

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Liebe Frauen,

heute bringen wir unseren dritten Brief zur Post. Er geht an insgesamt 35 Frauen. Ein paar von Ihnen haben uns schon zurückgeschrieben und uns erzählt, wie es ihnen momentan geht. Falls Sie Lust haben, uns (noch einmal) zu schreiben und etwas von sich selbst zu berichten, freuen wir uns sehr! Sie können uns eine E-Mail senden ([ulla.sladek@fgz.co.at](mailto:ulla.sladek@fgz.co.at)) oder einen Brief oder eine Postkarte an das Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz, schicken.

In diesem Brief geht es um Glücksbohnen, neue Wörter und eine Soforthilfe gegen Stress, Angst oder Unbehagen. Eine Quizfrage ist auch wieder mit dabei.

Möglich ist unsere Aktion übrigens durch Fördermittel aus dem Covid-19-Fonds für Grazer Mädchen- und Fraueneinrichtungen des Referats Frauen & Gleichstellung der Stadt Graz gemeinsam mit Frauenstadträtin Judith Schwentner. Wir sagen Danke!

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren wünschen wieder Ihre

Ulla Sladek und Beate Kopp-Kelter,  
Frauengesundheitszentrum

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## Glücksbohnen

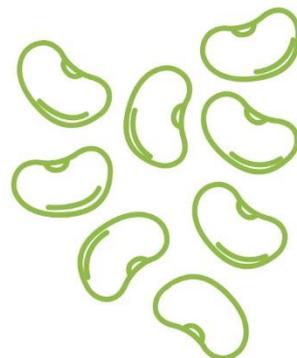
Wahrscheinlich haben Sie sich gewundert, dass Sie in Ihrem Brief ein paar Bohnen gefunden haben. Dazu gibt es folgende Geschichte:

Es war einmal eine weise Frau. Sie verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen in die rechte Jackentasche zu stecken. Das tat sie, um die schönen Momente ihres Lebens besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie täglich erlebte – ein nettes Gespräch auf der Straße, ein duftendes Brot, ein Lachen, ein Moment der Stille, Vogelgezwitscher – ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern, manchmal sogar zwei oder drei auf einmal.

Abends saß die Frau zu Hause und zählte genüsslich die Glücksbohnen aus ihrer linken Jackentasche. Sie machte sich noch einmal bewusst, wieviel Schönes sie an einem Tag erlebt hatte und freute sich darüber. Auch ein Tag, an dem sie nur eine einzelne Bohne zählte, war für sie ein glücklicher Tag.

*Sie können Folgendes ausprobieren: Die Bohnen in die rechte Jacken- oder Hosentasche füllen und jedes Mal, wenn Sie etwas Schönes sehen, spüren, hören, riechen, schmecken oder erleben, eine Bohne von der rechten in die linke Tasche wandern lassen. Am Ende des Tages können Sie die schönen Momente zählen und versuchen, sich noch einmal bewusst daran zu erinnern.*



# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Corona-Bingo

Nacktnase, Präsenzgottesdienst, Fußgruß oder Balkonkonzert – 1000 neue Wörter hat uns die Corona-Pandemie beschert. Das haben Sprachwissenschaftlerinnen und Sprachwissenschaftler des Leibniz-Instituts für Deutsche Sprache (IDS) in Mannheim jetzt herausgefunden.

Nachlesen kann man alle Wörter auf <https://www.owid.de/docs/neo/listen/corona.jsp>.

Um Begriffe rund um Corona geht es auch in unserem Corona-Bingo. So funktioniert es: Wenn Sie eines der Worte irgendwo lesen oder hören, streichen Sie es durch. Wir haben auch zwei Plätze frei gelassen, damit Sie Wörter ergänzen können. Wenn Sie alle Worte durchgestrichen haben, ist das Spiel aus und Sie können laut BINGO rufen. Wie lange hat es gedauert, bis Sie fertig waren? Wenn Sie Lust haben, berichten es Sie uns.

PCR-Test	Lockdown	zoomen	Heldinnen / Helden des Alltags
Babyelefant	Antigentest	Normalität	Impfen
Präsenzsitzung	Herdenimmunität	Rücksicht	
	Mund-Nasen- Schutz	Drive-In Teststation	Pandemie
Kontakt- person	Nachbarschafts- hilfe	Massen- tests	Abstands- regel

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Atemübung

Bewusstes Atmen kann helfen, wenn Sie plötzlich Stress, Angst oder Unbehagen spüren. Es kann dabei unterstützen, sich kurzfristig zu entspannen, sodass Sie die Situation mit mehr Abstand und Ruhe betrachten und analysieren können. Eine kleine Soforthilfe für den Alltag sozusagen.

Die Übung können Sie im Stehen oder im Sitzen machen.

*Legen Sie Ihre Hände flach auf den Bauch. Schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie möchten. Atmen Sie für vier Sekunden tief in Ihren Bauch ein. Beim Einatmen sollte sich Ihr Bauch heben und Ihre Hände leicht wegdrücken. Halten Sie den Atem an, zählen Sie dabei erneut bis vier. Danach atmen Sie vier Sekunden lang aus. Ihr Bauch senkt sich wieder. Ihre Hände gehen wieder in Ihre Ursprungsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie merken, Sie kommen innerlich zur Ruhe.*



Quelle: Majda Moser: Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut.  
maudrich Verlag, Wien 2019.

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## Quizfrage

Wenn man im Rahmen eines Corona-Massentests beim **Antigenschnelltest** ein positives Ergebnis bekommt, ist man dann sicher infiziert?

- A) Ja, man ist ganz sicher infiziert.
- B) Nein, ein positives Testergebnis ist nicht treffsicher. Aber ein negatives Testergebnis bedeutet, dass man sicher nicht infiziert ist.
- C) Weder positive noch ein negative Testergebnisse sind zu 100 Prozent sicher.

Die Antwort finden Sie auf der Folgeseite.

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## Antwort C ist richtig.

Kein medizinischer Test liefert Ergebnisse, die zu 100 Prozent richtig sind. Es gibt immer auch falsch positive und falsch negative Befunde. Falsch positiv bedeutet, jemand bekommt ein positives Ergebnis, ist aber gar nicht infiziert. Falsch negativ bedeutet, jemand bekommt ein negatives Testergebnis, ist in Wirklichkeit aber infiziert.

## Sie wollen wissen, wie wahrscheinlich Sie wirklich infiziert sind, wenn Sie ein positives Ergebnis beim Antigenschnelltest bekommen haben?

Das hängt stark davon ab, wie groß der Anteil der Infizierten in der Gruppe ist, die den Test macht. Das deutsche Robert Koch-Institut hat das für zwei Beispiele berechnet:

- 5 von 10.000 Personen, die den Test machen, sind infiziert: Dann lautet die Antwort: Die Wahrscheinlichkeit wirklich infiziert zu sein, wenn man ein positives Testergebnis bekommen hat, beträgt **2 Prozent**.
- 1.000 von 10.000 Personen, die den Test machen, sind infiziert: Dann lautet die Antwort: Die Wahrscheinlichkeit wirklich infiziert zu sein, wenn man ein positives Testergebnis bekommen hat, beträgt **82 Prozent**.

Quelle: Deutsches Ärzteblatt: Testergebnisse richtig einordnen. Heft 47, 20. November 2020, <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=216859>

Wie viele richtig positive und falsch positive Tests es bei den Massentests im Dezember in Österreich gab, wissen wir noch nicht endgültig. Jede Person mit einem positiven Ergebnis beim Antigenschnelltest, muss noch einen sogenannten PCR-Test machen. Erst dann gilt das Ergebnis als gesichert.