

NR

31

# BERICHT

2024



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

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 2024, wurde im Jahr 2025 geschrieben und veröffentlicht. Er ist inspiriert von dem Social Reporting Standard (SRS, [www.social-reporting-standard.de](http://www.social-reporting-standard.de)).

## KONTAKT

Rita Obergeschwandner  
Öffentlichkeitsarbeit  
0676 37 68 637  
[rita.obergeschwandner@fgz.co.at](mailto:rita.obergeschwandner@fgz.co.at)

## IMPRESSUM

© Frauengesundheitszentrum  
Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz  
0043 316 83 79 98, [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)  
[www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)

Jahresbericht 2023  
ISBN 978-3-9519786-6-6  
Hg.: Frauengesundheitszentrum  
F.d.l.v.: Frauengesundheitszentrum  
Redaktion: Rita Obergeschwandner  
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner  
Piktogramme: Rita Obergeschwandner und Designer des Noun Projects  
Fotos: wenn nicht anders angegeben Rita Obergeschwandner, Frauengesundheitszentrum;  
Fotos Seite 10 oben, Seite 11 „Gruppe“ und „Apfel“: Valerie Primas;  
Fotos Seite 11 „Hand“ und „Sprechblasen“: Canva; Foto Seite 14: Eva Radaelli;  
Foto Seite 21 rechts oben und unten: Canva; Foto Seite 22 oben: Pexels of Pixabay;  
Foto Seite 22 unten: Canva; Foto Seite 28 oben: Canva; Grafik Seite 37 unten:  
Gesundheitsfonds Steiermark; Foto Seite 40 oben: Barbara Majcan;

Graz, März 2025  
Auflage 100 Stück

# Vorwort



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

wir möchten Ihnen im Jahr eins nach unserem Jubiläum für Ihre Unterstützung danken!

#### **Frauen\* und Mädchen\* beraten und begleiten**

2024 haben wir Mädchen\* und Frauen\* in bewährter Form durch Beratungen und ein vielfältiges Programm gestärkt. Sehr gefreut hat uns, dass wir wieder mehr als 1000 Nutzer\*innen mit unseren Angeboten erreicht haben. Frauen haben rund 300 Beratungen bei unseren Beraterinnen in Anspruch genommen.

#### **Die Gesundheit von Frauen\* und Mädchen\* durch Projekte fördern**

2024 haben wir 5 Projekte erfolgreich abgeschlossen. Jedes für sich war wichtig und hat auf seine Art und Weise viel bewegt. Daher bekommen sie besonders viel Raum in diesem Bericht. Einzelne Highlights und Geschichten im Vorwort herauszugreifen fällt schwer. Jedes Projektteam würde mindestens 3 persönliche Highlights und Geschichten zu erzählen wissen. Lesen Sie daher mehr darüber auf den Projektseiten.

2024 hat mit *#Geburt – gut informiert und begleitet* ein großes Projekt zu einem wichtigen Frauengesundheitsthema in Kooperation mit der FH Joanneum gestartet. Erstmals wurden dabei steirische Frauen\* über Schwangerschaft und Geburt befragt. Eine Befragung von bei der Geburt involvierten Hebammen und Ärzt\*innen folgt 2025.

#### **Frauen\* und Mädchen\* eine Stimme geben**

Bei vielen Gesundheitsthemen und -fragen spielt Sex und Gender nach wie vor keine oder nur eine geringe Rolle. Frauen\* und Mädchen\* werden (oft) mitgemeint, aber nicht mitgedacht.

Wir setzen uns weiterhin für sie ein – auf individueller und struktureller Ebene. Die Evidenz dafür bilden Berichte des Bundesministeriums für Gesundheit rund um die Themen Frauengesundheit, Menstruationsgesundheit, Verhütung sowie der Gender-Gesundheitsbericht und der LGBTQI+-Gesundheitsbericht.

#### **Neuigkeiten aus dem Team**

2024 war ein ereignisreiches Jahr für das Team des Frauengesundheitszentrums. Wir haben 4 neue Mitarbeiterinnen begrüßt und eine Mitarbeiterin in die Pension verabschiedet. Außerdem haben wir unsere Bibliothek umgebaut, die Böden saniert und den Wänden einen neuen Anstrich verpasst. Die EDV wurde erneuert – dadurch wird unsere Arbeit erleichtert.

Wir freuen uns auf ein neues Jahr im Zeichen der Gesundheit von Frauen\* und Mädchen\*, auf bewährte Zusammenarbeit und neue Begegnungen. Danke, dass Sie an unserer Seite sind!

Herzliche Grüße aus dem Frauengesundheitszentrum,  
Anita Adamiczek und Christine Hirtl



**Melitta Freidl**

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



**Jessica Nielsen**

Studentische Mitarbeiterin

## **Für Frauen\* und Mädchen\* da – seit 31 Jahren**

Als erste Anlaufstelle im Frauengesundheitszentrum stellt die Nutzerinnenbetreuung einen zentralen Wissens- und Informationspool dar. Wir bieten Entlastungsgespräche, vermitteln Orientierung und managen konkrete Angebote, die Frauen\* im Frauengesundheitszentrums in Anspruch nehmen können. Darüber hinaus informieren wir über weitere regionale Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten in der Steiermark, stets mit dem Ziel, Frauen\* in ihrer individuellen Lebenssituation umfassend zu begleiten und zu stärken.

Wir begegnen Frauen\* mit einer Vielzahl komplexer Anliegen, Fragestellungen und Herausforderungen. Täglich wenden sich Frauen\* an uns, die mit sehr unterschiedlichen Lebenssituationen und Problemlagen konfrontiert sind – von schwerwiegenden Diagnosen über psychische Belastungen bis hin zu finanziellen Notlagen. Dabei reichen die Themen von der Suche nach psychischer Unterstützung und verlässlichen Informationen bis hin zur Klärung, welche Anlaufstellen Ihnen in ihrer individuellen Situation weiterhelfen können.

Im Frauengesundheitszentrum beraten wir Frauen\* mit vielfältigen gesundheitlichen Fragestellungen – etwa zu geplanter und ungeplanter Schwangerschaft, Verhütungsmethoden, Menstruation, Endometriose, Brust- und Gebärmuttergesundheit, HPV-Impfung, Wechseljahre bis hin zu chronischen Erkrankungen. Darüber hinaus unterstützen wir Frauen\*, die mit Gewalterfahrungen, psychiatrischen Erkrankungen oder starken psychischen Belastung im familiären und beruflichen Kontext konfrontiert sind. Auch jene, die negative Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem gemacht haben oder bei denen Essstörungen vorliegen, finden bei uns kompetente Begleitung. Unser Ziel ist es, Frauen\* mit guten Gesundheitsinformationen zu unterstützen, damit sie eigenverantwortlich und selbstbestimmt Entscheidungen für sich treffen können.

# INHALT

## **Frauengesundheit in Zahlen**

Seite 4

### **I Gesunde Kompetenz**

Seite 6

Gesellschaftliches Problem 7

Vision 8

Strategie 8

Leistungen, Inhalte, Wirkungen,

Feedback 9

### **II Frauen\* und Mädchen\* in ihrer Vielfalt stärken**

Seite 15

Gesellschaftliches Problem 16

Vision 17

Strategie 17

Leistungen, Inhalte, Wirkungen,

Feedback 18

### **III Eine Stimme für Frauen- und Mädchengesundheit**

Seite 32

Gesellschaftliches Problem 33

Vision 34

Strategie 34

Leistungen Inhalte, Wirkungen,

Feedback 35

Kooperationen, Gremien,

Netzwerke 38

### **Das Frauengesundheitszentrum**

Seite 42

Identität, Auftrag, Werte 42

Ziele, Strategie, Wichtige Zielgruppen 43

Frauen für Frauen 44

Profil, Qualität 47

Finanzen 48

# 2030

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

# 436



psychosoziale Beratungen haben unsere Beraterinnen mit **112 Mädchen\* und Frauen\*** durchgeführt.

# 294

Beratungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen nahmen Mädchen\* und Frauen\* 2024 in Anspruch.

# 2024

## DAS FRAUEN- GESUNDHEITS- ZENTRUM IN ZAHLEN



Die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums besuchten und/oder moderierten **97** Treffen von insgesamt **27** Arbeitsgruppen und Gremien sowie **17** Netzwerken. Sie führten **252** Kontakt- Vernetzungs- und Lobbyinggespräche und arbeiteten mit **56** Kooperationspartner\*innen zusammen.



# 888

Frauen\* und **209** Männer\* besuchten **26** Workshops, **20** Kurse, **15** Veranstaltungen und **4** Gruppenberatungen.



## 1507 Multiplikator\*innen

**992** Fachfrauen\* und **515** -männer\* sind mit **29** Fortbildungen, **16** Vorträgen, **11** Workshops und **2** Präsentationen erreicht worden.



Bibliothek: **1949** Bücher, **738**  
Nutzerinnen insgesamt



Für **1244** Mädchen\* und **446** Burschen\*  
haben Mitarbeiterinnen und Referent\*innen  
**187** Workshops durchgeführt.



**72%**

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



**22** Prozent der Kurse, Gruppen, Gruppenberatungen,  
Workshops, Veranstaltungen, Fortbildungen, Vorträge  
und Präsentationen haben im Frauengesundheitszentrum,  
**78** Prozent außerhalb des Frauengesundheitszentrums  
(= 85 Prozent Präsenz) stattgefunden. 15 Prozent fanden  
als Online-Format statt.



**6**

## Projekte

- girlspirit – Influencerinnen mit Power und gesunder Inspiration
- Selbstwert+, Mädchen\* und junge Frauen\* stärken
- Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen
- Meine Gesundheit, meine Entscheidung –  
Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+
- #Geburt – gut informiert und begleitet
- Train the Trainer DeESSkalation

**414**



Beiträge sind auf girlspirit\_project  
(Instagram und Tiktok) gepostet wor-  
den, **58** davon sind von und mit Mäd-  
chen und jungen Frauen\* zu Themen  
wie Rollenbilder, Selbstbewusstsein,  
Selbstwert, Beziehung und Periode  
produziert worden.

**01**

**GESUNDE  
KOMPETENZ**



# DAS GESELLSCHAFTLICHE PROBLEM

Die Fähigkeit, glaubwürdige Informationen von Fake News etwa auf Social Media zu unterscheiden ist wichtig, um für sich selbst passende Gesundheitsentscheidungen treffen zu können.

Der Großteil der Frauen\* und Männer\* will mitentscheiden, wenn es um ihre Gesundheit geht. Sie haben das Recht dazu. Auch das Gesundheitssystem profitiert davon, wenn Patient\*innen als gleichwertige Partner\*innen mit den Health Professionals zusammenarbeiten, ihre Perspektiven, Bedürfnisse und Wünsche einbringen und informierte gesundheitliche Entscheidungen treffen.

## **Patient\*innen und Konsument\*innen im Gesundheitswesen stehen vor einer großen Herausforderung.**

Sie finden eine Vielzahl an Gesundheitsinformationen vor, die interessensgeleitet, verzerrt oder falsch sind. Durch die Digitalisierung verstärkt sich dies weiter, denn die Menge an verfügbaren Gesundheitsinformationen sowie die Anzahl der Kanäle zur Verbreitung (etwa über Social Media) haben sich stark erhöht. Das verlangt der Bevölkerung besonders kritische und analytische Fähigkeiten ab. Außerdem müssen sich Frauen\* und Männer\* in einem komplexer werdenden Gesundheitssystem zurechtfinden und behaupten, um für sich die optimale Versorgung zu erhalten.

Gesundheitskompetenz – das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, Informationen zu Gesundheit und Krankheit zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, um selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken – stärkt Frauen\* und Männer\*.

## **Gesundheitskompetenz gilt als eine soziale Determinante von Gesundheit.**

Die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken – insbesondere jene vulnerabler Gruppen – bedeutet, gesundheitliche Chancengerechtigkeit zu erhöhen. In Bezug auf Gesundheitskompetenz besonders benachteiligt und/oder herausgefordert sind Personen mit niedriger formaler Bildung, Personen in prekären finanziellen Lebenslagen und Personen, die mit chronischen Krankheiten leben. Frauen\* sind mehrfach gefordert, denn oft sind sie die Gesundheitsmanager\*innen der ganzen Familie und müssen nicht nur für sich selbst, sondern auch für Angehörige gesundheitliche Entscheidungen treffen.

Das Gesundheitswesen und die Health Professionals spielen eine große Rolle. Zum einen können sie die Anforderungen für die Einzelnen reduzieren (etwa indem sie verständlich kommunizieren oder evidenzbasierte, verständliche und hilfreiche Informationen zur Verfügung stellen), zum anderen können sie die Gesundheitskompetenz ihrer Patient\*innen stärken. Dazu brauchen Fachpersonen im Gesundheitswesen ebenfalls (professionelle) Gesundheitskompetenz sowie organisationale Rahmenbedingungen, die gesundheitskompetenzfördernde Gesprächsführung ermöglichen.

# VISION

Frauen\* und Mädchen\* 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 ihre Rechte ein, vertreten sie und verändern so das Gesundheitswesen.

Über-, Unter- und Fehlbehandlungen von Frauen\* und Mädchen\* 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

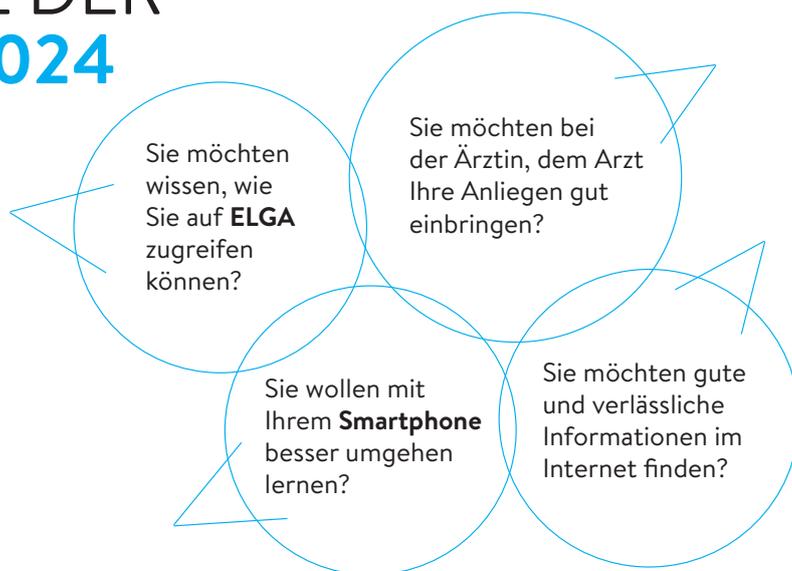
Orientierung

Selbstmanagement

Gesundheit  
im Alltag

Building health  
literate organizations

# EINE AUSWAHL DER LEISTUNGEN 2024



## Projekt **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: 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?



Veronika Gmeindl



Ulla Sladek

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 Ärztinnen und Ärzten und anderen Fachpersonen im Gesundheitswesen kommunizieren?

### Das Projekt in Zahlen

Im Rahmen des Projektes wurden **8** Kursreihen durchgeführt. **2023** haben **12** Kursteile mit **102** Teilnahmen stattgefunden. **2024** gab es **144** Teilnahmen an **20** Kursteilen. **6** Kursleiterinnen sind in Kooperation mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung und des Gesundheits- und Sozialbereichs ausgebildet worden.

Laufzeit: 2023 – 2024  
 Projektleitung: Christine Hirtl  
 Projektteam: Ulla Sladek, Projektmitarbeiterin,  
 Veronika Gmeindl, Projektmitarbeiterin,  
 Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit  
 Finanzierung: Gesundheitsfonds Steiermark



## Projekt **Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern**

Viele Frauen\* und Männer\* sind von chronischen oder Krebserkrankungen betroffen. Sie und ihre Angehörigen stehen vor einer Vielzahl an Herausforderungen. Sie leiden häufig unter unterschiedlichen Symptomen und Nebenwirkungen, müssen sich im Gesundheitswesen besonders gut zurechtfinden, mit ihren Ärzt\*innen kommunizieren und wichtige Behandlungsentscheidungen treffen. Ihren sozialen und beruflichen Alltag an die Erkrankung und ihre Symptome anzupassen ist nötig. Denn anders als bei akuten Erkrankungen begleiten sie diese dauerhaft, ohne dass sie von ihren Rollenverpflichtungen entlastet sind. Um all das bewältigen zu können, benötigen Betroffene und ihre Angehörigen eine Reihe an Fähigkeiten und Kompetenzen wie etwa Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz. Dennoch ist die Versorgung stark auf somatische Beschwerden ausgerichtet, die Bewältigung des Alltags spielt nach wie vor eine untergeordnete Rolle.

Das Projekt *Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen* setzt hier an und wurde in einer Kooperation des Frauengesundheitszentrums mit der Medizinischen Universität Graz, dem LKH-Univ. Klinikum Graz und dem Univ. Comprehensive Cancer Center Graz durchgeführt. Gefördert wurden die Maßnahmen vom Gesundheitsfonds Steiermark.

In zwei Jahren wurden 6 Patient\*innentage mit insgesamt 219 Teilnehmer\*innen, 3 vierteilige Workshopreihen mit 143 interessierten Frauen\* und Männern\* sowie 30 Einzelberatungen durchgeführt. Die Themen reichten von Bewegung, Ernährung, Alltagsbewältigung zuhause, mit Symptomen wie Schmerzen, Schlafproblemen und Erschöpfung umgehen bis hin zu seelischer Gesundheit. Neben spannenden Infos und Austausch untereinander lernten die Teilnehmer\*innen die Versorgung im klinischen und niedergelassenen Bereich zu den



Marlene Pretis-Schader  
Projektleitung,  
Frauengesundheitszentrum

einzelnen Themen kennen. Die Evaluierungsergebnisse waren sehr gut. Darüber hinaus gab es im Projekt zahlreiche positive Rückmeldungen.

Im Rahmen des Projektes wurden Patient\*inneninformationen zu Themen wie *Gute Gesundheitsinfos finden* und *Gute Gespräche mit Ärzt\*innen führen* entwickelt. Eine weitere Information zum Thema Mobile Pflege ist in vier Sprachen übersetzt worden. Diese Informationen stehen auch nach Projektende Patient\*innen und Angehörigen zur Verfügung.

Dass sich auch zahlreiche Fachpersonen für die Inhalte interessierten, zeigte den Bedarf nach Wissen, Austausch und Vernetzung zu diesen Themen. So hat sich im Projekt ein Netzwerk von rund 30 Expert\*innen aus dem stationären und niedergelassenen Bereich gebildet. Diese Expert\*innen haben sich in Form von Beiträgen eingebracht und die Inhalte in der Praxis unterstützt. Im September 2024 wurden die Inhalte und Ergebnisse des Projekts im Rahmen eines Workshops am Primärversorgungskongress der Medizinischen Universität Graz vorgestellt. Im Dezember fand die Projektabschlussveranstaltung statt.

## Inhalte der Workshops



### 1. Teil: Aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden

Was ist Gesundheit und Krankheit? Wie kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Selbstwirksamkeit gestärkt werden? Wie kann ich Ziele gut planen und langfristig umsetzen?

### 2. Teil: Gute Gesundheitsinformationen im Internet finden und gute Gespräche mit Ärzt\*innen führen

Wozu und worüber soll ich mich informieren? Wo finde ich gute Infos im Netz? Woran erkenne ich gute Gesundheitsapps? Wie kann ich mich auf Gespräche mit Ärzt\*innen vorbereiten?

### 3. Teil: Wie kann ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen umgehen?

Wie beeinflussen sich verschiedene Symptome? Wie kann ich selbstwirksam mit Schmerzen und Erschöpfung umgehen? Wie kann ich die Schlafqualität verbessern?

### 4. Teil: Wie kann ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut umgehen?

Welche Rolle spielen Gefühle und welche Funktionen haben sie? Was unterstützt im Alltag, wenn schwierige Gefühle auftauchen?



Laufzeit: 2023 – 2024

Projektleitung: Marlene Pretis-Schader

Projektteam: Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit

Kooperationspartner\*innen: Medizinische Universität Graz,  
LKH-Univ. Klinikum Graz, Univ. Comprehensive Cancer Center  
Graz, KAGes

Finanzierung: Gesundheitsfonds Steiermark





#Geburt

gut informiert & begleitet



## Projekt #Geburt – gut informiert & begleitet

Der steirische Gesundheitsbericht *Gesundheit rund um die Geburt* (2018) zeigt, dass die Geburtshilfe in der Steiermark hohe Qualitätsstandards erfüllt. Der Bericht macht jedoch auch auf den Trend steigender Kaiserschnittraten aufmerksam und betont die Notwendigkeit, die Bedürfnisse und Sichtweisen von Frauen\* und Kindern stärker zu berücksichtigen.

Vor diesem Hintergrund regte der Fachbeirat für gendergerechte Gesundheit im Jahr 2021 eine Initiative zur Förderung einer selbstbestimmten Schwangerschaft und einer frau\*zentrierten Geburtshilfe in der Steiermark an. Finanziert hat diese Initiative der Gesundheitsfonds Steiermark. Das Projekt #Geburt baut mit einem erweiterten Netzwerk und einer umfassenden Beteiligung darauf auf.

#Geburt ist ein Kooperationsprojekt von FH JOANNEUM, Gesundheits- und Tourismusmanagement sowie Hebammenwissenschaften mit dem Frauengesundheitszentrum. Ziel ist eine frau\*zentrierte Schwangerenvorsorge und Geburtshilfe in der Steiermark zu fördern und die Eigenverantwortlichkeit und Gesundheitskompetenz von Frauen\* zu stärken. Langfristig soll damit die Zahl spontaner und interventionsarmer Geburten erhöht werden.

Aktivitäten sind etwa eine steiermarkweite Befragung von Frauen\* und bei der Geburt involvierten Fachpersonen wie Hebammen und Gynäkolog\*innen, Dialogforen und Arbeitsgruppen. Außerdem wird ein umfassendes Informationspaket für Frauen\* gestaltet. Die FH Joanneum ist für die Befragungen hauptverantwortlich – das Frauengesundheitszentrum für den Stakeholderprozess sowie die Erstellung guter Gesundheitsinformationen für schwangere Frauen\*.



