sie das denn schaffen mit Ihrer Behinderung?“

Und auch Ihr Umfeld, Freundinnen und Freunde und Familie reagieren vielleicht mit Unverständnis. Aber Sie kennen sich, Ihren Körper und Ihre Lebensumstände besser als alle anderen. Wenn Sie sich für Kinder entscheiden, haben Sie auch ein Recht darauf, bestmöglich beraten und begleitet zu werden. Damit Sie bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt nicht vor den Kopf gestoßen werden, kann Ihnen die nächste Checkliste helfen, die Sie natürlich erweitern dürfen.

Checkliste

- Welche Fragen habe ich zu Schwangerschaft, Geburt und Kindern?
- Welche dieser Fragen kann ich mit meinem Partner, meiner Partnerin, Freundinnen oder der Familie besprechen?
- Welche dieser Fragen kann ich mir selbst mit Ratgebern und Info-Portalen im Internet beantworten?
- Welche der Fragen kann meine Frauenärztin oder mein Frauenarzt am besten beantworten?

Notieren Sie diese Fragen vorher, damit Sie nichts vergessen:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☆ Tipp

Gehen Sie in eine Buchhandlung, Stadtbücherei oder stöbern Sie im Internet. Hilfreiche Links finden Sie ganz hinten in diesem Heft.

Verhütung von ungewollten Schwangerschaften

Um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhüten, gibt es verschiedene Verhütungsmittel. Manche Mittel wirken mechanisch, bilden z.B. eine Barriere. So kann die Samenflüssigkeit nicht in die Gebärmutter eindringen. Andere Mittel wirken hormonell. Diese Mittel verhindern mit Hormonen den Eisprung der Frau und vermeiden dadurch eine Schwangerschaft. Hormonelle Mittel können (starke) Nebenwirkungen haben. Diese Verhütungsmittel sind verschreibungspflichtig, denn Sie müssen sich vorher beraten lassen, ob das gewünschte Mittel zu Ihnen und Ihrem Körper passt. Die Kosten für Verhütungsmittel sind unterschiedlich und müssen meistens von Ihnen selbst bezahlt werden. Bis zu Ihrem 23. Geburtstag übernimmt die Krankenkasse die Kosten für verschreibungspflichtige Mittel.

Info

Wir listen im Folgenden viele gängige Verhütungsmittel auf, damit Sie eine Vorstellung haben, wonach Sie fragen könnten.

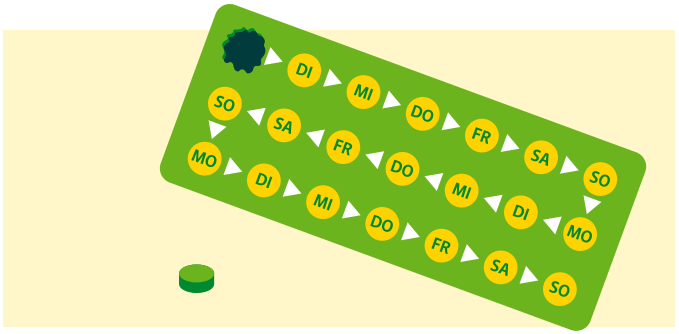
Sie können im Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt überlegen, was für Sie und Ihren Partner oder Ihre Partnerin möglich und machbar ist.

Kondome

Kondome für Männer werden vor dem Sex über den Penis gezogen und nach dem Sex entfernt. Das Kondom fängt die Samenflüssigkeit des Mannes auf, damit sie nicht in die Scheide der Frau fließen kann. So wird eine Schwangerschaft verhindert.

Immer wenn Sie Sex haben, muss ein neues Kondom benutzt werden.

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das vor Geschlechtskrankheiten schützt!



Anti-Baby-Pille

Die Anti-Baby-Pille ist das meist genutzte Verhütungsmittel und wirkt hormonell. Tatsächlich gibt es mittlerweile viele verschiedene Arten dieser Pille, die genau auf Sie abgestimmt werden sollte.

Die Anti-Baby-Pille sollte jeden Tag ungefähr zur selben Uhrzeit eingenommen werden. Nach 3 Wochen wird eine Woche lang Pause von der Einnahme gemacht. In dieser Zeit setzt die Regelblutung ein. Danach wird die Einnahme der Anti-Baby-Pille wieder fortgesetzt.

