

NR
32

BERICHT

2025



FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

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 2025, wurde im Jahr 2026 geschrieben und veröffentlicht. Er ist inspiriert von dem Social Reporting Standard (SRS, www.social-reporting-standard.de).

KONTAKT

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

IMPRESSUM

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

Jahresbericht 2025
ISBN 978-3-9519786-7-3
Hg.: Frauengesundheitszentrum
F.d.l.v.: Frauengesundheitszentrum
Redaktion: Rita Obergeschwandner
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Piktogramme: Rita Obergeschwandner, The Noun Project;
Grafik Cover: Adobe stock | Angelina Bambina adaptiert von Rita Obergeschwandner;
Grafik S. 12: istock | robuart und Visual Generation, adaptiert von Rita Obergeschwandner;
Fotos: wenn nicht anders angegeben Frauengesundheitszentrum;
Foto S. 13: eap.at | Gerald Mayer-Rohrmoser; Foto S. 15: FH JOANNEUM | Manfred Terler;
Foto S. 16: Gabi Gruber; Foto S. 27: Canva; Foto S. 35: Stadt Graz | Foto Fischer;
Foto S. 34: Halyna Iskiv, ÖIF (oben); Foto S. 41: Karin Trinker; Fotos S. 44: Privat (oben),
Gesundheit Österreich GmbH (Mitte), Privat (unten) Fotos S. 45: Gesundheit Österreich GmbH
| Nikolaus Blümel-Sternat (oben), Stadt Graz | Foto Fischer (Mitte), Klaus Ranger (unten)

Graz, März 2026
Auflage 100 Stück

Vorwort



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

nichts ist so beständig, wie der Wandel. 2025 war ein abwechslungsreiches Jahr – und viel Neues hat im Frauengesundheitszentrum Einzug gehalten. An dieser Stelle werfen wir ein paar Blitzlichter auf das vergangene Jahr.

Jessica Nielsen hat das Team Richtung Universität verlassen. Dafür haben wir mit Karin Spiegel, Studentin der Medizin, eine verlässliche Unterstützung im Projekt *Periodengerechte Schule* und in der Nutzer*innenbetreuung gewonnen. Neira Vikić ist in Karenz gegangen. Ihre Vertretung Elisabeth Schöttner ist nun für die Finanzen zuständig und unterstützt ebenfalls tatkräftig in der Nutzer*innenbetreuung.

Meine Gesundheit – meine Entscheidung! lautet der Titel der druckfrischen Broschüre des Dachverbands der Sozialversicherungsträger. Sie unterstützt Patient*innen dabei, gute, informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Geschrieben und gestaltet haben die 150g-leichte Broschüre Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums. Wir bedanken uns für das Vertrauen und den Auftrag!

Das Thema Periode ist nach wie vor ein Tabu und mit viel Unwissen verbunden. Wir setzen uns mit dem Projekt *In der Regel gute Tage* für eine periodengerechte Schulwelt ein und stärken neben Mädchen* und jungen Frauen* auch Burschen*

und junge Männer* mit Workshops. Gemeinsam mit Pädagog*innen, Schulsozialarbeiter*innen, -ärzt*innen und Schüler*innen entwickeln wir Ideen für Schulen.

2024 und 2025 haben wir auch nachgefragt: Im Rahmen des Projektes #Geburt hat unsere Projektpartnerin FH Joanneum erstmals eine Befragung von Frauen* und von Akteur*innen in der Geburtshilfe durchgeführt und ausgewertet. Wir haben in Dialogforen die Ergebnisse diskutiert und Ideen für Miniprojekte gesammelt.

Als Expertin gefragt waren wir über die Grenzen der Steiermark hinaus und haben das Frauengesundheitszentrum und seine Aktivitäten vorgestellt.

Last but not least: Unser Jahresprogramm hat großen Anklang gefunden. Sämtliche Veranstaltungen waren ausgebucht und wir konnten viele Frauen* in der ganzen Steiermark erreichen.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen unseren Fördergeber*innen für ihr Vertrauen und wünschen Ihnen eine spannende Lektüre. Auf weitere gute Zusammenarbeit und ein Wiedersehen 2026!

Anita Adamiczek und Christine Hirtl,
Geschäftsführungsteam des Frauengesundheitszentrums

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 17

Gesellschaftliches Problem 18

Vision 19

Strategie 19

Leistungen, Inhalte, Wirkungen,

Feedback 20

III Eine Stimme für Frauen- und Mädchengesundheit

Seite 36

Gesellschaftliches Problem 37

Vision 38

Strategie 38

Leistungen Inhalte, Wirkungen,

Feedback 39

Kooperationen, Gremien,

Netzwerke 42

Das Frauengesundheitszentrum

Seite 46

Identität, Auftrag, Werte 47

Ziele, Strategie, Wichtige Zielgruppen 48

Frauen für Frauen 48

Profil, Qualität 51

Finanzen 52

2101

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

307



psychosoziale Beratungen haben unsere Beraterinnen mit **104 Mädchen* und Frauen*** durchgeführt.

228

Beratungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen nahmen Mädchen* und Frauen* 2025 in Anspruch.

2025

DAS FRAUEN- GESUNDHEITS- ZENTRUM IN ZAHLEN



Die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums besuchten und/oder moderierten **65** Treffen von Arbeitsgruppen und Gremien. Sie nahmen an **18** Netzwerk- und **55** Kooperationstreffen teil. Außerdem führten sie **248** Kontakt- Vernetzungs- und Lobbyinggespräche.



965

Frauen* und **58** Männer* besuchten **35** Workshops, **6** Kurse, **21** Veranstaltungen und **eine** Gruppenberatung.



1393 Multiplikator*innen

1149 Fachfrauen* und **244** -männer* sind mit **20** Fortbildungen, **9** Vorträgen, und **21** Workshops und **7** Veranstaltungen erreicht worden.



Bibliothek: **1990** Bücher, **748**
Nutzerinnen insgesamt



Für **841** Mädchen* und **603** Burschen*
haben Mitarbeiterinnen und Referent*innen
146 Workshops durchgeführt.



74%

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.



41 Prozent der Kurse, Gruppen, Gruppenberatungen,
Workshops, Veranstaltungen, Fortbildungen, Vorträge
und Präsentationen haben im Frauengesundheitszentrum,
59 Prozent außerhalb des Frauengesundheitszentrums
(davon **76** Prozent in Präsenz) stattgefunden. **24** Prozent
fanden als Online-Format statt.



5

Projekte

- #Geburt – gut informiert und begleitet
- girlspirit – Influencerinnen mit Power und gesunder Inspiration
- In der Regel gute Tage – Die periodengerechte Schule
- SMART unterwegs für meine Gesundheit –
Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 55+
- Broschüre Meine Gesundheit – meine Entscheidung!

377



377 Beiträge sind **2025** auf girlspirit_project
(Instagram, Tiktok und Youtube) gepostet worden,
Schwerpunkte waren etwa das Thema Periode,
Botox, Filler und Co, Pille Danach und "Wie geht
es mir mit Socia Media".

01

GESUNDE
KOMPETENZ

DAS GESELLSCHAFTLICHE PROBLEM



Die Fähigkeit, korrekte von irreführenden Informationen – etwa auf Social Media – zu unterscheiden ist wichtig, um für sich selbst passende Gesundheitsentscheidungen treffen zu können.

Der Großteil der Frauen* und Männer* möchte 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 Entscheidungen für ihre Gesundheit 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. Die Menge an verfügbaren Gesundheitsinformationen sowie die Anzahl der Kanäle zur Verbreitung (etwa über Social Media) haben sich stark erhöht. KI-gesteuerte Chatbots erwecken den Anschein, man unterhalte sich mit einem Experten. 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 bezeichnet das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, Informationen zu Gesundheit und Krankheit zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Das stärkt Frauen* und Männer* um selbstbestimmte Entscheidungen

zu treffen, die sich positiv auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken.

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 2025

Ja, ich kann! Neujahrsvorsätze nachhaltig umsetzen, 1 Veranstaltung, 13 Frauen*

Aktiv mit gesundheitlichen Herausforderungen umgehen – Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement fördern, 1 Veranstaltung, 23 Frauen*, 4 Männer*

Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit und Krebs umgehen – Projektvorstellung, 1 Veranstaltung, 7 Frauen*, 3 Männer*

Ja, ich kann! Aktiv mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen umgehen, 1 Veranstaltung, 2 Frauen*, 6 Männer*

Ja, ich kann! Aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbstwirksam werden, 1 Veranstaltung, 15 Frauen*, 1 Mann*

Ja, ich kann! Aktiv mit chronischer Krankheit umgehen, 1 Veranstaltung, 8 Frauen*, 6 Männer*

SMART unterwegs für meine Gesundheit – Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60 +, 3 Kursreihen mit 21 Frauen*, 4 Männer*

Dr.ⁱⁿ Google und Co, 18 Teilnehmerinnen

Gut vorbereitet zur Ärztin gehen, 1 Veranstaltung, 6 Frauen*

ÖPGK Konferenz, 1 Präsentation, 15 Frauen*, 5 Männer*

Primärversorgungskongress, 1 Posterpräsentation, 60 Frauen*, 10 Männer*



Dr.ⁱⁿ Google und Co

Wie gut ist die Information zu Gesundheitsthemen in Print- und Online-Medien, auf Websites oder in Social Media? Ist die KI eine gute Gesundheitsberaterin? Wie kann ich gute Informationen finden und sie für meine Entscheidung nutzen?

Diese und andere Fragen hat Ulla Sladek bei einem Online-Vortrag beantwortet – 18 Nutzer*innen und Multiplikator*innen haben teilgenommen.

Teilnehmer*innen würden die Veranstaltung weiterempfehlen:

Gute Einführung, was wissenschaftliches Arbeiten ist und dann wo man gute Quellen bekommt

Schnelles Eingehen auf die Fragen der Teilnehmer*innen

Fand es extrem gut aufbereitet!

Keine Verbesserungsvorschläge derweil! Bin begeistert!



Warum Teilnehmer*innen den Kurs weiterempfehlen würden:

Informativ und lehrreich – je früher, desto besser, wenn man ein neues Telefon oder einen PC bekommt.

Viele Fragen waren möglich, viel Austausch.

Information und Wissenswertes TOP

Sehr gut aufbereitet und kompetent vortragen.

Ich habe viel Informationen bekommen, von denen ich vorher nichts wusste.

Die Vorträge waren super und leicht verständlich.

SMART unterwegs für meine Gesundheit

Ziel des Projektes ist es, die digitale Gesundheitskompetenz von Frauen* 55+ zu fördern.

Der Fokus liegt auf Frauen* 55+, 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.

Die Inhalte des 4-teiligen Kurses

Teil 1: Umgang mit dem Handy (Smartphone)

Teil 2: Digital unterwegs im Gesundheitswesen

Teil 3: Gesundheitsinformationen im Internet

Teil 4: Passende Ärzt*innen oder Einrichtungen finden und mit Fachpersonen kommunizieren

Neuigkeiten im Jahr 2025

- 2025 ist der Kurs adaptiert und aktualisiert worden. Ein neues, umfangreiches Teilnehmer*innen-Handout steht zur Verfügung.
- 3 vierteilige Kursreihen *Smart unterwegs für meine Gesundheit* hat Kursleiterin Ulla Sladek für 21 Frauen und 4 Männer durchgeführt. 3 weitere Kursreihen haben Mitarbeiterinnen der Frauen- und Mädchenberatung Hartberg-Fürstentfeld und Lichtpunkt, Kapfenberg, umgesetzt. Sie wurden 2024 vom Frauengesundheitszentrum als Trainerinnen ausgebildet.
- Eine Organisation ist darin begleitet worden, ihre organisationale Gesundheitskompetenz stärker zu verankern.
- Die Zusammenarbeit der 3 steirischen Organisationen LOGO! Jugendmanagement, akzente und Frauengesundheitszentrum wurde verstärkt. So beantworteten etwa Points.Co@ches – von LOGO!Jugendmanagement ausgebildete Jugendliche – bei einem Kurs individuelle Fragen der Teilnehmer*innen zum Smartphone.

Laufzeit: 2025

Projektleitung: Christine Hirtl

Projektteam: Ulla Sladek, Projektmitarbeiterin,

Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit

Finanzierung: Gesundheitsfonds Steiermark

Digitale Gesundheitskompetenz 55+:

→ Drei Organisationen – → ein Weg

Hintergrund und Zielsetzung



Die Digitalisierung im Gesundheitsbereich schreitet voran: Es gibt immer mehr digitale Anwendungen, die Bürger*innen nutzen können oder sollen. Außerdem hat sich die Menge an verfügbaren Gesundheitsinformationen durch Internet und Social Media stark erhöht.

So gelangen vermehrt interessengeleitete, verzerrte oder falsche Informationen in Umlauf, die Bürger*innen besonders kritische und analytische Fähigkeiten abverlangen. Allerdings zeigt die Gesundheitskompetenz-Erhebung, dass genau hier die größten Schwierigkeiten bestehen:

Rund 50 Prozent der Befragten finden es sehr schwierig oder schwierig zu beurteilen, ob online gefundene Informationen vertrauenswürdig sind. (Griebler et al. 2021)

Personen ab 60 Jahren haben mit Aufgaben der digitalen Gesundheitskompetenz größere Schwierigkeiten als jüngere Altersgruppen (ebd.). Digitale Gesundheitskompetenz wird somit eine zentrale Voraussetzung für gesundheitliche Chancengleichheit.

In der Steiermark arbeiten seit dem Jahr 2023 drei Organisationen daran, die digitale Gesundheitskompetenz dieser Zielgruppe nachhaltig zu stärken – seit 2025 in verstärkter Abstimmung. Ziel ist es, durch koordinierte Maßnahmen in urbanen und ländlichen Räumen eine flächendeckende Wirkung zu erzielen.



Maßnahmenbeschreibung/ Methodik



gemeinsam Gesundheit gestalten

- Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz älterer Menschen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und dem 6-teiligen Smartphone- und Tablet-Grundlagenkurs *Gesundheit am Tablet(t)*
- Zielgruppe: Menschen im Alter 55+

Smart unterwegs für meine Gesundheit

- 4-teiliger Kurs *Smart unterwegs für meine Gesundheit*
- Nachhaltige Verankerung durch ein Train-the-Trainer und die eigenständige Umsetzung der Kurse durch Einrichtungen aus dem Sozial-, Gesundheits- und Bildungsbereich in der Steiermark
- Zielgruppe: Frauen 55+, Fokus auf Frauen mit chronischen Erkrankungen, Frauen in schwierigen finanziellen Situationen und Frauen mit niedriger formaler Bildung

MITIVO

- Qualifizierung Jugendlicher zu *MITIVO-Coaches* (mit Praxismodul); intergenerationelle Beratungen zu eHealth/Apps/Wearables für Personen 55+
- MITIVO stärkt durch einen intergenerationellen Ansatz die digitale Gesundheitskompetenz von Menschen 55+ und fördert zugleich Selbstbestimmung, soziale Teilhabe sowie das Engagement und die Kompetenzen Jugendlicher.
- Zielgruppen: Personen 55+ in informellen Settings (etwa Stadtteilzentren, Pfarrcafés ...), sowie Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren

Gemeinsame Prinzipien sind niederschwelliger Zugang, alltagsnahe Inhalte, partizipative Didaktik und gezielter Wissenstransfer zwischen den Organisationen. Die Angebote sind in bestehende Bildungs- und Gesundheitsnetzwerke eingebunden.

Ergebnisse und Lernerfahrungen



- Personen im Alter 55+ verfügen häufig über geringe digitale Kompetenzen. Das führt zu Unsicherheit und verstärkt Ausschlussrisiken.
- Lernangebote müssen daher niederschwellig und in einem vertrauensvollen Rahmen gestaltet sein. Zentral ist der Aufbau von Selbstwirksamkeit, um digitale Herausforderungen eigenständig bewältigen zu können.
- Die Förderung digitaler Gesundheitskompetenz beginnt bei der Förderung rudimentärer digitaler Grundkompetenzen und dem Abbau einer Grundskepsis gegenüber digitalen Technologien.
- Die Hemmschwelle älterer Menschen, grundlegende Fragen zum Umgang mit digitalen Technologien zu stellen, sinkt deutlich, wenn junge Menschen als niedrigschwellige Unterstützer*innen auftreten.
- Besonders wirksam erweist sich dabei das Setting der Einzelberatung, da es Schamgefühle reduziert, unbeantwortete Basisfragen sichtbar macht und individuelles Lernen ermöglicht.
- Über das Thema digitale Basiskompetenzen/Umgang mit dem Smartphone können Personen 55+ gut abgeholt und für das Thema Gesundheitskompetenz sensibilisiert und gewonnen werden.
- Die selbst eingeschätzte digitale Gesundheitskompetenz der Teilnehmer*innen erhöht sich durch den Kurs (Sladek, Gmeindl 2025).

