

NR
30

BERICHT

2023



30

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

30 JAHRE FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN* DA

Dieser Bericht

richtet sich an alle Partner*innen, Subventionsgeber*innen, Auftraggeber*innen, Nutzer*innen, Mitarbeiterinnen, Referent*innen und Freund*innen des Frauengesundheitszentrums. Inhalt sind die Angebote des Frauengesundheitszentrums und ihre Wirkung, auch die Organisationsstruktur ist abgebildet.

Der Bericht bezieht sich auf das Jahr 2023, wurde im Jahr 2024 geschrieben und veröffentlicht. Er ist inspiriert von dem Social Reporting Standard (SRS, www.social-reporting-standard.de).

KONTAKT

Rita Obergeschwandner
Öffentlichkeitsarbeit
0676 37 68 637
rita.obergeschwandner@fgz.co.at

IMPRESSUM

© Frauengesundheitszentrum
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz
0043 316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu

Jahresbericht 2023
ISBN 978-3-9519786-5-9
Hg.: Frauengesundheitszentrum
F.d.l.v.: Frauengesundheitszentrum
Redaktion: Rita Obergeschwandner
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Piktogramme: Rita Obergeschwandner und Designer des Noun Projects
Fotos: Rita Obergeschwandner und Frauengesundheitszentrum;
Fotos S. 5, S. 22 (unten), S. 36, 37: Miriam Raneburger;
Foto S. 10: Valerie Primas; Foto S. 12: Juz Spektrum Feldbach (Foto oben),
Jugendcafé Andritz: Klemens König (Foto unten);
S. 31 Teestunde: Volkshilfe, S. 41 Frühe Hilfen: LebensGroß

Graz, März 2024
Auflage 100 Stück

Vorwort



LIEBE KOOPERATIONSPARTNER*INNEN,
WEGBEGLEITER*INNEN UND ERMÖGLICHER*INNEN,

2023 ist ein aufregendes Jahr für das Team des Frauengesundheitszentrums gewesen – das Frauengesundheitszentrum hat seinen 30. Geburtstag gefeiert – mit 30 neuen und bewährten Programmformaten rund um Frauen- und Mädchengesundheit!

Gut vernetzt

2 neue Projekte sind im Jänner 2023 gestartet. Außerdem haben sich für uns neue Kooperationen, Vernetzungen und Perspektiven ergeben: Die Arbeitsgruppe Bürger*innen- und Patient*innenbeteiligung, die Arbeitsgruppe Frauengesundheit des Frauenrates oder die Mitarbeit im Nationalen Focal Point für Frauengesundheit. Die Schwerpunkte der ehemaligen Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß haben sich mit unseren gedeckt – wir durften umfassend in Aufträgen/Projekten mitarbeiten, um die Gesundheit der Steirer*innen zu stärken (S. 22, 23, 24).

2023 in Zahlen

Die Arbeit am Jahresbericht und den Tätigkeitsberichten lädt immer ein, Rückschau zu halten: Wir haben 2023 viele Mädchen* und Frauen* erreicht – nicht nur, aber auch über unsere Social Media Kanäle.

Trotz der Erschließung des digitalen Raums, bleibt unser Hauptaugenmerk auf dem persönlichen Kontakt zu den Mädchen* und Frauen* in den Beratungen, Workshops und anderen Veranstaltungen. Deswegen wissen wir, wo der Schuh drückt und bieten unter anderem eine kostenfreie, niederschwellige, psychosoziale Beratung an.

Veränderungen im Team

Sylvia Gölles und Elfriede Predota haben sich mit Jahresende verabschiedet und werden beruflich andere Wege gehen. Wir danken für ihr Engagement und wünschen ihnen alles Gute!

Last but not least: Wir haben gefeiert!

Am 12. Oktober haben wir mit Politiker*innen, Geldgeber*innen, Kooperationspartner*innen und Wegbegleiter*innen im Lendhafen auf die nächsten 30 Jahre angestoßen. Das Fest in Bildern finden Sie auf Seite 36 und 37.

Beste Grüße aus dem Frauengesundheitszentrum,
Anita Adamiczek und Christine Hirtl,
Geschäftsführungsteam



Melitta Freidl

Büroleitung, Nutzer*innenbetreuung und Beraterin zum Thema gewollte und ungewollte Schwangerschaft

Frauen* leben Vielfalt – Die Anliegen der Frauen*, die sich an das Frauengesundheitszentrum wenden, sind divers.

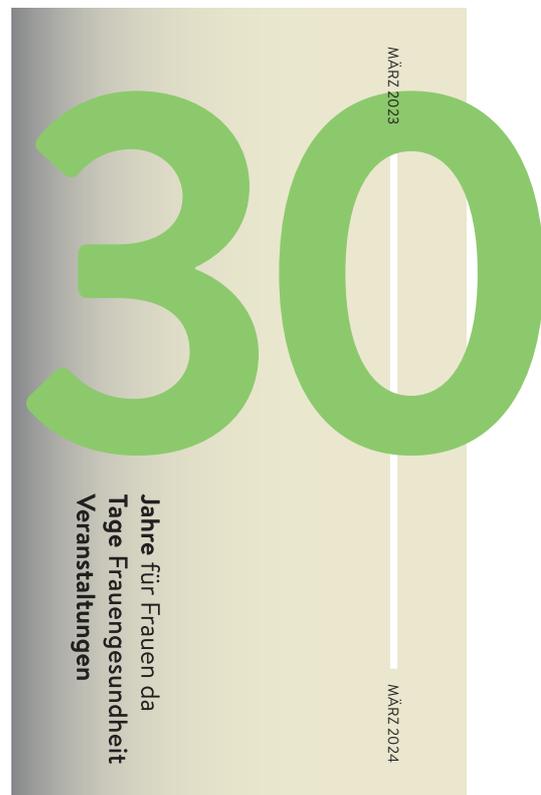
Die Nutzer*innenbetreuung ist als erste Anlaufstelle im Frauengesundheitszentrum ein wichtiger Wissens- und Informationspool. Wir bieten Entlastungsgespräche, geben Orientierung und zeigen Möglichkeiten auf, die es für Frauen* im Frauengesundheitszentrum gibt. Bei uns erfahren sie auch, welche weiteren Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten es steiermarkweit gibt.

In der Nutzer*innenbetreuung kommt man mit vielfältigen Anliegen, Fragestellungen und Problemen in Kontakt:

Frauen* mit schwerwiegenden Diagnosen rufen an – sie benötigen psychische Unterstützung oder Informationen, wohin sie sich wenden können. Es melden sich Frauen* mit Gewalterfahrungen, Frauen* mit psychiatrischen Erkrankungen, Frauen* mit starker psychischer Belastung – familiär oder beruflich – Frauen*, die bei Ärzt*innen schlechte Erfahrungen gemacht haben, Frauen* mit Essproblemen oder Frauen* die in finanzielle Not geraten. Sie benötigen Informationen, um eine für sie gute, selbstbestimmte Entscheidung rund um das Thema Gesundheit treffen zu können.

30 Jahre für Frauen* und Mädchen* da

Für das Jubiläumsjahr haben wir **30** reale und fiktive Gedenktage gesammelt, anlässlich derer wir ein vielfältiges 30-teiliges Programm gestaltet haben. Im Jahresbericht sind alle Aktivitäten dieses besonderen Jahres mit einer hellgrünen **30** gekennzeichnet.



INHALT

Frauengesundheit in Zahlen

Seite 4

I Gesunde Kompetenz

Seite 6

Gesellschaftliches Problem 7
Vision 8
Strategie 8
Leistungen 2023 9
Inhalte, Wirkungen, Feedback 10

II Frauen* und Mädchen* in ihrer Vielfalt stärken

Seite 15

Gesellschaftliches Problem 16
Vision 17
Strategie 17
Leistungen 2023 18
Inhalte, Wirkungen,
Feedback 19

III Eine Stimme für Frauen- und Mädchengesundheit

Seite 32

Gesellschaftliches Problem 33
Vision 34
Strategie 34
Leistungen 2023 35
Inhalte, Wirkungen, Feedback,
Kooperationen, Gremien,
Netzwerke 36

Das Frauengesundheitszentrum

Seite 42

Identität, Auftrag, Werte 42
Ziele, Strategie, Wichtige Zielgruppen 43
Frauen für Frauen 40
Profil, Qualität 47

249



psychosoziale Beratungen haben unsere Beraterinnen mit **80 Mädchen*** und Frauen* durchgeführt.

228

Beratungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen nahmen Mädchen* und Frauen* in Anspruch.

2023 DAS FRAUEN- GESUNDHEITS- ZENTRUM IN ZAHLEN



Das Team des Frauengesundheitszentrum hat **271** Vernetzungsgespräche geführt. es ist in **28** Arbeitsgruppen und Gremien sowie **18** Netzwerken vertreten. 2023 hat es mit **53** Kooperationspartner*innen zusammengearbeitet.



882

Frauen* und **134** Männer* besuchten **19** Gruppen, **4** Gruppenberatungen, **16** Kurse, **12** Veranstaltungen und **10** Workshops.



2164 Multiplikator*innen

Mit 10 Coachings, 5 Seminaren/Kursen, 8 Workshops, 16 Vorträgen, 35 Fortbildungen und einem Round Table (S. 28) sind **1763** Fachfrauen* und **401** -männer* erreicht worden.

2277

Nutzer*innen erreichten wir mit unserer telefonischen, digitalen und persönlichen Nutzer*innenbetreuung und mit unserer Bibliothek.



Für **1522** Mädchen* und **394** Burschen* haben Mitarbeiterinnen **189** Workshops durchgeführt.

1280 Mädchen* und **1130** Burschen* sind auf Jugendgesundheitskonferenzen erreicht worden.



75%

der Workshops für Mädchen* und Burschen* fanden in Mittelschulen und Berufsschulen sowie in Jugendzentren, Ausbildungseinrichtungen und Schulen in sozial benachteiligten Regionen und Stadtteilen statt.



25 Prozent der Kurse, Gruppen, Gruppenberatungen, Workshops, Veranstaltungen, Fortbildungen, Vorträge und Präsentationen haben im Frauengesundheitszentrum, 75 Prozent außerhalb des Frauengesundheitszentrums (=76 Prozent Präsenz) stattgefunden. 24 Prozent fanden als Online-Format statt.

6

 Projekte

111



alkoholfreie *Bloody Marlenes* haben wir bei unserer Quiz-Performance rund um Frauengesundheitsmythen und -fakten beim Lendwirbel (S. 27) ausgeschenkt. Das Rezept: Karotten-, Rote Rüben- und Orangensaft sowie ein Schuß Zitrone zusammenmischen und genießen!

01

**GESUNDE
KOMPETENZ**

DAS GESELLSCHAFTLICHE PROBLEM



Die Fähigkeit, glaubwürdige Informationen von Fake News etwa auf Social Media zu unterscheiden, ist essentiell.

Die Rolle der Patient*innen und der Konsument*innen im Gesundheitswesen ändert sich. Frauen* und Männer* wollen mitentscheiden, wenn es um ihre Gesundheit geht, und sie haben das Recht dazu.

Die Voraussetzungen dafür sind:

- als Versicherte, Patient*innen und Konsument*innen kompetent zu sein,
- die Kompetenzen der Health Professionals,
- sowie Strukturen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen, die Beteiligung und soziale Gerechtigkeit ermöglichen.

Gesundheitsbildung ist heutzutage genauso wichtig wie das Schreiben und Lesen. Aus der Flut an Informationen in Medien und Internet glaubwürdige Information herauszufiltern, ist aber oft schwierig – Versicherte, Konsument*innen und Patient*innen benötigen Gesundheitskompetenz. Und das Gesundheitssystem braucht die Frauen* und Männer* als gleichwertige Partner*innen, die mit den Health Professionals zusammenarbeiten, ihre Perspektiven, Bedürfnisse und Wünsche einbringen und eigenständige gesundheitliche Entscheidungen treffen. Zumal bereits ein Drittel der Österreicher*innen über 15 Jahre mit einer chronischen Erkrankung lebt. Höhere Gesundheitskompetenz und gutes Selbstmanagement wirken stärkend und entlastend. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Österreicher*innen ist unter anderem im Gesundheitsziel 3, im Bundeszielsteuerungsvertrag 2022/23 und im geänderten ASVG in § 156 Abs 1 Zi 3 als Ziel festgeschrieben.

Laut aktuellem Frauengesundheitsbericht 2022, der sich auf die österreichische Erhebung von Gesundheitskompetenz (HLS19-AT) bezieht, ergeben sich besonders bei Frauen* im Hinblick auf die digitale Gesundheitskompetenz Bedarfe. Frauen* geben häufiger als Männer* an, dass es ihnen etwa schwerfällt, zu beurteilen, ob hinter angebotenen Informationen wirtschaftliche Interessen stecken oder ob die gefundenen Informationen vertrauenswürdig sind. Nur 24 von 100 Frauen* geben an, unterschiedliche Internetseiten zu einem Thema zu vergleichen. Das trifft vor allem auf Frauen* im Alter 60+ zu, die maximal einen Pflichtschulabschluss haben, in einer schwierigen finanziellen Situation sind und denen der Umgang mit chronischen Erkrankungen schwerfällt (Griebler et al. 2021).

VISION

Frauen* und Männern* stehen verlässliche, verständliche, evidenzbasierte, geschlechtergerechte Gesundheitsinformationen zur Verfügung. Sie können diese finden, verstehen und in ihrem Alltag anwenden.

Versicherte, Patient*innen und Konsument*innen gesundheitlicher Leistungen werden aktiv, fordern und vertreten ihre Rechte und verändern das Gesundheitswesen.

Über-, Unter- und Fehlbehandlungen von Frauen* und Männern* können zunehmend vermieden werden – das Gesundheitswesen funktioniert wirksam und effizient.



STRATEGIE

BERATUNG, INFORMATION, ORIENTIERUNG

Das Frauengesundheitszentrum

- berät Frauen* und Mädchen* unabhängig und wissensbasiert und begleitet sie dabei, eine informierte Entscheidung zu treffen,
- fördert die Gesundheit von Frauen* und Mädchen* sowie in einigen Angeboten auch von Männern* und Burschen*, indem es ihren Umgang mit Gesundheitsinformation verbessert,
- bereitet Wissen entsprechend der *Guten Gesundheitsinformation Österreich* auf, achtet auf Geschlechtergerechtigkeit in Inhalt, Sprache und Darstellung und fördert die Verbreitung dieser Kriterien,
- stärkt Patient*innen und Konsument*innen von gesundheitlichen Leistungen, damit sie im Gesundheitswesen aktiv werden und ihre Interessen vertreten,
- erleichtert die Orientierung im Gesundheitssystem,
- fördert die Kompetenzen von Frauen* und Männern*, die mit einer chronischen Krankheit leben,
- fördert die Gesundheitskompetenz von Frauen*, denn viele entscheiden Gesundheitsfragen auch für ihre Partner*innen und Kinder und pflegen Angehörige,
- regt Veränderungen im Gesundheitswesen an.

Empowerment
Health Literacy
Gesundheits-
information
mit Qualität
Capacity
Building
Orientierung
Selbstmanagement
Gesundheit
im Alltag
Building health
literate organizations

EINE AUSWAHL DER LEISTUNGEN 2023



- Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit umgehen**
Aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden
- Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen**
1. Patient*innentag: Bewegung in den Alltag integrieren
- Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen**
2. Patient*innentag: Aktiv mit Brustkrebs umgehen
- Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen**
Gute Gesundheitsinfo finden und gute Gespräche mit der Ärztin führen
- Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen**
Mit Schmerzen, Schlafproblemen und Erschöpfung umgehen
- Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen**
Mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut umgehen
- Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+ –**
Meine Gesundheit, meine Entscheidung
- Gesundheitskompetente Offene Jugendarbeit**
- Gesundheitskompetenz Coaching**
Kritische Gesundheitskompetenz, Kurs II:
Kollektive Patient*innenbeteiligung
- Miteinander reden hilft – Tipps für ein gelingendes Gespräch**
Gesundheitskompetente Kommunikation
- Vorstellung des Projekts **girlspirit** mit Fokus auf
Gesundheitskompetenz
- Selbst bestimmen für meine Gesundheit –**
Botschafter*innenkurs Altern mit Zukunft

Wie oft?	Frauen	Männer
5	57	11
1	20	3
1	20	
1	8	
2	23	5
1	13	
14	132	
1	3	3
1	2	
1	5	1
1	13	4
1	4	1
1	6	1



Bibliothek: 1949 Bücher, 738 Nutzerinnen insgesamt

Ausstellung
30 Jahre
Frauengesundheitszentrum





v.l. Bianca Stoiser, Christine Schwarz, Marlene Pretis-Schader, Magdalena Hoffmann

Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs leben – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern

Mit einer chronischen Krankheit oder Krebs zu leben, kann sich stark auf das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen auswirken. Ziel des Projekts ist es daher, die Gesundheitskompetenz und das Selbstmanagement von betroffenen Frauen* und Männern* sowie deren Angehörigen zu stärken.

Das Frauengesundheitszentrum hat in Kooperation mit der Med Uni Graz sowie dem Univ. Comprehensive Cancer Center und der KAGes zu diesem Thema kostenfreie Angebote für Betroffene und interessierte Fachpersonen ins Leben gerufen.

Aktivitäten 2023

2023 haben **2 Patient*innentage** am LKH-Univ. Klinikum Graz mit Vorträgen zu folgenden Themen stattgefunden:

Bewegung in den Alltag integrieren, Juni 2023, rund 30 Teilnehmer*innen

Aktiv mit Brustkrebs umgehen, Oktober 2023, rund 20 Teilnehmer*innen

Neben Zeit für Fragen hatten die Patient*innen auch die Möglichkeit für Austausch am Buffet.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen waren durchwegs positiv: informative Vorträge, gute Stimmung, regt an, die Inhalte in den Alltag zu integrieren, super organisiert;

Ja, ich kann!

Neben den Patient*innentagen hat auch eine vierteilige Workshopreihe mit dem Titel **Ja, ich kann!**

Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen stattgefunden.

Diese Online-Veranstaltungsreihe im Herbst 2023 haben rund 25 Teilnehmer*innen, Patient*innen und Multiplikator*innen aus dem Gesundheitswesen besucht.

Die Themen waren:

- Aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden
- Gute Gesundheitsinfos zu meiner Erkrankung finden
- Wie kann ich mit Schmerzen, Schlafproblemen und Erschöpfung umgehen?
- Wie kann ich mit schwierigen Gefühlen, wie Angst, Trauer oder Wut umgehen?

Das Feedback der Teilnehmer*innen war positiv:

Infos sehr relevant für den Alltag mit chronischer Krankheit, Erfahrungsaustausch war wertvoll, ich habe mich sehr wohl gefühlt, viele neue Aspekte kennengelernt;

Gut beraten

Im ersten Projektjahr gab es 5 Gespräche mit Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen zu den Themen Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement, mit dem Ziel, diese nachhaltig zu verankern.

Laufzeit: 2023-2024

Projektleitung: Marlene Pretis-Schader

Projektteam: Rita Obergeschwandner,

Öffentlichkeitsarbeit

Kooperationspartner*innen: Medizinischen

Universität Graz, LKH-Univ. Klinikum Graz,

Univ. Comprehensive Cancer Center Graz,

KAGes

Finanzierung:

Gesundheitsfonds Steiermark

Gesundheitskompetenz und gute Gesundheitsinformation

Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK)

Frauen* unabhängige und evidenzbasierte Informationen für informierte und selbstbestimmte Gesundheitsentscheidungen zur Verfügung zu stellen, war von Beginn an zentrales Anliegen der Frauengesundheitsbewegung, in deren Tradition das Grazer Frauengesundheitszentrum steht. Daher arbeitet das Frauengesundheitszentrum seit über 30 Jahren an der Stärkung der Gesundheitskompetenz von Frauen* und Mädchen*.

Ulla Sladek war 2023 Mitglied im Kernteam der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) und Co-Vorsitzende der Arbeitsgruppe *Gute Gesundheitsinformation*. Da evidenzbasierte Gesundheitsinformation auch geschlechtergerecht sein muss – weil sie sonst schlicht inadäquat ist und zu Über-, Fehl- und Unterversorgung bei Frauen* und Männern* führen kann – hat sie dieses Thema schwerpunktmäßig eingebracht. **2023** hat sie außerdem am Projekt *Linkliste Gute Gesundheitsinformation* (siehe rechts) mitgearbeitet.

Weitere Aktivitäten 2023

Neben ihrer Tätigkeit bei der ÖPGK hat Ulla Sladek am Leitlinienprojekt *GenDivInfo* mitgearbeitet. GenDivInfo hat das Ziel, ein Konzept zur Erstellung medizinischer Leitlinien und evidenzbasierter Entscheidungshilfen, die gender- und diversitätsspezifische Aspekte berücksichtigen, zu entwickeln und zu erproben. Geleitet wird dieses Projekt von Anke Steckelberg, Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Finanzierung: Deutsches Bundesministerium für Gesundheit über Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Ulla Sladek ist außerdem als Expertin für die Checkliste *Infos ohne Nebenwirkungen* der Universität für Weiterbildung Krems befragt worden.

Gemeinsam mit Marlene Pretis-Schader und der MedUni Graz, Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung, hat sie Gesundheitsinformationen zum Thema Endometriose bewertet. Finanziert hat dies der Gesundheitsfonds Steiermark.



<https://oepgk.at/kern-team>

Geprüfte Gesundheitsinformationen im Internet

Die Vertrauenswürdigkeit von Gesundheitsinformationen im Internet einzuschätzen ist für viele Menschen schwierig. Um eine Orientierung, insbesondere auch für Multiplikator*innen, zu bieten, welche Websites und Webplattformen empfehlenswert sind, hat sich eine Expertinnengruppe innerhalb der Arbeitsgruppe *Gute Gesundheitsinformation* zu einem Projektteam *Linkliste Gute Gesundheitsinformation* formiert. Das Projektteam hat eine Liste an geprüften Links zusammengestellt, indem mit *MAPPinfo*, einer validierten Checkliste der Stiftung Gesundheitswissen sowie eigens kreierten Kriterien hinsichtlich Geschlechtergerechtigkeit/Diversität und Nutzer*innenbeteiligung gearbeitet wurde.

Laufzeit: Mai 2023 – März 2024

Projektteam:

Edith Flaschberger, Gesundheit Österreich GmbH,

Andrea Niemann, aks Gesundheit GmbH, Nicole Posch, Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung/ Medizinische Universität Graz,

Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum, Natalie Wippel, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

Finanzierung: Gesundheit Österreich GmbH



Ulla Sladek,
Arbeitsbereiche Health Literacy, Gesundheitsinformation,
Diversität, Geschlecht und Gesundheit

Miteinander reden hilft! Gesundheitskompetente Kommunikation

*Alles klar? Oder doch nicht? Wie kann es gelingen, medizinisch-therapeutische Informationen verständlich zu vermitteln? Wie können wir sicherstellen, dass die Information richtig bei unseren Patient*innen angekommen ist? Welche Rolle spielen Emotionen, Erwartungen und Bedürfnisse in der Kommunikation mit Patient*innen?*

All diese Fragen hat Marlene Pretis-Schader in einem 1,5-stündigen Workshop im Gesundheitszentrum *Arbor Vitae* in Eggersdorf gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen erarbeitet. Tipps für gelingende Gespräche und der Erfahrungsaustausch untereinander im Team standen im Vordergrund. Marlene Pretis-Schader hat den Workshop im November 2023 im Auftrag von *Styria Vitalis* konzipiert und durchgeführt.



v.l. Bettina Mackowski, Kerstin Göllles, Jeanette Sauter, Jugendzentrum Spektrum



v.l. Matteo Meinzolt, Michelle Kammerhofer, Florian Fischer, Janine Weiß, Matteo Meinzolt, JUZ Andritz

Kurs Kollektive Patient*innen- beteiligung im Rahmen des ÖKUSS-Weiterbildungs- angebotes

Kollektive Patient*innenbeteiligung ist die formalisierte und gesicherte Möglichkeit der Einflussnahme auf Prozesse durch organisierte Erfahrungsexpert*innen.

Marlene Pretis-Schader hat am 12. Juli das 7. Modul im Rahmen des Kurses zum Thema **Kritische Gesundheitskompetenz** für Mitglieder von Selbsthilfeorganisationen abgehalten. Gemeinsam warfen die Teilnehmer*innen mit der Referentin einen Blick auf die Begriffe Gesundheit und Krankheit sowie darauf, was kritische Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe bedeutet. Gemeinsam sind Strategien erarbeitet worden, um diese im Bereich der Selbsthilfe umzusetzen.

Mädchenarbeit – Step by Step

Ein Coaching-Angebot für Teams von Einrichtungen der Offenen Jugend- arbeit

Im Jahr 2023 hat Jutta Eppich zwei Teams von Jugendzentren – das Jugendcafé Graz Andritz und das Jugendzentrum Spektrum in Feldbach – ein ganzes Jahr lang bei ihrem Prozess begleitet, mit ihren Angeboten mehr Mädchen* und junge Frauen* zu erreichen.

An jeweils vier Treffen im Jahr, vor Ort in der jeweiligen Einrichtung, analysierten die Jugendarbeiter*innen mit Jutta Eppich gemeinsam die aktuelle Situation und überlegten anhand eines Leitfadens, welche Ansatzpunkte möglich sind.

Auf Konzeptebene, der Ebene der Angebote, der Öffentlichkeitsarbeit, der Räumlichkeiten, der Vernetzung und des Teams gab es viele Punkte an den die Jugendarbeiter*innen noch ansetzen konnten und spürbare Veränderungen wahrnahmen:

Unser Zugang zur Mädchenarbeit hat sich durch das Coaching grundlegend verändert. Sie ist nun elementarer und bewusster Bestandteil unseres Arbeitsalltags und reicht von der Verankerung im Konzept über Teamsitzungen bis in den Offenen Betrieb. Darüber hinaus hat uns das Coaching dabei unterstützt, gute und nachhaltige Beziehungsarbeit zu Mädchen zu leisten.

Matteo Meinzolt, Jugendcafé Andritz

Meine Gesundheit, meine Entscheidung

Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen* 60+

Die Digitalisierung aller Lebensbereiche schreitet voran und hat auch den Gesundheitsbereich erfasst. Immer mehr elektronische Gesundheitsdienste sind etabliert. Auch die Menge an verfügbaren Gesundheitsinformationen sowie die Anzahl der Kanäle zur Verbreitung haben sich stark erhöht. So gelangen vermehrt interessengeleitete, verzerrte oder falsche Informationen in Umlauf, die Bürger*innen besonders kritische und analytische Fähigkeiten abverlangen.

Ziel und Zielgruppen

Ziel des Projektes ist es, die digitale Gesundheitskompetenz von Frauen* 60+ zu fördern. Der Schwerpunkt wird auf Frauen* 60+ gelegt, die in Bezug auf Gesundheitskompetenz benachteiligt oder besonders gefordert sind: Frauen* mit chronischen Erkrankungen, Frauen* in schwierigen finanziellen Situationen und Frauen* mit niedriger formaler Bildung.

In dem kostenfreien Kurs **SMART unterwegs für meine Gesundheit** (4 Teile à 2 Stunden) erfahren die Teilnehmerinnen Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone rund um die Fragen:
Wie bediene ich mein Smartphone? Wie kann ich die Einstellungen verändern, damit ich alles gut lesen kann? Welche Symbole und Begriffe bedeuten was? Was bringt mir (digitale) Gesundheitskompetenz? Welche elektronischen Gesundheitsdienste (etwa ELGA, e-Impfpass, e-Rezept) gibt es und wie kann ich diese bestmöglich für mich nutzen? Was ist bei der Nutzung von Gesundheits-Apps zu beachten?

*Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen im Internet? Welche empfehlenswerten Quellen gibt es? Wie kann ich (etwa im persönlichen Gespräch, per Anruf, per E-Mail) gut mit Ärzt*innen und anderen Fachpersonen im Gesundheitswesen kommunizieren?*

In einem kostenfreien **Train-the-Trainer Seminar** werden zukünftige Kursleiterinnen ausgebildet. Es umfasst 3 Teile à 4 Stunden (geplant Mai 2024) und eine begleitete Durchführung eines Kurses *Meine Gesundheit – meine Entscheidung* (geplant zwischen Juni und November 2024).

Das Projekt in Zahlen

2023 haben 3 Kurse *SMART unterwegs für meine Gesundheit* mit insgesamt 34 Teilnehmerinnen stattgefunden.



Ulla Sladek



Veronika Gmeindl

Laufzeit: 2023 – 2024

Projektleitung: Ulla Sladek (bis Oktober 2023), Christine Hirtl

Projektteam:

Veronika Gmeindl, Projektmitarbeiterin,
Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit

Finanzierung:

Gesundheitsfonds Steiermark

228 Beratungen



Frauen* haben **2023** Beratungen zu gewollter und ungewollter Schwangerschaft (und Schwangerschaftstests), Verhütungsthemen, Sexualität und Endometriose am meisten gebucht. Die Beraterinnen haben des weiteren Fragen zu Menstruation, HPV-Impfung, Patientinnenrechten, chronischen Krankheiten, Gebärmutterentfernung, Wechseljahren, Brustkrebsfrüherkennung, Myomen und Zysten beantwortet. Frauen* kamen außerdem zur Hebammensprechstunde.

Die HPV-Impfung als Thema in der Beratung

Die Impfung gegen HPV steht ab 1. Februar 2023 für Mädchen* und Burschen* sowie Frauen* und Männern* ab dem vollendeten 9. Lebensjahr bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenfrei zur Verfügung. Daher haben sich auch im Jahr 2023 Frauen* für das Thema HPV interessiert. HPV ist insgesamt sehr weit verbreitet. Die Beratungspraxis zeigt aber, dass viele Frauen* und Männer* Informationslücken zu diesem Thema aufweisen. Der Schreck bei auffälligen Befunden oder positiven Tests bei der Frauenärzt*in ist oft groß – vor allem die Sorge um Krebs. Verständliche und verlässliche Informationen über die Zusammenhänge von Infektion, PAP-Abstrich, HPV-Test und -Impfung können hier entgegenwirken. Die Fragen in der Beratung sind vielfältig. *Was bedeutet ein auffälliger PAP-Abstrich? Habe ich Krebs oder werde ich sicher an Krebs erkranken? Kann ich meine Partner*in anstecken? Wann und wo habe ich mich angesteckt? Wie kann ich mich vor einer HPV-Infektion schützen?* Auch Informationen über den Nutzen und die möglichen Grenzen der HPV-Impfung in den unterschiedlichen Altersgruppen, vor allem bei über 30-jährigen Frauen* nach auffälligem PAP-Abstrich oder Konisation, ist ein weiteres häufig angefragtes Thema in der Beratung und in Infoveranstaltungen.

Neben rund 15 Beratungsanfragen fand am 15. Februar auch eine Online-Veranstaltung zum Thema HPV statt, zu der sich rund 40 Frauen* angemeldet haben.

Patient*innen haben Rechte und was wechselt im Wechsel?

Im Rahmen der Beratungen zu Wechseljahren fragten Frauen* Beraterin Anita Adamiczek, wie sie besser mit Beschwerden umgehen können – etwa Müdigkeit und Erschöpfung auch durch Mehrfachbelastungen, was sie selber tun können und ob es Ärzt*innen in Graz gibt, die auf das Thema spezialisiert sind. Außerdem begleitete Anita Adamiczek Frauen* mit komplexen Befunden zu Ärzt*innen.

Sexuelle und reproduktive Gesundheit von Frauen*

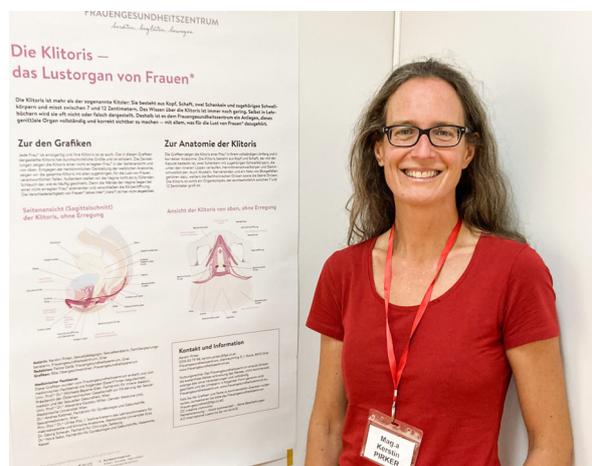
Kerstin Pirker hat auch 2023 zahlreiche Fragen zu den Themen Verhütung, Sexuelle Gesundheit und Menstruation beantwortet. Oft gestellte Fragen sind: *10 Jahre Pille – was gibt es sonst noch? Ich bin in den Wechseljahren, wie lange muss ich noch verhüten? Was passiert bei einer Sterilisation? Ich hatte noch nie einen Orgasmus, muss ich einen haben? Mein Partner hat kein Interesse mehr an Sex, was kann ich tun? Ich habe starke prämenstruelle Beschwerden, was kann ich dagegen tun? Starke Blutungen, was ist normal und was braucht Behandlung?*

Teure Verhütung

Ein Thema der Beratungen sind auch die hohen Kosten für Verhütungsmittel, die in Österreich privat zu bezahlen sind. Das Frauengesundheitszentrum verweist in dieser Frage an die Frauensprechstunde der Marienambulanz und die Beratungsstelle für Familienplanung an der Frauenklinik am LKH Graz.

Preisgekrönte Klitoris

Das Frauengesundheitszentrum hat mit seiner grafischen Darstellung der Klitoris den Posterpreis beim 9. Kongress der Österreichischen Gesellschaft zur Förderung der Sexualmedizin und der Sexuellen Gesundheit (23. September) im AKH Wien gewonnen (siehe unten).



**FRAUEN* &
MÄDCHEN*
IN IHRER
VIELFALT
STÄRKEN**

DAS GESELLSCHAFTLICHE PROBLEM



Gesundheitschancen
sind ungleich verteilt.

Das emanzipatorische Konzept der Gesundheitsförderung zielt darauf ab, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen (Ottawa-Charta 1986). Entsprechend lautet das österreichische Gesundheitsziel 2: Für gesundheitliche Chancengerechtigkeit zwischen den Geschlechtern und sozio-ökonomischen Gruppen, unabhängig von Herkunft und Alter sorgen.

Tatsächlich aber sind die Gesundheitschancen auch in Österreich noch sehr ungleich verteilt. Frausein kann Ihre Gesundheit gefährden! Verantwortlich dafür sind unter anderem ungleiche Bezahlung, ungleiche Aufstiegschancen und Mehrfachbelastungen. Gewalt gegen Frauen* hat (auch) gesundheitliche Folgen, ebenso wie diskriminierende Erfahrungen als Migrantin*, als Frau* mit Behinderung, als lesbische Frau*. Armut gefährdet vor allem Alleinerzieherinnen und alte Frauen*.

Wichtig ist: *Die Frau** gibt es nicht, Frauen* sind vielfältig. Wissen darüber stärkt. Normierung macht krank. Die HBSC-Studie an Schulkindern zeigt, dass Mädchen* seltener mit ihrem Gewicht zufrieden sind und sich deutlich weniger gesund fühlen als gleichaltrige Burschen. Bereits Mädchen* der 5. Schulstufe machen weniger Bewegung als Burschen*. Nur 27 von 100 Mädchen* im Vergleich zu 36 von 100 Burschen* sind täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. Dies setzt sich in allen Altersgruppen fort. Umgekehrt verbringen mehr Mädchen* (44 von 100 aller Mädchen* im Vergleich zu 31 von 100 aller Burschen*) mehr als fünf Stunden täglich im Sitzen oder Liegen mit ihrem Handy. Unterschiede gibt es auch beim Körperselbstbild. 43 von 100 Mädchen* im Alter von 15 Jahren fühlen sich ein bisschen oder viel zu dick. Tatsächlich haben (bezogen auf den Body-Mass-Index) nur 17 von 100 Mädchen* dieser Altersklasse mehr Gewicht. Mädchen* und Frauen* haben viel häufiger Diäterfahrungen. Sie sind deutlich häufiger von den Essstörungen Bulimie, Magersucht und Binge Eating Disorder betroffen als Burschen* und Männer*. Nicht immer erreichen gesundheitsförderliche Angebote wirklich jene Frauen*, die sie brauchen würden. So nehmen etwa sozial benachteiligte Frauen* seltener den PAP-Abstrich zur Krebsfrüherkennung in Anspruch.

VISION



Alle Frauen* und Mädchen* haben gleich gute Chancen gesund zu sein, zu bleiben oder es wieder zu werden – egal, woher sie kommen, welche Ausbildung sie haben, wie viel sie verdienen, wen sie lieben, ob sie sich für Kinder entscheiden oder nicht, welche Sprachen sie sprechen, ob sie mit einer Behinderung leben oder ohne.

Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre sind Lebensphasen, keine Krankheiten. Dass Mädchen* und Frauen* dies wissen, schützt sie vor Ängsten und macht sie stark gegen alle, die auf ihre Kosten Geschäfte machen wollen.

Mädchen* und Frauen* sind vielfältig und dürfen es sein. Keine einschränkende Schönheitsnorm raubt ihnen Selbstbewusstsein, Zeit, Geld und Kraft.

Ebenso viele Mädchen* wie Burschen* nutzen das stärkende, geschlechtergerechte Angebot in Jugendzentren.

Geschlechtergerechte, qualitätsvolle Sexualpädagogik, von externen Expert*innen vermittelt, ist eine Selbstverständlichkeit an allen österreichischen Schulen, stärkt Mädchen* und Burschen*, fördert die Selbstbestimmung, verhindert ungewollte Schwangerschaften und beugt sexueller Gewalt vor.

Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre sind Lebensphasen, keine Krankheiten.



STRATEGIE

Das Frauengesundheitszentrum

- fördert die Gesundheit von Frauen* und Mädchen*, indem es sie in ihrer Selbstbestimmung stärkt,
- versteht Vielfalt als wichtigen demokratischen Wert,
- vertritt einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff im Sinne der Weltgesundheitsorganisation und tritt gegen die Medikalisierung von Lebensphasen von Frauen* und Mädchen* auf,
- weiß, dass Gesundheit von Geschlecht und sozialen Determinanten abhängt – und arbeitet daher in Kooperationen, um jene, die Gesundheitsförderung besonders brauchen, gut zu erreichen und ihnen passende Angebote machen zu können,
- arbeitet niederschwellig, nachgehend und nach dem Prinzip der Beteiligung,
- arbeitet mit Expert*innen aus verschiedenen Fachrichtungen und Sektoren sowie mit Frauen* als Expertinnen für sich selbst,
- bietet Selbsthilfegruppen Raum und Unterstützung,
- setzt in der Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig bei jungen Mädchen* und Burschen* an,
- arbeitet zielgruppenspezifisch, damit Gesundheitsförderung wirkt.

EINE AUSWAHL DER LEISTUNGEN 2023

	Wie oft?	Frauen	Männer
Gesundheitliche Folgen von Gewalt			
Fortbildungen Gesundheit verträgt keine Gewalt	21	883	128
Round Table Gewalterfahrungen und die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit	1	24	2
Gewaltschutzbeirat	2	51	8
Reproduktive Gesundheit und Gesundheitsförderung von schwangeren Frauen* und Müttern von Babys			
AG Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte, Thema Schwangerschaftsabbruch	1	57	5
AG Maßnahmenplanung zu Schwangerschaft und Geburt	2	10	
Treffen Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen 2 Gruppen	15	54	37
Sexualität und Verhütung nach der Geburt	1	2	2
Mama schaut auf sich	2	28	2
Schwangerschaftstests	43		
Beratungen zu gewollter Schwangerschaft	9		
Beratungen zu ungewollter Schwangerschaft	60		
Mit Dolmetscherinnen			
Gut zu wissen – Frauengesundheit für Migrantinnen	9	89	
Weitere Angebote für Frauen* in unterschiedlichen Lebensphasen			
HPV (Humanes Papilloma Virus) Infektion, Impfung und PAP-Abstrich – Zusammenhänge verstehen	1	23	
Endometriose – Was ist das und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	1	13	
Selbstverletzendes Verhalten – Workshop für Telefonseelsorge	1	25	5
Nicht die Regel, Filmvorführung mit Podiumsdiskussion, Austausch am Buffet	1	207	20
Frauengesundheit: Mythen, Fakten, Wissenswertes	1	22	
Das Frauengesundheitszentrum stellt sich vor	1	6	
Frauengesundheitsquiz Mythen, Fakten, Wissenswertes (Lendwirbel und 30 Jahre Frauengesundheitszentrum)	2	170	
Menstrual Monday: Code Red – in der Regel blutig	1	65	20
50 Jahre Fristenlösung – Infostand	1	50	50

	Wie oft?	Frauen	Männer
Sexuelle Gesundheit von Frauen*, Mädchen* und Burschen*			
Verhütungsberatungen (inklusive Beratungen mit Dolmetsch)	16		
Beratungen rund um Sexualität	24		
Über Sexualität(en) reden. Mythen, Fakten, Tabuzonen	1	51	9
Die schöne Vulva und die Lust von Frauen*	1	58	4
Essprobleme			
Steirisches Netzwerktreffen Essprobleme	1	56	4
Steuergruppe Essprobleme	4		
Newsletter Essprobleme	4		



Für Frauen* mit Fluchterfahrungen

Kerstin Pirker erklärt in *Gut zu wissen – Frauengesundheit* wie das Gesundheitswesen in Österreich funktioniert, wie frau einen Termin bei der Frauenärztin bekommt oder wieviel Verhütungsmittel kosten. Ein großes Thema für Migrantinnen sind Diskriminierungen, die sie im Gesundheitswesen erleben müssen. Schwierig ist es für sie auch, dass es in Österreich keine Dolmetschleistungen im niedergelassenen Bereich gibt. Häufig reichen die Sprachkenntnisse nicht aus, um mit den Ärzt*innen zu kommunizieren und Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu verstehen.

2023 in Kooperation mit ÖIF und uniT-Lernlab

FACHSTELLE MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK

	Wie oft?	Mädchen	Burschen
Workshops für Mädchen* und Burschen*			
Mädchenpicknick	1	13	
Ganz schön ich	26	283	
I feel good	22		209
Liebe, Sex und mehr für Mädchen* 22 Workshops, für Burschen* 16 WS	38	209	182
Jugendgesundheitscoach-Lehrgang für Jugendliche	1	11	3

	Wie oft?	Frauen	Männer
Fortbildungen für Multiplikator*innen			
Vorstellung Frauengesundheitszentrum, Einblick in Liebe, Sex und mehr	1	4	
Voll aufgeklärt?! Mit Jugendlichen über Sexualität sprechen	2	31	2
Frauengesundheitsdialog Selbstbestimmung und Sexuelle Gesundheit	1	20	
Gesundheit und Geschlecht	1	21	6
Essprobleme, Schönheitsideale, Selbstvertrauen	2	26	15
Gewichtsdiskriminierung	1	14	1
Spieglein, Spieglein – Schönheitsideale, Körpernormen, Selbstbewusstsein	3	34	7
Gleichstellung und Gender im Kindesalter, Vorbildfunktion und Rollenbilder	1	16	
Social Media, die gut tut! Gibt's die überhaupt? Wie Social Media das Körperbewusstsein von Mädchen* und Burschen* beeinflusst!	1	35	35
Step by Step: Mehr Mädchen* in der Offenen Jugendarbeit	10	20	10
Body Check	2	28	11
In der Regel gute Tage	2	17	2

Netzwerke

Steirisches Fachstellennetzwerk für Jugendarbeit und Jugendpolitik

Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark

Klausur Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark

Steirisches Netzwerk gegen sexualisierte Gewalt



Xund und Du Jugendkonferenzen

Die Mitarbeiterinnen der Fachstelle Mädchengesundheit waren auch 2023 wieder auf allen Xund & Du Jugendgesundheitskonferenzen in der Steiermark mit einem Stand vertreten. Hier erreichen sie innerhalb von wenigen Stunden bis zu 1000 Jugendliche aus der jeweiligen Region mit unseren Angeboten. Am Stand konnten etwa Periodenartikel blind ertastet werden oder Fragen aus unserem Mythos oder Wahrheit-Quiz mit Behauptungen zum Thema Mädchengesundheit beantwortet werden. Außerdem wurden Mädchen* und junge Frauen* beteiligt, in dem sie Fragen in eine anonyme Fragebox werfen konnten, die wir nun nach und nach in Videos auf unseren Social Media-Kanälen beantworten.

Bisher sind etwa Fragen zum Brustwachstum, zur Periode und zum Thema Liebeskummer per Reels beantwortet worden.

Was Mädchen* und jungen Frauen* an den Workshops gefallen hat.

„Man konnte alles fragen, ohne sich dafür zu schämen.“

„Ich bin froh, dass so etwas gemacht wird und es hat mir auch sehr gefallen. Die Betreuung war sehr entspannt und lieb.“

„Man kann offen über Dinge sprechen und viele Dinge fürs weitere Leben mitnehmen. Danke für 4 lustige und lehrreiche Stunden!“

„Es hat Spaß gemacht, miteinander zu reden. Ich hoffe, nächstes Jahr sehen wir uns wieder!“

„Ich finde den Workshop sehr cool und er ging viel zu schnell vorbei!“

„Danke, dass Sie zu uns gekommen sind und dass sie Verständnis dafür hatten, dass nicht alle reden wollten.“

„Es war sehr interessant und ich finde es toll, dass alles sehr entspannt und ehrlich war.“

„Das war sehr, sehr, sehr, sehr, sehr, sehr, sehr, sehr gut!“





Projekte schaffen Innovation, kurbeln die organisationale Entwicklung an und bewegen etwas im Feld – sie sind integrierter, uns sehr wichtiger, Teil unserer Arbeit. 2023 sind bestehende Projekte gut weitergelaufen. Die Projekte *Digitale Gesundheitskompetenz 60+*, *Aktiv mit chronischer Erkrankung und Krebs umgehen* und *Menstruationsboxen* haben gestartet. Außerdem haben wir in einer neuen Projektpartnerschaft mit der FH Joanneum das Projekt *#Geburt – Gut informiert Entscheidungen treffen* entwickelt.

Christine Hirtl
Mitglied der Geschäftsführung

nicht die regel – Ein Dokumentarfilm über Endometriose

Im Rahmen des Endomarch und als Auftakt der 30-Jahr Feierlichkeiten des Frauengesundheitszentrums hat am 1. März eine Filmvorführung des Films *nicht die Regel* im Schubertkino stattgefunden. Durch die Finanzierung des Gesundheitsfonds Steiermark war es möglich, interessierte Frauen* und Männer* auf die Tickets einzuladen. In der anschließenden Podiumsdiskussion wurde die Versorgung von betroffenen Frauen*, die Entstehung des Films sowie Frauengesundheit und Menstruation allgemein thematisiert. Das Publikum nutzte die Gelegenheit und stellte den anwesenden Expert*innen viele Fragen. Abschließend lud das Organisationsteam zu weiterem Austausch, Gesprächen und Vernetzung zum Endometriose-freundlichen Buffet. **207 Frauen*** und **20 Männer*** haben an der Veranstaltung teilgenommen. Die Filmvorführung in Graz war der Auftakt einer derzeit laufenden Steiermark weiten Roadshow in den Bezirken.

Am Podium vertreten:
Eva Anderhuber-Tutsch,
Selbsthilfe Endometriose Steiermark
Ranya Schauenstein, Produzentin des Films
Marlene Pretis-Schader,
Frauengesundheitszentrum
Monika Wölfler, LKH-Frauenklinik,
Endometriosezentrum
Moderiert von: Sonja Krause



Projekt Menstruationsboxen an Schulen

Ziel war es, einen selbstbestimmten, ressourcenorientierten und enttabuisierenden Umgang mit Zyklus und Menstruation für Mädchen* und junge Frauen* zu fördern, Burschen* als Supporter mit ins Boot zu holen und Pädagog*innen weiterzubilden.