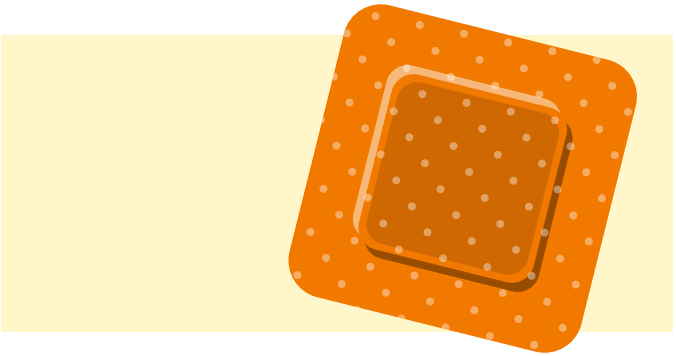
Wenn Sie vergessen, die Anti-Baby-Pille einzunehmen, sollten Sie zusätzlich mit einem Kondom verhüten. Sonst könnten Sie schwanger werden.

3-Monats-Spritze

Die 3-Monats-Spritze muss regelmäßig von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gespritzt werden. Sie wirkt hormonell. Wegen ihrer stärkeren Nebenwirkungen (Gewichts-Zunahme, Abnahme der Knochendichte) sollte sehr genau überlegt werden, ob das wirklich das richtige Mittel ist!

Die 3-Monats-Spritze wird alle drei Monate gespritzt.

Für Mädchen und junge Frauen im Wachstum wird die 3-Monats-Spritze aufgrund der Nebenwirkungen nicht empfohlen.

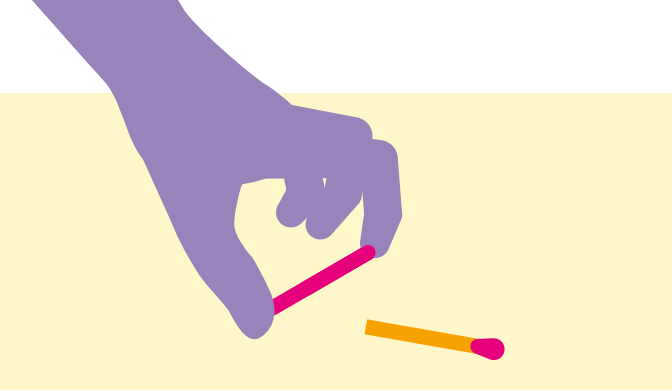


Verhütungspflaster

Verhütungspflaster enthalten Hormone, die über die Haut aufgenommen werden. In regelmäßigen Abständen muss ein neues Verhütungspflaster auf die Haut aufgeklebt werden.

Das Verhütungspflaster wird jede Woche, am selben Tag, ausgewechselt. Nach 3 Wochen wird eine Woche lang kein Verhütungspflaster aufgeklebt. In dieser Zeit setzt die Regelblutung ein. Danach wird ein neues Pflaster aufgeklebt.

Bei Mädchen und Frauen mit über 90kg Körpergewicht ist die Wirksamkeit des Verhütungsmittels verringert. Um einen sicheren Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft zu haben, sollte in diesem Fall mit einem anderen Mittel verhütet werden.

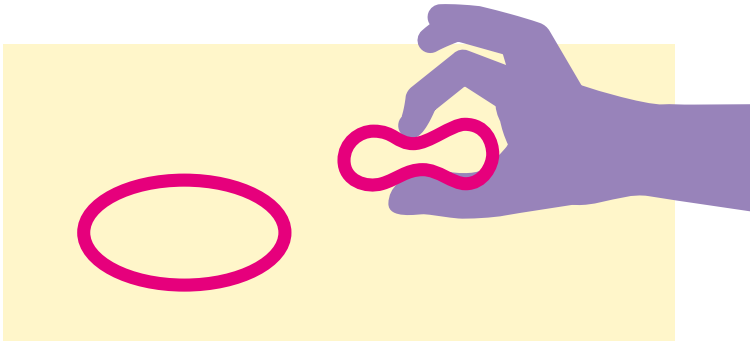


Hormon-Implantat

Das Hormon-Implantat ist ein Stäbchen aus Kunststoff, das so groß ist wie ein Streichholz. Es wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in den Oberarm eingesetzt.

Das Hormon-Implantat bleibt 3 Jahre im Oberarm, danach muss es ausgewechselt werden.

Für das Einsetzen des Hormon-Implantats ist eine kleine Betäubung nötig.