Quellen

Robert Griebler, Christa Straßmayr, Dominika Mikšová, Thomas Link, Peter Nowak und die Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz: Messung der ÖPGK: Gesundheitskompetenz in Österreich: Ergebnisse der österreichischen Gesundheitskompetenz-erhebung HES19-AT. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien 2021

Ulla Sladek, Veronika Gmeindl: Evaluierung der Kurse Smart unterwegs für meine Gesundheit. Frauengesundheitszentrum 2025. <https://www.gesund-informiert.at/wissenbox/evaluierung-der-kurse-smart-unterwegs-fuer-meine-gesundheit>

Ausblick



- Bisherige erfolgreiche Ansätze der drei Projekte in einer gemeinsamen, integrierten Maßnahme zusammenführen, um einen schrittweisen Rollout in der gesamten Steiermark zu ermöglichen.
- Bestehende Strukturen und Netzwerke in allen steirischen Regionen analysieren, relevante Stakeholder, Bildungs- und Jugendeinrichtungen sowie informelle Netzwerke identifizieren und in einen koordinierten Dialog einbinden.
- Bedarfe erfassen, Synergien schaffen und passgenaue Lösungen entwickeln.
- Umsetzung der Angebote und regionalen Maßnahmenbündel, um sowohl auf individueller Ebene (durch direkte Beratung und Workshops) als auch auf struktureller Ebene (durch die Verankerung in regionalen Netzwerken und Organisationen) die Förderung digitaler Gesundheitskompetenz von Personen 55+ nachhaltig zu verankern.



Gefördert von



Das Projekt *Smart unterwegs für meine Gesundheit* wurde beim 11. Österreichischen Primärversorgungskongress (September 2025) und bei der 10. Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) (Oktober 2025) präsentiert.



Meine Gesundheit – meine Entscheidung!

Im Jahr 2025 hat das Frauengesundheitszentrum im Auftrag des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger die Broschüre *Kompetent als Patientin und Patient* neu geschrieben und gestaltet. Sie steht Frauen* und Männern* nun unter dem Titel *Meine Gesundheit – meine Entscheidung!* zur Verfügung.

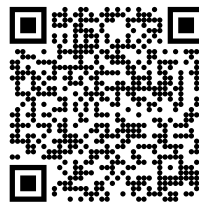
Ziel war es, die Inhalte an aktuellen Entwicklungen im Gesundheitswesen auszurichten: die Flut an Informationen zu Gesundheit und Krankheit im Internet und in sozialen Medien, Apps oder durch neue KI-basierte Angebote. Einen Platz in der Broschüre haben auch die Themen Gespräche mit Ärzt*innen sowie Orientierung im komplexen, österreichischen Gesundheitswesen. Die Broschüre soll Frauen* und Männer* stärken, informierte Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen.

In die Neugestaltung eingebunden waren die Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz der Sozialversicherung sowie Patient*innen des Rehabilitationszentrums St. Radegund, die als Probeleser*innen im Rahmen einer Fokusgruppe wertvolle Rückmeldungen gaben.

Projektteam:

Christine Hirtl, Ulla Sladek, Marlene Pretis-Schader, Rita Obergeschwandner
Lektorat: Felice Gallé
Laufzeit: März bis Dezember 2025
Im Auftrag von: Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger





Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz

Ulla Sladek war als Vertreterin des Frauengesundheitszentrums auch 2025 Mitglied im Kernteam der ÖPGK und Co-Leitung der Arbeitsgruppe *Gute Gesundheitsinformation*. Neben der Expertise in Gesundheitskompetenz bringt sie die Themen Wirtschaftliche Interessen und Geschlechtergerechtigkeit ein.



Ulla Sladek bei der 10. ÖPGK-Konferenz



Der Quiz-Vortrag *Mythen, Fakten, Frauengesundheit* wurde 2025 drei Mal von Multiplikator*innen gebucht.

Auflösung der Quizfragen S. 16



Projekt #Geburt – gut informiert & begleitet

Befragung von 722 Frauen*, Hebammen und Ärzt*innen in der Steiermark

In der Steiermark hat erstmals eine Befragung von Frauen* und von Akteur*innen in der Geburtshilfe stattgefunden. Die FH Joanneum hat die Befragungen durchgeführt und ausgewertet. 544 Mütter* haben an der Online-Fragebogenerhebung teilgenommen. Sie gaben Rückmeldung zu ihren Erfahrungen in der Geburtshilfe, ihrer Zufriedenheit und ihren Bedürfnissen. 128 Hebammen und 50 Ärzt*innen wurden zu ihrer Sicht auf Geburtsmodalitäten, Geburtshilfe und Standards in der Begleitung von Gebärenden in der Steiermark befragt.

Zentrale Ergebnisse der Frauen- befragung im Überblick

Spontangeburt als Wunsch: 84 % der Frauen strebten eine vaginale Geburt an. Nur 4 % planten einen Kaiserschnitt ohne medizinische Indikation („Wunschkaiserschnitt“).

Hohe Zufriedenheit – mit Lücken: 80 % waren mit der Schwangerschaftsbetreuung „sehr zufrieden“ bzw. „zufrieden“, 84 % mit der Betreuung unter der Geburt. Gleichzeitig fühlten sich Frauen bei wichtigen Informations- und Entscheidungsprozessen nicht ausreichend eingebunden.

Vertrauen in Fachpersonal: 82% berichteten, während der Geburt durchgehend Vertrauen in das betreuende Fachpersonal gehabt zu haben. 86 % gaben an, dass ihre Hebamme oder ihre Ärztin, ihr Arzt Informationen gut verständlich aufbereitete und 85 % fühlten sich in Entscheidungen respektiert.

Psychische Belastung & Unsicherheiten: Der Großteil der Frauen äußerte Ängste vor einer möglichen künftigen Geburt – am häufigsten aufgrund der Sorge, nicht die Art der Geburt erleben zu können, die sie sich wünschen.

Gesundheitskompetenz: 34 % der Frauen wiesen eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz auf.

Der Wunsch nach kontinuierlicher, empathischer Betreuung und Unterstützungsangeboten wurde häufig genannt.

Neben der Befragung ist der Stakeholder-Prozess die zweite zentrale Maßnahme des Projektes. Für diesen Prozess ist das Frauengesundheitszentrum hauptverantwortlich, 2025 gab es 2 Dialogforen und ein Arbeitsgruppentreffen.

1. Dialogforum

Rund 60 Personen nahmen am 1. Dialogforum teil. Nach der Präsentation der Befragungsergebnisse gestaltete das Frauengesundheitszentrum einen Dialogprozess mit allen anwesenden Stakeholdern. Diese kamen etwa aus den Bereichen Klinische Geburtshilfe, Hebammenwesen, Psychische Gesundheit rund um die Geburt, Schwangerenvor- und nachsorge, Physiotherapie rund um die Geburt sowie Frühe Hilfen.

2. Dialogforum

Im September 2025 fand das 2. Dialogforum mit 45 Fachpersonen statt. Dr.ⁱⁿ Susanne Hölbfer und Mag.^a Anna Rath hielten Fachvorträge und der Dialogprozess wurde fortgesetzt.

An 9 Stationen konnten die Teilnehmer*innen konkrete Handlungsschritte diskutieren, um die gut funktionierende Geburtshilfe in der Steiermark noch besser zu machen und zukunftsorientiert zu gestalten. Außerdem hat sich die Arbeitsgruppe #Geburt gebildet – diese wird im kommenden, letzten Projektjahr in Mini-Projekten konkrete Maßnahmen zur Realisierung frau*zentrierter Geburtshilfe umsetzen.

Ausblick 2026

Auf Basis der Befragungsergebnisse wird das Frauengesundheitszentrum 2026 gute Gesundheitsinformationen erstellen. Ziel ist, dass schwangere Frauen* und ihre Partner*innen Unterstützung in ihrer Entscheidungsfindung bei allen Fragen rund um die Geburt erhalten.

