

MÄRZ 2026

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen



PROGRAMM

TABUS BRECHEN
WISSEN TEILEN

Editorial

LIEBE LESERIN,

unser Motto für das Jahresprogramm lautet diesmal:
Tabus brechen – Wissen teilen.

(Frauen-)gesundheitsthemen begleiten uns ein Leben lang – von den ersten Fragen zum eigenen Körper über Periode, Sexualität, Schwangerschaft und Beziehungsleben bis hin zu Wechseljahren und Älterwerden.

Und sie umfassen auch jene Themen, über die noch immer zu selten gesprochen wird: (chronische) Schmerzen, körperliche und psychische Narben, Inkontinenz, Lust, Wechselbeschwerden, Orgasmuslücke oder etwa das Gefühl, mit bestimmten Erfahrungen allein zu sein.

WIR SIND FÜR SIE DA!

In unseren Veranstaltungen, Beratungen und Podcasts erhalten Sie evidenzbasierte, verlässliche Gesundheitsinformationen zu vielfältigen Themen der Frauengesundheit.

Mit unserem Programm möchten wir auch Raum für tabuisierte Themen schaffen. Wir geben Antworten auf Fragen, die frau sich vielleicht nicht zu stellen traut oder nicht gerne mit nahestehenden Personen bespricht.

Geboten wird ein Safe Space für Austausch, für fachliche Beratung und Begleitung.

Damit möchten wir Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten als Expertin für sich selbst stärken!

Wir freuen uns auf Sie!

Anita Adamiczek und Christine Hirtl
für das Team des Frauengesundheitszentrums

Inhalt



Veranstaltungsprogramm	5
Beratungen	24
Gut zu wissen: Was gibt es Neues?	27
Wissen macht stark und gesund	29
Veranstaltungen zu buchen	
Bibliothek	
Kontakt und Information	30

WICHTIGE INFOS

Sie benötigen eine
Dolmetscherin oder
Kinderbetreuung?
Kein Problem!
Sagen Sie uns bitte
bei der Anmeldung
Bescheid.

**Bitte melden Sie
sich für alle
Angebote an!**

Anmeldung und Information
0316 83 79 98
frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu/termine

Veranstaltungen

DI 3. MÄRZ 2026 | 18.30 – 20.30 UHR | ZOOM

GEBÄRMUTTERGESUNDHEIT

Endometriose



Was ist das und wie wird die Krankheit festgestellt? Welche Therapie- und Bewältigungsstrategien gibt es?

Online-Workshop

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum,
und Eva Anderhuber-Tutsch, Endoheroes Steiermark

Kostenfrei

*In Kooperation mit der Selbsthilfegruppe
Endometriose – Endoheroes*



MI 4. MÄRZ 2026 | 10 – 12 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

SEELISCHE GESUNDHEIT

Sprechstunde psychische Gesundheit

Schwangerschaft und Wochenbett

Dr.ⁱⁿ Erika Richter, Fachärztin für Psychiatrie

Für Frauen*, ihre Partner*innen und/oder Angehörige

Kostenfrei

Jeden 1. Mittwoch im Monat im Frauengesundheitszentrum (Sommerpause: August und September)

MI 18. MÄRZ 2026 | 18 – 20.30 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

IM RAHMEN DES FRAUENMONATS

Da unten?! Equal Pleasure

Ein geni(t)aler Debattierclub

Jetzt auch noch Orgasmuslücke?
Kommen Frauen* wirklich weniger leicht beim Sex?
Fakest du noch oder kommst du schon?
Was können wir tun, damit Lust für alle da ist?

Katrin Bergmann und Nina Leimlehner, morgasms,
sowie Hanna Rohn und Kerstin Pirker, Frauengesund-
heitszentrum

Kostenfrei

MI 8. APRIL 2026 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

GEBÄRMUTTERGESUNDHEIT

Online Fragestunde mit Dr.ⁱⁿ Monika Wölfler



**Themen sind Diagnose, Behandlung von
Endometriose und unerfüllter Kinderwunsch**

Dr.ⁱⁿ Monika Wölfler, LKH Univ-Klinikum Graz,
Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

Maximal 35 Teilnehmerinnen

*In Kooperation mit der zertifizierten Endometrioseambulanz,
LKH Univ.-Klinikum Graz*

MO 13. APRIL 2026 | 17–18.30 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

FRAUENGESUNDHEIT

Gut getragen – der weibliche Beckenboden

*Information, Behandlungsmöglichkeiten bei
Beschwerden wie etwa Inkontinenz, Tipps für den Alltag*

Dr.ⁱⁿ Veronika Kaloud-Milowitz,
Allgemeinmedizinerin, Kontinenzsprechstunde

Kostenfrei

AB DI 14. APRIL 2026 | 17–18.30 UHR | ZOOM

REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger!



*Dreiteilige Online-Veranstaltungsreihe
für schwangere Frauen und Partner*innen*

#1 Kinderbetreuungsgeld, Karenz und Elternteilzeit
Wie organisieren wir Berufsleben und Familienplanung? Mit Susanne Feirer, Arbeiterkammer

#2 Geburtsorte, Geburtsverlauf, Schmerzerleichterung und Co. Was erwartet mich und was kann ich jetzt schon vorbereiten? Mit Hebamme Iris Steinhäusser

#3 Das Baby ist da! Wissenswertes über die ersten Stunden, Stillbeginn, Babys Schlaf und Rückbildung
Mit Hebamme Iris Steinhäusser

Kerstin Pirker, Frauengesundheitszentrum

30€ für 3 Termine
Alle Termine: 14.4., 21.4. und 28.4.2026

Teil 1 in Kooperation mit der Arbeiterkammer Steiermark



DI 21. APRIL 2026 | 18–20 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Selbstbestimmt und informiert

Schwangerschaftsabbruch in Österreich im Jahr 2026

Gut zu wissen: Welche Rechte habe ich,
wo wende ich mich hin,
welche Methoden gibt es, was kostet es?

Information und Gespräch

Mag.^a Sylvia Groth, Pro Choice Austria



DO 23. APRIL 2026 | 15–18 UHR | ZOOM

MENSTRUATIONSGESUNDHEIT

In der Regel gute Tage



**Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung
im Umgang mit Menstruation und Zyklus**

*Online-Fortbildung für Pädagog*innen, Schulsozial-
arbeiter*innen, Schulärzt*innen, Interessierte*

Hanna Rohn, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei im Rahmen des Projekts
*In der Regel gute Tage –
Die periodengerechte Schule*



Im Auftrag des
Gesundheitsfonds
Steiermark



**GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK**

DI 28. APRIL 2026 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

GEBÄRMUTTERGESUNDHEIT

HPV – Infektion, Impfung und PAP-Abstrich

ONLINE

Zusammenhänge verstehen

Wie steckt man sich mit HPV an? Welche Folgen hat eine Infektion mit HPV? Was bedeutet ein auffälliger PAP-Abstrich oder HPV-Test? Wovor schützt die HPV-Impfung und welche Nebenwirkungen hat sie?

Online-Workshop

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

DO 30. APRIL 2026 | 15 – 18 UHR | ORT WIRD
NOCH BEKANNTGEGEBEN

FRAUEN- UND MÄDCHENGESUNDHEIT

Mythos oder Wahrheit? Die Gender-Gesundheits- Quizshow

Aktion im Rahmen des Lendwirbels

Brauche ich Gummibärli für die Vagina?
Verlieren Mädchen* während der Periode
einen ½ Liter Blut? Macht Spinat stark?
Ist hexagonales Wasser besonders gesund?

Hanna Rohn, Ulla Sladek und Christine Hirtl,
Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

MI 6. MAI 2026 | 16.30 – 17.20 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

FRAUENGESUNDHEIT

Starke Mitte – Frauengesundheit verstehen, spüren und stärken

4-teilige Workshop-Reihe

- #1 Beckenboden verstehen, die Basis deiner Körpermitte
- #2 Blase, Druck & Alltag: Wenn der Körper Signale sendet
- #3 Hormonelle Übergänge und Körperveränderungen
- #4 Selbstmanagement und Prävention: Gut für dich sorgen

Andrea Schwar, Physiotherapeutin

80€ für 4 Termine (mittwochs 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.)
Maximal 10 Teilnehmerinnen

MI 27. MAI 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

LEBENSPHASEN VON FRAUEN*

Die Wechseljahre – Was hat sich die Evolution dabei gedacht?



Information und Gespräch

Dr.ⁱⁿ Sylvia Kirchengast, Biologin und
Kulturanthropologin, Universität Wien

Kostenfrei

MI 24. JUNI 2026 | 18 – 19.30 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

LEBENSPHASEN VON FRAUEN*

Wechseljahre – ja und?!

**Wissenswertes und Tipps für diese
Lebensphase**

Information und Gespräch

Anita Adamiczek, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

DI 22. SEPTEMBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Ja, ich kann!



**Teil 1: Mich aktiv um die eigene Gesundheit
kümmern und selbstwirksam werden**

Was ist Gesundheit, was Krankheit?

Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit stärken?

Wie kann ich Ziele gut planen und langfristig
umsetzen?

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

MI 23. SEPTEMBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT

Töchtergesundheit #1

ONLINE

**Spieglein, Spieglein – ein gesundes
Körperbild bei meiner Tochter fördern**

Jutta Eppich, Frauengesundheitszentrum

30€ für die gesamte Reihe

*Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Mädchen-
gesundheitsfragen, Körperbild und Sexualität.*

Alle Termine auf einen Blick:

23.9., 14.10., 18.11., 9.12.2026 sowie 20.1.2027

MI 30. SEPTEMBER 2026 | BEGINN 18 UHR |
LITERATURHAUS, ELISABETHSTRASSE 30

TAG DES SICHEREN SCHWANGERSCHAFTSABBRUCHS

Das Patriarchat im Uterus

Lesung und Podiumsdiskussion

Die Gynäkologin Dr.ⁱⁿ Alicia Baier liest aus ihrem Buch *Das Patriarchat im Uterus*.

Danach Podiumsgespräch mit der Autorin, Sylvia Groth, Anita Adamiczek und weiteren Expertinnen

Kostenfrei

In Kooperation mit

O GRAZER
+ FRAUENRAT



DO 1. OKTOBER 2026 | 19 UHR | PODCAST

FRAUENGESUNDHEIT

Frauengesundheit – Mythen, Fakten, Wissenswertes #1

Podcast

Ulla Sladek und Rita Obergeschwandner,
Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

www.frauengesundheitszentrum.eu/podcasts

Zwei weitere Folgen werden am 5.11.2026
und 4.2.2027 auf der Website zum Anhören
veröffentlicht.

DI 6. OKTOBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

**SEXUELLE UND REPRODUKTIVE
GESUNDHEIT**



Verhütung ohne Hormone

Information und Gespräch

Kupferspirale/Kupferkette, Diaphragma/Kondom
oder Zyklusbeobachtung/Natürliche Familien-
planung?

Was sind Vor- und Nachteile? Was kostet wieviel?
Was passt zu mir? Was bekomme ich wo?

Kerstin Pirker, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

MI 7. OKTOBER 2026 | 18.30 – 20 UHR | ZOOM

FRAUENGESUNDHEIT



ONLINE

Herzensangelegenheiten: Wie Frauen ihre Herz- gesundheit stärken können

Schlagen Frauenherzen anders?

Was kann ich selbst tun, um meine Herzgesundheit zu stärken? Auf welche Symptome kann ich achten?

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

MI 14. OKTOBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT



ONLINE

Töchtergesundheit #2

**Im Flow mit meiner Tochter –
Gesund und selbstbestimmt mit der Periode**

Hanna Rohn, Frauengesundheitszentrum

Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Mädchen- gesundheitsfragen, Körperbild und Sexualität.

30€ für die gesamte Reihe

Weitere Termine:

18.11., 9.12.2026 sowie 20.1.2027

DO 15. OKTOBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

LEBENSPHASEN VON FRAUEN*



Wechseljahre – Übergang für Körper und Seele

Information und Gespräch

Prof. Dr. Kerstin Weidner, Fachärztin für
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Uniklinikum Dresden

Kostenfrei

In Kooperation mit



DI 20. OKTOBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN



Ja, ich kann!

**Teil 2: Gute Gespräche mit Ärzt*innen
führen und gute Gesundheitsinfos finden**

Wie kann ich mich auf Gespräche mit Ärzt*innen
vorbereiten? Wo finde ich gute Infos im Netz?
Woran erkenne ich gute Gesundheitsapps?