Im Rahmen des Projektes haben **20 steirische Schulen Menstruationsboxen** für die Mädchen-toiletten erhalten, in denen Binden und Tampons, Regelkalender sowie weiterführende Infos enthalten waren. Außerdem bekamen die Schulen Sticker und Poster zur Bewusstseinsbildung, welche genau wie die Boxen selbst einen QR-Code zu einer Themenseite auf www.gesundinformiert.at enthalten.

Diese Seite wurde speziell für Jugendliche etwa mit Videos und Grafiken gestaltet und enthält Fakten und Mythen rund um das Thema Periode und Periodenprodukte sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen. Auch das Beratungsangebot des Frauengesundheitszentrums ist angeführt. Die Seite ist nach den Kriterien der guten Gesundheitsinformation aufgebaut.

10 Schulen erhielten außerdem ein Begleitprogramm aus **20 Im Flow-Workshops** mit denen **232** Mädchen* erreicht werden konnten. Pädagog*innen hatten die Möglichkeit, die Fortbildung *In der Regel gute Tage* zu buchen.

PROJEKT MENSTRUATIONSBOXEN:
Dezember 2022 bis Juli 2023
PROJEKTMITARBEITERINNEN:
Hanna Rohn, Rita Obergeschwandner
FINANZIERUNG: Gesundheitsfonds
Steiermark



✓ einfach ✓ verlässlich ✓ hilfreich



Startseite > Gesundes Leben > Gesundheitsthema

PERIODE Mit guten Infos im Flow bleiben



Projekt girlspirit – Influencerin für Power und gesunde Inspiration



Das Projekt *girlspirit* – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration ist ein Beteiligungsprojekt des Frauengesundheitszentrums und richtet sich vor allem an Mädchen* und junge Frauen* zwischen 12 und 20 Jahren in der Steiermark.

Im Projekt gestaltet das Projektteam Social Media mit und postet Beiträge auf Instagram und TikTok, die gut tun, ehrlich und selbstbewusst sind. Dabei wird gemeinsam mit der Zielgruppe ein Blickwechsel vorgenommen: von der Risiko- zur Ressourcenorientierung. So werden die positiven Aspekte von Social Media wie gesellschaftliche Teilhabe, Identitätsfindung, Communitybildung über Grenzen hinweg sowie Kreativität gefördert – und ein kritischer und selbstbestimmter Umgang gestärkt.

Neben der Social Media-Arbeit führt das Projektteam von Mädchen* und jungen Frauen* mitentwickelte Workshops in Schulen und Jugendzentren durch und begleitet besonders interessierte Teilnehmerinnen als Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration bei der Mitgestaltung der *girlspirit*-Kanäle.

2023: 18 Workshops #girlspirit – how to be real

Die mit Mädchen* und jungen Frauen* entwickelten Workshop zu Social Media konnten ab dem Sommersemester 2023 von Schulen und Jugendzentren gebucht werden. Folgende Inhalte hat die Zielgruppe sich für den 3-stündigen Workshop überlegt:

- Erkennen, was gut tut, Fakes erkennen und gute Gesundheitsinfos

- Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung
- Mit unangenehmen Situationen umgehen, Hilfe holen
- Geschlechterklischees und Körperbilder auf Social Media
- (Daten-)Sicherheit auf Social Media)

Nachwuchs-Influencerinnen

Im Sommer 2023 bot das Team das Ferienprogramm *3 Tage als Influencerin* an. Nach erfolgreicher Bewerbung über Videobotschaft konnten 6 Mädchen* und junge Frauen* zwischen 14 und 18 Jahren am 3-tägigen Workshop im Frauengesundheitszentrum teilnehmen. Auf dem Programm standen u. a. Videoschnitt, Tipps für die Recherche guter Infos oder selbstbewusste Fotos, ein Gespräch mit unserer Psychotherapeutin, ein Meet & Greet mit der Influencerin Billie Steirisch, ein Input von der KJJA zum Thema Cyber-Mobbing sowie eine Einführung in Stop Motion Animation mit Collagen von der Animationskünstlerin polterink. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen produzierte das Projektteam in den 3 Tagen 13 Beiträge für Social Media unter anderem zu den Themen Freundschaft, mentale Gesundheit und Antisexismus.

Gut vernetzt

Zu dem Vernetzungstreffen Ende März kamen 25 Multiplikator*innen. Präsentiert wurden die Erhebungsergebnisse von 2022 in Form eines Fact-sheets sowie das neue Workshopkonzept #*girlspirit* – *how to be real* und die Möglichkeiten der Begleitung von Nachwuchs-Influencerinnen.

Öffentlichkeitsarbeit

Im Jahr 2023 wurden jeweils rund 200 Beiträge/ Reels und Storys auf TikTok und Instagram geteilt. Das Projekt war 2023 auf der Shortlist für den Gesundheitskompetenzpreis der ÖPGK.

PROJEKTDAUER GIRLSPIRIT: Jänner 2022 bis Dezember 2024

PROJEKTLEITUNG: Anita Adamiczek

PROJEKTMITARBEITERINNEN:

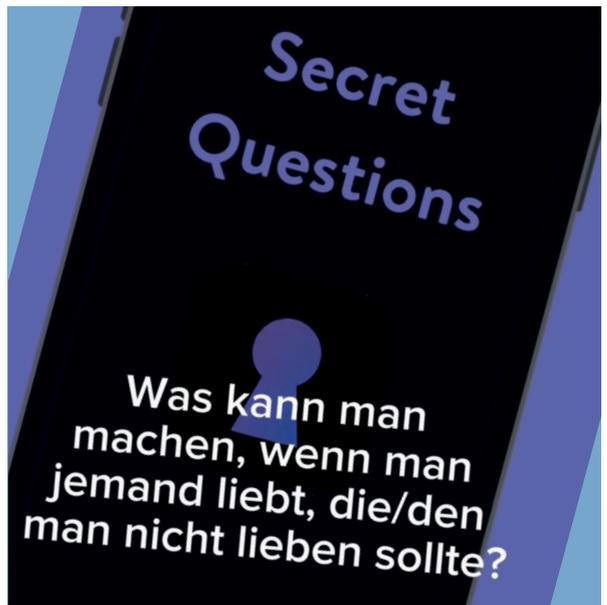
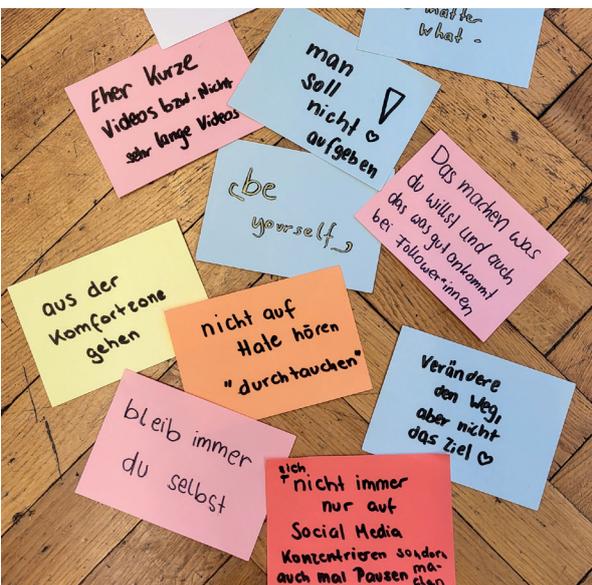
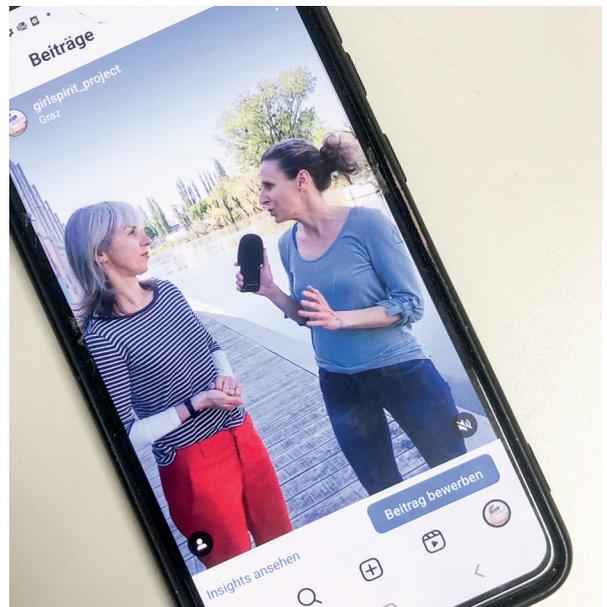
Jutta Eppich, Hanna Rohn

ÖFFENTLICHEITSARBEIT:

Rita Obergeschwandner

FINANZIERUNG: Fonds Gesundes

Österreich, Land Steiermark, Jugend



Projekt Selbstwert+ Mädchen* und junge Frauen* stärken

Für *Selbstwert+* haben sich Mädchen- und Frauengesundheitszentren aus allen Bundesländern Österreichs zusammengeschlossen. Im Rahmen des Projektes bieten sie psychosoziale Unterstützung, Begleitung und Beratung (einzeln/in der Gruppe, persönlich und online) an. Ebenfalls am Programm stehen Workshops zu Themen wie Selbstwert, seelische Gesundheit, Essprobleme, Mädchen*/Frau* sein, Sexualität, Menstruation, Verhütung, Umgang mit Gewalt und mehr. Multiplikator*innen-Arbeit, sowie ein eigener Social Media Kanal *selbstwert_plus* runden das Angebot ab.

Aktivitäten in Graz 2023

Das Angebot in Graz umfasst kostenfreie Einzelberatungen (bis zu 5 Termine) und Workshops für Mädchen* und junge Frauen* sowie Fortbildungen für Multiplikator*innen. 2023 haben 54 Beratungen für Mädchen* und junge Frauen* stattgefunden. Mit 61 Workshops konnten 617 Mädchen* und junge Frauen* erreicht werden. Elfriede Predota hat 5 Fortbildungen für 55 Frauen* und 5 Männer* gehalten.



Öffentlichkeitsarbeit

Um Mädchen* und junge Frauen* zu erreichen, gibt es den Instagram-Account *selbstwert_plus*. Das Team in Graz steuert dafür Texte, Fotos, Grafiken und Reels bei, 2023 zu Themen wie etwa Powersongs von Frauen*, Kinderrechte, Tipps wie Schüler*innen Herbstferien gut nutzen können, Tipps für weniger Hate auf Social Media, Tipps gegen Angst und Botschaften, die gut tun. Zur Bewerbung des Beratungsangebots sind 2023 2 neue Postkarten gestaltet worden.



PROJEKTDAUER SELBSTWERT+: Mai 2022 bis Dezember 2023
PROJEKTLEITUNG GRAZ: Elfriede Predota
PROJEKTMITARBEITERINNEN:
Silke Pfeifer-Mayer, Projektmitarbeiterin (Beratungen)
Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit
FINANZIERUNG: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



Frauengesundheitszentrum goes Lendwirbel

*Ist hexagonales Wasser besonders gesund?
Zerstört Skispringen die Gebärmutter von Frauen*?
Können Männer* hysterisch sein?
Spüren Frauen* in der Scheide besonders wenig?*

Ulla Sladek, Arbeitsbereich Gesundheitskompetenz und -information und Hanna Rohn, Arbeitsbereich Mädchengesundheit, gestalteten heuer am Lendwirbel, direkt am Mariahilferplatz, ein performatives Quiz zu Frauen-, Mädchen- und Gendergesundheitsthemen. Hierfür warfen sie sich in ihre besten Glitzeroutfits und ließen kleine Teams an Passant*innen gegeneinander antreten: Mythos oder Wahrheit sollten die Teilnehmer*innen jeweils bei verschiedenen Gesundheitsbehauptungen aus den Medien entscheiden.

