

**Luana:** hallo

**Biene:** okay

**Sabine\*:** und setzt ihn dann ins forum, hab vorhin noch mit ihr tel

**Sabine\* (an Luana):** hallo

**Biene:** fehlen ja so oder so noch einige

**Biene:** okay

**Biene (an Luana):** hallo

**Sabine\*:** können ja noch eine weile warten bis wir anfangen

**Biene:** ja denke auch

**zenia:** hallo

**lana:** hey

**Biene:** hallo an alle die gekommen sind

**Sabine\*:** hallo

**Biene:** sonne88 und amica fehlen ja noch

**Sabine\* (an Biene):** aufgeregt?

**Biene:** nee geht

**sonne88:** hi

**Sabine\* (an Biene):** schön 😊

**Sabine\*:** hallo sonne

**sonne88:** schön dih zu aehen

**Biene:** hallo sonne

**Sabine\* (an sonne88):** auch schön dich zu sehen:-)

**zenia (an sonne88):** hi

**Sabine\*:** wir fangen in fünf minuten an 😊

**Totilas:** hallo

**Biene:** hallo

**lana:** hey totilas

**Sabine\*:** hallo totilas

*<Totilas guggt mal vorsichtig hier rein>*

**Biene:** schau ruhig rein

**sandkörner:** hi

**Biene (an sandkörner, Totilas):** hallo

**lana (an sandkörner):** huhu

**Sabine\* (an sandkörner):** hallo

**sonne88:** hi

**Totilas (an sandkörner):** hallo

**zenia (an sandkörner, Totilas):** hi

**Sabine\*:** Zuerst möchte ich sagen, es ist toll, dass so viele heute an diesem Themenchat teilnehmen

**Sabine\*:** Biene und ich haben ein wenig vorbereitet

**Biene:** \_ich möchte euch herzlich zum heutigen Themenchat zum thema *Besuch beim Frauenarzt* willkommen heißen

**Biene:** und wir sind froh das ihr gekommen seid

**Sabine\*:** Der Ablauf teilt sich in drei Punkte auf

**Sabine\*:** Zuerst wird Biene etwas von ihren eigenen Erfahrungen erzählen

**Sabine\*:** Danach werden Möglichkeiten zur Vorbereitung genannt und können gerne von euch ergänzt werden

**Sabine\*:** Anschließend der Besuch beim Frauenarzt, also der Aufenthalt dort, was helfen kann

**Sabine\*:** auch hierzu können vielleicht manche von euch Ideen einbringen oder Vorschläge..

**Sabine\*:** wir haben ein wenig gesammelt und lassen das Gesammelte sehr gerne ergänzen

**Sabine\*:** Wollen wir mit Punkt eins anfangen?

**Biene:** ja

**Sabine\*:** 😊Ok, dein Part Biene 😊

**Biene:** ich bin zum Frauenarzt das erste mal gegangen, als das Thema in meiner Therastd. aufgekommen ist und mein Thera heraus gefunden hat,dass ich da nie hingegangen bin

**Eternity:** hallo

**Totilas (an Eternity):** hallo

**lana (an Eternity):** hej

**Biene:** wir haben das Thema erst in der Stunde besprochen, damit ich versehen kann,das der Besuch dort notwendig ist und ich dort trotz großer angst hingehen konnte

**Biene:** Als ich das erste mal dahin gegangen bin,hatte ich einen Termin vereinbahrt erst mal ohne Untersuchung,sondern nur zum Gespräch

**Biene:** Zu meinem ersten Termin,hat mich eine Freundin begleitet.Außerdem hatte ich etwas wichtiges für mich dabei, ein Schreiben von meiner Psychiaterin.

**Nici:** hallo darf ich

**Biene:** Diesen Brief hab ich dann der Ärztin zuerst gegeben und sie hat sich auf mein Bitten diesen Brief erst durchgelesen

**Sabine\* (an Nici):** ja gerne, hallo

**Totilas (an Nici):** hallo

**Sabine\* (an Biene):** warst du da schon im sprechzimmer biene?

**Biene:** Danke was vergessen Sabine\*

**Biene:** Bevor ich zu Ihr ins Sprechzimmer kam, hat man mir vorher was oft dort gemacht wird, den Blutdruck gemessen.Der natürlich viel zu hoch war. So war die Ärztin schon drauf vorbereitet

