

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*



**SELBST** ♀ **WERT** +  
MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN STÄRKEN

**Kostenfreie Beratungen und Workshops für Mädchen\* und junge Frauen\***

**Kostenfreie Fortbildungen für Multiplikator\*innen**

Jänner bis Dezember 2024 in der gesamten Steiermark

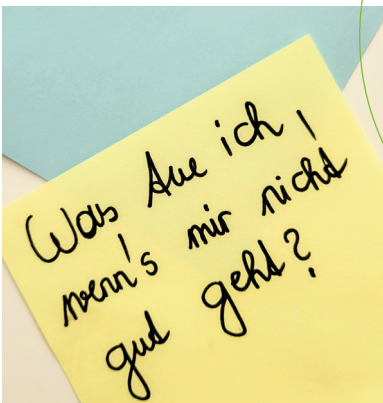
# Ich bin's mir selbstwert

**Für das österreichweite Projekt haben sich Mädchen\*- und Frauen\*beratungsstellen sowie Frauengesundheitszentren aus allen Bundesländern zusammengeschlossen.**

**Ziel ist es, Mädchen\* und junge Frauen\* zwischen 12 und 21 Jahren zu stärken.**

Angesprochen werden vor allem jene, die aus sozioökonomisch benachteiligten Familien kommen, sowohl mit als auch ohne Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung.

**Selbstwert+** bietet niederschwellige psychosoziale Unterstützung dort an, wo unsere Zielgruppen unterwegs sind: in Jugendeinrichtungen, AusbildungsFit (ehemals Produktionsschulen), überbetriebliche Lehrlingsbildung, Mädchen\*-WGs, Schulen ...



Mit dem Angebot fördern wir seelische Gesundheit, Empowerment und gesundheitliche Chancengerechtigkeit von Mädchen\* und jungen Frauen\*.



# Kostenfreie Angebote

## Workshops zu Themen wie:

- Selbstbewusstsein, Selbstwert stärken
- Kritisches Hinterfragen von Schönheitsidealen – Body-Positivity
- Umgang mit den eigenen Emotionen
- Stressmanagement – Umgang mit Stress und Krisen
- Was heißt psychisch gesund?



## Psychosoziale Beratungen

einzelnd oder in der Gruppe,  
persönlich und online



## Multiplikator\*innen- schulungen zu Themen wie:

- Suizid und Selbstverletzendes Verhalten
- Was tun bei Verdacht auf psychische Erkrankung (Essstörung, Depression, Ängste ...)?
- Bedürfnisse kennen, Grenzen setzen und wahren



## Sensibilisierungskampagne

über unseren Instagram-Account

 selbstwert\_plus

Mädchen\* und  
junge Frauen\*  
zwischen 12  
und 21 Jahren





**Birgit Seidl**

Klinische und Gesundheitspsychologin  
Arbeitspsychologin, Mediatorin  
Sozialpädagogin

0676 30 75 476, 0316 83 79 98-27  
birgit.seidl@fgz.co.at



**Silke Pfeifer-Mayer**

Systemische Psychotherapie  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Expertin für Trauma-Arbeit  
Psychotherapeutin mit Weiterbildung  
in Kinder- und Jugendlichenpsycho-  
therapie

silke.pfeifer-mayer@fgz.co.at



 selbstwert\_plus

**Mehr Information**

<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/selbstwert-plus>

Impressum

Frauengesundheitszentrum, Jänner 2024

Redaktion: Birgit Seidl, Rita Obergeschwandner

Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner

Das Projekt wird aus Mitteln des Sozialministeriums gefördert.