PRESSEMITTEILUNG VOM 02. OKTOBER 2026

Vortrag „Gut durch die Wechseljahre – verstehen, was sich verändert“

Die Wechseljahre können vieles verändern: den Schlaf, die Stimmung, die Konzentrationsfähigkeit, die Belastbarkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Manche Frauen erkennen sich plötzlich selbst nicht wieder und fragen sich, warum das, was jahrelang funktioniert hat, auf einmal nicht mehr gelingt.

Am **Freitag, 16. Oktober 2026, um 19 Uhr** lädt die Gleichstellungsbeauftragte Frau Ivonne Loers der Stadt Jever zu einem anderthalbstündigen Vortrag rund um die Wechseljahre in den Graf-Anton-Günther-Saal des Rathauses in Jever ein. Referentin ist die „Wechseljahrementorin“ Angela Hausotter. Sie erklärt anschaulich und verständlich, was während dieser Lebensphase im Körper und im Erleben einer Frau geschieht. Dabei gibt sie auch einen Einblick in mehr als 30 mögliche, zum Teil wenig bekannte Beschwerden, durch die sich die Wechseljahre bemerkbar machen können.

Neben fundiertem Wissen vermittelt Angela Hausotter alltagstaugliche Anregungen aus ihrer Arbeit. Sie zeigt, was Frauen selbst tun können, um ihr Wohlbefinden aktiv zu stärken, ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und gut für sich zu sorgen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Abends liegt auf ADHS und Neurodivergenz. Hormonelle Veränderungen können bereits bekannte Herausforderungen verstärken. Gleichzeitig können Besonderheiten sichtbar werden, die zuvor über viele Jahre ausgeglichen oder unbewusst kompensiert wurden. Der Vortrag bietet erste Impulse, um die eigenen Reaktionen besser einzuordnen und den Alltag an die veränderten Bedürfnisse anzupassen.

Weil Angela Hausotter selbst erlebt hat, wie sehr diese Lebensphase alles durcheinanderbringen kann, weiß sie, worauf es jetzt ankommt. Gemeinsam mit ihrem Mann begleitet sie Frauen und Paare mit Klarheit, Humor und Feingefühl dabei, Beschwerden zu lindern, wieder Vertrauen in sich und den eigenen Körper zu gewinnen und die Wechseljahre als Startphase für die beste Zeit ihres Lebens zu nutzen.

Der Vortrag richtet sich an Frauen vor und in den Wechseljahren, an ihre Partnerinnen und Partner sowie an alle Interessierten, die diese Lebensphase besser verstehen möchten. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: Freitag, 16. Oktober 2026, um 19:00 Uhr
Ort: Graf-Anton-Günther-Saal des Rathauses in Jever, Am Kirchplatz 11
Eintritt: kostenfrei

Pressestelle: Frau Ehlert l Tel.: 04461 939 107 l Fax: 04461 939 100 l E-Mail: ehlert@stadt-jever.de
Dienstgebäude: Am Kirchplatz 11 l 26441 Jever l Tel.: 04461 939 0 l E-Mail: info@stadt-jever.de l **www.stadt-jever.de**

STADT JEVER
Der Bürgermeister
stadt-jever.de