**Biene:** Als ich dann bei ihr im Sprechzimmer war ohne Freundin,gab ich ihr den Brief

**Biene:** sie hat sich den in ruhe durchgelesen, so wusste die Ärztin direkt mit wem sie es zu tun hatte

**Chat | gegen-missbrauch e.V.:** Eternity ändert seinen Nick auf Eternity\_wasp.

**Biene:** so nahm sie mir die angst direkt im ruhigen Gespräch und wir konnten uns erst einmal kennenlernen

**Biene:** In diesem Gespräch vereinbahrtten wir direkt einen neuen Termin für die Untersuchung!!

**Nici:** re und hallo

**Biene:** das war der erste Schritt den ich gemacht habe! Der war gut

**Sabine\* (an Biene):** da hast du wirklich eine gute erfahrung gemacht

**Biene:** Beim zweiten Termin, wurde das Blutdruck messen direkt weggelassen,weil es ja nix brachte.Der war immer zu hoch und das ist heute noch

**Biene:** beim zweiten besuch,hat mir die Ärztin um mir die Angst zu nehmen immer gesagt was sie macht und immer in einer sehr ruhigen stimme

**Biene:** das ist heute auch noch so

**Biene:** es ist auch heute nicht schlimm wenn ein termin nicht klappt.Auch wenn ich trotzdem hingeh,da kann es sein das die Untersuchung ausfällt und nur ein gespräch stattfindet.

**Sabine\* (an Biene):** wie lange bist du nun schon bei ihr biene?

**Biene:** ich bin seit 2005 bei meiner Ärztin.sie hat zwischen durch gewechselt,aber es läuft trotzdem so

**Sabine\*:** das ist toll

**sonne88:** cool

**Biene:** ich kann euch nur empfehlen einen Brief mit zu nehmen, falls ihr euch selber nicht traut was zu sagen

**sonne88:** ich frage mich oft ob sie das wiesen sollte

**Sabine\* (an Biene):** Wer kann solch einen Brief ausstellen biene?

**Biene (an sonne88):** es war das beste sonne88 weil sie so wusste wie sie mit mir umgehen musste

**Totilas (an Biene):** du hast geschrieben dein Thera hat dir die Notwendigkeit des Besuchs erklärt? wann meinte der denn ist das notwendig?

**Biene:** den Brief für diesen Termin hat meine Psychiaterin aus der Klinik geschrieben, den kann aber auch ne Thera oder ihr selber schreiben

**Biene (an sonne88):** durch den Brief weiß meine Ärztin heute was los ist wenn ich den Termin nicht schaffe

**sonne88:** ok

**Biene (an Totilas):** die Notwendigkeit ist erst wenn halt die Krebsvor\*\* die wichtig ist

**Biene (an Totilas):** damit man dagegen besser geschützt ist

**Totilas (an Biene):** ja klingt einleuchtend 🧐

**Biene (an Totilas):** ja nicht war

**sonne88:** ich habe nie angst ich komme m,mir nur manchmal doof vor wenn was frage

**Eternity\_wasp (an Biene):** find ich auch das das einleuchtend klingt, nur ist bei mir die Hemmung hinzugehen größer als die Vorsorge und die krieg ich nicht überwinden

**Biene (an sonne88):** das brauchst du nicht, es ist wichtig wenn man fragen stellt

**Biene (an Eternity\_wasp):** das verstehe ich gut, deswegen, wenn man das erste mal hingehet, halt erst mal zum Gespräch

**Totilas (an Eternity\_wasp):** kenne ich irgendwoher 🤔

**Biene (an Eternity\_wasp):** und vielleicht sogar mit jemanden dabei wenn man so große angst hat

**Sabine\*:** wollen wir die Ideen, bzw. tips mal zusammenfassen, was man vorab tun kann?

**Biene:** ja gute Idee

**lana:** ich find das so schwer zu sagen, was man will und was nicht.. hätte irgendwie das Gefühl mich gleich rechtfertigen zu müssen wenn ich sage 'aber nur zum Gespräch'.. 🤔

**sandkörner:** früher waren wir jedes Jahr doch hier in dem Land haben wir angst

**Biene (an lana):** das brauchst du aber nicht

**Totilas (an Biene):** muss man sagen dass man nur ein Gespräch will am Telefon?

**lana:** ja, aber ich hab allgemein Probleme damit, sowas zu sagen.. auch wenn ich irgendwas nicht möchte.. das ist halt schwer