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



Ja, ich kann! — Selbstmanagement und Gesundheitskompetenz stärken

Die vierteilige Workshopreihe *Ja, ich kann!* stärkt interessierte Frauen* und Männer* in ihrem Selbstmanagement und in ihrer Gesundheitskompetenz. Ausgangspunkt der Reihe ist ein salutogenetischer Ansatz, der nicht Defizite, sondern Ressourcen, Handlungsspielräume und persönliche Stärken in den Mittelpunkt stellt.

Inhaltlich beschäftigten sich die Workshops mit folgenden Themen:

*Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und Ziele langfristig umsetzen? Wo finde ich verlässliche Gesundheitsinformationen? Wie kann ich gute Gespräche mit Ärzt*innen führen und ansprechen, was mir wichtig ist? Wie kann ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen sowie mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut umgehen?*

Marlene Pretis-Schader hat die Reihe in unterschiedlichen Kontexten und für verschiedene Zielgruppen — Nutzer*innen wie auch Multiplikator*innen — angeboten:

- Als Multiplikator*innenschulung für Mitarbeiter*innen von Jugend am Werk am 8. April mit 27 Teilnehmer*innen
- Vorstellung der WS-Reihe bei der Arbeitsgruppe Bürger*innen und Patient*innenempowerment am 15. September mit 10 Teilnehmer*innen
- Im Rahmen des Selbsthilfe-Frühstücks der Selbsthilfe Kontaktstelle Steiermark am 7. Oktober mit 14 Teilnehmer*innen
- Für das Senior*innencafé in Kraubath, in Kooperation mit Altern mit Zukunft am 14. Oktober mit 16 Teilnehmer*innen
- Für die Selbsthilfegruppe Parkinson am 16. Oktober mit 8 Teilnehmer*innen



Marlene Pretis-Schader zu Gast beim Senior*innencafé in Kraubath

QUIZ Auflösung

Frauen dürfen seit 2013 an Skiflug-Wettbewerben teilnehmen.

Antwort: **Mythos!** Frauen durften sogar erst 10 Jahre später, nämlich 2023, an Skiflug-Wettbewerben teilnehmen. Auch zur Teilnahme an olympischen Skisprung-Wettbewerben (da sind die Schanzen kürzer als bei Skiflug-Schanzen) war es ein langer Flug: 2014 war es so weit. Was hielt Frauen vorher davon ab? Unter anderem der von der FIS in den 1990ern verbreitete Mythos, dass die Gebärmutter beim Landen reißen würde.

Putzen ist für Frauen schädlicher als für Männer.

Fakt: Zu diesem Schluss kommt zumindest eine groß angelegte dänische Studie.

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

DAS GESELLSCHAFTLICHE PROBLEM



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.

Gesundheitschancen
sind ungleich verteilt.

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 Alleinerzieher*innen 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 Diäterfahrungen. Sie sind deutlich häufiger von den Essstörungen Bulimie, Magersucht und Binge Eating Disorder betroffen als Burschen* und Männer*.

Nicht immer erreichen gesundheitsförderliche Angebote wirklich jene Frauen*, die sie brauchen würden. So nehmen etwa sozial benachteiligte Frauen* seltener den PAP-Abstrich zur Krebsfrüherkennung in Anspruch.

VISION



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

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

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

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

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

Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre sind Lebensphasen, keine Krankheiten.



STRATEGIE

Das Frauengesundheitszentrum

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

EINE AUSWAHL DER LEISTUNGEN 2025

GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON GEWALT

Gesundheit verträgt keine Gewalt – Strukturelle Gewalt in Einrichtungen, 1 Veranstaltung, 32 Frauen*, 16 Männer*

Gesundheit verträgt keine Gewalt – Gewalterleben im Kreißsaal, 2 Veranstaltungen, 37 Frauen*, 4 Männer*

Gesundheit verträgt keine Gewalt – Zwischen Anzeigepflicht und Zivilcourage im medizinischen Bereich, 1 Veranstaltung, 38 Frauen*, 7 Männer*

Gesundheit verträgt keine Gewalt für Studierende der Physiotherapie, 1 Veranstaltung, 50 Frauen*, 20 Männer*

Gesundheit verträgt keine Gewalt – Häusliche Gewalt für Studierende der Medizin, 1 Veranstaltung, 40 Frauen*, 10 Männer*

Gesundheit verträgt keine Gewalt für Studierende der Psychologie, 1 Veranstaltung, 50 Frauen*, 10 Männer*

Sensibilisierung zum Thema strukturelle Gewalt, 2 Veranstaltungen, 22 Frauen*, 10 Männer*

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

Schwanger! 3-teilige Kursreihe

#1 Selbstbestimmte Geburt – gut informiert in die Geburt gehen

#2 Eltern werden – Paar bleiben

#3 Hauptsache gesund: Gesundheitskompetenz für Eltern von Neugeborenen

2 Kursreihen, 12 Frauen*, 8 Männer*

Schwangerschaftstests, 35

Beratung Ungeplante/Ungewollte Schwangerschaft, 65

Vom Ungewollt schwanger sein ... zu einem Schwangerschaftsabbruch, 2 Veranstaltungen, 56 Teilnehmerinnen

MIT DOLMETSCHERINNEN

Gut zu wissen – Frauengesundheit für Migrantinnen, 3 Veranstaltungen, 50 Frauen*

SEXUELLE GESUNDHEIT VON FRAUEN*, MÄDCHEN* UND BURSCHEN*

Verhütungsberatungen (inklusive der Beratungen mit Dolmetsch), 32

Beratungen rund um das Thema Sexualität, 18

#Töchtergesundheit: Liebe, Sex und mehr – wie sag ich's meiner Tochter?,

2 Veranstaltungen, 33 Frauen*, 1 Mann*

Verhütung ohne Hormone #2, 1 Veranstaltung, 17 Frauen*, 1 Mann*

Sexuelle Gesundheit, Veranstaltung für Bewohnerinnen des Frauenhauses, 7 Frauen*

Liebe, Sex und mehr – wie sag ich's meinem Kind?, 1 Veranstaltung, 15 Frauen*, 2 Männer*

WEITERE ANGEBOTE FÜR FRAUEN* IN UNTERSCHIEDLICHEN LEBENSLAGEN UND -PHASEN

Da unten?! Geni(t)al weiblich: Lust auf meinen Beckenboden, 1 Veranstaltung, 15 Frauen*

#Töchtergesundheit: HPV, Periode und Co – meine Tochter bei guten Gesundheitsentscheidungen begleiten, 3 Veranstaltungen, 45 Frauen*, 2 Männer*

#Töchtergesundheit: Spieglein, Spieglein – ein gesundes Körperbild bei meiner Tochter fördern, 1 Veranstaltung, 12 Frauen*, 1 Mann*

Beckenboden, aufbauender Kurs für Frauen 50+, 1 Kurs, 10 Frauen*

Beckenbodentraining für Migrantinnen, 1 Kurs, 50 Frauen*

Endometriose – Online Fragestunde mit Dr.ⁱⁿ Monika Wölfler, 1 Veranstaltung, 36 Frauen*, 1 Mann*

Endometriose: Was ist das und wie wird die Krankheit festgestellt? Welche Therapie- und Bewältigungsstrategien gibt es?, 2 Veranstaltungen, 42 Frauen*, 1 Mann*

F*ING HOT Wechseljahre enttabuisiert: Theater, Talk und Austausch, 1 Veranstaltung, 105 Frauen*, 5 Männer*

Herzensangelegenheiten: Wie Frauen* ihre Herzgesundheit stärken können, 2 Veranstaltungen, 31 Frauen*, 1 Mann*

Wechseljahre – Ja und?! Information und Gespräch, 6 Veranstaltungen, 95 Frauen*

HPV – Infektion, Impfung und PAP-Abstrich, Zusammenhänge verstehen, 1 Veranstaltung, 25 Frauen*

Frauengesundheit – Informationen für wohnungslose Frauen*, 1 Veranstaltung, 5 Frauen*

Gut zu wissen Frauengesundheit, 4 Veranstaltungen, 31 Frauen*

Brustgesundheit im Fokus, 1 Veranstaltung, 9 Frauen*

NETZWERKE

Steirisches Fachstellennetzwerk für Jugendarbeit und Jugendpolitik, 4 Treffen

Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark, 5 Treffen

Steirisches Netzwerk gegen sexualisierte Gewalt, 2 Treffen

Steirisches Netzwerktreffen Essprobleme, 1 Veranstaltung, 60 Teilnehmer*innen

Steuergruppe Essprobleme, 3 Treffen, Newsletter Essprobleme, 4 Ausgaben



Für eine starke Mitte – Beckenbodentraining und gesundes Wissen für Frauen* des Projektes FESI

Auch 2025 hat Physiotherapeutin Andrea Schwar einen vierteiligen Beckenboden-Trainings-Kurs für Migrantinnen abgehalten.

Diesmal haben 50 Frauen vom Projekt FESI teilgenommen. *FESI – Freiwilliges Engagement Soziale Integration* ist ein Projekt von Lebensgroß und ERFA.

Anita Adamiczek und Kerstin Pirker gaben Inputs rund um die Frauengesundheit. Das Gesundheitsamt der Stadt Graz hat den Kurs finanziert.

FACHSTELLE MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK

ANGEBOTE FÜR MULTIPLIKATOR*INNEN UND BEZUGSPERSONEN

Voll aufgeklärt?! Gelingende Gespräche: Mit Jugendlichen über Sexualität reden, 1 Fortbildung, 6 Frauen*

Green Flags für Infos auf Social Media – Anleitung zum Gefühls-, Fakten- und Diversitycheck, 1 Fortbildung, 7 Frauen*, 1 Mann*

Gefühls-, Fakten- und Diversitycheck. Gute verlässliche Social Media Gesundheitsinformationen für Jugendliche?! 1 Fortbildung, 13 Frauen*, 1 Mann*

Spieglein, Spieglein – Essprobleme, Schönheitsideale, Selbstbewusstsein, 1 Fortbildung, 16 Frauen*, 3 Männer*

Elternabend: Prävention von Essstörungen, 1 Abend, 9 Frauen*, 1 Mann*

Gefühls-, Fakten- und Diversitycheck, 1 Fortbildung, 14 Frauen*, 1 Mann*

Gelingende Sexualpädagogik auf Social Media, Best Practice Beispiele aus der Steiermark, 1 Fortbildung, 35 Frauen*, 15 Männer*

Gender matters! Und sex auch! Geschlechterbezogene Gesundheitsaspekte in der Arbeit mit Schüler*innen, 1 Fortbildung, 15 Frauen*, 2 Männer*

Gender- und Mädchengesundheitsaspekte sexueller Bildung, 1 Fortbildung, 11 Frauen*, 4 Männer*

Mädchengesundheit – Angebote, die gut tun, 1 Fortbildung, 45 Frauen*, 15 Männer*

Mentoring Sexualpädagogik-Ausbildung, 1 Fortbildung, 1 Frau*

Online-Fortbildung Feministische Mädchen- und Burschenarbeit in der sexuellen Bildung, 1 Fortbildung, 36 Frauen*, 3 Männer*

Online-Treffen Periodengerechte Schule, 1 Treffen, 6 Frauen*

Projektvorstellung girlspirit, 1 Vorstellung, 60 Frauen*, 40 Männer*

Social Media, die gut tut! Gibt es die überhaupt?, 1 Fortbildung, 27 Frauen*

Step by Step: Unser JUZ ein Ort für Mädchen*?!, 3 dreiteilige Fortbildungen, 18 Frauen*, 12 Männer*

Voll aufgeklärt?!, 1 Fortbildung, 16 Frauen*, 2 Männer*

Vorstellung der Fachstelle Mädchengesundheit, speziell Projekt girlspirit, 1 Fortbildung, 17 Frauen*, 5 Männer*

Vorstellung der Fachstelle Mädchengesundheit und Prävention von Essproblemen, 1 Fortbildung, 10 Frauen*, 2 Männer*

Vorstellung der Fachstelle Mädchengesundheit und Zusammenhang von Gesundheit und Geschlecht, 1 Fortbildung, 40 Frauen*, 3 Männer*

WORKSHOPS FÜR MÄDCHEN* UND BURSCHEN*

Ganz schön ich / I feel good, 47 Workshops, 278 Mädchen*, 225 Burschen*

Liebe, Sex und mehr, 56 Workshops, 284 Mädchen*, 278 Burschen*

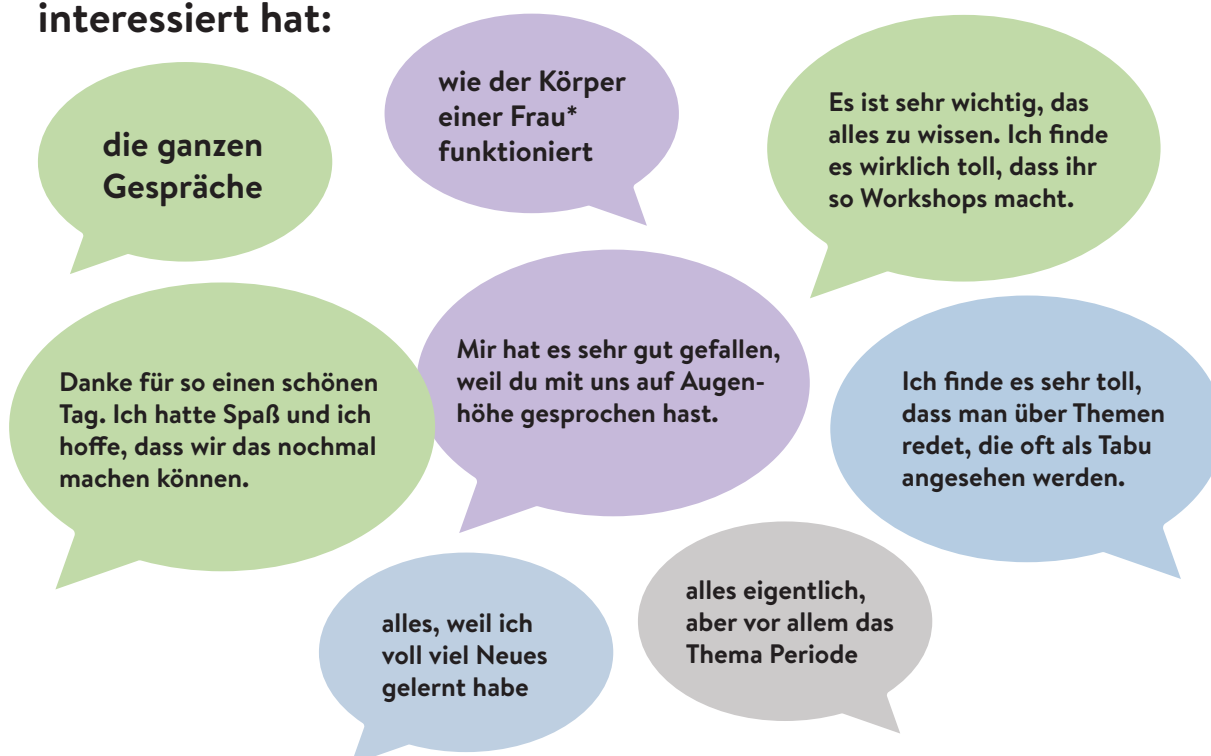
Im Flow – in der Regel gute Tage, 2 Workshops, 12 Mädchen*

Bodycheck – das Mädchengesundheitsquiz, 1 Veranstaltung, 8 Mädchen*

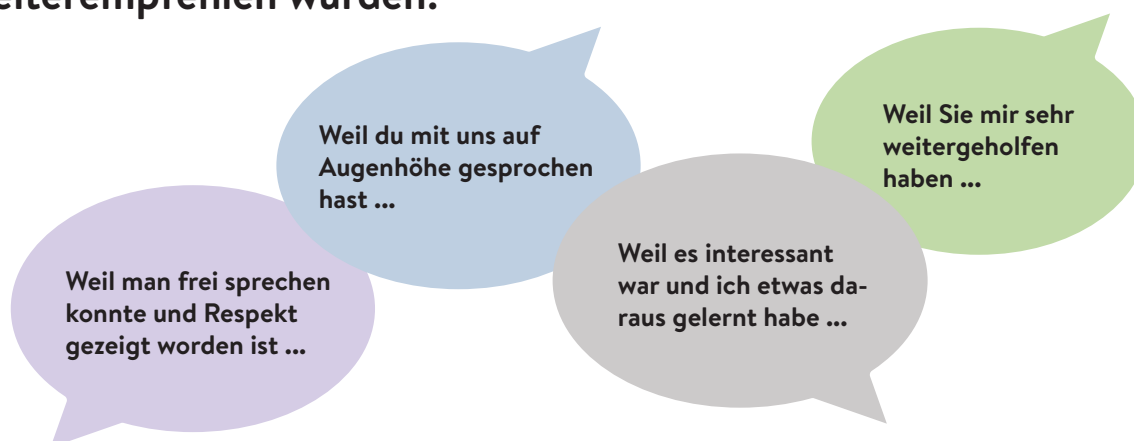
Bodypositivity, 3 Veranstaltungen, 8 Mädchen*