Menstrual Monday

Unter dem Namen **Code Red – in der Regel blutig** ist am Menstrual Monday, 8. Mai, eine Aktion im öffentlichen Raum gestartet. Rita Obergeschwandner und Hanna Rohn verteilten in der Innenstadt und am Murradweg Fahrradsattelbezüge mit der Aufschrift x My Cycle x My Period x My Power und färbten damit so manchen Sattel rot.



Gesundheit verträgt keine Gewalt – Hinschauen und Nachfragen hilft!



Im Jahr 2023 ist es darum gegangen, Mitarbeiter*innen und Institutionen des Gesundheitswesens im Umgang mit von Gewalt Betroffenen zu stärken – mit dem Schwerpunkt Gewalterfahrungen und die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Wie ist die Versorgungslage gewaltbetroffener Frauen* in der Steiermark?

Dazu fand am 16. Mai 2023 in den Räumlichkeiten des Gesundheitsfonds Steiermark ein *Round Table* statt, an dem alle wichtigen Stakeholder der psychologischen, psychotherapeutischen und psychiatrischen Versorgung und Betreuung gewaltbetroffener Frauen* vertreten waren: die Psychiatriekoordinatorin des Gesundheitsfonds Steiermark, STLP, BÖP, GFSG, LKH Psychiatrie, Krankenhaus der Elisabethinen, ÖGK, Verein Tara, Verein Frauenhäuser Steiermark, Traumazentrum Nadua, Verein Zebra, Verein Reethira, Primärversorgungszentrum Medius sowie niedergelassene Traumatherapeut*innen.

Der Bedarf an Traumatherapien ist sehr groß und nur rudimentär abgedeckt. Viele Betroffene in der Steiermark müssen lange Wartezeiten in Kauf nehmen. Es fehlen Traumaambulanzen in der gesamten Steiermark. Das Erkennen, dass Gewalterfahrungen bei psychischen Erkrankungen dahinterstehen, ist nicht einfach. Traumatisierte haben häufig auch Suchterkrankungen. In Traumaambulanzen könnten Traumafolgestörungen viel schneller erkannt und richtig behandelt werden.

Im Zuge des *Round Table* wurden von den Expert*innen folgende Forderungen formuliert, die das Frauengesundheitszentrum an die zuständigen Landesrät*innen überbracht hat:

- Traumaambulanzen in der Steiermark
- Mehr Akutbetten für von Gewalt Betroffene – Retraumatisierungen im medizinischen Kontext sind häufig
- Psychiaterinnen mit Kassenplätzen

- Mehr Kassentherapeut*innen mit mehr Plätzen für von Gewalt Betroffene – Traumafolgen können nicht pharmakologisch behandelt werden
- Das Thema Gewalt müsste in den Ausbildungen (Medizinische Universität Graz, FH Gesundheitsberufe) mehr behandelt werden; Qualität in Traumaausbildungen von (privaten) Anbieter*innen ist wichtig
- In Teams von Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen sollte zumindest eine Person geschult sein, Gewalt (vor allem Langzeitfolgen) zu erkennen und zu wissen, was zu tun ist (Beispiel Primärversorgungszentren). Eine sorgfältige Sprache im Umgang mit von Gewalt Betroffenen ist wichtig.
- Dolmetscher*innen hören viele oft schwierige Geschichten – sie erleben Retraumatisierungen oder/und brauchen Unterstützung/Supervision, um diese gut zu verarbeiten
- Auch den ländlichen Raum darf man bei den Maßnahmen nicht vergessen!

Der Bundesverband österreichischer Psycholog*innen (BÖP) hat in Zusammenarbeit mit dem Frauengesundheitszentrum erneut eine 3-teilige Weiterbildungsreihe für Psycholog*innen im online Format angeboten, die mit bis zu 100 Teilnehmer*innen stark gebucht war.

Inhalte waren:

- Chronische Scham nach Gewalterfahrungen
- Melde- und Anzeigepflichten der Gesundheitsberufe vs. Verschwiegenheitspflicht im Beratungskontext
- Kinder und Jugendliche mit Gewalterfahrungen

24 Fortbildungen für Fachfrauen* und -männer*

Insgesamt fanden 2023 24 Fortbildungen im Gesundheitswesen statt, die das Frauengesundheitszentrum organisiert und umgesetzt hat. Darunter waren: LKH Gynäkologie und Geburtshilfe, FH Soziale Arbeit, FH Physiotherapie, Institut für Psychologie der Karl-Franzens-Universität Graz, Arbeiterkammer Steiermark, Österreichische Gesundheitskasse Steiermark, LKH Feldbach, GFSG Graz und Leibnitz.

Besonders erwähnenswert: Weiterbildungen für die Teams der Primärversorgungszentren Allgemeinmedizin Gries und Medius zum Thema *Gesundheit verträgt keine Gewalt – Gewaltbetroffene in der gesundheitlichen Versorgung*.

Ein weiteres Highlight war die Fortbildung *Gewalterfahrungen in der Lebensphase Schwangerschaft und Geburt* im November im Hebammenzentrum.

Das Frauengesundheitszentrum war im Jahr **2023** bei zwei Sitzungen des Gewaltschutzbeirates des Landes Steiermark, organisiert von Landesrätin Doris Kampus, vertreten, ebenso beim Treffen des Netzwerks gegen sexualisierte Gewalt im Dezember.



Round Table rund um das Thema Gewalt und psychische Gesundheit mit Sonja Laure, Brigitte Hinteregger, Kathrin Jarz und Ina Mastnak

Ausblick 2024

Der Arbeitsbereich Gesundheit verträgt keine Gewalt kann 2024 durch die Förderung der Ressorts Gesundheit sowie Soziales des Landes Steiermark in die Basisfinanzierung des Frauengesundheitszentrums überführt werden. Das Frauengesundheitszentrum wird weiterhin die Schnittstellenfunktion zwischen Gewaltschutz und Gesundheitswesen in der Steiermark übernehmen und dabei auf die Genderperspektive fokussieren.

Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit sind **5** Artikel zu unterschiedlichen Schwerpunkten verfasst worden. Sie sind unter anderem in der Hebammenzeitung, der Österreichischen Pflegezeitschrift (ÖPZ) und der Medizinisch, der Zeitschrift der ÖH der Med Uni Graz publiziert worden. Am Projektende gab es eine gemeinsame Presseinformation mit Land Steiermark, Ressort Gesundheit, bei der das Projektteam Bilanz gezogen hat.

PROJEKTDAUER: Jänner 2022 bis
Dezember 2023
PROJEKTLEITUNG: Christine Hirtl
PROJEKTMITARBEIT: Kerstin Pirker
Rita Obergeschwandner,
Öffentlichkeitsarbeit
FINANZIERUNG: Land Steiermark
Gesundheit, Land Steiermark Soziales



FRAUENGESCHICHTEN AUS DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

Die Psychotherapeutin und Beraterin Silke Pfeifer-Mayer begleitete auch 2023 Frauen* und Mädchen* bei privaten und beruflichen Herausforderungen.

Frau G hat eine sehr bewegende Lebensgeschichte: Sie hat es nach langen Jahren – erst als ihre beiden Kinder zunehmend selbständig wurden – geschafft, sich aus einer gewaltvollen Ehe zu lösen und hat mittlerweile auch räumlich Abstand zu ihrem damaligen Zuhause geschaffen.

Erst jetzt im fortgeschrittenen Alter und mit genügend äußerer Sicherheit ist es nach und nach möglich, noch einmal anders auf die Ereignisse von damals zu blicken.

Frau G hat vor allem auch mit Schuldgefühlen und Selbstabwertung zu kämpfen und fragt sich beispielsweise, warum sie sich nicht früher gewehrt hat.

In der Auseinandersetzung mit ihrer Lebensgeschichte und durch die Erfahrung, dass ihr ihre eigene Wahrnehmung nicht abgesprochen wird, wird eine Einordnung und Neubewertung möglich. Durch dieses bessere Verstehen der Zusammenhänge ist es auch leichter, zu einem positiveren Selbstbild zu finden.

Frau C leidet unter Zwangsgedanken, die sich auf sehr konkrete Situationen und Ereignisse richten. Sie bemerkt selbst, wie sehr sie darunter leidet und wie irrational diese Gedanken sind.

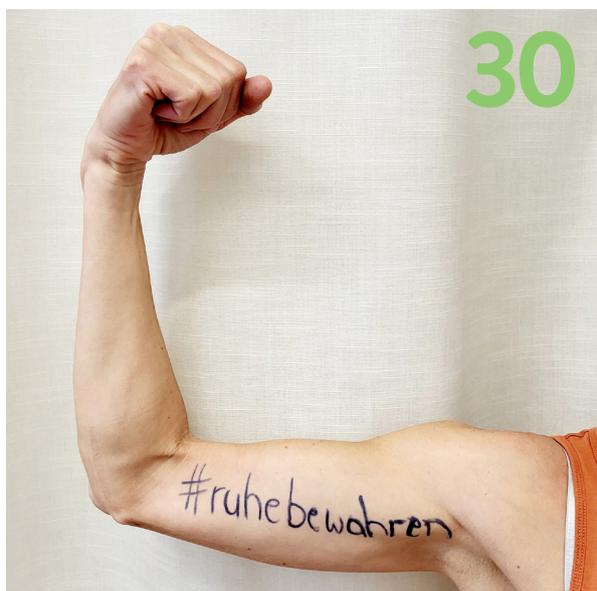
Erst als sie verstehen kann, welche Ängste durch die Zwangsgedanken in Schach gehalten werden, wird es möglich, sich davon zu lösen.

Im Umgang mit den Ängsten selbst gelingt es ihr, in ganz realen „Übungssituationen“ ein anderes Verhalten auszuprobieren. Dadurch kann sie neue, positive Erfahrungen machen und aus der Angstspirale aussteigen.

Die Beratung von **Frau M** ist mit Hilfe einer Dolmetscherin möglich. Im Rahmen der Termine wird versucht, einen Zusammenhang zwischen ihren körperlichen Symptomen und den belastenden Ereignissen in ihrer Lebensgeschichte (Flucht aus Tschetschenien mit ihren Kindern, auch hier in Österreich zunächst keine Sicherheit) herzustellen. Es ist wichtig für sie zu erkennen, dass sie weder „verrückt“ noch „abnormal“ ist, sondern an den Folgen eine posttraumatische Belastungsstörung leidet. Viel Aufklärung über die Symptome dieser Erkrankung ist notwendig, außerdem kann sie einige Strategien ausprobieren, wenn sie beispielsweise von starken Erinnerungen bedrängt wird. Schließlich gelingt es ihr sogar, Kontakt zu einer „Landsfrau“ aufzubauen und zu halten, um ihre soziale Isolation etwas aufzubrechen.

Angebote Programm 2023

Alle Angebote, Kurse, Veranstaltungen, Workshops unterstützen die Teilnehmer*innen, ihren eigenen gesundheitsfördernden Weg zu finden. Die Frauen* und Mädchen* beteiligen sich. Die Selbstwirksamkeit der Teilnehmer*innen wird gestärkt, neue Handlungsmöglichkeiten werden eröffnet. Dies geschieht mit Achtung vor der Kompetenz und Lebenserfahrung der Frauen* und Mädchen*. Heilsversprechen und jede Form von Überredung und Überrumpelung haben im Frauengesundheitszentrum keinen Platz. Die Kursleiterinnen werden nach fachlicher Qualität ausgewählt und nach ihrer persönlichen und pädagogischen Eignung.



EmPOWERpose Challenge am Weltmädchentag



Marlene Pretis-Schader bei der Teestunde der Volkshilfe



Schwanger! Gut begleitet durch 40 Wochen mit Kerstin Pirker



Frauengesundheit im Fokus bei unseren neuen Podcasts

03

**EINE STIMME
FÜR FRAUEN-
UND MÄDCHEN-
GESUNDHEIT**



DAS GESELLSCHAFTLICHE PROBLEM

GESUNDHEIT HAT EIN GESCHLECHT: FRAUEN HABEN SEX- UND GENDER-SPEZIFISCHE VORAUSSETZUNGEN, FÄHIGKEITEN, LEBENSITUATIONEN, CHANCEN UND RISIKEN. SIE ERKRANKEN AN ANDEREN KRANKHEITEN, ZEIGEN MANCHMAL BEI GLEICHER KRANKHEIT ANDERE SYMPTOME UND VERSTOFFWECHSELN MEDIKAMENTE SPEZIFISCH.

