

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## Für Mädchen\* und junge Frauen\* da

*Workshops, Beratungen und Projekte des Frauengesundheitszentrums*

Workshops für Mädchen\*  
und junge Frauen\*

Social Media

Fachbibliothek



Beratungen

Workshops für Burschen\*  
und junge Männer

### Workshops für Mädchen\* und junge Frauen\*

40€ pro Termin, nicht pro Teilnehmerin, max. 14 Teilnehmer\*innen

- **Bodycheck – das Mädchengesundheitsquiz zum Mitraten**, Mythen und Fakten rund um Körper, Gefühle, Sex, Blut und Schönheit
- **Im Flow – in der Regel gute Tage**, ein Workshop gegen Menstruationstabus und für einen selbstbestimmten und gesundheitskompetenten Umgang mit Zyklus und Regelblutung
- **Ganz schön ich**, Workshop zu Selbstbewusstsein, Körperbildern und Schönheitsidealen
- **Liebe, Sex und mehr**, Workshop zu Körper, Pubertät, Beziehung und Sexualität
- **Bienchen und Blümchen – echt jetzt?** Mädchenpicknick zu Gefühlen, Körper und Sexualität (indoor oder outdoor)

### Workshops für Burschen\* und junge Männer\*

40€ pro Termin, nicht pro Teilnehmer\*, max. 12 Teilnehmer\*, nur parallel mit einem Mädchen\*-Workshop buchbar

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

### Workshop für Jugendliche (Preis auf Anfrage)

- **Schön genug ohne Photoshop**, Praxis-Workshop zu Bildbearbeitung, Schönheitsidealen, Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken mit Smartphone, Laptop, Tablet oder PC

### Kostenfreie Beratungsangebote für Mädchen\* und junge Frauen\*

- Beratung zu Themen wie Liebe, Verhütung und Sex, Regel(schmerzen) und Zyklus, HPV-Impfung, Besuch bei der Frauenärzt\*in ...
- Kostenfreier Schwangerschaftstest, Beratung bei gewollter und ungewollter Schwangerschaft

Diese Angebote sind kostenfrei, anonym und vertraulich.

Wo: bei uns im Frauengesundheitszentrum, telefonisch, per E-Mail und online möglich

### Psychosoziale Beratung für junge Frauen\*

Die psychosoziale Beratung ist für Mädchen\* und junge Frauen\* zwischen 12 und 18 Jahren kostenfrei.

Ab 18 Jahre: Das Erstgespräch ist kostenfrei, jeder weitere Termin kostet 20€; Ermäßigungen auf Anfrage möglich

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Projekt

# GIRLSPIRIT

INFLUENCERINNEN FÜR POWER  
UND GESUNDE INSPIRATION

### Worum geht es bei *girlspirit*?

Mädchen\* und junge Frauen\* werden gestärkt, für ihren Alltag relevante Gesundheitsinformationen in sozialen Medien zu finden und diese von Fake News zu unterscheiden. Sie entwickeln einen gesundheitsförderlichen und kritischen Umgang mit dem Konsum und dem Erstellen von Content in Social Media sowie mit sogenannten Influencer\*innen.

- Workshop *#girlspirit* – *how to be real*, 3 Stunden, kostenfrei
- Content Creation Workshops, 3 mal 2–3 Stunden, kostenfrei

 [girlspirit\\_project](#)

 [girlspirit project](#)

 [girlspirit\\_project](#)

## Fach- und Mädchenbibliothek

Bei uns können kostenfrei Bücher zu Themen wie Schönheitsideale, Selbstbewusstsein, Girlpower, Feminismus, Essprobleme und was man dagegen machen kann, Liebe, Pubertät und Sexualität, Frauen- und Mädchenkörper und psychische Gesundheit entlehnt werden. Zeitschriften zu Themen wie Feminismus und Gesundheit können vor Ort gelesen oder kopiert werden.

## Fortbildungen für alle, die mit Jugendlichen arbeiten

<https://www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildungen>

## Kontakt und Information



Wir sind als **girlspirit project**  
auf Youtube!

Hanna Rohn  
0676 34 98 158, [hanna.rohn@fgz.co.at](mailto:hanna.rohn@fgz.co.at)

Jutta Eppich  
0676 41 58 442, [jutta.eppich@fgz.co.at](mailto:jutta.eppich@fgz.co.at)

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz