FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beråten, begleiten, bewegen

Für Mädchen* und junge Frauen* da

Workshops, Weiterbildungen und Projekte des Frauengesundheitszentrums

Workshops für dich und deine Freund*innen

Gesundheitsförderungsprojekte mit Angeboten für Dich

Workshops für dich

- Bodycheck das Mädchengesundheitsquiz zum Mitraten,
 Mythen und Fakten rund um Körper, Gefühle, Sex, Blut und Schönheit
- Im Flow in der Regel gute Tage, ein Workshop gegen Menstruationstabus und für einen selbstbestimmten und gesundheitskompetenten Umgang mit Zyklus und Regelblutung
- Ganz schön ich, Workshop zu Selbstbewusstsein, Körperbildern und Schönheitsidealen
- Liebe, Sex und mehr, Workshop zu Körper, Pubertät, Beziehung und Sexualität
- **Bienchen und Blümchen echt jetzt?** Mädchenpicknick zu Gefühlen, Körper und Sexualität (bei Schlechtwetter auch drinnen möglich)
- #girlspirit how to be real, Ein Workshop zu Social Media, entwickelt mit Mädchen* und jungen Frauen*

Workshops für Burschen* und junge Männer*

- I feel good, Workshop zu Selbstbewusstsein, Körperbildern und Schönheitsidealen
- · Liebe, Sex und mehr, Workshop zu Körper, Pubertät, Beziehung und Sexualität

Workshop für euch alle

• Schön genug ohne Photoshop, *Praxis-Workshop* zu Bildbearbeitung, Schönheitsidealen, Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken

Weitere Angebote für dich

- Kostenfreie Verhütungsberatung
- Kostenfreie Beratung zu Themen wie Liebe, Verhütung und Sex, Regel(schmerzen) und Zyklus, HPV-Impfung, Besuch bei der Frauenärzt*in ...
- kostenfreier Schwangerschaftstest
- Kostenfreie Beratung bei gewollter und ungewollter Schwangerschaft
- Psychosoziale Beratung (ab 15 Jahren)

Diese Angebote sind bei uns im Frauengesundheitszentrum, telefonisch, per E-Mail und online möglich, größtenteils kostenfrei sowie anonym und vertraulich.

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von





FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beråten, begleiten, bewegen

Projekte





- girlspirit_project
- girlspirit project
- **d** girlspirit_project





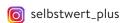
Worum geht es bei Selbstwert+?

Was kann ich bei Liebeskummer tun? Wie kann ich mit hate umgehen? Was wenn ich mich in meinem Körper unwohl fühle? Was wenn ich niemandem zum Reden habe?

Wir entwicklen gemeinsam individuelle Werkzeugkästen, um die psychische Gesundheit zu stärken:

Einzelberatung, 50 Minuten, maximal 5 Termine

Ich bin's mir selbstwert, *Worksho*p für Mädchen* und junge Frauen* zwischen 12 und 21 Jahren, einmal zwei- bis dreistündig oder 3 x 2 Stunden



Mädchenbibliothek

Bei uns kannst du dir kostenlos Bücher zu Themen wie Schönheitsideale, Selbstbewusstsein, Girlpower, Feminismus, Essprobleme und was man dagegen machen kann, Liebe, Pubertät und Sexualität, Frauen- und Mädchenkörper und psychische Gesundheit ausborgen.

Wir abonnieren auch verschiedene Zeitschriften zu Themen wie Feminismus und Gesundheit, die du bei uns lesen und dir Artikel kopieren kannst.

Wir helfen dir gerne mit der Recherche in unserer Bibliothek für Referate, (vor-)wissenschaftliche Arbeiten ...

Schreib uns via Whatsapp, Signal oder per E-Mail!

Hanna Rohn, 0676 34 98 158, hanna.rohn@fgz.co.at Jutta Eppich, 0676 41 58 442, jutta.eppich@fgz.co.at



https://www.frauengesundheitszentrum.eu/maedchen