Health Professionals wissen darüber häufig wenig. Die gesundheitliche Versorgung ist kaum sex-, noch seltener genderspezifisch. Dies zeigt sich etwa bei der Schlaganfallversorgung oder dem Thema gesundheitliche Folgen von Gewalt.

In manchen Bereichen fehlt Frauen* und Mädchen* der gleichberechtigte Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen, in anderen Bereichen gibt es Fehl-, oder Überversorgung. Dies ist teuer für das Gesundheitswesen, belastet und gefährdet die Frauen*. Geschlechterspezifisches Planen und Handeln ist ein Qualitätskriterium für ein Gesundheitswesen.

Als Patientinnen werden Frauen* häufig nicht ernst genommen und ihre Erfahrungen finden zu wenig Berücksichtigung. Dem Gesundheitswesen gehen damit wichtige Informationen verloren und Frauen* erhalten nicht die Versorgung, die sie brauchen.

Weil Gesundheit entscheidend von Geschlecht und weiteren sozialen Determinanten bestimmt wird, handelt es sich bei dem Thema Frauengesundheit um eine Querschnittmaterie. So sind etwa Bildung, Wirtschaft, Raumplanung und Umwelt von Bedeutung. Bisher gelingt es noch zu selten ressortübergreifend zusammenzuarbeiten. Häufig dominieren (finanzielle) Interessen einzelner (Berufs-) Gruppen oder ihre Sorge, an Einfluss zu verlieren. Dies schadet der Gesundheit der Frauen* und Mädchen*, den Steuerzahler*innen und dem Ansehen der Health Professionals.

Der Österreichische Frauengesundheitsbericht (2022) geht anhand der sozio-ökonomischen Determinanten auf die Lebenssituationen von Frauen* ein. Er bezieht sich auf zielgruppenspezifische Daten und weist umfangreiche Handlungsempfehlungen auf. Das Gesundheitsleitbild der Stadt Graz betont Gesundheitskompetenz. Die Bedeutung von geschlechtergerechter Gesundheitsförderung und Krankenversorgung ist vielfach festgeschrieben. Der Weg bis zur Umsetzung ist noch weit.

VISION



Frauen* sind Expertinnen für sich selbst und ihre Gesundheit – und werden als solche geschätzt, gehört und selbst aktiv.

Ihre Erfahrungen, Bedürfnisse und Wünsche werden systematisch gesammelt und zur Qualitätsverbesserung des Gesundheitswesens genutzt.

Das Gesundheitswesen ist geschlechtergerecht. Alle Health Professionals wissen um die Bedeutung von Sex und Gender für die Gesundheit und handeln danach auf allen Ebenen: in der Forschung, der Gesundheitsförderung und in Früherkennung, Diagnose, Therapie, Rehabilitation, bei der Dokumentation und dem Erstellen von Gesundheitsinformationen.

Die verschiedenen politischen Ressorts, Verwaltungen und Berufsgruppen arbeiten zusammen – es gibt eine breite Allianz für Frauengesundheit.



STRATEGIE

Das Frauengesundheitszentrum verleiht Frauen* eine Stimme und verbessert ihre Gesundheitschancen, indem es

- Rückmeldungen von Patient*innen und Konsument*innen zu Lücken und Qualitätsmängeln im Gesundheitswesen sammelt, in Arbeitsgruppen und Gremien einbringt und durch Öffentlichkeitsarbeit verbreitet,
- die gesundheitlichen Rechte von Mädchen* und Frauen* in Gremien, Arbeitskreisen und Netzwerken vertritt (ADVOCACY),
- Multiplikator*innen, Anbieter*innen und Stakeholder im Gesundheitswesen und in weiteren Politikbereichen sensibilisiert und informiert, wie Gesundheit geschlechterspezifisch geprägt ist (CAPACITY BUILDING, GENDER-KOMPETENZ),
- in Gremien und Lobbyinggesprächen Frauen- und Mädchengesundheit als Querschnittsmaterie in alle Politikbereiche einbringt (HEALTH IN ALL POLICIES), und frauen- und mädchengerechte gesundheitsförderliche Strukturen anregt,
- Nutzer*innen in Fokusgruppen und Beiräten beteiligt,
- Netzwerke und Kooperationen nutzt, um wirksam die gesundheitlichen Interessen von Frauen* und Mädchen* fördern zu können,
- gesundheitsförderliche Projekte entwickelt – bevorzugt in Partnerschaften,
- durch Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen Bewusstsein schafft, informiert und Frauen- und Mädchengesundheit auf die politische Agenda setzt,
- evidenzbasierte, geschlechtergerechte Gesundheitsinformation anregt, gestaltet, verbreitet.

EINE AUSWAHL DER LEISTUNGEN 2023

28 Arbeitsgruppen und Gremien, 38 Treffen

17 Netzwerke 21 Treffen

53 Kooperationen

271 Vernetzungsgespräche im Interesse der Frauen und Mädchen

17 Mal als Expertinnen angefragt

Das Frauengesundheitszentrum war auf 19 Tagungen und besuchte 30 Fortbildungen.

3 Podiumsdiskussionen

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



*Jedem Thema sein Format:
Manche Themen sind zu komplex
um sie seriös in einen 90-Sekunden
Post zu packen – da ist ein
Podcast besser geeignet.
Außerdem ist uns wichtig, dass
wir Follower*innen mit Themen
gewinnen und nicht mit
bezahltem Content.*

Rita Obergeschwandner
Öffentlichkeitsarbeit

Medien: 11 Interviews gegeben, 4 Pressemitteilungen, 8 Artikel davon 3 Fachartikel, rund 33 Artikel sind über das Frauengesundheitszentrum erschienen

Kolumne Liebe & Sex, Checkit Jugendmagazin, 4x pro Jahr

Website, 201.658 Besuche
www.frauengesundheitszentrum.eu

Facebook, 1.669 Gefällt-mir-Angaben, 2.021 Follower*innen, 182 Beiträge, mehr als 100.000 Personen

Social Media:
girlspirit_project: Instagram (541 Follower*innen),
Tiktok 184 Follower*innen, 2746 Likes
Frauengesundheitszentrum_Graz:
Instagram (349 Follower*innen)

Podcasts: 8 Podcasts mit Expert*innen zu Frauengesundheitsthemen

Rund 80 Flug- und Informationsblätter sowie regelmäßige Mailaussendungen zu Programmangeboten und für Veranstaltungen

7 Rundbriefe / Newsletter
Mädchengesundheit 2x jährlich, Essprobleme 4x jährlich, Girlspirit 1x jährlich

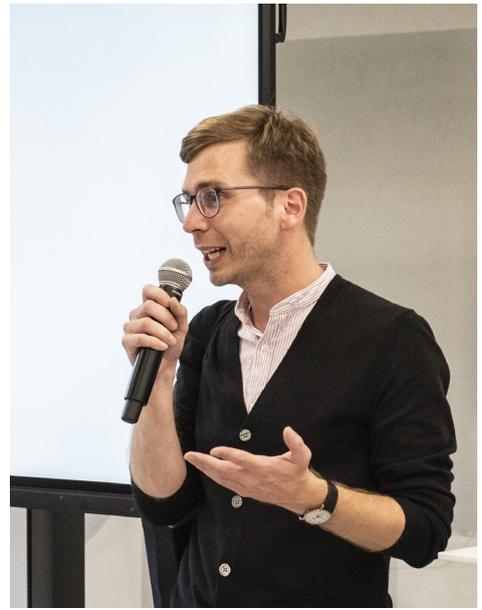
Programm-Broschüre, 1x jährlich 12.000 Stück
www.frauengesundheitszentrum.eu/broschueren

Jahresbericht 2022

Öffentlichkeitsarbeit (Texte, Grafiken, Fotos, Filme) und Materialien für Projekte:
www.frauengesundheitszentrum.eu/projekte

DAS FEST IN BILDERN





KOOPERATIONEN GREMIEN, NETZWERKE

Die Geschäftsführerinnen und die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums führten **2023 271 Vernetzungsgespräche**. Wichtigste Themen waren: Chronische Erkrankungen, Gesundheitskompetenz, Gesundheitliche Folgen von Gewalt, Schwangerschaft und Geburt, sexuelle Gesundheit von Frauen und Mädchen, Essprobleme.

28 ARBEITSGRUPPEN UND GREMIEN | 38 TREFFEN

Altern mit Zukunft – Jour Fix | Dachverband der Sozialversicherungsträger – Broschüre Kompetent als Patient | Evaluationsteam – Projekt girlspirit | Fachbeirat für gendergerechte Gesundheit der Gesundheitsplattform | Fachbeirat gendergerechte Gesundheit | Grazer Frauenrat | Gesundheit Österreich GmbH – AG Linkliste | Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, AG Bürger- und Patientenempowerment | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, Kernteam | Projektgruppe Inside | Projektleitung Gesund älter werden | Projektteam Gesund älter werden | Projektteam Selbstwert Plus | Steuergruppe Essprobleme | Verein Evivo Netzwerk | Verein Evivo Netzwerk – Mitgliederversammlung | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, AG Gute Gesundheitsinformation Österreich | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, AG Legistik | Gesundheitsfonds Steiermark AG: Maßnahmenplanung zu Schwangerschaft und Geburt | Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation, AG Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte, Thema Schwangerschaftsabbruch | Gleichbehandlungsanwaltschaft Regionalbüro Steiermark – Arbeitskreis Recht | Gewaltschutzbeirat Steiermark | Gesundheitsfonds Steiermark, AG Maßnahmenpaket Essstörungen | Gesundheit Österreich GmbH – Nationaler Social Point Frauengesundheit | Gesundheitsfonds Steiermark – Netzwerk Gesundheitskompetenz | MedUni Graz, AG aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern | Gesundheitsfonds Steiermark – Menstruationsboxen für Schulen

18 NETZWERKE

Armutnetzwerk Steiermark | AG sexuelle und reproduktive Rechte | Altern mit Zukunft – Netzwerkpartnerinnen Jour Fix | Bildungsnetzwerk Steiermark | Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren | Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark | Netzwerk frauenrelevanter Beratungseinrichtungen | Netzwerk Jugendarbeit und Gesundheitskompetenz | Netzwerk Gesundheitskompetenz | Plattform Sexuelle Bildung | Netzwerk Sexuelle Bildung | Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme | Steirisches Fachstellennetzwerk für Jugendarbeit und Jugendpolitik | Steirisches Netzwerk gegen sexualisierte Gewalt | Steirisches Netzwerk Gesundheitsförderung | Steirisches Netzwerk Essprobleme | Vernetzung Frauengesundheiten | Zwei und mehr Vorteilsbetriebe



Wir vernetzen uns steiermark- und österreichweit für Frauengesundheit. Gemeinsam sind wir stärker. Gemeinsam bewegen wir mehr.