Im Juni 2024 fand eine große Auftaktveranstaltung im Audimax der FH Joanneum statt, an der rund 70 Fachpersonen teilnahmen. Am Programm standen Impulsvorträge und Diskussionen an interdisziplinären Tischen. Weitere dieser Dialogforen werden im Jahre 2025 stattfinden.

Laufzeit: 2024–2026  
Projektleitung: Bianca Fuchs-Neuhold (FH),  
Christine Hirtl (Frauengesundheitszentrum)  
Projektteam Frauengesundheitszentrum:  
Kerstin Pirker, Projektmitarbeiterin,  
Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit  
Finanzierung: Gesundheitsfonds Steiermark

### DIE PROJEKTPRINZIPIEN



ressourcenorientiert



evidenzbasiert



interdisziplinär



multiperspektivisch



beteiligtend



in Wertschätzung bestehender Rahmenbedingungen



gemeinsam

# 294 Beratungen



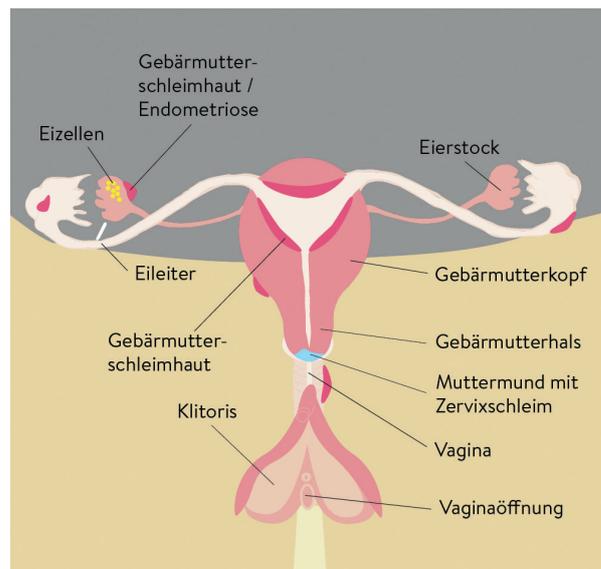
**Frauen\* haben Beratungen zu gewollter und ungewollter Schwangerschaft (und Schwangerschaftstests), Verhütung, Sexualität, chronischen Erkrankungen und Endometriose am meisten gebucht. Frauen\* kamen außerdem zu Beratungen rund um die Themen HPV-Impfung, Menstruation, Patientinnenrechte, chronische Erkrankungen, Myome, Zysten, Wechseljahre, Brustgesundheit und Gebärmutterentfernung sowie zur Hebammensprechstunde.**

## Hot topic 2024: Endometriose als wichtiges Frauengesundheitsthema

Bei Frauen\* mit Endometriose wächst Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutterhöhle. Die Dauer, bis die Diagnose gestellt wird, beträgt zwischen 7 und 10 Jahre, schätzungsweise ist jede 10. Frau\* von dieser Erkrankung betroffen. Bislang lässt sich Endometriose nicht vollständig heilen – aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu behandeln, zum Beispiel mit Schmerzmitteln, Hormonen oder operativen Eingriffen. Diese haben Vor- und Nachteile. Frauen\* brauchen gute und verständliche Infos, um eine Entscheidung zu treffen. Darüber hinaus können Frauen\* selbst aktiv werden, um gut mit den Beschwerden umzugehen.

Nach wie vor gilt die Regelblutung und alles, was damit zu tun hat, als Tabuthema. Frauen\*, die unter starken Schmerzen leiden, wird immer noch viel zu häufig vermittelt, dass diese normal sind. In gynäkologischen Praxen fühlen sie sich mit ihren Beschwerden nicht immer ernst genommen. Zudem fehlt die Zeit für ausführliche Anamnesegespräche und Untersuchungen. Im niedergelassenen Bereich fehlen zertifizierte Expert\*innen mit Wissen über Red Flags, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

Im Jahr 2024 hat sich viel getan. Kampagnen, wie die Roadshow zum Film *Nicht die Regel* in einzelnen Bezirken der Steiermark (gefördert vom Gesundheitsfonds Steiermark), wurden abgeschlossen. Viele Frauen\* und auch Männer\* sind so hinsichtlich Endometriose sensibilisiert und informiert worden. In der Steiermark setzen sich engagierte Frauen\*, Ärzt\*innen, Vertreter\*innen der Selbsthilfe, Berater\*innen und Physiotherapeut\*innen dafür ein, Betroffene zu unterstützen und ihre Versorgung zu verbessern. Wir bieten Frauen\* in Beratungen und Veranstaltungen Raum und Zeit, stärken sie und teilen geprüfte Informationen über die Möglichkeiten, mit den Beschwerden umzugehen.



**In Austausch- und Vernetzungsgesprächen bringen wir die Interessen von Frauen\* und Mädchen kontinuierlich ein.**

Eine Online-Veranstaltung mit 30 Teilnehmer\*innen fand am 20. März 2024 im Rahmen des Endomarch statt: *Endometriose – Was ist das? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann ich selbst tun?* Die Hosts waren Marlene Pretis-Schader und Eva Anderhuber-Tutsch (Endoheroes, Selbsthilfegruppe in der Steiermark).

22 Frauen\* haben eine Beratung in Anspruch genommen. 10 Frauen\* haben an einem Workshop in Kooperation mit den Endoheros in der Selbsthilfe Kontaktstelle teilgenommen.

Infos zu Endometriose wurden in Workshops mit Sozialarbeiter\*innen der Stadt Graz (Wohnungslose Frauen\*), mit Frauen\* aus dem Projekt FESI (Erfahrung und Lebensgroß), mit Frauen\* aus Projekten von UniT und in weiteren Projekten des Frauengesundheitszentrums geteilt.

## Sexuelle und reproduktive Gesundheit von Frauen\*

Kerstin Pirker hat auch 2024 zahlreiche Fragen zu den Themen Verhütung, Sexuelle Gesundheit und Menstruation beantwortet, einige davon waren:

*Ich leide unter einer starken prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS) – wohin kann ich mich wenden? Mein Partner schaut oft Pornos, wie soll ich damit umgehen? Soll ich mit meiner 10-jährigen Tochter über Sex sprechen? Hormonelle Langzeitverhütung – welche Nebenwirkungen sind möglich? Meine Tochter hat Sexvideos von sich verschickt, was jetzt? Welche Verhütungsmittel gibt es für Männer\*? Ich habe Schmerzen beim Orgasmus, was kann ich tun? Mein Frauenarzt sagt, Nebenwirkungen der Pille gäbe es nicht, ich habe aber welche. Wie finde ich eine gute Frauenärztin, einen guten Frauenarzt?*

### Teure Verhütung

Ein Thema der Beratungen sind auch die hohen Kosten für Verhütungsmittel. Diese sind in Österreich privat zu bezahlen – primär werden die Kosten von Frauen\* getragen. Das Frauengesundheitszentrum verweist in dieser Frage an die Frauensprechstunde der Marienambulanz und die Beratungsstelle für Familienplanung an der Frauenklinik am LKH Graz.

Der Verhütungsbericht 2024 zeigt, dass Österreich im europaweiten Vergleich des Contraception Policy Atlas Europe von 47 Ländern in puncto Zugang zu Verhütungsmitteln, Zugang zu Beratung und Verfügbarkeit von Online-Informationen auf dem 20. Platz liegt.



Kerstin Pirker



Anita Adamiczek

### Was wechselt im Wechsel?

Häufig gestellte Fragen im Rahmen der Beratungen zu Wechseljahren sind: *Wie kann ich gut mit Beschwerden wie Hitzewallungen umgehen? Wie bekomme ich Schlafstörungen in den Griff? Gibt es eine Ärztin, einen Arzt, die/der auf das Thema spezialisiert ist?* Auch Müdigkeit und Erschöpfung – etwa durch Mehrfachbelastungen – sind Thema. Bei den Beratungen mit Anita Adamiczek geht es darum, was Frauen in dieser Lebensphase selbst tun können. Außerdem erhalten sie Tipps für den Alltag und gute Gesundheitsinformationen.

### Patient\*innen haben Rechte

Das Gespräch mit Ärzt\*innen, vor allem bei komplexen Befunden oder herausfordernden Diagnosen, kann zu Verunsicherungen führen. Anita Adamiczek begleitete Frauen\* zu diesen Terminen, um sie verbal und/oder emotional zu unterstützen.



Kerstin Pirker bei der Posterpräsentation am Kongress der Österreichischen Gesellschaft zur Förderung der Sexualmedizin und der Sexuellen Gesundheit

## RUND UM DEN ZYKLUS

Beim 10. Kongress der Österreichischen Gesellschaft zur Förderung der Sexualmedizin und der Sexuellen Gesundheit, 15. und 16. November 2024 in der Klinik Floridsdorf, hat Kerstin Pirker die 2024 erstellten Zyklusgrafiken einem breiten Fachpublikum vorgestellt. Das Interesse war groß. Viele Frauen\* und Männer\* haben mangelhaftes oder fehlendes Zykluswissen – die anschaulichen Grafiken können in der Beratung sowie in Veranstaltungen der sexuellen Bildung für Jugendliche und Erwachsene eingesetzt werden. Das Frauengesundheitszentrum stellt die Grafiken kostenfrei zur Verfügung.

Information:

[rita.obergeschwandner@fgz.co.at](mailto:rita.obergeschwandner@fgz.co.at)

**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. Studien zeigen schon in jungen Jahren deutliche Unterschiede in vielen Bereichen der Gesundheit von Mädchen\* und Burschen\*. Ab der 7. Schulstufe, also ab einem Alter von ca. 13 Jahren, sinken bei Mädchen\* nachweislich ihr subjektiver Gesundheitszustand, ihre Lebenszufriedenheit und ihr emotionales Wohlbefinden. Dies passiert deutlicher als bei Burschen\* im selben Alter.

