

# Meine Gesundheit – Meine Entscheidung

*Kostenfreier dreiteiliger Kurs für Frauen und Männer*



Bildnachweis: Frauengesundheitszentrum Graz



Bildnachweis: IStock / VAEB

- Was?** Information, Austausch / Diskussion und Üben  
Teil 1: **Meine Gesundheit – Einflüsse & Chancen**  
Teil 2: **Gute Gesundheitsinformation**  
Teil 3: **Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt**
- Mit wem?** Ulla Sladek (Frauengesundheitszentrum Graz)  
Jürgen Soffried (Institut für Gesundheitsförderung und Prävention)
- Wann?** 07. November 2019, von **15:00** bis **17:30**  
14. November 2019, von **15:00** bis **17:30**  
21. November 2019, von **15:00** bis **17:30**  
**Immer am Donnerstag!**
- Wo?** **Selbsthilfe Steiermark**  
**Lauzilgasse 25, 3. Stock, 8020 Graz**  
**Raum 309**
- Wie** **Kostenfrei**  
Bis zu 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
Sie sind **30 Minuten** vor jedem Termin zu einem Begrüßungskaffee eingeladen.

---

**Anmeldung** [peter.holler@ifgp.at](mailto:peter.holler@ifgp.at) (jederzeit)  
**050 2350 / 37934** (MO bis FR, 08:00 bis 14:00)  
**(Peter Holler)**

---

## Themenbereiche:

### Teil 1: **Meine Gesundheit – Einflüsse & Chancen**

**Donnerstag am 07. November 2019; 15:00 bis 17:30**

Was bedeutet es, gesund zu sein? Welche Einflüsse wirken auf meine Gesundheit? Welche Chancen ergeben sich daraus? Wie treffe ich Entscheidungen, die meine Gesundheit betreffen?



### Teil 2: **Gute Gesundheitsinformation**

**Donnerstag am 14. November 2019; 15:00 bis 17:30**

Wo finde ich, was ich wissen will? Werbung oder seriöse Information - wie erkenne ich den Unterschied?



### Teil 3: **Gespräch mit der Ärztin, mit dem Arzt**

**Donnerstag am 21. November 2019; 15:00 bis 17:30**

Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor? Wie kann ich meine Fragen und Anliegen gut einbringen? Wie kann ich selbstbewusst bei der Ärztin, dem Arzt und im Krankenhaus auftreten und auch in kurzer Zeit gute Informationen bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin bzw. Patient?



---

**Sie haben Fragen? Wir helfen Ihnen gerne weiter:**

**[peter.holler@ifgp.at](mailto:peter.holler@ifgp.at); 050 2350 / 37934 (Peter Holler)**

---

#### **Kurskonzept:**

Frauengesundheitszentrum Graz & Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

**Gefördert von:**



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK