

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Liebe, Sex und mehr

Workshop für Mädchen und junge Frauen

ZIELGRUPPE	Mädchen und junge Frauen im Alter von 10 bis 20 Jahren maximal 14 Teilnehmerinnen
DAUER	4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2x3 UE
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Mädchen einen lustvollen und selbstbestimmten Zugang zu Sexualität vermitteln• Sexualitäten und Körperlichkeit von Mädchen und Frauen in den Mittelpunkt stellen• Mädchen in ihren Gesundheitskompetenzen stärken• Selbstvertrauen und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle stärken• Sexuellem Risikoverhalten (ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, Grenzverletzungen) vorbeugen
INHALT	<ul style="list-style-type: none">• Pubertät: Der Körper verändert sich• Menstruation: In der Regel gute Tage• Sexuelle Erregung und Lust von Mädchen und Frauen und ihre Indikatoren• Sexuelle Rollenbilder hinterfragen• Sexuelle Orientierungen – Liebe ist immer normal• Sexualität und Sprache• Informationen zu aktuellen Verhütungsmitteln• Grenzen setzen, sexuelle Belästigung und Gewalt• Und weitere Themen, die die Mädchen einbringen <p>Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und geht auf ihr Alter, Interesse und ihre Bedürfnisse ein.</p>
METHODEN	Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, Reflexionseinheiten, informelle Gesprächsrunden, Selbstvertrauensübungen
KOSTEN	30€ für 4 UE 60 € für 2x3 UE
INFORMATION	Hanna Rohn, M.A., MA 0316/83 79 98 -27, hanna.rohn@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Liebe, Sex und mehr

*Workshop für Burschen und junge Männer,
parallel zu einem Workshop für Mädchen*

ZIELGRUPPE	Burschen und junge Männer im Alter von 10 bis 20 Jahren maximal 12 Teilnehmer
DAUER	4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2 x 3 UE
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Burschen in ihren Gesundheitskompetenzen stärken• Sexuelle Kommunikationsfähigkeit zwischen den Geschlechtern fördern• Selbstvertrauen und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Gefühle stärken• Sexuellem Risikoverhalten (ungewollte Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, Grenzverletzungen) vorbeugen• Klare Antworten geben auf unklare Fragen
INHALT	<ul style="list-style-type: none">• Pubertät: Der Körper verändert sich• Basiswissen zu männlichen und weiblichen Sexualitäten• Sexuelle Rollenbilder hinterfragen• Pornographie kritisch betrachtet• Sexuelle Orientierungen – Liebe ist immer normal• Sexuelle Belästigung und Gewalt• Verhütung: auch Männersache• Sexualität und Sprache• Und weitere Themen, die die Burschen einbringen <p>Die inhaltliche Schwerpunktsetzung erfolgt gemeinsam mit den Teilnehmern und geht auf ihr Alter, Interesse und ihre Bedürfnisse ein.</p>
METHODEN	Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, Reflexionseinheiten, informelle Gesprächsrunden
KOSTEN	30€ für 4 UE 60 € für 2x3 UE
INFORMATION	Hanna Rohn, M.A., MA 0316/83 79 98 -27, hanna.rohn@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Ganz schön ich

Workshop für Mädchen und junge Frauen

ZIELGRUPPE	Mädchen und junge Frauen im Alter von 10 bis 20 Jahren maximal 14 Teilnehmerinnen
DAUER	4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2 x 3 UE
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Mädchen in ihren Gesundheitskompetenzen stärken• Selbstwertstärkung und Empowerment• Mädchenspezifische Gesundheitsförderung• Thematisierung von Körnernormen und Schönheitsidealen• Essprobleme von Mädchen erkennen und vorbeugen
INHALT	<ul style="list-style-type: none">• Schönheitsideale – Wer sagt, was schön ist?• Spiegel, Waage, Diät – alles unter Kontrolle?• Umgang mit guten und schlechten Gefühle• Was ist Genuss?• Wo beginnt ein Essproblem?• Wie fühle ich mich als Frau in dieser Gesellschaft?• Selbstbewusstsein: was ist das? Wie kann ich es stärken?• Stopp! Grenzen setzen macht stark• Was tun, wenn ich Unterstützung brauche?• Beratungseinrichtungen vor Ort
METHODEN	Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, informelle Gesprächsrunden, Vertrauensübungen, Reflexionseinheiten
KOSTEN	30 € für 4 UE 60 € für 2x3 UE
INFORMATION	Mag. ^a Jutta Eppich, MPH 0316/83 79 98 -27 jutta.eppich@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