**Biene (an Totilas):** nö

**Totilas (an Biene):** ok

**Biene:** ich würd einfach einen Termin machen und dann der Ärztin das selber sagen

**Sabine\*:** lasst uns die tips mal zusammen fassen, ok? Biene magst du das machen?

**Biene:** kann ich machen

**sonne88 (an Biene):** das sind Sachen die ich wissen musste nur Unsicherheiten sind da

**Biene:** 1. Also einen Brief von Psychiater, Thera oder einem selber mitnehmen, Termin ausmachen und der Ärztin sagen das man erst mal nur zum Gespräch kommt,

**sonne88:** erstmal kennenlernen

**Biene:** 2. Eine Freundin oder andere Begleitung mitnehmen

**sonne88:** die aber weiß was los ist

**Biene:** man kann z.B. auch, das machen Elfen und ich bei Arztbesuchen, wir nehmen ein Stofftier als Begleitung mit

**Biene (an sonne88):** muss nicht unbedingt

**sonne88:** ok

**Biene (an sonne88):** meine wusste das ich angst hatte aber nicht den Grund

**sonne88:** vielleicht in Thera besprechen

**Biene:** genau vorher vielleicht über das Thema mit dem Thera besprechen gute Idee sonne88

**Biene:** der oder die hat vielleicht noch Ideen

**sonne88:** und danach+

**Biene:** Sabine\*

**Nici:** darf ich was sagen?

**Biene:** klar

**Sabine\*:** ein neuer Termin sollte schon vor der Untersuchung ausgemacht werden, vielleicht einfacher als danach

**Biene:** ja genau

**Nici:** es gibt auch fas die ne Zusatzausbildung haben als Therapeut das kann auch schon viel helfen

**Biene (an Nici):** ja das stimmt Nici, doch davon gibt es leider nicht sehr viele Ärztinnen

**Totilas:** meine Thera ist Frauenärztin also das gibts bestimmt öfter die Kombination

**Biene:** Also in dem Kennenlerngespräch schon den nächsten Termin ausmachen

**asus\*:** hallo

**Biene:** hallo

**krypton:** huhus

**sonne88:** hi

**Totilas (an asus\*, krypton):** hallo

**Biene:** alle dazu gekommen nen

**Nici:** also mir hat das geholfen die Angst zu überwinden da ich wusste sie weiß wie sie mit mir umzugehen hat oder nicht

**Sabine\* (an asus\*, krypton):** hallo

**Nici:** huhu krypton huhu asus

**Biene (an Nici):** ja der Ratschlag ist auch gut und kann sehr helfen

**Biene (an Nici):** doch wenn man so jemanden nicht findet kann halt ein Brief sehr gut helfen

**Biene:** meine erste Ärztin war auch eine, die die ich jetzt haben nicht

**Sabine\* (an asus\*):** Du kümmerst dich ja später oder morgen um den Log

**sonne88:** in Brief schreiben was triggert

**asus\* (an Sabine\*):** morgen frühestens, heute schaffe ich das nicht mehr

**Sabine\* (an asus\*):** Vielleicht könnten wir bei dem Beitrag die einzelnen Punkte noch geordnet zusammenfassen?

**Sabine\* (an asus\*):** muss auch nicht heute sein

**Biene (an sonne88):** den brauchst ja nicht du schreiben sondern deine Thera oder deine Ärztin

**asus\* (an Sabine\*):** das kann aber etwas dauern, da ich ja nicht dabei war und den Log erst in Ruhe durchlesen muss

**Sabine\* (an asus\*):** Das mit den Punkten kann ich dann aber auch machen:-)

**Biene (an sonne88):** meine hat das nur gelesen, aber im Termin nicht erwähnt

**Sabine\* (an asus\*):** oder so, ja, wenn es für dich ok ist

**Sabine\*:** hat noch wer von euch Ideen oder Tips zum Frauenarztbesuch?

**Totilas:** vielleicht sich vorher überlegen was man danach schönes machen kann wenn man das geschafft hat

**Eternity\_wasp:** vielleicht bei Thera nachfragen ob sie eine Empfehlung für einen Frauenarzt/Ärztin hat

**sonne88:** wohlfühlkleidung

**Sabine\* (an Totilas):** das ist ein sehr schöner Tip

**Sabine\* (an sonne88):** gute Idee, super

**Biene (an Totilas):** das ist eine schöne Idee

**Biene:** also ich mach das was Tortillas gerade gesagt hat immer. Hab ich den Termin geschafft, belohn ich mich danach mit irgendetwas