Vorstellung Frauengesundheitszentrum, 1 Veranstaltung, 9 Mädchen*

Wäs Mädchen* und Burschen* an den Workshops am meisten interessiert hat:



Warum Schüler*innen die Workshops der Fachstelle weiterempfehlen würden:




Melitta Freidl

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


Jessica Nielsen

Studentische Mitarbeiterin


Karin Spiegel

Studentische Mitarbeiterin

Nutzer*innenbetreuung: Orientierung, Zuhören, erste Entlastung

Die Nutzerinnenbetreuung ist für Frauen* oft die erste Anlaufstelle im Frauengesundheitszentrum. Es geht dabei nicht nur um Informationen, sondern vor allem um Zeit und ein offenes Ohr. Mit sehr unterschiedlichen Anliegen suchen Frauen* Unterstützung, manchmal mit konkreten Fragen, manchmal einfach mit dem Gefühl, gerade nicht weiterzuwissen. Neben qualifizierten Weiterverweisen zu passenden Fachstellen bieten wir hier einen sicheren Rahmen für Klärung und Orientierung. Es braucht Orte, an denen Lebensrealitäten berücksichtigt werden.

Frauen* in herausfordernden Lebenssituationen begleiten

Auch im vergangenen Jahr wandten sich Frauen* mit Fragen rund um ungeplante Schwangerschaft an uns. Für viele war bereits das erste Gespräch eine Möglichkeit, bei dem Unsicherheit, Ambivalenz, Angst oder Überforderung ausgesprochen werden dürfen, ohne Bewertung und ohne Druck. Rückmeldungen zeigen, dass es sehr entlastend ist, „alles sagen zu dürfen“. Die Möglichkeit, Gedanken zu ordnen, Informationen in Ruhe zu erhalten und eigene Gefühle ernst zu nehmen, wird als sehr unterstützend erlebt. Das Angebot wird nicht nur von einzelnen Frauen* genutzt, sondern auch von Paaren, die gemeinsam Klarheit suchen und Entscheidungen reflektieren möchten.

Nach der ungeplanten Schwangerschaft waren Endometriose sowie Fragen zu Verhütung die am häufigsten angefragten Beratungsthemen. Frauen* berichten, wie wichtig es ist, bei Beschwerden und Fragen ernst genommen zu werden, sei es im Umgang mit chronischen Schmerzen und langen Leidenswegen bei Endometriose oder bei Unsicherheiten rund um passende und verträgliche Verhütungsmethoden.

Der Bedarf an professioneller, niederschwelliger Begleitung ist groß. Auch die psychosoziale Beratung wurde 2025 stark nachgefragt. Frauen* suchten Unterstützung bei unseren Psychotherapeutinnen, um belastende Lebenssituationen, Entscheidungsprozesse oder psychische Herausforderungen zu bearbeiten. In vielen Gesprächen zeigte sich, wie eng seelische Belastungen und körperliche Beschwerden zusammenhängen.

228 Beratungen



2025 haben Frauen* und Mädchen* 228 Beratungen zu folgenden Themen in Anspruch genommen: Ungewollt schwanger, Schwangerschaftstest, Endometriose, Verhütung, Sexualität, chronische Erkrankungen, Humane Papillom Viren (HPV), Wechseljahre, Myome/Zysten/Eierstöcke, Menstruation, Patient*innenrechte, Gebärmutterentfernung, Hormonbehandlung, Schwangerschaft, Brustkrebsfrüherkennung, Essprobleme, Gewalt und Mammografie.

Bei einer Beratung im Frauengesundheitszentrum bekommen Frauen* Antworten auf Ihre Fragen, wissenschaftlich fundiertes Wissen zu vielen Themen der Frauengesundheit, Tipps für Ihren Alltag aus der jahrelangen Erfahrung der Beraterinnen, Informationen zu Ihren Rechten als Konsumentin und Patientin, persönliche Begleitung, Entscheidungshilfen, Wertschätzung für Ihre Entscheidung, ein offenes Ohr – oder eigentlich zwei.

Endometriose

Endometriose ist eine chronische Erkrankung bei der Gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter vorkommt. In etwa jede 10. Frau* ist davon betroffen. Bis Frauen* eine Diagnose und passende Behandlung erhalten, können 7 bis 10 Jahre vergehen.

Im Jahr 2025 haben 33 Frauen* eine Beratung bei Marlene Pretis-Schader rund um das Thema Endometriose in Anspruch genommen.

Die häufigsten Fragen von Frauen* waren:

Was kann ich selbst gegen die Schmerzen tun?

Wie wähle ich die richtige Therapie aus?

Was ist vor/nach einer OP zu beachten?

Wie kann ich meine Ärztin darauf ansprechen?

Gibt es auch hormonfreie Möglichkeiten?

*Was sind die Nebenwirkungen? Ist eine Diagnosestellung von Frauenärzt*innen möglich oder muss ich dafür in ein zertifiziertes Zentrum?*

Gibt es außer der Einnahme von Hormonen noch andere Behandlungsmöglichkeiten?

In der Steiermark gibt es im niedergelassenen Bereich keine zertifizierten Endometriose-Praxen. Am zertifizierten Zentrum an der Universitätsklinik Graz werden Frauen* mit unerfülltem Kinderwunsch, bei Organbeteiligung und vorangehender medikamentöser Therapie mit mindestens zwei Hormonpräparaten ohne ausreichende Besserung betreut.

Humane Papillom Viren (HPV): Eine Geschichte aus der Beratung

Frau F., 32 Jahre, meldet sich nach einem auffälligen Krebsabstrich bei Marlene Pretis-Schader. Der Pap-Abstrich hatte das Ergebnis PAP IIID, zusätzlich wurde eine Infektion mit „High-Risk“-HPV festgestellt. Sie ist verunsichert und sorgt sich vor einer möglichen Krebserkrankung. Zudem stellt sie sich Fragen zu ihrer Partnerin: Besteht ein Ansteckungsrisiko? Und wer hat wen angesteckt?

Im Beratungsgespräch wurde Raum für ihre Ängste und offenen Fragen geschaffen. Die Beraterin erklärte, dass HPV sehr verbreitet ist und nahezu alle sexuell aktiven Menschen im Laufe ihres Lebens damit in Kontakt kommen. Der Zeitpunkt einer Ansteckung lässt sich nicht nachvollziehen, da die Viren lange unbemerkt im Körper verbleiben können. Das Risiko weiterer Ansteckung kann zum Beispiel mit Oralschutztüchern reduziert werden.

Das Ergebnis PAP IIID wurde als leichte bis mäßige Zellveränderung eingeordnet, die sich häufig von selbst zurückbildet. In der Regel erfolgen zunächst engmaschige Kontrollen. Ein solcher Befund bedeutet nicht, dass Krebs vorliegt.

Auf ihre Frage, ob eine HPV-Impfung sinnvoll wäre, erhielt Frau F. sachliche Infos über möglichen Nutzen und Grenzen der Impfung. Tipps zur Stärkung des Immunsystems, etwa durch ausreichend Schlaf, Stressreduktion und eine ausgewogene Lebensweise untermauerten, was Frau F. selbst tun kann, um den Körper zu unterstützen.

Am Ende des Gesprächs zeigte sie sich deutlich erleichtert. Das Beratungsbeispiel zeigt, wie entlastend sachliche Informationen und die Stärkung der eigenen Handlungskompetenzen nach einem auffälligen Befund sind.

Alle Veranstaltungen und Zahlen rund um die Themen Endometriose und HPV-Impfung finden Sie auf Seite 21.



Die Beraterinnen (v.l.): Kerstin Pirker, Anita Adamiczek, Melitta Freidl, Marlene Pretis-Schader und Silke Pfeifer-Mayer.

