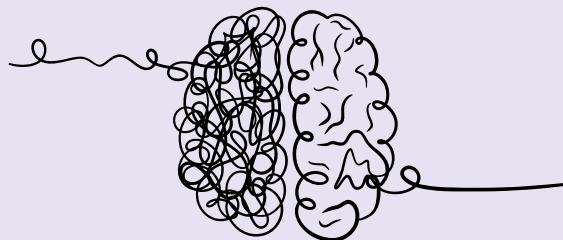


DIE PRÄMENSTRUELLE DYSPHORISCHE STÖRUNG (PMDS): EINE CHRONISCHE, NEUROBIOLOGISCHE ERKRANKUNG

Etwa 3-8 % aller Frauen* im reproduktiven Alter haben PMDS - eine chronische Erkrankung, bei der das Gehirn extrem negativ auf Hormone und deren Schwankungen reagiert.



Betroffene erleben so starke, zyklusabhängige Symptome, dass der Alltag nicht bewältigt werden kann: Weinen, Wutausbrüche, Angstzustände, Depressionen, suizidale Gedanken, aber auch Konzentrationsschwierigkeiten und körperliche Symptome wie Schmerzen und Schlafstörungen können auftreten.

Mehr Informationen auf
www.pmds-hilfe.de

*Personen, die menstruieren

PMDS HILFE E.V. IN ZAHLEN

- 8.500+ Seitenbesucher*innen / Monat
- 2.800+ Newsletterabonnent*innen
- 1.700+ Follower auf Instagram
- 400+ Selbsthilfegruppe Teilnehmer*innen
- 200+ Vereinsmitglieder

Werde Mitglied oder unterstütze uns mit deiner Spende!

KONTAKT

PMDS Hilfe e.V.
Urnенstr. 2 - 51069 Köln



www.pmds-hilfe.de
info@pmds-hilfe.de
verein@pmds-hilfe.de
fachkreise@pmds-hilfe.de

Spendenkonto
IBAN: DE71 8306 5408 0005 4057 42
BIC: GENODEF1SLR

Herausgeber: PMDS Hilfe e.V., Urnenstr. 2, 51069 Köln
Steuernummer: 205/5767/3544

1 VON 20 FRAUEN* MIT ZYKLUS LEIDET AN PMDS.

Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) - ICD 11 – GA34. 41

Über 60% kämpfen mit suizidalen Gedanken.

AUFKLÄRUNG RETTET LEBEN!

EIN BLINDER FLECK IM GESUNDHEITSSYSTEM

Die PMDS ist seit 2022 als eigenständige, gynäkologische Erkrankung im Diagnose-Handbuch (ICD-11) der WHO erfasst. Leider ist dies noch nicht ins Deutsche übersetzt – und PMDS selbst bei Ärzt:Innen oft unbekannt!

**Betroffene haben es schwer, die richtige Hilfe zu finden.
Beschwerden werden oft nicht ernst genommen,
fehldiagnostiziert und fehlbehandelt.**



UNSERE MISSION

Den Zugang zu Behandlung und Unterstützung bei PMDS in deutschsprachigen Ländern verbessern – damit Betroffene schneller die richtige Hilfe finden!

UNSERE ARBEIT

UNABHÄNGIGE AUFKLÄRUNG & WISSENSVERMITTLUNG



- Infowebseite pmds-hilfe.de
- Mediathek (im Aufbau)
- Newsletter
- Erklärvideos (in Planung)

SELBSTHILFE & SERVICES



- Online-Selbsthilfegruppe
- Pilotgruppe für Angehörige
- Workshops & Expert*Innen-Talks
- Spezialisten*innenverzeichnis

FORSCHUNG & FACHKREISE



- Kooperation mit Universitäten und BehandlerInnen
- Vorträge (Z.B. Kongresse, Bildung)
- Veröffentlichung von Studien, die TeilnehmerInnen mit PMDS suchen
- Fachkreis-Newsletter
- Infoseite & -material für BehandlerInnen (im Aufbau)



Unser gemeinnütziger Verein wird rein ehrenamtlich von Betroffenen geführt. Unsere Infoplattform pmds-hilfe.de ist die bislang einzige unabhängige Anlaufstelle zu PMDS im deutschsprachigen Raum.

MEILENSTEINE