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

MI 4.+ MI 11. NOVEMBER 2026 | AB 17 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

FRAUENGESUNDHEIT

Narben verstehen

Ganzheitliche Narbenbehandlung für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden

Andrea Schwar, Physiotherapeutin

4.11., 17 – 18.30 Uhr,
11.11., 17 – 17.45 Uhr

40€ für 2 Termine
Maximal 10 Teilnehmerinnen

FR 6. NOVEMBER 2026 | 9 UHR | REININGHAUS-PARK 9 (GEMEINSCHAFTSRAUM Q6)

ESSPROBLEME

24. Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme

Programm folgt!

Information

Jutta Eppich, Frauengesundheitszentrum
0676 41 58 442, jutta.eppich@fgz.co.at

*Ein Treffen für Fachpersonen aus dem Bereich Essstörungen, Mitarbeiter*innen aus dem Gesundheitswesen und am Thema Interessierte*

40€

DI 10. NOVEMBER 2026 | 17 – 18.30 UHR | ZOOM

REPRODUKTIVE GESUNDHEIT

Schwanger!



Dreiteilige Online-Veranstaltungsreihe
für schwangere Frauen und Partner*innen

#1 Kinderbetreuungsgeld, Karenz und Elternteilzeit

Wie organisieren wir Berufsleben und Familienplanung?

Mit Susanne Feirer, Arbeiterkammer

#2 Geburtsorte, Geburtsverlauf, Schmerzerleichterung und Co

Was erwartet mich und was kann ich jetzt schon vorbereiten?

Mit Hebamme Iris Steinhäusser

#3 Das Baby ist da!

Wissenswertes über die ersten Stunden, Stillbeginn, Babys Schlaf und Rückbildung

Mit Hebamme Iris Steinhäusser

Kerstin Pirker, Frauengesundheitszentrum

30€ für 3 Termine

Alle Termine: 10.11., 17.11. und 24.11.2026

Teil 1 in Kooperation mit der Arbeiterkammer Steiermark



MI 18. NOVEMBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT

Töchtergesundheit #3



**HPV und erste Besuche bei der Frauenärzt*in –
meine Tochter bei guten Gesundheitsentscheidungen
begleiten**

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

*Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Mädchen-
gesundheitsfragen, Körperbild und Sexualität.*

30€ für die gesamte Reihe

Weitere Termine: 9.12.2026, 20.1.2027

DI 24. NOVEMBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN



Ja, ich kann!

**Teil 3: 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 meinen Schlaf verbessern?

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

MI 9. DEZEMBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT

ONLINE

Töchtergesundheit #4

**Liebe, Sex und mehr –
wie sag ich's meiner Tochter?**

Hanna Rohn, Frauengesundheitszentrum

*Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Mädchen-
gesundheitsfragen, Körperbild und Sexualität.*

30€ für die gesamte Reihe

Weiterer Termin: 20.1.2027

DI 15. DEZEMBER 2026 | 18 – 19.30 UHR | ZOOM

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

ONLINE

Ja, ich kann!

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

Welche Rolle spielen Gefühle und welche
Funktionen haben sie?

Was unterstützt im Alltag, wenn schwierige
Gefühle auftauchen?

Information und Gespräch

Marlene Pretis-Schader, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

MO 21. DEZEMBER 2026 | 19 UHR | PODCAST

SEXUELLE GESUNDHEIT

Gender-Pay-Gap und jetzt auch noch Orgasmus-Gap?

Podcast

Jetzt auch noch Orgasmuslücke?

Selbstoptimierung – auch noch beim Sex?!

Wer sind morgasms und wie sieht ihr Angebot aus?

Hanna Rohn und Rita Obergeschwandner,
Frauengesundheitszentrum, sowie Katrin Bergmann
und Nina Leimlehner von morgasms

Kostenfrei

www.frauengesundheitszentrum.eu/podcasts

MI 20. JÄNNER 2027 | 18–19.30 UHR | ZOOM

MÄDCHENGESUNDHEIT

Töchtergesundheit #5



Green flags für Infos auf Social Media

Wie kann ich meine Tochter dabei unterstützen,
Fakes und Facts auf Social Media zu unterscheiden?
Wo finde ich Inhalte auf Insta und Co, die gut tun?
Erste Hilfe in unangenehmen Situationen und mehr

Jutta Eppich und Hanna Rohn, Frauengesundheitszentrum

Eine Reihe für Eltern und Bezugspersonen zu Mädchen gesundheitsfragen, Körperbild und Sexualität.