Anita Adamiczek, Mitglied der Geschäftsführung

56 KOOPERATIONSPARTNER*INNEN

AMSA – Austrian Medical Student Association | ABZ Caritas | Arbeiterkammer Steiermark | Armutsnetzwerk | BAS – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen | Berufsverband österreichischer Psychologinnen | Checkit Jugendmagazin Corporate Media Service GmbH | Comprehensive Cancer Center Graz | Dachverband der offenen Jugendarbeit | Danaida | Drogenberatung des Landes Steiermark | Endometriosezentrum LKH-Univ. Klinikum Graz | Endometriose Selbsthilfe | Eltern-Kind-Zentrum Fürstenfeld | Evivo Netzwerkstelle | Frauenhaus | Frauenservice Graz | Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit | Frauen- und Brustkrebshilfe | FH Joanneum | Gesundheitsfonds Steiermark | Gewaltschutzzentrum (GFSG) | Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IFGP) | Ikemba | Integrationszentrum Steiermark | Katholisches Bildungswerk | Katholische Frauenbewegung | Kinder und Jugendanwaltschaft | Kolleg für Sozialpädagogik der Diözese Graz-Seckau | Koordinationsstelle für Geschlechterstudien | Lichtpunkt | Logo Jugendmanagement | LeLi Lebenshilfe Soziale Dienste GmbH | LFI Steiermark | Mafalda | Medizinische Universität Graz | Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren | Stadt Graz Gesundheitsamt | Steirisches Bildungsnetzwerk | Österreichische Gesundheitskasse Steiermark, Ernährungsberatung | Österreichische Gesundheitskasse Steiermark – Mutter-Kind-Pass Stelle | Österreichische Gesundheitskasse Steiermark PH, Gesundheitsförderung | Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband | Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe | Pädagogische Hochschule Steiermark | Pro Choice Austria | Referat für feministische Politik der ÖH Graz | Rotes Kreuz Steiermark | Steirischer Landesverband für Psychotherapie (STLP) | Styria Vitalis | Technische Universität Graz, Koordinationsstelle BGM | Telefonseelsorge Steiermark | Verein für Männer und Geschlechterthemen Steiermark | Verein nicht die Regel | VIVID – Fachstelle für Suchtprävention | Zwei und mehr Elternbildung



21. NETZWERKTREFFEN ESSPROBLEME 2023

Dieses Jahr sind 60 Interessent*innen aus den verschiedensten Berufsfeldern gekommen, um sich über das Thema Trauma und Essstörungen auszutauschen. Begrüßt haben Landesrat Karlheinz Kornhäusl und Gemeinderätin Elke Heinrichs.

FRAUEN EINE STIMME GEBEN



Der Kälte getrotzt: Aktion in der Herrengasse mit Feli Fröhlich, Frauensprecherin Anna Majcan und Sylvia Groth, Pro Choice



Eröffnung der Gesundheitsdrehseibe: Anita Adamiczek, Daniela Schoberer, Laura Wiesböck, Lea Reiterer



Podiumsdiskussion der Österreichischen Gesundheitskasse zu den Frühen Hilfen v.l. Kerstin Pirker, Alexandra Haider (FH Hebammen), Michael Schneider (LKH II Standort Süd), Ines Pamperl (Ärztlicher Dienst Stadt Graz), Monika Meier (FH Soziale Arbeit), Gerlinde Landauf-Stöger (Leitung Frühe Hilfen)



Robert Mürzl und Stefanie Klauzner von der KIJA Steiermark



Margit Bauer von der Telefonseelsorge mit Elfriede Predota



Miriam Tobisch, Moritz Erkl, Lucia Sattinger von der Mobilen Sozialarbeit der Stadt Graz

ZU BESUCH IM FRAUENGESUNDHEITZENTRUM



Landesrat Karlheinz Kornhäusl



Stadtrat Robert Krotzer

DAS FRAUENGESUNDHEITS- ZENTRUM 2023

Identität

Das Frauengesundheitszentrum ist seit 1993 ein unabhängiger Verein zur medizinischen, psychologischen und sozialen Beratung, Begleitung und Stärkung von Frauen* und Mädchen*. Als Non-Governmental-Organization (NGO) und Non-Profit-Organization (NPO) arbeitet es gemeinnützig, nicht auf Gewinn ausgerichtet, überparteilich und nicht konfessionell gebunden.

Auftrag

Als Teil der internationalen Frauengesundheitsbewegung arbeitet das Frauengesundheitszentrum in zivilgesellschaftlichem und demokratiepolitischem Auftrag. Das Frauengesundheitszentrum ist öffentlich finanziert. Auf der individuellen Ebene stärkt es Frauen* und Mädchen* als Expertinnen für die eigene Gesundheit. Auf struktureller Ebene regt es als Interessenvertretung für Frauen* und Mädchen* geschlechtergerechte Veränderungen im Gesundheitswesen an.

Grundlage der Arbeit sind die sozialen Determinanten von Gesundheit sowie internationale Vereinbarungen wie die Handlungsstrategien der Gesundheitsförderung:

- Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik
- Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen
- Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen unterstützen
- Persönliche Kompetenzen entwickeln
- Gesundheitsdienste neu orientieren

Das Frauengesundheitszentrum trägt mit seiner Arbeit zur Umsetzung der Gesundheitsziele Österreich bei, insbesondere zu den Zielen 2, 3, 6, 9 und 10.

 www.frauengesundheitszentrum.eu/leitbild

Werte

GERECHTIGKEIT
SELBSTBESTIMMUNG
BETEILIGUNG
UNABHÄNGIGKEIT
GEMEINNUTZ
VIELFALT



Ziele

Das Frauengesundheitszentrum
macht sich stark

FÜR GESUNDES WISSEN
FÜR IHRE RECHTE

FÜR EIN FRAUENGERECHTES
GESUNDHEITSWESEN

GEGEN GEWALT GEGEN FRAUEN

FÜR SOZIALE GERECHTIGKEIT



Strategie

EMPOWERMENT AUF
INDIVIDUELLER EBENE

ADVOCACY UND
BETEILIGUNG

CAPACITY BUILDING

AUF STRUKTURELLER UND
POLITISCHER EBENE
VERÄNDERUNGEN
ANREGEN

Wichtige Zielgruppen



Frauen* und Mädchen* in allen Lebensphasen und Lebenslagen unabhängig von Herkunft, Ethnie, Lebensform, sexueller, ideologischer und religiöser Orientierung

Besonders benachteiligte Gruppen wie Migrantinnen, Frauen* und Mädchen* aus sozial benachteiligenden Strukturen, Frauen* und Mädchen* auf dem Land, ältere Frauen*, Frauen* und Mädchen* mit Behinderungen

Fachfrauen* und -männer*, die mit diesen (Gruppen von) Mädchen* und Frauen* arbeiten

Entscheidungsträger*innen in Politik und Gesundheitswesen
Journalist*innen

FRAUEN FÜR FRAUEN



- 1 Mag.^o Jutta Eppich MPH: Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark, Essprobleme, Körpernormen, Schönheitsideale; Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Master of Public Health
- 2 Melitta Freidl: Büroleitung, Nutzerinnenbetreuung, Programmkoordinatorin, Beraterin
- 3 Veronika Gmeindl, BA: Projekt Meine Gesundheit, meine Entscheidung – Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen* 60+; Theaterpädagogin
- 4 Sylvia Gölles: Finanzwesen und Human Resource, Nutzerinnenbetreuung
- 5 Renate Gruber: Finanzwesen, Human Resource, Nutzerinnenbetreuung
- 6 Mag.^a Anita Adamiczek BSc, LL.M.: Mitglied der Geschäftsführung, u.a. Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit, Personal, Erwachsenenbildung, Lobbying, Beraterin zu Wechseljahre; Juristin, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin
- 7 Mag.^a Christine Hirtl MPH: Mitglied der Geschäftsführung, u.a. Projektentwicklung, Finanzen, gesundheitliche Folgen von Gewalt; Psychologin, LPUC General Management of Non Profit Organizations (NPO Akademie)
- 8 Mag.^a Rita Obergeschwandner: Grafik, Fotos, Filme, Website, Social Media, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, Schön genug ohne Photoshop; Medienwissenschaftlerin
- 9 Mag.^a Silke Pfeifer-Mayer: Systemische Psychotherapie; Klinische und Gesundheitspsychologin, Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
- 10 Mag.^a Kerstin Pirker: sexuelle Gesundheit von Mädchen* und Frauen*, reproduktive Gesundheit von Frauen*, Projekt Gesundheit verträgt keine Gewalt; Sozialpädagogin, Sexualberaterin (ÖGS), Familienplanungsberaterin (ÖGF)
- 11 Elfriede Predota DSP: Projekt Selbstwert+; Sozialpädagogin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
- 12 Hanna Rohn, M.A., MA: Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark, sexuelle Gesundheit von Mädchen*, Gesundheitskompetenz; Sexualpädagogin, Master Interdisziplinäre Geschlechterstudien
- 13 Marlene Pretis-Schader, BSc, MSc: Beraterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin zu Frauengesundheit und Gesundheitskompetenz; Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin
- 14 Mag.^a Ulla Sladek: Gesundheitskompetenz, Geschlecht und Gesundheit, Diversity, Training Selbstmanagement bei chronischen Krankheiten; Soziologin

Vorstand



v.r.n.l.:

Vorsitzende: Michaela Fuchs

Vorsitzende Stellvertreterin: Anita Rantschl

Schriftführerin: Gerlinde Pölsler

Finanzreferentin: Antonia Köck

Rechnungsprüferinnen:

Angela Langmann

Hedwig Majoran

Externe Referent*innen

Eli Candussi, Martin Heranig, Jörg Kapeller,
Karin Prutsch-Lang, Michaela Moser-Steigerwald,
Christian Singer, Martin Wedam

Finanz- und Personalwesen



Renate Gruber



Sylvia Göllles

Das Finanz- und Personalwesen liegt in den bewährten Händen von Sylvia Göllles und Renate Gruber. Unsere Kolleginnen verfügen über die Expertise, die Abwicklung der komplexen Finanzen der Basisgelder, der Projekte und Aufträge gut zu managen. Das Personalwesen ist in ständigem Wandel, lebenslanges Lernen ist in diesen Bereichen selbstverständlich.

Profil

NAME	Frauengesundheitszentrum
ORT	Joanneumring 3, 8010 Graz
RECHTSFORM	Verein
KONTAKTDATEN	Joanneumring 3, 8010 Graz 0316 / 837998, frauen.gesundheit@fgz.co.at www.frauengesundheitszentrum.eu
GRÜNDUNG	Nach einer Vorbereitungsphase ab 1992 unter der Trägerschaft des DOKU Graz gründeten steirische Studentinnen und Ärztinnen im September 1993 den Verein Frauengesundheitszentrum.
NACHFOLGEREGELUNG	Bei Auflösung des Vereines oder bei Wegfall des bisherigen begünstigten Vereinszweckes ist das verbleibende Vereinsvermögen für gemeinnützige Zwecke im Sinne der §§ 34 ff BAO zur Verbesserung der medizinischen, psychosozialen Versorgung von Frauen* und Mädchen* zu verwenden.
REGISTEREINTRAG	Vereinsregister Bundesministerium für Inneres, 10. Dezember 1992, ZVR-Zahl 865083847
GESCHÄFTSFÜHRUNG	Anita Adamiczek, Christine Hirtl
ANZAHL MITARBEITERINNEN	14 Mitarbeiterinnen angestellt (9,3 vollzeitäquivalent)

 www.frauengesundheitszentrum.eu/gesunde-transparenz

Qualität

Qualität bedeutet für die Arbeit des Frauengesundheitszentrums: Konsequente fachliche Standards zu berücksichtigen, evidenzbasiertes Wissen, geschlechterspezifische Aspekte, Chancengleichheit, Nachhaltigkeit und Partizipation der Mädchen und Frauen. Die im Leitbild formulierten Werte und Ziele sind Grundlage für alle Aktivitäten.

Die Wortmarke Frauengesundheitszentrum ist seit 2004 beim österreichischen Patentamt geschützt.

Das Frauengesundheitszentrum ist seit 2008 LQW-zertifiziert. Es ist von Ö-Cert anerkannt und mit dem BIBLIO-Gütesiegel der Steiermärkischen Landesregierung ausgezeichnet. Das Frauengesundheitszentrum ist Mitglied im Netzwerk österreichischer Frauengesundheitszentren. Dieses Netzwerk verpflichtet sich, seine Qualität anhand von zwölf Qualitätskriterien zu sichern und weiter zu entwickeln. Gesundheitsinformation erstellt das Frauengesundheitszentrum nach den Qualitätskriterien der Guten Gesundheitsinformation Österreich.



v. l.: Olivia Douillet, Leiterin Testierungsprozesse mit der Qualitätsbeauftragten Sylvia Göllles und Christine Hirtl

 www.frauengesundheitszentrum.eu/qualitaet-auszeichnungen

Wir danken unseren Auftrag-
geber*innen und Subventions-
geber*innen für ihr Vertrauen!



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Sie bekommen in diesem Bericht einen Überblick über unsere Projekte, Angebote, Leistungen und Begegnungen im Jahr 2023.

#30jahrejubiläum

JAHRESBERICHT
2023