Ein ähnliches Bild zeigt sich bei der Beschwerdelast: Gereiztheit, schlechte Laune, Schwierigkeiten beim Einschlafen, Nervosität, Zukunftssorgen, Niedergeschlagenheit und Angstgefühle werden deutlich häufiger von Mädchen\* genannt als von Burschen\*. Unterschiede gibt es auch beim Körperselbstbild. 44 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 Diätenerfahrungen. 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 2024

## GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON GEWALT

Sensibilisierung zum Thema strukturelle Gewalt, 2 Termine, 31 Frauen\*, 10 Männer\*

Warum Gewalt Thema für Gesundheitsberufe ist, 1 Termin, 50 Frauen\*, 20 Männer\*

Vorstellung Frauengesundheitszentrum und Gesundheit verträgt keine Gewalt,  
1 Termin, 20 Frauen\*, 45 Männer\*

Fortbildung Gesundheit verträgt keine Gewalt, 4 Termine, 80 Frauen\*, 20 Männer\*

## REPRODUKTIVE GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG VON SCHWANGEREN FRAUEN\* UND MÜTTERN VON BABYS

Sexuelle und reproduktive Gesundheit von Frauen\* –Bedarfslage und Angebote in Graz, 1 Treffen,  
4 Frauen\*, 2 Männer\*

Treffen Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen  
2 dreiteilige Workshops, 6 Treffen, 31 Frauen\*, 23 Männer\*

Eltern werden – Paar bleiben, 1 Treffen, 7 Frauen\*, 2 Männer\*

Schwangerschaftstests, 56

Beratungen zu ungeplanter/ungewollter Schwangerschaft, 75

## MIT DOLMETSCHERINNEN

Gut zu wissen – Frauengesundheit für Migrantinnen, 17 Termine, 202 Frauen\* (siehe Bericht rechts)

## WEITERE ANGEBOTE FÜR FRAUEN\* IN UNTERSCHIEDLICHEN LEBENSPHASEN

Da unten?! FAIRhütung – Verhütung für alle, 1 Termin, 15 Frauen\*, 1 Mann\*

Da unten?! Geni(t)al weiblich: Ist schlechter Sex politisch?, 1 Termin, 8 Frauen\*

Endometriose – Information und Gespräch, 2 Termine, 40 Frauen\*

Hilde, Theaterstück zum Thema Brustgesundheit, Publikumsgespräch, 1 Termin, 17 Frauen\*, 4 Männer\*

HPV – Infektion, Impfung und PAP-Abstrich, Zusammenhänge verstehen,  
2 Veranstaltungen, 29 Frauen\*

## SEXUELLE GESUNDHEIT VON FRAUEN\*, MÄDCHEN\* UND BURSCHEN\*

Verhütungsberatungen (inklusive Beratungen mit Dolmetsch), 26

Beratungen rund um Sexualität, 26

Über Sexualität(en) spechen in sozialen Handlungsfeldern, 1 Termin, 55 Frauen\*,  
15 Männer\*

Liebe, Sex und mehr – wie sag ich's meinem Kind, 2 Termine, 26 Frauen\*

Die schöne Vulva und die Lust von Frauen\*, 1 Termin, 22 Frauen\*, 2 Männer\*

Arbeitsgruppe Sexuelle und reproduktive Rechte und Gesundheit

## Angebote für und mit Migrantinnen GUT ZU WISSEN – FRAUENGESUNDHEIT

**Kerstin Pirker und Marlene Pretis-Schader erklären in Gut zu wissen in einfacher Sprache, wie das österreichische Gesundheitswesen funktioniert und beantworten Fragen rund um Frauengesundheit und Vorsorge.**

Insgesamt haben **2024** 17 Termine für 202 Frauen\* mit Fluchterfahrungen in in Kooperation mit dem Österreichischen Integrationsfonds (ÖIF), Verein FESI und dem Frauenservice stattgefunden.

Ein Highlight war eine Veranstaltung mit gehörlosen Frauen\* aus der Ukraine am 28. November auf Initiative des ÖIF. Möglich wurde das durch eine engagierte ukrainische Gebärdendolmetscherin.

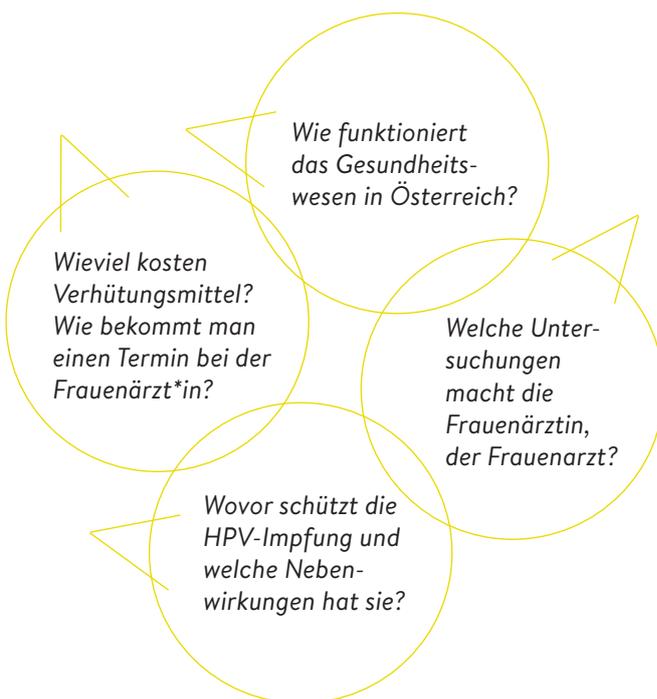


Frauengesundheit kann ganz leise sein: Veranstaltung mit Frauen\* aus der Ukraine in Kooperation mit dem ÖIF

### TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR DIE KÖRPERMITTE: BECKENBODENKURS FÜR AFGHANISCHE FRAUEN

*Was ist der Beckenboden und welche Funktionen hat er? Warum ist er wichtig? Wie kann frau ihn durch einfache Übungen im Alltag stärken?*

Diese und andere Fragen haben Kerstin Pirker und Marlene Pretis-Schader vom Grazer Frauengesundheitszentrum gemeinsam mit Physiotherapeutin Andrea Schwar in einem vierteiligen Kurs beantwortet. Der Kurs hat in Kooperation mit IKEMBA stattgefunden – teilgenommen haben 10 Frauen aus der afghanischen Community in Graz. Finanziert wurde der Kurs von Stadt Graz Gesundheit.



### EINE STIMME FÜR MIGRANTINNEN

Themen für Migrantinnen sind etwa Diskriminierungen, fehlende Dolmetschleistungen im niedergelassenen Bereich. Aus diesem Anlass hat das Frauengesundheitszentrum am 7. Oktober 2024 zum Round Table *Gynäkologische Versorgung von Migrantinnen in Graz* geladen.

Vertreten waren neben dem Frauengesundheitszentrum: Verein Ikemba, Frauenzentrum Steiermark des ÖIF, Projekt femmes-Tische Frauenservice Graz, Verein Danaida, Migrant\*innenbeirat Graz, FGM/C Koordinationsstelle des Rotes Kreuz, Verein Fesi – Lebensgross, Gesundheitsdrehscheibe Graz und das Büro Gesundheitsstadtrat Robert Krotzer. Die zentrale Frage war: Wie können Versorgungslücken geschlossen werden? Dazu sind weitere Schritte nötig, die 2025 fortgeführt werden.

Kerstin Pirker hat im April 2024 eine Telefonrecherche bei den 15 Grazer Gynäkolog\*innen mit Kassenplätzen durchgeführt. Die meisten konnten einen zeitnahen Termin anbieten. Gespräche mit Migrantinnen zeigen aber, dass sie abgewiesen werden oder Termine in 6 Monaten angeboten bekommen, sobald Sprachbarrieren erkennbar sind. Eine Möglichkeit wäre es hier, betroffene Frauen\* bei der Terminlegung bei Ärzt\*innen zu unterstützen, um ihren Zugang zur gynäkologischen Versorgung sicherzustellen.

# FACHSTELLE MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK

## WORKSHOPS FÜR MÄDCHEN UND BURSCHEN

Ganz schön ich, 31 Workshops für 312 Mädchen

I feel good, 25 Workshops für 234 Burschen

Liebe, Sex und mehr, 26 Workshops für 210 Mädchen, 19 Workshops für 193 Burschen

Im Flow – in der Regel gute Tage, 10 Workshops für 87 Mädchen

## FORTBILDUNGEN FÜR MULTIPLIKATOR\*INNEN

Sexualpädagogik und Aufklärungsmaterial für Kindergarten und Volksschule, 2 Fortbildungen, 36 Teilnehmer\*innen

Mädchengesundheitsquiz für Multiplikator\*innen, 15 Teilnehmerinnen, 5 Teilnehmer

Genderaspekte in der sexuellen Bildung, 3 Fortbildungen, 38 Teilnehmerinnen, 15 Teilnehmer

Das Netzwerk sexuelle Bildung Steiermark und aktuelle Herausforderungen in der sexuellen Bildung, 1 Fortbildung, 10 Teilnehmerinnen, 3 Teilnehmer

Step by Step: Unser Juz! Ein Ort für Mädchen\*,

Coaching von 3 Jugendzentren zu je 3 Terminen, 5 Teilnehmerinnen, 5 Teilnehmer (Siehe S. 22)

Chancen und Risiken von Insta, TikTok und Co. Die gesundheitlichen Auswirkungen der Sozialen Medien auf die Rollen- und Körperbilder, sowie das Gesundheitsverhalten junger Menschen, 1 Vortrag, 225 Teilnehmerinnen, 225 Teilnehmer

Spieglein, Spieglein – Schönheitsideale, Essprobleme, Selbstbewusstsein bei Mädchen\* und jungen Frauen\*, 8 Fortbildungen, 103 Teilnehmerinnen, 10 Teilnehmer

Train the Trainer zur Prävention von Essproblemen (Workshopkonzept Ganz schön ich) – für Frauen, die längerfristig mit Mädchen\* und Frauen\* arbeiten, 1 Fortbildung, 8 Teilnehmerinnen (Siehe S. 22)

Geschlechterreflektierte Arbeit mit jungen Menschen, 1 Fortbildung (2 Tage und eine Online-Intervisionsgruppe), 29 Teilnehmerinnen, 7 Teilnehmer

Gender matters! Und sex auch! – Geschlechterbezogene Gesundheitsaspekte in der Arbeit mit Schüler\*innen, 3 Fortbildungen, 47 Teilnehmerinnen, 9 Teilnehmer

Kommunikation für jugendliche Zielgruppen (im Rahmen des Wahlfachs Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Steiermark), 1 Fortbildung, 16 Teilnehmerinnen, 5 Teilnehmer

## NETZWERKE

Steirisches Fachstellennetzwerk für Jugendarbeit und Jugendpolitik

Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark

Steirisches Netzwerk gegen sexualisierte Gewalt

Steuergruppe Essprobleme: 4 Treffen,

Steirisches Netzwerktreffen Essprobleme, 1 Termin, 50 Teilnehmer\*innen;

Newsletter Essprobleme, 4 Ausgaben



Jutta Eppich,  
Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark



Hanna Rohn,  
Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark





## MÄDCHENARBEIT – STEP BY STEP

### Ein Coaching-Angebot für Teams von Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit in Kooperation mit dem Steirischen Dachverband der Offenen Jugendarbeit

Auch 2024 hat Jutta Eppich Teams von Jugendzentren in einem mehrteiligen Prozess begleitet, um Angebote der Offenen Jugendarbeit für Mädchen\* und junge Frauen\* attraktiv zu gestalten, um sie besser zu erreichen. Begleitet hat sie das Jugendzentrum Grünanger, das Jugendzentrum Kalsdorf und das Jugendzentrum EggenLend (Der Prozess ist noch nicht abgeschlossen).

An vielen verschiedenen Punkten, wie dem Konzept, der personalen Ebene, den Angeboten, den Räumen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Vernetzung konnten die Jugendarbeiter\*innen Gestaltungsmöglichkeiten entdecken. Aktuell befinden sie sich in der Umsetzungs- und Erprobungsphase. Ob durch die Neuerungen mehr Mädchen\* in Jugendzentren angedockt haben, wird 2025 bei Teambesprechungen mit den Jugendzentren reflektiert. Es freut uns, dass auch das Jugendzentrum Andritz für einen einmaligen Termin noch einmal die Coachingmöglichkeit in Anspruch genommen hat!