Sexuelle und reproduktive Gesundheit von Frauen*

Kerstin Pirker hat auch 2025 zahlreiche Fragen zu den Themen Verhütung, Sexuelle Gesundheit und Menstruation beantwortet, einige davon waren:

Ich kann mit meinem Partner keinen Orgasmus bekommen, was sollen wir tun?
Mein Mann hat Erektionsprobleme und verliert ganz das Interesse an Sex – ich habe sexuelle Bedürfnisse, Solosex reicht mir nicht, wie kann es weitergehen?
Meine Tochter (8 Jahre) macht Selbstbefriedigung, ist das normal?
Ich kann mir die Hormonspirale nicht mehr leisten, wo bekomme ich einen Kostenzuschuss?
Muss ich in den Wechseljahren noch verhüten?
Wo kann ich eine Sterilisation durchführen lassen und was kostet das?
Welche Pille ist die beste?
*Wie finde ich eine gute Frauenärzt*in?*
Mein Frauenarzt empfiehlt mir die 3-Monats-Pille mit Langzyklus, gibt es dabei Risiken für meine Gesundheit?
Ich bin in der 11. Schwangerschaftswoche und mir ist dauerschlecht, was kann ich dagegen tun?
Welche Geburtsorte gibt es in Graz?
Unser neugeborenes Baby schläft auch nachts nur längstens 1,5 Stunden am Stück – ist das normal?
Meine Frau weint sehr viel, seit unser Baby da ist, was kann ich tun?

Wechseljahre — ja und?!

Häufig gestellte Fragen von Frauen* 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 2025 waren Müdigkeit und Erschöpfung — etwa durch Mehrfachbelastungen — wieder Thema in den Beratungen. Zusätzlich schilderten einige Frauen Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Ein Tabuthema ist nach wie vor die vaginale Trockenheit, die mitunter zu gehäuftem Blasenentzündungen führen kann. Bei den Beratungen mit Anita Adamiczek geht es um die Vermittlung von guter Gesundheitsinformation und darum, was Frauen in dieser Lebensphase selbst tun können.

Begleitung bei Ärzt*innenbesuchen

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



Mädchenarbeit — Step by Step

Step by Step ist ein Coaching-Angebot für Teams von Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit in Kooperation mit dem Steirischen Dachverband der Offenen Jugendarbeit.

Im Jahr 2025 hat Jutta Eppich die Teams des Jugendzentrums Feldkirchen/Graz und des Jugendzentrums Fürstenfeld in einem jeweils dreiteiligen Prozess begleitet, um Angebote der Offenen Jugendarbeit für Mädchen* und junge Frauen* attraktiv zu gestalten und sie so besser zu erreichen. Zusätzlich hat das Jugendzentrum EggenLend, das Mitte des Jahres in schöne neue Räumlichkeiten gezogen ist, den Prozess dieses Jahr abgeschlossen.

Auffrischende Reflexionstermine mit dem Jugendzentrum Grünanger und dem Jugendzentrum Kalsdorf (Begleitung 2024) haben gezeigt, dass es erste Erfolge gibt. Auch die Mitarbeiter*innen der aktuellen Teams berichten schon von höherer Sensibilität in Bezug auf Geschlechterthemen, Ideen die umgesetzt werden konnten oder in Planung sind oder von mehr Mädchen* und jungen Frauen*, die nun das Jugendzentrum als Ort der Freizeitgestaltung und Begegnung nutzen.



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.

2025 haben wir zwei Projekte gut abgeschlossen:

Projekt Smart unterwegs für meine Gesundheit – Förderung digitaler Gesundheitskompetenz für Frauen 55+

Neuauflage der Broschüre Kompetent als Patient*in im Auftrag des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger

Ein Projekt weitergeführt:

#Geburt — selbstbestimmt und gut begleitet

Und ein Projekt neu begonnen:

In der Regel gute Tage – Die periodengerechte Schule

Christine Hirtl
Arbeitsbereich Projektentwicklung und
Mitglied der Geschäftsführung

Projekt girlspirit — Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration

Das Projekt *girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration* ist 2025 im Rahmen der Fachstelle Mädchengesundheit durchgeführt worden, finanziert vom Land Steiermark, Ressort Jugend.

Laufzeit: Jänner 2025 bis Dezember 2025

Ansprechpartnerinnen:

Jutta Eppich und Hanna Rohn, Projektmitarbeiterinnen
Rita Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit

Finanzierung: Land Steiermark, Ressort Jugend

Das Projekt in Zahlen

Beteiligte und erreichte Mädchen* und junge Frauen*



3 Content Creation Workshops

mit insgesamt **20** Mädchen* und jungen Frauen* mit/im Jugendzentrum Lebring, Jugend am Werk, Graz, und in der Mittelschule Liezen



2 Fortbildungen

- Graz, in Kooperation mit dem steirischen Dachverband der Offenen Jugendarbeit und
- Zeltweg, in Kooperation mit der Regionalen Jugendmanagerin von Murau/Murtal



15 #girlspirit — how to be real

15 Workshops mit insgesamt
145 Mädchen* und jungen Frauen*



Online Vortrag

zu Green flags für gute Gesundheitsinformationen auf Social Media



Projekt-Präsentationen

Das Projekt wurde auf insgesamt 3 Tagungen in Wien, Salzburg und Konstanz präsentiert und stieß immer auf großes Interesse.



Social Media Beiträge auf Instagram, Tik Tok und Youtube

332 Karussellposts und Reels auf Instagram und Tiktok
9 neue Playlists auf Youtube (zum Beispiel: Botox, Filler und Co, Apps im Check, Periodenschwerpunkt, Pille Danach, Wie geht's dir mit Social Media)
bzw. **43** veröffentlichte Shorts und 2 Videos

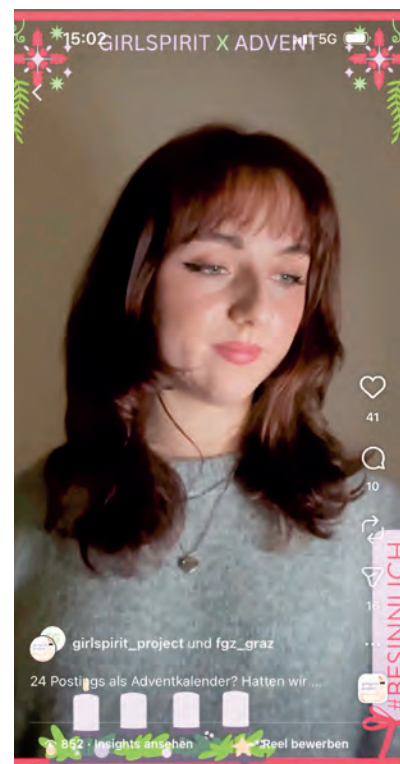
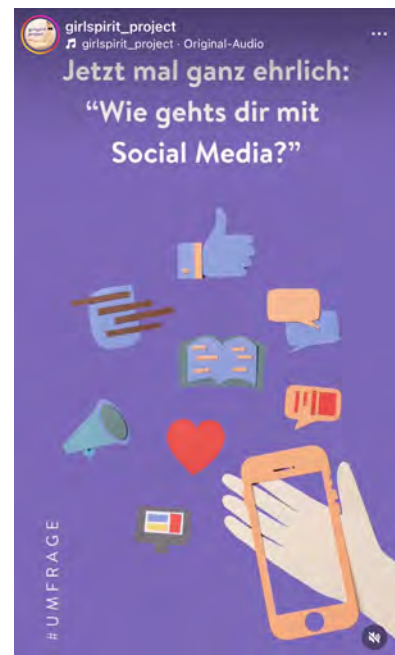
Unsere Accounts:

-  girlspirit_project
-  girlspirit_project
-  girlspirit project



Die Hot Topics 2025 waren wie schon 2024 Selbstbewusstsein (Genuss), Tipps für verschiedene Lebenslagen (für schlechte Tage, bei Liebeskummer, Offline Möglichkeiten) und Rollenbilder (Was nervt am Mädchensein?).

Die produzierten Beiträge wurden auf den *girlspirit project*-Kanälen gepostet – Content Creation als Methode zur Beschäftigung mit einem Mädchengesundheitsthema hat sich auch in diesem Jahr wieder sehr bewährt.