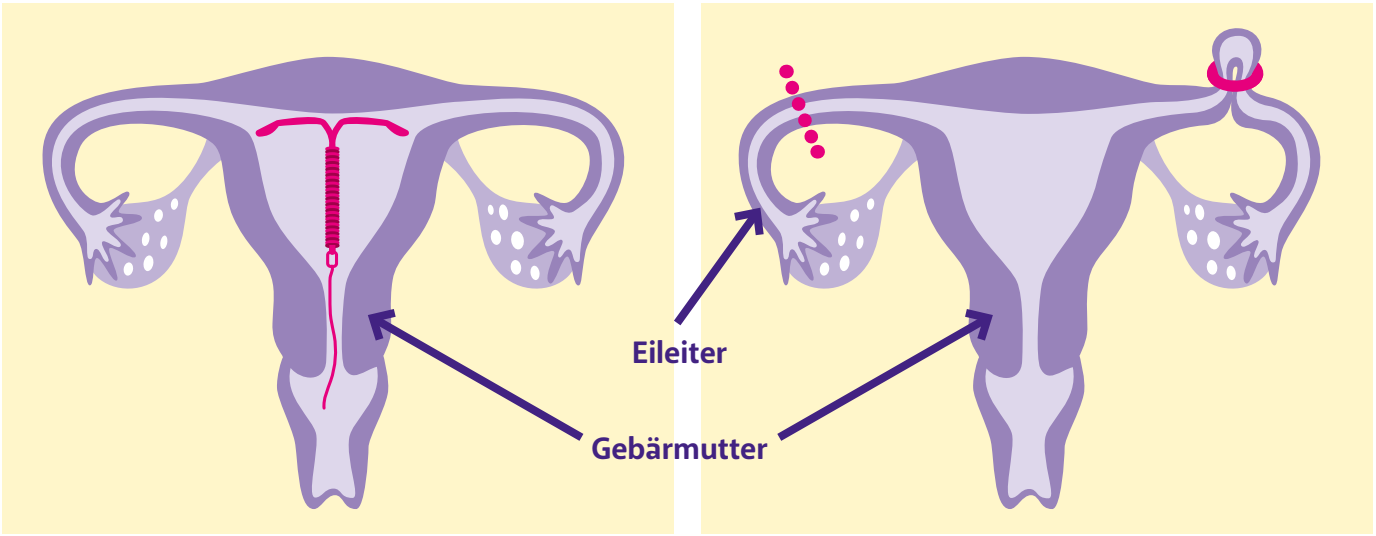


Verhütungsring

Der Verhütungsring (Hormonring) ist aus biegsamem Kunststoff und wirkt hormonell. Er wird in die Scheide eingeführt.

Der Verhütungsring bleibt 3 Wochen in der Scheide. Danach wird er herausgenommen und es folgt eine einwöchige Pause. In dieser Zeit setzt die Regelblutung ein. Danach wird ein neuer Verhütungsring eingesetzt.

Der Verhütungsring wird nicht von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt eingesetzt, sondern von Ihnen selbst.



Spirale

Die Spirale wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Spiralen können aus Kunststoff sein, sie wirken dann hormonell. Es gibt auch Spiralen aus Kupfer, ohne Hormone.

Eine Spirale verbleibt ca. 3 bis 5 Jahre in der Gebärmutter, danach muss sie ausgewechselt werden.

Ob die Spirale richtig in der Gebärmutter sitzt, muss mindestens einmal jährlich von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt überprüft werden.

Sterilisation

Die Sterilisation ist eine kleine Operation. Sie kann bei Frauen und bei Männern durchgeführt werden und macht unfruchtbar. Bei Frauen werden die Eileiter durchtrennt oder blockiert. Bei Männern werden die Samenleiter durchtrennt.

Einmalige Operation, die nicht rückgängig gemacht werden kann.

Niemand darf zu einer Sterilisation gezwungen werden. Dieses Verhütungsmittel wirkt für immer.

☞Info

Zwar kommt es in Deutschland heute kaum noch zur Zwangssterilisation, aber stattdessen erhalten viele Frauen mit Lernschwierigkeiten regelmäßig 3-Monats-Spritzen – unabhängig davon, ob die Frauen überhaupt sexuelle Beziehungen führen.

Auch hier ist wichtig, dass die Frauen selbst von den Ärztinnen und Ärzten aufgeklärt werden und zustimmen, nicht nur die Betreuungspersonen.

Nicht jedes Verhütungsmittel ist für jede Frau und ihre Bedürfnisse geeignet. Lassen Sie sich hierzu von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt beraten.

Lassen Sie sich immer über Risiken und Nebenwirkungen der Verhütungsmethoden aufklären.

Geschlechtskrankheiten und HIV

Es gibt verschiedene ansteckende Krankheiten, die die Geschlechtsorgane betreffen können. Manche erkennen Sie durch Brennen oder Jucken, z.B. die meist harmlose Pilzinfektion in der Scheide. Eine Pilzinfektion lässt sich leicht behandeln. Es können aber auch ernstere Krankheiten wie Syphilis oder eine HIV-Infektion sein. Mit all diesen Krankheiten können Sie sich beim Geschlechtsverkehr oder anderen sexuellen Handlungen, z.B. mit dem Mund (Oralsex) oder den Fingern, anstecken. Manche Krankheiten können Sie gar nicht selbst bemerken, sondern nur die Frauenärztin oder der Frauenarzt durch spezielle Tests.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich vor der Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten zu schützen. Hierfür werden z.B. Kondome oder Lecktücher verwendet. ecktücher (auch „Oraltücher“ oder „Dental Dams“) werden beim Oralsex auf Vulva oder Anus gelegt. Geschlechtskrankheiten werden nicht nur zwischen Frauen und Männern übertragen. Auch wenn Sie Sex mit Frauen haben, können Sie sich mit Geschlechtskrankheiten anstecken und sollten sich schützen.