## Projekt DeESSkalation – gemeinsam gegen Essstörungen

Im Rahmen des Projektes DeESSkalation – gemeinsam gegen Essstörungen hat Jutta Eppich drei dreistündige Spiegeln, Spiegeln – Fortbildungen in Graz, in Leibnitz (in Kooperation mit dem Verein Freiraum) und in Liezen (in Kooperation mit der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Philomena) durchgeführt.

Jutta Eppich hat außerdem einen Train the Trainer zur Prävention von Essstörungen (Workshopkonzept Ganz schön ich) für 8 Teilnehmerinnen konzipiert, organisiert und durchgeführt. Der Train the Trainer umfasste einen zweiteiligen Kurs, Hospitationen der Teilnehmerinnen, eine eigene Workshop-Umsetzung und einen Intervisionstermin.



Projektdauer: Juni 2023 – Juli 2024  
Projektleitung: LeLi-Tageszentrum für Menschen mit Essstörungen / LebensGroß  
Referentin und Trainerin im Projekt (Jänner 2024 bis Juli 2024): Jutta Eppich  
Finanziert von: Gesundheitsfonds Steiermark

# Projekt Selbstwert+ Mädchen\* und junge Frauen\* stärken



Für Selbstwert+ haben sich Mädchen- und Frauengesundheitszentren aus allen Bundesländern Österreichs zusammengeschlossen. Im Rahmen des Projektes boten sie psychosoziale Unterstützung, Begleitung und Beratung (einzeln/in der Gruppe, persönlich und online) an. Ebenfalls am Programm standen 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 rundeten das Angebot ab.

## AKTIVITÄTEN IN GRAZ 2024

**2024** haben 128 Beratungen für Mädchen\* und junge Frauen\* stattgefunden. Mit 41 Workshops, inklusive 2 Workshops *Drehungen*, konnten 311 Mädchen\* und junge Frauen\* erreicht werden.

Die Fortbildungsangebote sind von Schulsozialarbeiter\*innen, Lehrpersonal, Trainer\*innen aus arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen und Personal aus dem Jugendwohlfahrtsbereich, Jugendzentren und Streetwork in Anspruch genommen worden. Bei den maßgeschneiderten Angeboten ging es um Methoden in der Mädchenarbeit, Umgang mit sexueller Belästigung im Internet, Tipps bei Angststörungen/ Essstörungen und Selbstfürsorge. Insgesamt wurden **18 Fortbildungen mit 221 Multiplikator\*innen** durchgeführt, davon 9 Fortbildungen für 103 Teilnehmer\*innen im Jahr **2024**.

Im Zuge von Veranstaltungen wie Jugendkonferenzen, *Volltreffer Lehre* und dem *Tag der seelischen Gesundheit* konnten 410 Mädchen\* und junge Frauen\* zu Themen der psychischen Gesundheit erreicht und aufgeklärt werden. In Summe wurden über alle Angebote und den gesamten Projektzeitraum hinweg **1474 Mädchen\* und junge Frauen\* in der Steiermark** erreicht. Die Gesamtanzahl der Kontakte in diesem Zeitraum betrug **1673**.

## Öffentlichkeitsarbeit

Um Mädchen\* und junge Frauen\* zu erreichen, gab es den Instagram-Account selbstwert\_plus. Das Team in Graz steuerte dafür Texte, Fotos, Grafiken und Reels bei, 2024 etwa zu Mythen rund um ADHS, Faktencheck mit Psychiater Dr. Friedrich Mosler, Drehungen, Erfolge feiern, Pride Month, catcalls of Graz, Grazer Frauensprecherin, das feelfree in Graz, Powerbotschaften.

PROJEKTDAUER SELBSTWERT+: Mai 2022 bis Dezember 2024  
PROJEKTL EITUNG GRAZ: Elfriede Predota, Birgit Seidl  
PROJEKTMITARBEITERINNEN: Silke Pfeifer-Mayer, Projektmitarbeiterin (Beratungen), Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit  
FINANZIERUNG: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

# Projekt girlspirit – Influencerin für Power und gesunde Inspiration

Das Projekt girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration war ein Beteiligungsprojekt des Frauengesundheitszentrums für Mädchen\* und junge Frauen\* zwischen 12 und 20 Jahren in der Steiermark.

**Laufzeit:** Jänner 2022 bis Dezember 2024

**Ansprechpartnerinnen:**

Anita Adamiczek, Projektleitung, Jutta Eppich und Hanna Rohn, Projektmitarbeiterinnen  
Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit

**Evaluation:** Measury Sozialforschung OG

**Subventionsgeber\*innen:** Fonds Gesundes Österreich und Land Steiermark, Ressort Jugend, Frauen, Familie und Gesellschaft.

## Was haben wir gemacht?



**Online-Befragung** von Mädchen\* und jungen Frauen\* zu ihrem Social Media Erleben



Entwicklung des Workshops **#girlspirit – how to be real** mit Mädchen\*/ jungen Frauen\*  
Durchführung des Workshops **#girlspirit – how to be real** in der gesamten Steiermark



Aufbau und Content Creation für die **Accounts @girlspirit\_project**  
**Content Creation** in mehrteiligen Workshops mit Mädchen\* und jungen Frauen\*



Erarbeitung von niederschweligen **Green flags für Infos auf Social Media** auf Basis der *Guten Gesundheitsinformation Österreich*



Kontinuierliche Recherche, Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung



## Diese Haltung war uns im Projekt wichtig:



Partizipativ



Positiv



Ressourcenorientiert



### Unser Ziel

Mädchen\* und junge Frauen\* nutzen und gestalten selbstbestimmt und gesundheitskompetent die Sozialen Medien und ihre Communities.

## Unsere Visionen ...

**... für alle Mädchen\* und jungen Frauen\*,  
die auf Social Media sind:**

Social-Media-Userinnen sind selbstbewusste, kritische, kreative, reflektierte Mädchen\* und junge Frauen\*, die auch einmal gegen den Strom schwimmen, und Content sowie Community suchen und teilen, die gut tun.

**... für alle Mädchen\* und jungen Frauen\*,  
die selbst Content für Social Media machen:**

Content Creators sind kreative und kritische Role Models, die vielfältigen, stärkenden und gesunden Inhalt erzeugen, der gut tut und auch ankommt.



## Das Projekt in Zahlen

### Beteiligte und erreichte Mädchen\* und junge Frauen\*



**4 Fokusgruppen** mit insgesamt **26 Mädchen\*** und jungen Frauen\*



**424 Mädchen\*** und junge Frauen\* bei der **Online-Umfrage**



**6 Entwicklungsworkshops** mit insgesamt **40 Mädchen\*** und jungen Frauen\*



**4 Content Creation Workshops** Je 3 Termine zu 2 bis 3 Stunden mit insgesamt **35 Mädchen\*** und jungen Frauen\*



**40 #girlspirit – how to be real Workshops** mit insgesamt **375 Mädchen\*** und jungen Frauen\*



**2 Durchgänge von 3 Tage als Influencerin** mit insgesamt **15 Mädchen\*** und jungen Frauen\*

#### Unsere Accounts:

-  girlspirit\_project
-  girlspirit\_project
-  girlspirit project

### Rund 414 Beiträge auf Instagram und Tik Tok



**davon 58 von und mit Mädchen\* und jungen Frauen\*** zu Themen wie Rollenbilder, Selbstbewusstsein, Selbstwert, Beziehung und Periode



**40 Beiträge in Kooperation** mit anderen Einrichtungen



rund **300 Beiträge** vom Team girlspirit und weiteren Kolleginnen des Frauengesundheitszentrums

## Was ist aus Sicht der Mädchen\* und jungen Frauen\* eigentlich das Problem an Social Media?



Dass man zu viel Zeit auf Social Media verbringt.

Dass man oft nicht weiß, was man auf Social Media glauben kann.

Dass man sich nach dem Social Media-Konsum nicht gut genug fühlt.

Außerdem: Fakeness, hass-erfüllte Stimmung, Perfektionsdruck

*Auszug aus den Ergebnissen der Befragung 2022, ausgewertet von Measury Sozialforschung OG – die Ergebnisse der Befragung sind in alle Maßnahmen miteingeflossen.*

Darum haben wir folgende Claims für den Content auf unseren Accounts festgelegt:



## Für einen positiven Umgang mit Social Media: Ein paar Highlights der Evaluation



### Durch den #girlspirit – how to be real Workshop weiß ich besser Bescheid ...

- ... wie ich mit unangenehmen Situationen umgehen oder diese vermeiden kann (71 von 100)
- ... wo ich Hilfe bekomme, wenn ich eine Frage oder ein Problem habe (79 von 100)
- ... was ich tun kann, damit mir Social Media gut tut (68 von 100)
- ... wie man selbstbewusst und selbstbestimmt auf Social Media sein kann (69 von 100)

### Durch 3 Tage als Influencerin weiß ich besser Bescheid ...

- ... wie ich Beiträge gestalten kann, die auch anderen Mädchen\* und jungen Frauen\* gut tun (14 von 15)



## ABSCHLUSSFEIER MIT GIRLSPIRIT

50 Multiplikator\*innen und Projektbegleiter\*innen, Jugendarbeiter\*innen und Pädagog\*innen und rund 20 Mädchen\* und junge Frauen\* feierten mit dem girlspirit-Team den Projektabschluss. Mitgefeiert haben Rita Kichler vom Fonds Gesundes Österreich, Thomas Pferscher, Land Steiermark, Referat Jugend und Überraschungsgästin Bürgermeisterin Elke Kahr. Highlights der Veranstaltung waren der Poetry Slam von Anna Cech, einer Teilnehmerin von 3 Tage als Influencerin, der Fachinput von Anna Jandrisevits von der Chefredaktion sowie die Preisverleihung zum Social Media Wettbewerb mit vielen mädchenstärkenden Contentbeiträgen.

## Gesundheit verträgt keine Gewalt – Hinschauen und Nachfragen hilft! Vom Projekt zum Arbeitsbereich



Seit Jänner 2024 ist *Gesundheit verträgt keine Gewalt* kein Projekt mehr, sondern ein Arbeitsbereich des Frauengesundheitszentrums. Auch im Jahr 2024 stärkte das Frauengesundheitszentrum Mitarbeiter\*innen und Institutionen des Gesundheitswesens im Umgang mit von Gewalt Betroffenen. Dabei fungiert es als Drehscheibe zwischen Gewaltschutz und Gesundheitswesen in Graz und der Steiermark.

### EINE AUWAHL DER HIGHLIGHTS

Das ÖGK Gesundheitszentrum setzte eine interne Schulung für das gesamte Personal in der Gesundheitsversorgung zum Thema **Gewaltschutz in der gesundheitlichen Versorgung** um – rund 100 Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Pflegekräfte, Heilmasseur\*innen haben teilgenommen.

Das LKH Feldbach hat auf Initiative des Frauengesundheitszentrums eine 4-stündige Schulung zum Thema **Gewalterleben im Kreißsaal** für das Kernteam der geburtshilflichen Abteilung durchgeführt. 12 Ärztinnen, Hebammen und Pflegefachkräfte haben teilgenommen. Referentin war Dr.<sup>in</sup> Susanne Hölbfer von der Klinik Ottakring.

Das Institut für Psychologie der Karl-Franzens-Universität hat 2 Veranstaltungen zum Thema **Gewalt erkennen und professionell handeln in der psychologischen Beratung** für Studierende der Gesundheitspsychologie angeboten. Der BÖP hat zwei online Fortbildungen für Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen durchgeführt.