**Biene:** ok

**Sabine\*:** ich würde danach Kaffee trinken gehen und Kuchen essen 😊

**Biene:** das mit den Wohlfühlklamotten ist auch ne gute Idee

**sonne88:** bei der untersuchung an was s chones denken

**Biene:** ich hab mir danach Klamotten gekauft 🤔

**Biene (an sonne88):** ja das ist auch ne gute Idee

**Biene (an Eternity\_wasp):** vielleicht kann die auch was für den Termin schreiben

**sonne88:** vielleicht an ein licht was durch den körper fließt

**asus\*:** also ich bin ja gerade erst gekommen, aber als hier eine frauenärztin kam, habe ich erst einen termin zum gespräch gemacht, später dann die untersuchung

**Biene (an asus\*):** genau so asus 😊

**Sabine\* (an asus\*):** den tip wirst du im log lesen 🤔

**Biene:** 🤔

**asus\* (an Biene, Sabine\*):** okay, ich halte den mund 🤔

**Sabine\*:** Ich glaube wir sind ziemlich weit gekommen heute und ich würde vorschlagen, dass wir den Themenchat langsam beenden, zu viele Infos können too much werden

**lana:** kann man bei beratungsstellen fragen ob die einen guten tip haben, wo man hingehn könnte? frauennotruf oder sowas?

**Nici:** man kann auch nen knautschball mitnehmen

**Nici:** es hilft wenn man etwas in der hand hat

**asus\*:** okay, dann gehe ich schwind noch rüber in die lobby

**Biene (an lana):** ja das könntest du versuchen, normalerweise haben die da so was

**Eternity\_wasp:** danke für den themenchat vorallem an die moderation

**Biene (an Nici):** ja stofftier, ein Ball oder irgendwas was einem sicherheit gibt

**Biene:** gerne

**Sabine\*:** wer bleiben möchte, kann sich ja noch so austauschen. offiziell ist der Themenchat beendet 😊

**Nici (an Biene):** ja meinst geben se auch ne hand zumindestens die artz Helferin

**sonne88:** danke euch

**Biene:** Fragen könnt ihr mich weiterhin

**lana:** ok.. dankeschön an euch

**Nici:** wann ist der nächste themenchat

**Biene:** gerne

**zenia (an Sabine\*, Biene):** danke

*<Totilas bedankt sich auch für den themenchat>*

**Sabine\*:** der wird wieder bekannt gegeben

**Biene (an Nici):** kann ich dir nicht sagen

**Nici:** gibt es auch nen themenchat ob traumatherapie sinnvoll is

**P-Lea:** guten abend

**Biene (an Nici):** kommst du ins forum

**Sabine\*:** Vorschläge zum Themenchat können gerne im Forum gemacht werden. Wir freuen uns darauf:-)

**Biene (an Nici):** im Forum gibt es einen Bereich Themenchat

**Nici (an Biene):** BIN NICHT REGISTRIERT

**Nici (an Biene):** ups

**Biene (an Nici):** okay

**Sabine\*:** @P-Lea guten abend, der themenchat ist eben beendet 😊

**Biene (an Nici):** in manche bereiche kommt man auch ,wenn man nicht mitglied ist

**Nici:** dann geh ich mich mal anmelden 🤔 *wenn darf*

**Biene:** klar

**Sabine\* (an Nici):** du darfst

**sonne88 (an Sabine\*, Biene):** danke euch das ihr meine idee umgesetzt habe

**Nici (an Sabine\*):** 😊

**Biene:** gerne sonne((

**Biene:** sonne88

**Sabine\*:** So..ich muss mal raus 😊

**Sabine\* (an Biene):** Danke für die tolle Zusammenarbeit, war echt super

**Biene (an Sabine\*):** Danke dir auch!!

**Biene (an Sabine\*):** hat spaß mit dir gemacht

**Sabine\*:** 🙌 der log wird frühestens morgen von asus ins forum gestellt, dann kann man nachlesen

**Sabine\*:** paea

**Biene:** pada Sabine

**Chat | gegen-missbrauch e.V.:** Biene ändert seinen Nick auf Darki.

**Darki:** üpf nun in die Lobby kommt ihr mit

**Darki:** hüpf

**sonne88:** ich auch