Wenn Sie Sorge haben, sich mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt zu haben, oder etwas juckt oder brennt, fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt um Rat. Manchmal ist dies auch telefonisch möglich.

Hilfe und Begleitung nach sexualisierter Gewalt

Wenn Ihnen sexualisierte Gewalt angetan wurde, also jemand zum Beispiel gegen Ihren Willen Sex mit Ihnen hatte, ist oft der erste Wunsch, sich zu verstecken und niemandem davon zu erzählen. Auch wenn Sie angefasst oder gestreichelt werden, ohne es zu wollen, erleben Sie sexuelle Gewalt. Häufig geht die sexuelle Gewalt von Männern aus. Manchmal sind die Täter Fremde. Viel häufiger sind es jedoch Männer, die Sie kennen, von denen Sie vielleicht abhängig sind oder auf deren Hilfe Sie angewiesen sind. Oder es sind Männer, mit denen Sie zusammenleben und die Sie sogar lieben. Und das macht es umso schwieriger, sich Hilfe zu holen. Aber genau das sollten Sie tun.

Es gibt verschiedene Hilfemöglichkeiten. Neben der Polizei gibt es Frauen-Beratungsstellen, das deutschlandweite Hilfetelefon und Frauen-Notruf-Nummern. In Frauenhäusern finden Sie Schutz, wenn Sie sich in Sicherheit bringen müssen. Bei Frauen-Beratungsstellen, dem Hilfetelefon oder dem Frauen-Notruf können Sie sich aussprechen und anonym beraten lassen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie hierfür eine Liste mit den Kontaktdaten. Aber auch Frauenärztinnen und Frauenärzte und die Polizei können Ihnen die Adressen geben.

Spuren sichern!

Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt kann nach einer Vergewaltigung Ihre Verletzungen versorgen, aber auch Verletzungen dokumentieren und Spuren sichern. Spuren zu sichern ist wichtig, falls Sie den Täter anzeigen möchten, damit er überführt und später von einem Gericht verurteilt werden kann.

Sie können die Spuren auch anonym sichern lassen. Dann können Sie sich erst in Ruhe beraten lassen und sich entscheiden, ob Sie den Täter anzeigen möchten.

Wie finde ich eine barrierefreie Praxis?

Wie Sie es sicher schon von anderen Praxis-Besuchen kennen, ist es sehr schwierig, eine Praxis zu finden, die für Sie vollständig barrierefrei ist. Wenn eine Praxis sich als barrierefrei bezeichnet, meint sie oft nur einen Eingang ohne Stufen oder einen breiten Fahrstuhl. Dies reicht häufig nicht aus. Meistens fehlen geeignete Behandlungsstühle und Umkleidemöglichkeiten.

Oft können aber auch die Bereitschaft und der Wille der Frauenärztinnen und Frauenärzte viel bewirken: Sie können sich z.B. mehr Zeit nehmen und mit Ihnen nach Lösungen suchen, wie die Untersuchungen durchgeführt werden können. So lassen sich manche Barrieren überwinden, bis frauenärztliche Praxen wirklich für alle Frauen und Mädchen nutzbar sind.

Die folgenden Checklisten können Ihnen bei der Suche nach einer für Sie geeigneten Praxis helfen. Trauen Sie sich die Punkte anzusprechen, die für Sie wichtig sind! Legen Sie die Liste z.B. neben das Telefon, wenn Sie in einer Praxis anrufen. Falls es Punkte gibt, zu denen Sie keine Informationen brauchen, können Sie diese durchstreichen. Gerne können Sie auch noch weitere Fragen hinzufügen.

☆ Tipp

Wenn Sie erkrankt sind und schnell eine Ärztin oder einen Arzt brauchen, fehlt oft die Zeit, eine geeignete Praxis zu suchen. Wenn möglich, vereinbaren Sie deshalb in Ruhe und ohne bestimmten Anlass einen Besuch in der Praxis. Hier können Sie prüfen, ob die Räume für Sie zugänglich sind, aber auch, ob Sie sich dort ernst genommen und wohl fühlen.

Mit eingeschränkter Beweglichkeit

- ☐ Sind die Räume für mich zugänglich?
- ☐ Sind Aufzüge und Türen breit genug? (mindestens 90 cm)
- ☐ Gibt es behindertengerechte Parkmöglichkeiten?
- ☐ Ist die Klingel für mich erreichbar, gibt es einen automatischen oder elektronischen Türöffner?
- ☐ Sind die Toiletten und Umkleide-möglichkeiten für mich nutzbar?
- ☐ Gibt es höhenverstellbare Behandlungsstühle und Behandlungsliegen?
- ☐ Gibt es einen Lifter, mit dem ich auf die Liege gehoben werden kann?
- ☐ Sind weitere Hilfsmittel nötig und vorhanden, die für meine Untersuchung und Behandlung gebraucht werden?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mit Sehbeeinträchtigung

- [ ] Gibt es Hilfsführungen am Boden?
- [ ] Gibt es Schilder zur Praxis und in der Praxis in Braille-Schrift?
- [ ] Hat der Aufzug akustische Signale und Ansagen sowie Tasten in Braille-Schrift?
- [ ] Sind Schilder und Markierungen kontrastreich?
- [ ] Sind Griffe und Stufen mit Farben gut hervorgehoben?
- [ ] Dürfen Assistenzhunde mitgebracht werden?
- [ ] Ist die Webseite der Praxis barrierefrei, das heißt mit Hilfsmitteln wie Screenreader zu nutzen?
- [ ] _____
- [ ] _____

Mit Lernschwierigkeiten

- [ ] Gibt es Informationen über die Untersuchungen und über sexuelle Aufklärung in Leichter Sprache?
- [ ] Ist die Ärztin oder der Arzt bereit, sich Zeit zu nehmen, alles langsam, einfach und mehrmals zu erklären?
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Mit Hörschädigung/ Gehörlosigkeit

- ☐ Ist eine Beratung in Gebärdensprache möglich bzw. gibt es Dolmetscherinnen oder Dolmetscher?*
- ☐ Können Termine per E-Mail oder online vereinbart werden?
- ☐ Gibt es deutlich sichtbare Anzeigetafeln und Aufrufe?
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

☞Info

* Menschen mit Hörbehinderungen und Menschen mit Sprachbehinderungen haben das Recht, bei der Ausführung von Sozialleistungen, insbesondere auch bei ärztlichen Untersuchungen und Behandlungen, in Deutscher Gebärdensprache, mit lautsprachbegleitenden Gebärden oder über andere geeignete Kommunikationshilfen zu kommunizieren (§ 17 Abs. 2 SGB I).

Wie finde ich Ärztinnen oder Ärzte, denen ich vertraue und die mich ernst nehmen?

Im Abschnitt vorher haben wir beschrieben, wann eine Praxis barrierefrei ist. Mindestens genauso wichtig ist aber, dass Sie sich bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt wohlfühlen. Es handelt sich hier schließlich um eine sehr persönliche Angelegenheit. Dies ist leichter gesagt als getan. Denn vermutlich wird schon die Auswahl an barrierefreien Praxen klein sein. Trotzdem möchten wir Ihnen auch hier eine Checkliste geben.

Eine Ärztin oder ein Arzt soll Sie mit Respekt behandeln und nicht machen, was Sie nicht wollen – auch und gerade bei Untersuchungen im Intimbereich und in Gesprächen darüber. Die Fragen in der folgenden Checkliste können Ihnen helfen, sich nach dem ersten Praxis-Besuch klarer zu werden: können Sie der Ärztin oder dem Arzt vertrauen? Fühlen Sie sich ernst genommen? Sie sind die Expertin für sich und Ihren Körper.

Checkliste

- ☐ Nimmt sich die Ärztin oder der Arzt die Zeit, die Sie brauchen? Oder reagiert sie oder er ungeduldig, wenn Sie länger brauchen, um sich umzuziehen oder um etwas zu verstehen?
- ☐ Hört die Ärztin oder der Arzt Ihnen zu?
- ☐ Können Sie alle Ihre Fragen stellen?
- ☐ Bekommen Sie Antworten, die Ihnen weiterhelfen und die Sie verstehen?
- ☐ Nimmt die Ärztin oder der Arzt Sie ernst, z.B. wenn Sie sagen, welche Bewegungen für Sie möglich sind und welche nicht?
- ☐ Behandelt die Ärztin oder der Arzt Sie mit Respekt?
- ☐ Beachtet die Ärztin oder der Arzt Ihre persönlichen Wünsche?
- ☐ Spricht die Ärztin oder der Arzt Sie direkt an?

- ☐ Redet die Ärztin oder der Arzt über Ihren Kopf hinweg nur mit Ihrer Begleitperson?
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Begleitperson, ja oder nein?

Eine Begleitperson, der Sie vertrauen, kann Sie bei ärztlichen Gesprächen und Untersuchungen unterstützen und stärken.

Viele Frauen können nur mit Begleitung eine Arztpraxis aufsuchen, aber auch für alle anderen gilt: Sie können immer eine Begleitperson zum Praxis-Besuch mitnehmen. Diese Person kann Sie bei Gesprächen oder Untersuchungen unterstützen und stärken. Außerdem kann sie Wichtiges mitschreiben, wenn Sie sich im Gespräch nicht alles sofort merken können.

Achtung: Wenn die Ärztin oder der Arzt plötzlich nur noch mit Ihrer Begleitperson redet, sollten Sie das sofort ansprechen. Sie können z.B. einen der Sätze auf Seite 29 verwenden.

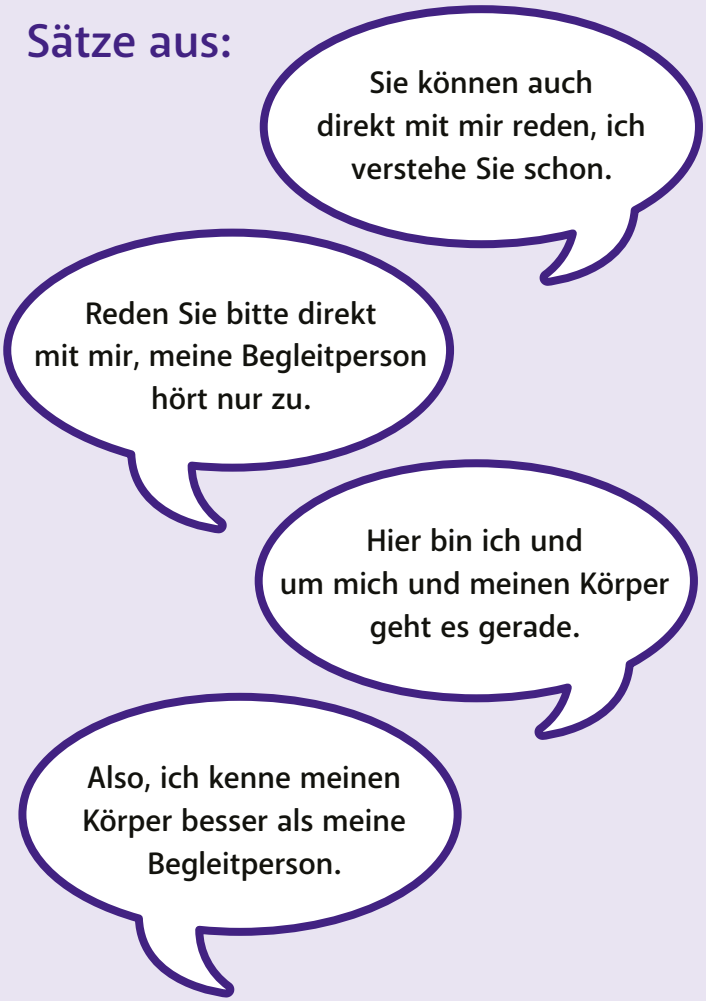
Wollen Sie zwischendurch lieber allein mit der Ärztin oder dem Arzt sprechen? Dann sagen Sie das am besten schon vorher Ihrer Begleitperson.

Die folgende Checkliste kann Ihnen helfen sich zu entscheiden, ob Sie eine Begleitperson dabei haben möchten und wer diese Person sein soll. Die Checkliste kann auch dabei helfen, sich bei dem Praxis-Besuch sicherer zu fühlen. Zum Beispiel, wenn die Ärztin oder der Arzt nicht so mit Ihnen redet, wie Sie das möchten.

Checkliste

- ☐ Kann ich auf eine Begleitperson verzichten?
- ☐ Möchte ich eine Begleitperson mitnehmen?
  - Wenn ja, wofür genau?
  - Was wünsche ich mir von dieser Person?
  - Wie soll sie sich in der Praxis verhalten?
  - Welche Person kann ich dafür ansprechen?
  - Wie können wir uns gemeinsam auf den Besuch in der Praxis vorbereiten?
  - Wie können ich und meine Begleitperson reagieren, wenn die Ärztin oder der Arzt über meinen Kopf hinweg nur noch mit meiner Begleitung redet?

Probieren Sie einfach mal folgende Sätze aus:



Welcher Satz passt zu Ihnen?
Welche anderen Möglichkeiten kennen Sie oder haben Sie schon für sich entdeckt?

Wir setzen uns ein für Veränderungen. Machen Sie mit!

Eine gute Vorbereitung oder eine gründliche Suche nach einer Praxis nützt nichts, wenn es z. B. keine barrierefreien Praxen gibt.

Wir setzen uns deshalb für Veränderung ein und suchen immer Verbündete und Mit-Streiterinnen.

Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW

Wir Netzwerkfrauen fordern von der Politik:
Notwendig ist, dass frauenärztliche Praxen barrierefrei ausgebaut werden und die Ärztinnen und Ärzte dabei finanziell unterstützt werden. Aber auch Schulungen der Ärztinnen und Ärzte und ihrer Angestellten sind erforderlich, um sie für Ihre Bedürfnisse als Frau mit Beeinträchtigung zu sensibilisieren. Hierzu gehört ein respektvoller Umgang mit Ihnen als Patientin, aber auch die Bereitschaft, Geduld und mehr Zeit aufzubringen.

Unverzichtbar ist auch, Informationen und Beratungen zur sexuellen Aufklärung und zu Hilfe bei sexueller Gewalt in Leichter Sprache zur Verfügung zu stellen.

Wir fordern von den Krankenkassen:
Wir als Netzwerk von Frauen und Mädchen mit Behinderungen fordern: Die gesetzlichen Krankenkassen müssen den höheren zeitlichen und medizinischen Behandlungsaufwand von Menschen mit Behinderungen anerkennen. Um diesem Behandlungsaufwand gerecht zu werden, muss eine eigene finanzielle Vergütung mit einer entsprechenden Abrechnungsziffer gesetzlich verankert werden.

Jede Einzelne kann etwas tun

Wir möchten Sie ermutigen, bei den Ärztinnen und Ärzten Ihre Interessen zu vertreten und darauf zu pochen, dass Ihre Grenzen gewahrt werden. Doch es bleibt viel zu tun, was sich auf politischer Ebene ändern muss. Auch hier möchten wir Sie ermutigen, politisch aktiv zu werden, sich für Ihre Belange einzusetzen und für Veränderungen zu engagieren.

Möglich ist dies zum Beispiel:

- in einer Selbsthilfegruppe
- in einer Partei
- in einem Wohlfahrtsverband oder einer anderen gemeinnützigen Organisation
- und auch bei uns im Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW

Kontakt

Netzwerk NRW

Frauen und Mädchen mit Behinderung /chronischer Erkrankung NRW

NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW

Telefon 0251 / 51 91 38

E-Mail info@netzwerk-nrw.de

Kompetenzzentrum Frauen und Gesundheit NRW

Kompetenzzentrum Frauen und Gesundheit NRW (KFG NRW) bearbeitete von 2016 bis 2020 viele gesundheitliche Themen in NRW, die vor allem Frauen und Mädchen* betreffen. In diesem Zusammenhang hat das Kompetenzzentrum ein Faktenblatt geschrieben.

* Faktenblatt: Pösl, N.F.; Wattenberg, I.; Hornberg, C. (2018): Behandlungsdefizite, Barrieren, Bedarfe. Die gynäkologische Versorgung von Frauen mit Behinderungen in Deutschland mit besonderem Fokus auf Nordrhein-Westfalen.

Themen sind die Barrieren und Bedarfe von Frauen mit Behinderungen für den Bereich frauenärztliche Versorgung. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Informationen werden darin Empfehlungen gegeben. Diese Empfehlungen richten sich an Personen, die sich mit sozialen und gesundheitlichen Themen beschäftigen oder aus der Politik kommen. Sie sollen aufmerksam gemacht werden auf Bedarfe und Bedürfnisse von Mädchen und Frauen mit Behinderungen. Diese Empfehlungen entsprechen vielen Forderungen aus dem Netzwerk, der sozial-politischen Vertretung von Frauen und Mädchen mit Behinderungen in NRW.

Wo gibt es weitere Informationen?

Stand 12/2025

Online-Portale für die Suche nach einer barrierefreien Praxis

Die Arzt-Auskunft

Das ist ein Portal der Stiftung Gesundheit für Ärztinnen- und Arztsuche aller Fachbereiche mit erweiterter Suchfunktion. Hier können verschiedene barrierefreie Voraussetzungen gesetzt werden, wie z.B. ebenerdiger Zugang, verstellbare Liege, Termine online, oder Orientierungshilfen.

↗ **www.arzt-auskunft.de**

Das ist ein Such-Portal der Ersatzkassen. Auch hier können Sie die Ergebnisse nach einigen Aspekten der Barrierefreiheit filtern.

↗ **www.vdek-arztlotse.de**

Ärztekammern und Kassenärztliche Vereinigungen

In NRW bieten auch die Ärztekammern und Kassenärztlichen Vereinigungen eine Suche an. Die Ergebnisse können auf verschiedene Aspekte von Barrierefreiheit filtern. Die Angaben basieren allerdings auch hier auf der Selbstauskunft der Ärztinnen und Ärzte.

Arztsuche Nordrhein

↗ **arztsuche.kvno.de**

Arztsuche Westfalen-Lippe

↗ **portal.aekwl.de/web/serviceportal/arztsuche**

☞Info

In den Suchfeldern der Onlineportale bei der Fachrichtung am besten „Frauenheilkunde“ eingeben!

Beratungsstellen rund um Sexualität

Pro Familia

Der deutschlandweite Verbund berät zu Sexualität, Schwangerschaft oder Partnerschaft. Die am nächsten gelegene Beratungsstelle finden Sie über diese Website:

- **www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen**
- **www.profamilia.de/leichte-sprache**
- **www.profamilia.de/gebaerdensprache**

Donum vitae

Auch die Beratungsstellen von donum vitae beraten zu Sexualität, Schwangerschaft oder Verhütung. Bei Bedarf begleiten sie in der Schwangerschaft, Geburt und auch noch danach.

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

Gebärden-Dolmetschung

Portal zur Suche nach einem Dolmetscher oder einer Dolmetscherin

Der „Berufsverband der Gebärdensprach-dolmetscherInnen“ bietet eine Übersicht verfügbarer Dolmetscherinnen und Dolmetscher aus ganz NRW. Sie können über die Karte suchen, für einen konkreten Termin die gesamte Liste anfragen oder direkt buchen.

- **www.gsdnrw.de**

Anlaufstellen bei Gewalt

☆ Polizei

Im plötzlichen Notfall können Sie direkt 110, den Notruf der Polizei, anrufen.

Hilfetelefon

Das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ berät Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.

Die Beraterinnen unterstützen Betroffene aller Nationalitäten, sexueller Orientierungen und Identitäten, mit und ohne Behinderungen.

Sie beraten per Telefon, E-Mail oder im Chat, in 17 Sprachen, in Leichter Sprache und Gebärdensprache.

Das Hilfetelefon ist täglich rund um die Uhr erreichbar - auch für Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte.

Kostenfrei anrufen: 116 016

www.hilfetelefon.de

Beratungsstellen

Sie bieten unter anderem kostenlose Beratung, Krisenintervention und Prozessbegleitung an.

Auf der Internetseite **www.mkjfgfi.nrw** finden Sie die nachfolgenden Übersichten. Die Webseiten sind stets verlinkt. Aktualisierungen werden hier direkt geändert.

Geben Sie in der Suchleiste das Wort „Frauenhilfenetz“ ein. So kommen Sie zu den Angeboten zur Unterstützung.

↗ **www.mkjfgfi.nrw/menue/gleichstellung/gewaltschutz-und-gewaltpraevention/unterstuetzung-fuer-frauen/angebote-zur**

Sie finden auf dieser Seite die Beratungsstellen, die vom Land gefördert werden:

- → Fachstelle zur Gewaltprävention und zum Gewaltschutz von Mädchen und jungen Frauen mit Behinderung „Mädchen sicher inklusiv“ beim Mädchenhaus Bielefeld.
- → Allgemeine Frauenberatungsstellen in NRW
- → Fachberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt in NRW
- → Fachberatungsstellen für Menschenhandelsopfer in NRW
- → Fachberatungsstellen gegen Zwangsheirat in NRW

Außerdem finden Sie nützliche Links zu weiteren Beratungsstellen.

Beratungsstellen zur Barrierefreiheit

Hier kann sich Ihre Ärztin oder Ihr Arzt rund um das Thema Barrierefreiheit beraten lassen:

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

Auf ihrer Website stellt die KBV Informationen für barrierefreie Praxen und über entsprechende Produkte und Anbieter bereit.

↗ **www.kbv.de/praxis/praxisfuehrung/barrierefreiheit**

Agentur Barrierefrei NRW

Die Agentur Barrierefreiheit NRW berät fachübergreifend im Bereich der Barrierefreiheit für:

- → Menschen mit Behinderungen und Angehörige
- → Vereine und Verbände
- → sowie für Fachleute der öffentlichen Verwaltung und Wirtschaft

Die Agentur bietet zudem Informationen, Veranstaltungen, Beratungen und Schulungen unter anderem zu:

- → Barrierefreiheit im öffentlichen Raum
- → zu Leichter Sprache und barrierefreier Informationstechnologie

↗ **www.ab-nrw.de**

Herausgegeben vom

NetzwerkBüro
Frauen und Mädchen mit Behinderung /chronischer Erkrankung NRW

NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW
Neubrückenstraße 12–14
48143 Münster

Telefon 0251 / 51 91 38
info@netzwerk-nrw.de
www.netzwerk-nrw.de

Autorinnen Dr. Monika Rosenbaum
Marie-Sophie Albrecht
Pia-Sophie Sperlich
Redaktion Antje Brandt
Gestaltung minkadu Kommunikationsdesign Bolte, Strehmann & Todt GbR, Berlin
Druck Erdnuß Druck GmbH, Sendenhorst
Download www.netzwerk-nrw.de/downloads

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des NetzwerkBüros NRW

In Trägerschaft von
LAG Selbsthilfe NRW

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

Machen Sie Ärztinnen und Ärzte auf Ihre Wünsche aufmerksam!

NetzwerkBüro
Frauen und Mädchen mit Behinderung
/chronischer Erkrankung NRW