30€ für die gesamte Reihe

DI 26. JÄNNER 2027 | 17 – 19.30 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

LEBENSPHASEN VON FRAUEN

Wünsch dir was! Wünsche für ein gesundes Altern

Workshop

Silke Pfeifer-Mayer, Psychotherapeutin,
Marlene Pretis-Schader,
Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

DO 4. FEBRUAR 2027 | 18 – 19.30 UHR |
FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

LEBENSPHASEN VON FRAUEN

Wechseljahre – ja und?! Wissenswertes und Tipps für diese Lebensphase

Information und Gespräch

Anita Adamiczek, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

DO 18. FEBRUAR 2027 | 18 – 19 UHR | ZOOM

GESUNDHEITSKOMPETENZ

**Doktorin Google und Co.
Wie finde ich gute Infos
für meine Entscheidung?**



Welche Gesundheitsinfos im Netz sind empfehlenswert? Ist KI eine gute Gesundheitsberaterin? Gibt es verlässliche Infos in sozialen Medien?

Information und Gespräch

Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum

Kostenfrei

FR 19. FEBRUAR 2027 | 19 UHR | PODCAST

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Fakt oder Fake?

**Woran erkenne ich einen guten
Gesundheitspodcast?**

Podcast

Jutta Eppich und Rita Obergeschwandner im Gespräch mit Expert*innen

Kostenfrei

www.frauengesundheitszentrum.eu/podcasts

Beratung

Wir bieten Ihnen



Beratung und Begleitung

Information und Anmeldung
0316 83 79 98



E-Mail-Beratung

frauen.gesundheit@fgz.co.at
Wir antworten innerhalb von 3 Werktagen.



Telefon-Beratung zu unseren Öffnungszeiten

0316 83 79 98

Alle Beratungen bis auf die psychosoziale Beratung sind kostenfrei. Auf Anfrage sind Beratungen im Frauengesundheitszentrum mit einer Dolmetscherin und Kinderbetreuung möglich.

www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung

Beraterinnen zu Ihren Gesundheitsthemen



Marlene Pretis-Schader



Melitta Freidl



Kerstin Pirker



Anita Adamiczek



Alle Themen auf einen Blick

ANGST UND PANIKATTACKEN • Silke Pfeifer-Mayer
BRUSTGESUNDHEIT • Marlène Pretis-Schader
BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG,
MAMMOGRAFIE • Marlène Pretis-Schader
DEPRESSION • Silke Pfeifer-Mayer
ENDOMETRIOSE • Marlène Pretis-Schader
GEBÄRMUTTERENTFERNUNG •
Marlène Pretis-Schader
HPV-IMPFUNG • Marlène Pretis-Schader
JURISTISCHE FRAGEN BEI MEDIZINISCHEN
FEHLBEHANDLUNGEN • Karin Prutsch
LEBEN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN •
Marlène Pretis-Schader
MYOME, ZYSTEN • Marlène Pretis-Schader
PAP-ABSTRICH • Marlène Pretis-Schader
SEXUELLE GESUNDHEIT • Kerstin Pirker
SCHWANGERSCHAFT • Kerstin Pirker
SCHWANGERSCHAFTSabbruch • Melitta Freidl
UNGEWOLLT SCHWANGER | UNGEPLANT
SCHWANGER | TEST • Melitta Freidl
VERHÜTUNG • Kerstin Pirker
WECHSELJAHRE • Anita Adamiczek

NEU

BEGLEITUNG ZU ÄRZTLICHEN TERMINEN •
Anita Adamiczek
SPRECHSTUNDE PSYCHISCHE GESUNDHEIT
mit Dr.ⁱⁿ Erika Richter (siehe Termine)

Psychosoziale Beratung



Silke Pfeifer-Mayer

Unsere Beraterin Silke Pfeifer-Mayer unterstützt Sie gerne in Zeiten der Veränderung und bei privaten oder beruflichen Problemen. Sie hat besonders viel Erfahrung in der Begleitung von Frauen* und Mädchen* mit Essproblemen, Ängsten, Burn-out-Symptomen und nach Gewalt-Erfahrungen. Durch eine Beratung bekommen Sie einen neuen Blick auf Ihre Situation und entdecken neue Wege.