Die Fachgruppe Gynäkologie der Ärztekammer Steiermark wurde zum Thema **Gewaltbetroffene Frauen\* in der gynäkologischen Versorgung** informiert. Die Medizinische Universität Graz hat Fortbildungen zum Thema **Gewalt für angehende Gynäkolog\*innen als auch für Allgemeinmediziner\*innen** angeboten.

Unser langjähriges Projekt konnten wir inzwischen in unsere Basis überführen – wir arbeiten also weiterhin daran, Mitarbeiter\*innen im Gesundheitswesen zu sensibilisieren, aus- und weiterzubilden, welche Bedeutung Gewalterfahrungen (insbesondere häusliche und sexualisierte Gewalt) auf die Gesundheit speziell von Frauen\* haben, wie sie Gewalt als Ursache für kurz- und langfristige Folgen erkennen, ansprechen und behandeln können und eine gute Zusammenarbeit mit Opferschutzgruppen und den Gewaltschutzeinrichtungen aufbauen können.

CHRISTINE HIRTL

Auf der Fachtagung *Kinderschutz – eine interdisziplinäre Aufgabe* am 12. November 2024 in Leoben war das Frauengesundheitszentrum mit **Gesundheit verträgt keine Gewalt** vertreten.

Ebenso konnte die langjährige Kooperation mit der Arbeiterkammer Steiermark, der FH Joanneum Physiotherapie und Alpha Nova fortgesetzt werden mit Schulungen zu **Gesundheit verträgt keine Gewalt für Angehörige in Gesundheits- und Sozialberufen**.

WIE IST DIE VERSORGLAGE ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT GEWALTBETROFFENER FRAUEN\* IN DER STEIERMARK?

Dazu hat das Frauengesundheitszentrum einen Schwerpunkt zum Thema Gewalt in der 3. Koordinationsgruppensitzung *Psychiatrie 2024* unter der Leitung von Dr.<sup>in</sup> Susanna Krainz angeregt und umgesetzt. Christine Hirtl referierte gemeinsam mit anderen Referentinnen.

Das Frauengesundheitszentrum war im Jahr **2024** beim Gewaltschutzbeirat des Landes Steiermark, organisiert von Landesrätin Doris Kampus, vertreten, ebenso beim österreichweiten Netzwerk Gewaltschutz im Gesundheitswesen (GÖG) in Wien.



### **Das Grazer Frauengesundheitszentrum hat seit 2024 eine ausgebildete Trainerin**

Anita Adamiczek, Mitglied der Geschäftsführung des Grazer Frauengesundheitszentrums, ist 2024 eingeladen worden, an der Universität Münster den VIPROM Train-the-Trainer Kurs zu absolvieren. Ziel des Projekts ist es, Trainer\*innen, die Gesundheitsfachkräfte zum Thema häusliche Gewalt schulen, Wissen und Trainingsmaterialien zur Verfügung zu stellen.

Dafür hat VIPROM eine Trainingsplattform für verschiedene Berufsgruppen im Gesundheitsbereich entwickelt und einen begleitenden Train-the-Trainer Kurs konzipiert.



### **DIE GESUNDHEIT VON MÄDCHEN\* UND FRAUEN\* DURCH PROJEKTE FÖRDERN**

Projekte schaffen Innovation, kurbeln die organisationale Entwicklung an und bewegen etwas im Feld – sie sind integrierter, sehr wichtiger Teil unserer Arbeit.

2024 haben wir 4 bestehende Projekte gut abgeschlossen:

- Die Projekte Digitale Gesundheitskompetenz 60+,
- Aktiv mit chronischer Erkrankung und Krebs umgehen
- girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration
- Selbstwert+

Neu begonnen haben wir die Projekte:

- # Geburt – selbstbestimmt und gut begleitet
- Train-the-Trainer im Rahmen des Projektes DeESSkalation

Christine Hirtl  
Arbeitsbereich Projektentwicklung und  
Mitglied der Geschäftsführung

# Angebote Programm 2024

Alle Angebote, Kurse, Veranstaltungen, Workshops und Beratungen 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\*. Die Kursleiterinnen werden nach fachlicher Qualität ausgewählt und nach ihrer persönlichen und pädagogischen Eignung.

## TÖCHTERGESUNDHEIT: TIPPS UND INFOS FÜR ELTERN

Ende 2024 startete das Frauengesundheitszentrum eine neue Veranstaltungsreihe für Eltern und Bezugspersonen von Töchtern. Der erste Teil *Spieglein, Spieglein – ein gesundes Körperbild bei meiner Tochter fördern* mit Jutta Eppich stieß trotz des Termins in der Vorweihnachtszeit mit über 50 Anmeldungen auf sehr großes Interesse. Anfang 2025 folgen zwei weitere Termine: *HPV, Periode & Co: Töchter gut bei Gesundheitsentscheidungen begleiten* mit Marlene Pretis-Schader und Hanna Rohn sowie *Liebe, Sex und mehr – wie sag ich's meinem Kind?* mit Hanna Rohn. Insgesamt haben sich 141 Interessierte angemeldet, weshalb die Reihe auch im nächsten Jahr wieder angeboten wird.



## PREMIERE 2024: NEUER 3-TEILIGER WORKSHOP SCHWANGER!

Der dreiteilige Workshop *Schwanger!* ist als Ergänzung zu Geburtsvorbereitungskursen für schwangere Frauen\* und ihre Partner\*innen gedacht und vermittelt die wichtigsten Infos für die Zeit vor, während und nach der Geburt. Quasi ein Best Of des bisherigen Kurses *Gut begleitet durch 40 Wochen*. Im Mittelpunkt stehen gute Gesundheitsinformationen basierend auf internationalen Leitlinien, Erfahrungswissen von Hebammen und erfahrenen Müttern und Vätern sowie der Austausch unter schwangeren Frauen\*.

Ein Highlight: Der erste Durchgang war interkulturell besucht. Paare aus Syrien, Deutschland, England und Österreich unterhielten sich in mehreren Sprachen und mit Unterstützung einer Dolmetscherin über ihre Erlebnisse, Freuden und Unsicherheiten. „Sichtbar wurde, dass die Fragen, wenn wir Kinder bekommen, diesselben sind, egal woher wir kommen“, fasst Kerstin Pirker, Beraterin für Sexuelle und reproduktive Gesundheit, zusammen.



# GESCHICHTEN AUS DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

## Die Psychotherapeutin und Beraterin Silke Pfeifer-Mayer begleitet Frauen\* und Mädchen\* bei privaten und beruflichen Herausforderungen.

**Frau A.** ist vor einigen Jahren gemeinsam mit ihrer Familie aus ihrer Heimat Afghanistan geflüchtet. Sie hat sich gut eingelebt, hat Freund\*innen und Hobbies, spricht sehr gut Deutsch und besucht ein Gymnasium. Frau A. leidet seit einiger Zeit an Angstattacken, was dazu führt, dass sie sich zunehmend unwohler an öffentlichen Orten und in der Schule fühlt. Wichtig ist, mit Frau A. zu erarbeiten, dass sie an einer Posttraumatischen Belastungsstörung leidet und dass ihre Symptome Anzeichen dieser Erkrankung und kein Zeichen von Schwäche oder „Verrücktsein“ sind. Frau A. kann mit den Erklärungen und Informationen, wie ihr Gehirn auf bestimmte Auslösesituationen reagiert, viel anfangen und beginnt selbst, Zusammenhänge herzustellen und an ihrem subjektiven, inneren Sicherheitsgefühl zu arbeiten.

Sie wendet Tipps und Tricks zum Umgang mit Gedankenkreisen, Ängsten und Schlafproblemen an und ihre Symptomatik bessert sich. Außerdem bemerkt sie, dass es wichtig ist, sorgsam mit dem Konsumieren von Nachrichten zu sein und darauf zu achten, wann sie sich welche Inhalte ansieht. Sie nimmt an einem Selbstverteidigungskurs teil, was ihr zusätzliches Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gibt.

**Frau D.** fragt sich in der Beratung, ob sie an einer Essstörung leidet, da ihr Essverhalten stark durch Emotionen beeinflusst wird, was sich auch in größeren Gewichtsschwankungen bemerkbar macht. Bereits 2007 hatte sie ein Burnout und ist auch dadurch bereits sensibilisiert, was ihre psychische Stabilität anbelangt.

Bei der Erkundung von Bedürfnissen und Funktionen des Essens kommt Frau D. auf viele Quellen: einerseits ist „Naschen“ etwas, das sie nur für sich selbst hat, wo ihr niemand „reinredet“. Süßes wird als Belohnung empfunden, auch Trotz erkennt sie in ihrem Verhalten: Ich entspreche nicht, ich tu, was ich will! Auch bei Gefühlen wie Einsamkeit und Traurigkeit spendet Schokolade Trost. Im nächsten

Schritt überlegt Frau D., wie sie diese Bedürfnisse auf andere Weise leben und sich Raum verschaffen könnte und probiert – erst in der Vorstellung, dann tatsächlich – einige neue Ideen aus. Der Fokus verschiebt sich dadurch und „Essen“ wird zunehmend zu einer als lustvoll erlebten Tätigkeit mit weniger Druck.

**Frau S.** kommt nach der Geburt ihres ersten Kindes in die Beratung. Sie ist „schon immer eher ängstlich gewesen“ und hat mit einigen depressiven Episoden zu kämpfen gehabt.

Bei der Geburt ihres Kindes gab es Komplikationen, sie selbst ist körperlich noch sehr angeschlagen und leidet unter schlechter Stimmung und Antriebslosigkeit. Beim genaueren Hinschauen werden die vorher nicht bewussten Annahmen von Frau S. deutlich: Die Geburt des Kindes und die Zeit danach wird wunderbar erfüllend und sinnstiftend sein. Ich werde in dieser neuen Rolle komplett aufgehen und sehr glücklich sein.

Es ist sehr entlastend für Frau S., anzuerkennen, dass es anstrengend, langweilig und gleichzeitig erschöpfend sein kann, rund um die Uhr für einen Säugling verantwortlich zu sein, dieses Erleben völlig üblich ist und diese Erfahrung viele Eltern teilen. Wichtig ist es, herauszufinden, wie sie den Unterschied zwischen körperlicher Erschöpfung aufgrund von Schlafmangel und den ersten Vorzeichen einer depressiven Episode erkennen kann, um Ängsten vorzubeugen, wieder in eine Depression zu „rutschen“. Schlussendlich kann Frau S. für sich auch akzeptieren, dass es in Ordnung ist, Hilfe anzunehmen und für Entlastung zu sorgen, selbst wenn man „nur“ ein Kind hat. In der Beratung ist es möglich, ein wenig zu beleuchten, wieso sie so streng zu sich selbst ist: Es die Angst davor, nicht gemocht/nicht geliebt zu werden, wenn sie nicht „funktioniert“. Dieses Gefühl hat den Ursprung woanders und wird durch die gegenwärtige Situation aktualisiert.



