

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

In der Regel gute Tage – Die periodengerechte Schule

Projektzeitraum: Oktober 2025 bis Dezember 2026

Alle Angebote auf einen Blick



Workshops für Schüler*innen

Insgesamt werden **80 kostenlose Workshops für die 5. und 6. Schulstufe** für alle Geschlechter in der gesamten Steiermark angeboten.

Workshop Im Flow – In der Regel gute Tage

Für wen: Mädchen* und alle Jugendlichen, die eine Periode haben oder bekommen werden

Wie: 3 Unterrichtseinheiten, max. 14 Teilnehmerinnen* der 5. und 6. Schulstufe

Inhalte

- Körperwissen rund um Pubertät und erste Periode
- Gut durch den Alltag: Periodenprodukte & Co
- In der Regel gute Tage: Erste Hilfe bei Beschwerden, Besuch bei der Frauenärztin und gute Gesundheitsinfos finden
- Empowerment: Selbstbestimmt und stark gegen das Periodentabu



NEU! Im Flow – Supporter-Workshop

Entwickelt in Kooperation mit dem Verein für Männer- und Geschlechterthemen

Für wen: Buben* und alle Jugendlichen, die keine Periode haben oder bekommen werden. Der Supporter-Workshop soll ein positives Verständnis für Menstruation und Zyklus fördern, einen gesundheitskompetenten und selbstbestimmten Umgang mit dem eigenen Körper und der Pubertät stärken und Verantwortung und Respekt in Beziehungen und Sexualität unterstützen.

Wie: 3 Unterrichtseinheiten, max. 14 Teilnehmer* der 5. und 6. Schulstufe

Inhalte

- Alles neu: Pubertät bei Mädchen* und Buben*
- Selbstbestimmt gesund: Positiv mit dem eigenen Körper umgehen
- Faktenchecker: Zyklus & Periode verstehen
- Supporter sein: Verantwortungsvoll mitgestalten gegen das Periodentabu



Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark.
In Kooperation mit dem Verein für Männer und Geschlechterthemen Steiermark.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Ideenwerkstatt Periodengerechte Schule

Für wen: Schulleiter*innen, Lehrer*innen, Schulärzt*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Schüler*innenvertretung, engagierte Schüler*innen ...

Wie: 2 bis 3 Stunden, 4 bis 8 Akteur*innen pro Schule

Gemeinsam überlegen wir uns:

Was brauchen wir, um in der Schule und in der Gesellschaft selbstbestimmt und gestärkt mit Periode und Zyklus leben zu können? Was gibt es schon?

Was könnten wir noch tun?

Wir sammeln Ideen für eine periodenfreundliche Schulkultur und planen konkrete Schritte vor Ort. Aus allen Ideenwerkstätten wird am Ende des Projekts eine digitale Toolbox entwickelt – mit Praxistipps, Checklisten, Bastelanleitungen für Periodenboxen, guten Infos und vielem mehr.



Periodenartikel auf den Schultoiletten?

Safe Space für Jugendliche mit Beschwerden?

Offene Online-Fortbildung In der Regel gute Tage – Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung im Umgang mit Menstruation und Zyklus

Für wen: Pädagog*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Schulärzt*innen

Wie: 3 Stunden, online über Zoom, max. 30 Teilnehmer*innen

Inhalte:

- Body Literacy: Zyklus & Periodenwissen auffrischen, neue Erkenntnisse
- Gute Gespräche über die Periode: Häufige Fragen von Jugendlichen beantworten
- Erste Hilfe und Abklärung bei Beschwerden
- Menstruationsmythen und -tabus entlarven
- Periodengerecht: Stärkender Umgang mit Menstruation und Zyklus in Schule und Gesellschaft
- Gute Gesundheitsinfos und Unterstützungsmöglichkeiten finden

Termin: 23. April 2026, 15 bis 18 Uhr, online via Zoom



Alle Projektangebote sind **kostenlos** ab sofort **für alle steirischen Schulen** buchbar. Es werden jene Schulen vorrangig bedient, die das Projektpaket (Workshops und Ideenwerkstatt) umsetzen möchten.

Buchung und Anmeldung

Karin Spiegel, Projektmitarbeiterin, karin.spiegel@fgz.co.at, 0316 83 79 98

Information zum Projekt

Hanna Rohn, Projektleitung, hanna.rohn@fgz.co.at, 0676 34 98 158



Webtipp

Das **evidenzbasierte Infoportal** für alle Jugendlichen zu Periode und Zyklus mit Erklärvideos, Faktenchecks, häufigen Fragen von Jugendlichen, Beratungsmöglichkeiten, geprüften Infos und vielem mehr.