Wir bieten Ihnen

- Beratung vor Ort im Frauengesundheitszentrum
- Beratung telefonisch oder online
- Beratung mit Dolmetsch nach Anmeldung
- Beratung mit Kinderbetreuung nach Anmeldung

Die Beratung ist vertraulich und auf Wunsch anonym.

Erstgespräch: kostenfrei

Jeder weitere Termin: 20€, Ermäßigungen auf Anfrage, 5 Termine möglich

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu den Öffnungszeiten unter 0316 83 79 98. Falls Sie lieber eine E-Mail schicken wollen, geben Sie bitte Ihre Telefonnummer an, damit wir den Termin mit Ihnen fixieren können.

Gut zu wissen: Was gibt es Neues?

* Sprechstunde psychische Gesundheit mit Dr.ⁱⁿ Erika Richter: Unterstützung in den Phasen Schwangerschaft und Wochenbett

Ich habe kein „richtiges“ Gefühl, wenn ich mein Baby anschau, ich müsste es irgendwie mehr lieben ...

Ich wollte doch alles gut/perfekt machen/habe mich so gut auf die Geburt vorbereitet und jetzt ist doch so viel schief gegangen ... ich müsste doch glücklich sein, fühle mich aber traurig und bin überfordert

Das Frauengesundheitszentrum bietet ab 2026 eine eigene Sprechstunde für Frauen*, ihre Partner*innen und Angehörige an. Gefördert wird dieses Angebot vom Gesundheitsamt der Stadt Graz.

* Gut informiert mit Social Media und Whatsapp

Um vielen Mädchen* und Frauen* gute Gesundheitsinfos zur Verfügung zu stellen, gibt es auch 2026 und 2027 Monate mit Schwerpunkten zu Frauen- und Mädchengesundheitsthemen auf unseren Kanälen. Auf girlspirit_project gab es etwa bereits im Oktober 2025 einen Schwerpunkt rund um das Thema Menstruation und Infos zu Endometriose auf allen Kanälen. Sie sind interessiert? Folgen Sie uns! (Siehe S. 30)

Sie sind nicht auf Social Media?

Abonnieren Sie unseren WhatsApp-Kanal für aktuelle Infos rund um unser Programm – garantiert ohne Werbung.



* In der Regel gute Tage – Die periodengerechte Schule

Das Frauengesundheitszentrum führt im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark und in Kooperation mit dem Verein für Männer und Geschlechterthemen und den Frauen- und Mädchenberatungsstellen dieses Projekt zur Förderung von Gesundheitskompetenz, Selbstbestimmung und Gendergerechtigkeit rund um das Thema Zyklus und Menstruation durch. Angeboten werden etwa Workshops für Mädchen* und Burschen* der 5. und 6. Schulstufe gemeinsam mit dem Verein für Männer und Geschlechterthemen, Ideenwerkstätten für Schulen sowie die Online-Fortbildung *In der Regel gute Tage* am 23.4..

Außerdem wird eine Toolbox *Periodengerechte Schule* gestaltet und die Seite **Periode: Was Mädchen wissen sollten** auf gesund-informiert.at aktualisiert und beworben.



* Fragen zur Periode? Beratung für Mädchen* und junge Frauen*

Wie läuft der Zyklus überhaupt ab?

Welches Periodenprodukt passt zu mir?

Was kann ich bei starken Periodenschmerzen tun?

Woran erkenne ich gute Informationen zur Periode auf Social Media und was sind red flags für schlechte Infos?

Antworten auf diese Fragen gibt es auf den Mädchenkanälen girlspirit project oder bei einer Beratung per Whatsapp an 0676 34 98 158, per DM auf Insta und Tiktok oder per E-Mail an maedchen.gesundheit@fgz.co.at

Wissen macht stark und gesund



Fortbildungen

Das Frauengesundheitszentrum bietet Multiplikator*innen und Einrichtungen Information und Vernetzung durch Fortbildungen, Workshops, Arbeitskreise, Netzwerke.