## FRAUENGESUNDHEITZENTRUM GOES LENDWIRBEL 2024

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

Veronika Gmeindl, Arbeitsbereich Gesundheitskompetenz für Frauen 50+, und Hanna Rohn, Fachstelle Mädchengesundheit, stellten auch heuer wieder am Lendwirbel mit unserem Gendergesundheitsquiz die Frage „Mythos oder Wahrheit?“. Gekleidet in ihre besten Glitzeroutfits ließen sie kleine Teams an Passant\*innen am Hier-ist-Platz-Platz gegeneinander antreten: Von Gummibärchen für die Vaginalgesundheit bis zur Gefährlichkeit von Skispringen für die Gebärmutter waren wieder viele kuriose Behauptungen und auch einige Fakten dabei! Rund 70 Besucher\*innen des Lendwirbels haben mitgeraten.



**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 2024

**252** Vernetzungsgespräche im Interesse von Frauen\* und Mädchen\*

Die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums besuchten und/oder moderierten **97** Treffen.

Das Frauengesundheitszentrum war auf **19** Tagungen und besuchte **30** Fortbildungen.

**27** Arbeitsgruppen und Gremien

**17** Netzwerke

**56** Kooperationen

**17** Mal als Expertinnen angefragt

**15** Lobbyinggespräche mit Politiker\*innen im Interesse von Frauen\* und Mädchen\* wurden geführt

**1** Podiumsdiskussion, **550** Teilnehmer\*innen

## 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.  
2024 konnten wir etwa die Follower\*innen auf der Insta-Seite Frauengesundheitszentrum fast verdoppeln.*

Rita Obergeschwandner,  
Öffentlichkeitsarbeit

Medien: **5** Interviews gegeben, **1** Stellungnahme, **7** Artikel, **5** Publikationen, rund **30** Artikel sind über das Frauengesundheitszentrum erschienen

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

Website [www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)

**148.914** mal haben Nutzer\*innen die Seite aufgerufen oder interagiert

FACEBOOK

**1.754** Gefällt-mir-Angaben, **2.143** Follower\*innen, **178** Beiträge, mehr als 100.000 Personen erreicht

SOCIAL MEDIA

girlspirit\_project

Instagram, **715** Follower\*innen; Tiktok: **346** Follower\*innen, **3595** Likes  
Frauengesundheitszentrum\_Graz:

Instagram **610** Follower\*innen, mehr als 100 Storys, Reels und Beiträge

Podcasts: **9** Podcasts mit Expert\*innen zu Frauengesundheitsthemen

Rund **90** Flug- und Informationsblätter sowie regelmäßige Mailaussendungen zu Programmangeboten und für Veranstaltungen

**1** Kongressplakat rund um den Zyklus von Frauen

**7** Rundbriefe / Newsletter

Mädchengesundheit 2x jährlich, Essprobleme 4x jährlich, Girlspirit 1x jährlich

Programm-Broschüre, 1x jährlich 12.000 Stück

Jahresbericht 2023

Öffentlichkeitsarbeit (Texte, Grafiken, Fotos, Filme) und Materialien für Projekte

**1** Plakat für den 7. Frauengesundheitsdialog (Posterwalk)

EINE AUSWAHL AUS PRODUKTEN DER ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



**Broschüre Green flags für Infos auf Social Media**

Der Gefühls-, Fakten- und Diversity-Check hilft Jugendlichen abzuschätzen, wie gut oder schlecht eine (Gesundheits-)Info in den sozialen Medien ist. Wir haben alle drei Checks auch in Kurz-Videos erklärt. Zusätzlich gibt es Videos zu folgenden Themen:

- Red flags für Infos auf Social Media
- Was kann ich tun, wenn mir eine Information oder mein ganzer Feed auf Social Media nicht gut tun?



Goodiebag aus Biobaumwolle für die Gewinnerinnen des girlspirit-Content Creation Wettbewerbs

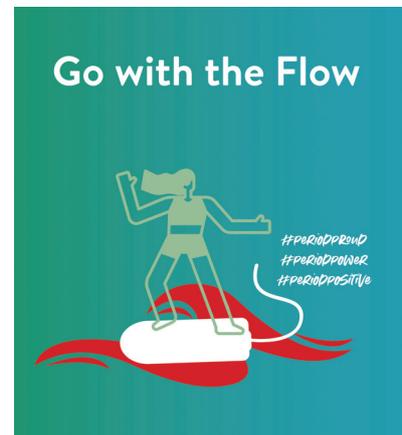


**GIRLSPIRIT – SOCIAL MEDIA BEITRÄGE ALS AUSSTELLUNG**

Eine Ausstellung mit einer Auswahl der lustigsten, spannendsten und stärkenden Beiträge der girlspirit-Social Media Kanäle gab es bei der girlspirit-Abschlussveranstaltung in Form von Schautafeln mit QR-Codes. Die Videos stehen in einer Playlist auf Youtube zum Nachsehen zur Verfügung.

**AUSSTELLUNG FREIBLUT**

Das Grazer Frauengesundheitszentrum hat 3 Tafeln und diverse Materialien für die Ausstellung *Freiblut* in der Grünen Akademie in Graz beigesteuert. Die Vernissage fand am 17. März statt.



## TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT IN DER ARBEITERKAMMER GRAZ

Informationsveranstaltungen sind immer eine gute Möglichkeit mit verschiedenen Zielgruppen in Kontakt zu kommen. Birgit Seidl war für das Frauengesundheitszentrum beim *Tag der seelischen Gesundheit* in der Arbeiterkammer vor Ort. Sie hat die Angebote des Frauengesundheitszentrums für Mädchen\* und junge Frauen\* vorgestellt. Im Zuge von Veranstaltungen wie dem *Tag der Seelischen Gesundheit*, den Jugendkonferenzen und *Volltreffer Lehre* konnten 410 Mädchen\* und junge Frauen\* zu Themen der seelischen Gesundheit erreicht und aufgeklärt werden.

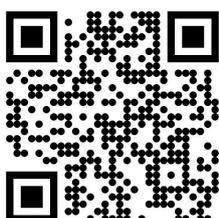


## DAS FRAUENGESUNDHEITZENTRUM STELLT SICH VOR

Zu Gast im Frauengesundheitszentrum war unter anderem eine Klasse des Ausbildungszentrums für Sozialberufe der Caritas. Anita Adamiczek, Mitglied der Geschäftsführung, hat die Angebote des Frauengesundheitszentrums vorgestellt und Fragen beantwortet.

## GESUNDHEITSKOMPOD: ALS EXPERTIN GEFRAGT

GesundheitskomPOD ist ein Podcast des Fachbeirats für gendergerechte Gesundheit vom Gesundheitsfonds Steiermark. Christine Hirtl hat in der Konzeptions-Arbeitsgruppe mitgearbeitet, Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums haben als Expertinnen an einzelnen Folgen mitgewirkt.



# KOOPERATIONEN GREMIEN, NETZWERKE

## 27 ARBEITSGRUPPEN UND GREMIEN

Altern mit Zukunft – Jour Fixe | Caritas Beratungszentrum für Schwangere – Arbeitskreis Recht | Dachverband der Sozialversicherungsträger – Broschüre Kompetent als Patient | Evaluationsteam – Projekt girlspirit | Fachbeirat für gendergerechte Gesundheit der Gesundheitsplattform | Fachbeirat gendergerechte Gesundheit | Arbeitsgruppe Frauengesundheit des Grazer Frauenrats | Grazer Frauenrat | Expert\*innenbeirat der österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, AG Bürger- und Patientenempowerment | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, Kernteam | Projektbeirat #Geburt, FH Joanneum | Projektleitung #Geburt, FH Joanneum | Projektteam #Geburt, FH Joanneum | Projektteam Selbstwert Plus | Beteiligung.st, Die Fachstelle für Kinder-, Jugend- und BürgerInnenbeteiligung – Safe Spaces für Kinder und Jugendliche | Steuergruppe Essprobleme | Österreichischer Integrationsfonds, Integrationszentrum Steiermark – Round Table Herausforderungen bei der Integration von Migrantinnen in der Steiermark | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, AG Gute Gesundheitsinformation Österreich | Gewaltschutzbeirat Steiermark | Gesundheitsfonds Steiermark – Koordinationsgruppe Psychiatrie | Gesundheitsfonds Steiermark – Expert\*innenbeirat Gesundheitsberichterstattung Klima und Gesundheit | Gesundheitsfonds Steiermark – AG Podcast des Fachbeirats für gendergerechte Gesundheit | Gesundheit Österreich GmbH – Nationaler Focal Point Frauengesundheit | Gesundheitsfonds Steiermark – Netzwerk Gesundheitskompetenz | MedUni Graz – AG Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern | Arbeitsgruppe Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte



### GEMEINSAM STARK: DAS NETZWERK DER FRAUENGESUNDHEITZENTREN IST NUN EIN VEREIN

Helga Speigner, Hilde Wolf und Aline Halhuber-Ahlmann, Geschäftsführerinnen der Frauengesundheitszentren Linz, Wien (FEM SÜD) und Salzburg kamen dafür zu Besuch nach Graz.

## 17 NETZWERKE

Armutsnetzwerk Steiermark | Altern mit Zukunft – Netzwerkpartnerinnen Jour Fixe | Bildungsnetzwerk Steiermark | Bundesweite Austauschplattform gegen FGM/C | Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren | Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark | Netzwerk frauenrelevanter Beratungseinrichtungen | Netzwerk Jugendarbeit und Gesundheitskompetenz | Netzwerk Gesundheitskompetenz | Plattform Sexuelle Bildung | Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark | Runder Tisch: Psychosoziale Versorgung Graz | Steirisches Fachstellennetzwerk für Jugendarbeit und Jugendpolitik | Steirisches Netzwerk gegen sexualisierte Gewalt | Steirisches Netzwerk Gesundheitsförderung | Steirisches Netzwerk Essprobleme | Steirisches Versnetzungstreffen Essprobleme



*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 | Arbor Vitae Gesundheitszentrum | Akzente | 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 | Feuerfrauen Steiermark Selbsthilfegruppe | Frauenservice Graz | Frauen- und Brustkrebshilfe | Frauen- und Mädchenberatung Hartberg-Fürstenfeld | Gesundheitsdrehscheibe | Gesundheitsfonds Steiermark | Ikemba | Institut für Frau und Familie | 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 | Martin Luther-Universität Halle-Wittenberg, Medizinische Fakultät | Medizinische Universität Graz | Nova | Novum – Frauenberatung Murau | Stadt Graz Gesundheitsamt | Österreichische Gesundheitskasse Steiermark – Ernährungsberatung | Österreichische Gesundheitskasse Steiermark – Mutter-Kind-Pass Stelle | Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband | Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe | Pädagogische Hochschule Steiermark | Referat für feministische Politik der ÖH Graz | Rotes Kreuz Steiermark | Selbsthilfe Steiermark | Styria Vitalis | Technische Universität Graz Koordinationsstelle BGM | Telefonseelsorge Steiermark | Verein für Männer und Geschlechterthemen Steiermark | Verein nicht die Regel | VIVID – Fachstelle für Suchtprävention | Volkshochschule Steiermark | Zwei und mehr Elternbildung

### GUT VERNETZT

Die Katholische Frauenbewegung Steiermark mit Frauen aus Nepal zu Gast im Frauengesundheitszentrum





Dr. Karl Tamussino, Mag.<sup>a</sup> Sonja Peitler-Hasewend, Anna Majcan, Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth MAS, Mag.<sup>a</sup> Anita Adamiczek, Stadtrat Robert Krotzer



## FILME UND TALK AM SAFE ABORTION DAY 2024 IN GRAZ

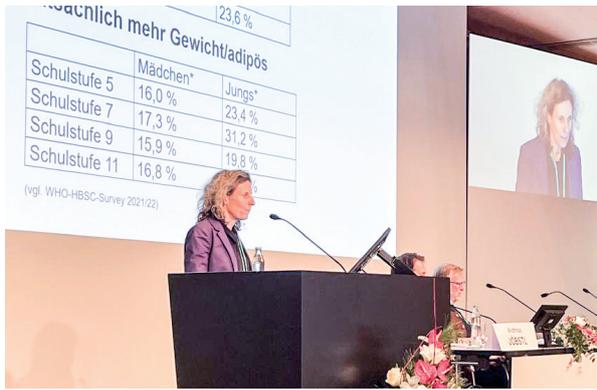
Jedes Jahr am 28. September findet der internationale Tag des sicheren Schwangerschaftsabbruchs statt. Erstmals begangen wurde er 1990 von der Campaña 28 de Septiembre als Aktionstag für die Entkriminalisierung des Schwangerschaftsabbruchs in Lateinamerika und der Karibik. Im Jahr 2011 erklärte das Women's Global Network for Reproductive Rights (WGNRR) den 28. September zu einem internationalen Tag. Auch in Österreich ist der Schwangerschaftsabbruch nach wie vor im Strafgesetzbuch geregelt – und seit 50 Jahren durch die Fristenregelung straffrei gestellt.