I feel good

*Workshop für Burschen und junge Männer,
parallel zu einem Workshop für Mädchen*

ZIELGRUPPE	Burschen und junge Männer im Alter von 10 bis 20 Jahren maximal 12 Teilnehmer
DAUER	4 Unterrichtseinheiten (UE) oder 2 x 3 UE
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Burschenspezifische Gesundheitsförderung• Gewaltprävention• Alternative Männlichkeitsbilder vermitteln – Vielfalt aufzeigen• Soziale Kompetenz fördern• Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Ressourcen stärken
INHALT	<ul style="list-style-type: none">• Pubertät: Nicht nur der Körper verändert sich• Umgang mit guten und schlechten Gefühlen• Körpernormen und Rollenbilder kritisch betrachten: Wie fühle ich mich als Mann in der Gesellschaft?• Selbstdarstellung in Social Media• Darstellung von Männern und Frauen in Werbung und Medien, Thematisierung von Körpernormen und Schönheitsidealen• Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie geht es mir? Wie geht es dir?• Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit trainieren
METHODEN	Interaktive und kreative Methoden: Kleingruppen, moderierte Diskussionen, Auflockerungsspiele, informelle Gesprächsrunden, Vertrauensübungen, Reflexionseinheiten
KOSTEN	30€ für 4 UE 60 € für 2x3 UE
INFORMATION	Mag. ^a Jutta Eppich, MPH 0316/83 79 98 -27 jutta.eppich@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Voll aufgeklärt?! Mit Mädchen und Burschen über Sexualität reden und sexuelle Bildung fördern

Fortbildung

ZIELGRUPPE

Frauen und Männer, die in der Schule mit Mädchen und Burschen arbeiten:
LehrerInnen, SchulsozialarbeiterInnen, BeratungslehrerInnen,
BetreuerInnen...

Bis zu 14 TeilnehmerInnen

DAUER

3 Stunden

ZIELE

- Geschlechtergerechte Zugänge in der Sexualpädagogik vermitteln
- Handlungskompetenzen von LehrerInnen stärken, die mit Mädchen und Burschen über Pubertät, Sexualität und Körperlichkeit sprechen
- Erfahrungsaustausch fördern
- Sensibilisieren für schulische Rahmenbedingungen, die sexuelle Gesundheit von Mädchen und Burschen fördern
- Verlässliche Informationsquellen für Mädchen und Burschen weitergeben

INHALT

- Jugendliche Lebenswelten: woher bekommen Mädchen und Burschen Informationen zu Sexualität?
- Sexualität und Sprache
- Tipps für gelingende Gespräche: Was kann ich beachten, wenn ich über Sexualität, Pubertät und Körperlichkeit rede?
- Wie kann Schule dazu beitragen, dass Mädchen und Burschen einen gesunden und verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität erlernen?
- Welche Werte und Informationen zu Sexualität vermitteln?
- Wie umgehen mit herausfordernden Situationen (z.B. sexuelle Grenzüberschreitungen)?
- Empfehlenswerte Informationsquellen zu Sexualität für Mädchen und Burschen (online, Broschüren, Bücher, Videos, ...)

KOSTEN

Unkostenbeitrag von 50 Euro pro Weiterbildung (nicht pro TeilnehmerIn)

INFORMATION

Hanna Rohn, M.A., MA
0316/83 79 98 -27
hanna.rohn@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Spieglein, Spieglein ... Schönheitsideale, Essprobleme und Selbstvertrauen bei Mädchen und jungen Frauen

Fortbildung

ZIELGRUPPE

Frauen und Männer, die in der Schule mit Mädchen und Burschen arbeiten:
LehrerInnen, SchulsozialarbeiterInnen, BeratungslehrerInnen,
BetreuerInnen...

Bis zu 14 TeilnehmerInnen

DAUER

3 Stunden

ZIELE

- Mädchenspezifische Gesundheitsförderung
- Thematisierung von Körnernormen und Schönheitsidealen
- Essprobleme von Mädchen erkennen und vorbeugen helfen
- Kompetenzen für den Umgang mit Essproblemen stärken

INHALT

- Einfluss von Schönheitsidealen und Körnernormen auf Mädchen und Frauen
- Essprobleme: verschiedene Formen und mögliche Ursachen
- Schutzfaktoren auf individueller und gesellschaftlicher Ebene
- Selbstbewusstsein von Mädchen stärken
- Was tun bei Verdacht, dass ein Mädchen ein Essproblem hat?

KOSTEN

Unkostenbeitrag von 50 Euro pro Weiterbildung (nicht pro TeilnehmerIn)

INFORMATION

Mag.^a Jutta Eppich, MPH
0316/83 79 98 -27
jutta.eppich@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