Wählen Sie aus unserem Angebot!

www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildung

Wir kommen zu Ihnen

Wir kommen gerne zu Ihnen in Ihre Gemeinde, Schule, Frauengruppe, Pfarre, Ihr Jugendzentrum oder Ihren Verein – persönlich oder online.

Wählen Sie aus unserem Angebot!

www.frauengesundheitszentrum.eu/wir-kommen-zu-ihnen

Angebote für Jugendliche

Unser Mädchengesundheits-Team bietet Workshops für Jugendliche, Angebote für Eltern und Fortbildungen für alle, die mit Jugendlichen arbeiten, an.

Wählen Sie aus unserem Angebot!

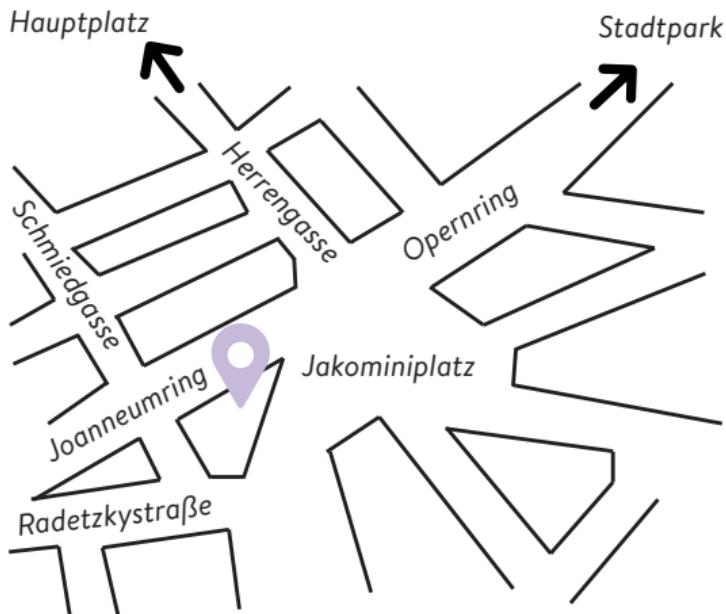
[www.frauengesundheitszentrum.eu/
mädchengesundheit](http://www.frauengesundheitszentrum.eu/mädchengesundheit)

Gesunde Informationen

finden Sie auch in unserer Bibliothek. In unserer Fachbibliothek warten Bücher und zahlreiche Zeitschriften auf Sie und können entlehnt werden. Online-Bibliothekskatalog und Informationen auf www.frauengesundheitszentrum.eu/bibliothek

Kontakt und Information

Hier finden Sie uns in Graz



Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz
0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at

Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr • Do 13–17 Uhr
Unsere Räume sind zugänglich für
Rollstuhlfahrer*innen.

Hier finden Sie uns im Netz und auf Social Media

www.frauengesundheitszentrum.eu

[https://www.facebook.com/
Frauengesundheitszentrum.Graz](https://www.facebook.com/Frauengesundheitszentrum.Graz)

WhatsApp: [https://whatsapp.com/
channel/0029VbALFdPIN9ih89KoBj3j](https://whatsapp.com/channel/0029VbALFdPIN9ih89KoBj3j)

Instagram:

fgz_graz (Frauengesundheitszentrum)
girlspirit_project (Fachstelle Mädchengesundheit)

Tiktok: girlspirit project

Youtube: girlspirit project

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

SEIT 1993

Österreichische Post AG
SM 23Z043672 S

Frauengesundheitszentrum, Verein zur medizinischen,
psychologischen und sozialen Betreuung von Frauen*
und Mädchen*, Joanneumring 3, 8010 Graz



IMPRESSUM

Frauengesundheitszentrum, Graz, Februar 2026
Programmplanung und -koordination: Anita Adamiczek,
Melitta Freidl, Rita Obergeschwandner
Redaktion: Anita Adamiczek, Melitta Freidl,
Rita Obergeschwandner
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Piktogramme: Rita Obergeschwandner
Fotos: Rita Obergeschwandner
Druck: Medienfabrik, Graz, Auflage 7500 Stück
Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr

mitglied der
österreichischen plattform
gesundheitskompetenz



Qualität für Frauen –
seit 2008 qualitäts-
testiert nach LQW



Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