In Graz hat das Grazer Fraugesundheitszentrum gemeinsam mit dem Grazer Frauenrat das Thema bei einem Filmabend mit Talk im KIZRoyal Kino enttabuisiert – über 100 Teilnehmer\*innen waren dabei. Am Programm standen Impulse der Frauengesundheitsaktivistin Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth von Pro Choice Austria, sowie von Prof. Dr. Tamussino, Klinikvorstand der Grazer Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Leiter der klinischen Abteilung für Gynäkologie. Gezeigt wurden die Kurzfilme *Motherhood* von Maria Aguilar und *getty abortions* von Franzis Kabisch. In einem Podiumsgespräch klärten Mag.<sup>a</sup> Anita Adamiczek, Mitglied der Geschäftsführung des Fraugesundheitszentrums, und Mag.<sup>a</sup> Sylvia Groth, Pro Choice Austria, unter anderem über die rechtliche Situation in Österreich auf. Mag.<sup>a</sup> Sonja Peitler-Hasewend hat den Abend moderiert.

## DAS TEAM DES FRAUENGESUNDHEITZENTRUMS ZU BESUCH IM LANDTAG

Landtagspräsidentin Manuela Khom (seit 2025 Landeshauptmann-Stellvertreterin) hat anlässlich des 30 Jahre Jubiläums 2023 in den Landtag geladen.





## CHANCEN UND RISIKEN VON SOCIAL MEDIA, TIKTOK UND CO

Im Rahmen des 54. Kongresses für Allgemeinmedizin, 28. bis 30. November 2024, Graz, hielt Jutta Eppich einen Vortrag über die gesundheitlichen Auswirkungen von Sozialen Medien auf die Rollen- und Körperbilder, sowie das Gesundheitsverhalten von Mädchen\* und jungen Frauen\*. Rund 450 Frauen\* und Männer\* haben in Präsenz und online teilgenommen. Zahlreiche Fragen bei der Podiumsdiskussion haben gezeigt: Social Media ist auch ein großes Thema in den Praxen der Allgemeinmediziner\*innen.



## GEMEINSAM STARK: 22. NETZWERKTREFFEN ESSPROBLEME 2024

Bei dem Thema Essstörungen ist es wichtig, dass Expert\*innen verschiedener Berufsfelder gut über die vielfältigen Angebote für Betroffene in der Steiermark Bescheid wissen. Dies ist 2024 auch wieder gut gelungen – 50 Teilnehmer\*innen aus den verschiedensten Berufsfeldern haben am Vernetzungstreffen teilgenommen. Neben einem Fachinput von Dr.<sup>in</sup> Anne Helene Roth, LKH Graz II, Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie zu den vielen Gesichtern der Anorexie bei Jugendlichen mit Beispielen aus der Praxis sind zahlreiche Angebote der Prävention und Behandlung in der Steiermark vorgestellt worden.



## DIE GESUNDHEIT VON STEIRER\*INNEN FÖRDERN

Gesundheitslandesrat Karlheinz Kornhäusl zu Besuch bei Anita Adamiczek und Christine Hirtl, Geschäftsführungsteam, im Frauengesundheitszentrum.

# DAS FRAUENGESUNDHEITS- ZENTRUM 2024

## 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](http://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.<sup>o</sup> 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 (Austritt 31. Dezember 2024)
- 4 Renate Gruber: Finanzwesen, Human Resource, Nutzerinnenbetreuung (bis 30. November 2024)
- 5 Jessica Nielsen, BA, MA, studentische Mitarbeiterin, Soziologin
- 6 Mag.<sup>a</sup> Anita Adamiczek BSc, LL.M.: Mitglied der Geschäftsführung, u.a. Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit, Personal, Erwachsenenbildung, Lobbying, Beraterin zu Wechseljahre; Juristin, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin
- 7 Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Rita Obergeschwandner: Grafik, Fotos, Filme, Website, Social Media, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, Schön genug ohne Photoshop; Medienwissenschaftlerin
- 9 Mag.<sup>a</sup> Silke Pfeifer-Mayer: Systemische Psychotherapie; Klinische und Gesundheitspsychologin, Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
- 10 Mag.<sup>a</sup> Kerstin Pirker: sexuelle Gesundheit von Mädchen\* und Frauen\*, reproduktive Gesundheit von Frauen\*, Projekt Gesundheit verträgt keine Gewalt; Sozialpädagogin, Sexualberaterin (ÖGS), Familienplanungsberaterin (ÖGF)
- 11 Hanna Rohn, M.A., MA: Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark, sexuelle Gesundheit von Mädchen\* und jungen Frauen\*, Gesundheitskompetenz; Sexualpädagogin, Master Interdisziplinäre Geschlechterstudien
- 12 Marlene Pretis-Schader, BSc, MSc: Beraterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin zu Frauengesundheit und Gesundheitskompetenz; Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin
- 13 MMag.<sup>a</sup> Birgit Seidl, Projekt Selbstwert+ – Mädchen\* und junge Frauen\* stärken, Klinische und Gesundheitspsychologin (Austritt 31. Dezember 2024)
- 14 Mag.<sup>a</sup> Ulla Sladek: Gesundheitskompetenz, Geschlecht und Gesundheit, Diversity, Training Selbstmanagement bei chronischen Krankheiten; Soziologin (Karenz ab 3. November 2023 bis Dezember 2024)
- 15 Neira Vikic B.A., Finanz- und Personalverwaltung (Eintritt 1. Oktober), Betriebswirtin

 [www.frauengesundheitszentrum.eu/Team](http://www.frauengesundheitszentrum.eu/Team)

# Vorstand



VORSITZENDE: Dr.<sup>in</sup> Michaela Fuchs

VORSITZENDE STELLVERTRETERIN:  
Anita Rantschl bis 19.11.2024,  
Dipl.Ing.<sup>in</sup> Vanessa Bauer ab 19.11.2024

SCHRIFTFÜHRERIN: Mag.<sup>a</sup> Pölsler Gerlinde

FINANZREFERENTIN: Antonia Köck, MA

RECHNUNGSPRÜFERINNEN:  
Hedwig Majoran,  
Shirin Alizadeh Saboor ab 19.11.2024

## Externe Referent\*innen

Martin Heranig, Katrin Kroneis BSc, MA,  
Toktam Tavakolian Far BSc,  
Mag.<sup>a</sup> Eva Anderhuber-Tutsch,  
Andrea Schwar BSc, Jörg Kapeller,  
Mag.<sup>a</sup> Michaela Moser-Steigerwald,  
Christian Singer,  
Karin Prutsch, Rechtsanwältin

## Vor den Vorhang geholt



*Wir danken Gabriela Semlitsch, die seit vielen Jahren ehrenamtlich die Bücher unserer Fachbibliothek katalogisiert.*

## Finanz- und Personalwesen



Renate Gruber  
(bis 30. November 2024)



Neira Vikic

2024 ist Renate Gruber in Pension gegangen und hat den Arbeitsbereich an Neira Vikic übergeben.

# 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](http://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.



Erfolgreiche Retestierung 2024: Abschluss-Workshop mit LQW Gutachterin Mag.ª Bettina Strümpf, MSc, MBA

 [www.frauengesundheitszentrum.eu/qualitaet-auszeichnungen](http://www.frauengesundheitszentrum.eu/qualitaet-auszeichnungen)

# Finanzen

## SUBVENTIONSGEBER\*INNEN UND ERLÖSE DES FRAUENGESUNDHEITZENTRUMS IM JAHR 2024

Eigenmittel	14.300,00	2,13 %
Stadt Graz, Frauen und Gleichstellung	183.800,00	27,38 %
Stadt Graz, Gesundheitsamt	39.800,00	5,93 %
Land Steiermark, Abteilung 8 Gesundheit und Pflege	325.338,00	48,46 %
Land Steiermark, Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft	77.410,00	11,53 %
Land Steiermark, Abteilung 11 Soziales, Arbeit und Integration	7 485,00	1,11 %
BMSGPUK / ARGE der österreichischen Frauengesundheitszentren	23.211,25	3,46 %
<b>Summe Einnahmen Basisfinanzierung</b>	<b>671.344,25</b>	<b>100%</b>

### Projekte und mehr

#### **Die gesundheitskompetente Influencerin (girlspirit)**

Fonds Gesundes Österreich	38.448,00
Land Steiermark	41.766,67

#### **Selbstwert+ – Mädchen und junge Frauen stärken**

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz	86.671,68
--	-----------

#### **Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen**

Gesundheitsfonds Steiermark	26.165,00
-----------------------------	-----------

#### **Meine Gesundheit – meine Entscheidung – Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+**

Gesundheitsfonds Steiermark	22.333,00
-----------------------------	-----------

#### **Mitwirkung am EU Projekt Viprom**

Vicesse Research GmbH	1000,00
-----------------------	---------

#### **Erstellung von gender- und diversitätsgerechten Leitlinien**

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Medizinische Fakultät	1.600,00
---	----------

#### **Altern mit Zukunft: Selbstbestimmt und gesund älter werden**

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau	1.543,00
---	----------

#### **Mitarbeit am Projekt DeESSkalation**

LeLi – Tageszentrum für Menschen mit Essstörungen	12.450,00
---	-----------

#### **#Geburt – Gut informiert und begleitet**

FH Joanneum	33.166,67
-------------	-----------

---

<b>Summe Einnahmen Projekte und mehr</b>	<b>265.144,01</b>
--	-------------------

---

<b>GESAMTSUMME EINNAHMEN</b>	<b>936.488,26</b>
------------------------------	-------------------

---

# Danke!



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

Sie bekommen in diesem Bericht einen Überblick über  
unsere Projekte, Angebote, Leistungen und Begegnungen  
im Jahr 2024



JAHRESBERICHT  
2024