LIKES FÜR AUFLÄRUNG

Ein besonderes Highlight war sicher, dass zwei unserer ehemaligen Influencerinnen im Rahmen des Fachtags *Likes für Aufklärung – Sexuelle Bildung auf Social Media* gestalten am 20. November 2025 gemeinsam mit Hanna Rohn einen Workshop geleitet haben.



Die zentralen Fragen im Projekt sind: Wie können Lern-, Lebens- und Arbeitsorte von Mädchen* und Frauen* und allen, die eine Periode haben oder bekommen werden, bedürfnisorientierter gestaltet werden? Was braucht es, 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?

Dazu werden im Projektzeitraum **80 Workshops für Jugendliche der 5. und 6. Schulstufe** angeboten, 2025 erstmalig auch für Burschen*: der *Im Flow – Supporter-Workshop*. Dafür ist gemeinsam mit dem Verein für Männer- und Geschlechterthemen ein Konzept erarbeitet worden, um Burschen* und Männer* für die Gestaltung einer periodengerechten Welt frühzeitig mit ins Boot zu holen. Der Workshopstart erfolgte im Herbst – bis Ende des Jahres sind bereits **18 Workshops für 63 Mädchen*** und **100 Burschen*** durchgeführt worden. Das Kontingent im Rahmen vom Projekt ist bereits fast ausgebucht.

Zusätzlich zu den Workshops können Schulen außerdem **Ideenwerkstätten** mit Akteur*innen der Schulgemeinschaft zum Thema durchführen. Für Schulpersonal gibt es 2026 eine Online-Fortbildung zum Thema. Zwei Ideenwerkstätten werden mit den steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen durchgeführt, um das Thema in der Region verstärkt zu verankern.

Am Ende des Projekts wird eine **Toolbox** zur periodengerechten Schule / periodengerechten Organisation aus den gesammelten Erkenntnissen entstehen.

Weiterhin bespielt wird auch das evidenzbasierte **Infoportal gesund-informiert.at**:



Schwerpunktthema Periode auf den girlspirit-Social-Media-Kanälen im Oktober 2025

Laufzeit:

April 2025 bis Dezember 2026

Ansprechpartnerinnen:

Hanna Rohn, Projektleitung
Jutta Eppich, Projektmitarbeiterin
Karin Spiegel, Projektmitarbeiterin
Ria Obergeschwandner, Öffentlichkeitsarbeit

Finanzierung und Auftrag:

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums im Auftrag des Gesundheitsfonds Steiermark in Kooperation mit dem Verein für Männer und Geschlechterthemen Steiermark sowie den regionalen Frauen- und Mädchenberatungsstellen in der Steiermark.

Gesundheit verträgt keine Gewalt — Hinschauen und Nachfragen hilft!

Gesundheit verträgt keine Gewalt ist ein Arbeitsbereich des Frauengesundheitszentrums. Auch im Jahr 2025 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.

Gut vernetzt

Das Frauengesundheitszentrum ist im Jahr 2025 beim **Steirischen Netzwerk gegen sexualisierte Gewalt** ebenso vertreten gewesen wie beim österreichweiten **Netzwerk Gewaltschutz im Gesundheitswesen (GÖG)** in Wien.

EINE AUSWAHL DER HIGHLIGHTS

Schulung für Mitarbeiter*innen der Österreichischen Gesundheitskasse in Graz

Zwischen Anzeigepflicht und Zivilcourage im medizinischen Bereich: Warum hinschauen bei Beziehungsgewalt so wichtig ist war der Titel einer internen Schulung für das gesamte Personal in der Gesundheitsversorgung des **Gesundheitszentrums der ÖGK** in Graz.

Rund 45 Ärzt*innen, Psycholog*innen, Pflegekräfte und Heilmasseur*innen haben teilgenommen. Referiert hat Mag.^a Petra Leschanz vom Verein Frauenservice.



v.l. Kerstin Pirker, Frauengesundheitszentrum, Petra Leschanz, Frauenservice und Dr.ⁱⁿ Heidelinde Jakse, Mutter-Kind-Pass-Stelle Österreichische Gesundheitskasse und Organisatorin der Schulung.

Gewalterleben im Kreissaal:

Schulungen mit Dr.ⁱⁿ Susanne Hölbfer in zwei steirischen Landeskrankenhäusern

Das **LKH Hartberg** sowie das **LKH Deutschlandsberg** haben auf Initiative des Frauengesundheitszentrums die 4-stündige Schulung zum Thema *Gewalterleben im Kreißsaal* für die Kernteams der geburtshilflichen Abteilungen durchgeführt. 41 Ärztinnen, Hebammen und Pflegefachkräfte haben teilgenommen. Referentin war Dr.ⁱⁿ Susanne Hölbfer von der Klinik Ottakring.



Schulung mit Dr.ⁱⁿ Susanne Hölbfer organisiert von Kerstin Pirker im LKH Hartberg, Juli 2025



#16 Tage gegen Gewalt an Frauen

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit sind vielfältige Beiträge auf diversen Kanälen über den Arbeitsbereich gestaltet worden: Etwa Beiträge zur VIPROM Zertifikatsübergabe oder den Veranstaltungen im Rahmen des Arbeitsbereichs – außerdem gab es im Rahmen der 16 Tage gegen Gewalt mit #LAUTSEIN und #SA-FESPACE Posts um Bewusstsein zu schaffen auf Social Media.



Erste Zertifikatsverleihung im Rahmen von Viprom für Studierende

Seit **2025** lässt Anita Adamiczek die Informationen der Lernplattform **viprom** in ihre Veranstaltungen einfließen.

Hintergrund: **viprom** – Victim Protection in Medicine ist ein von der Europäischen Union geförder-tes CERV-Projekt der Universität Münster. Anita Adamiczek hat dort den **viprom** Train-the-Trainer Kurs absolviert.

Häusliche Gewalt zu erkennen ist für Fachkräfte im Gesundheits- und Betreuungsbereich enorm wichtig. Sie sind oft die ersten und einzigen Ansprechpersonen für betroffene Personen

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

In ihren Angeboten verbindet Anita Adamiczek die Ergebnisse der jahrelangen Arbeit des

Frauengesundheitszentrums zum Thema *Gesundheit verträgt keine Gewalt* mit den praxisrelevanten Tools der **viprom** Plattform und der Toolbox Opferschutz.

Veranstaltungen

Unterrichtstätigkeit an der Med Uni Graz, Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung (IAMEV): GvKG für Studierende der Humanmedizin

Gesundheit verträgt keine Gewalt für Studierende der Physiotherapie an der FH Joanneum und für Studierende der Psychologie an der Karl-Franzens-Universität

Seminar Sensibilisierung zum Thema strukturelle Gewalt in Pflege- und Betreuungseinrichtungen für das Bildungsprogramm der Arbeiterkammer Steiermark und für interessierte Organisationen

Angebote Programm 2025

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.



2025 hat das Frauengesundheitszentrum Grischka Voss mit ihrem Theaterstück **F*ing hot!** rund um das Thema Wechseljahre nach Graz geholt. Das Theater am Lend war mit 110 Besucher*innen ausgebucht. Bei der Podiumsdiskussion nach dem Stück haben sich Anita Adamiczek vom Frauengesundheitszentrum, Gynäkologin Eva Magnet, Carmen Hausstätter von den Feuerfrauen Steuermark und Grischka Voss den Fragen von Moderatorin Anna Majcan, Frauensprecherin Stadt Graz, und dem Publikum gestellt. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Grazer Frauenrat statt.



Da unten?! Geni(t)al weiblich: Lust auf meinen Beckenboden

Physiotherapeutin Andrea Schwar und die Hosts Kerstin Pirker und Hanna Rohn nahmen sich auch dieses Jahr im Frauenmärz wieder eines spannenden Themas für unseren geni(t)alen Debattierclub an: Was hat der Beckenboden-Muskel mit meiner Lust zu tun?

Es wurde ein bunter Abend, zum ersten Mal seit langem wieder live im Frauengesundheitszentrum, mit zahlreichen praktischen Übungen, wertvollen Infos, Diskussion und Erfahrungsaustausch mit 15 Frauen* zwischen 20 und 70 Jahren.





Herzensangelegenheiten — Herzgesundheit als neues Schwerpunktthema 2025

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen* in Österreich – und dennoch wird das Thema in Prävention, Forschung und Versorgung noch immer stark männlich gedacht. Doch Frauenherzen „ticken anders“: sie sind kleiner, schlagen schneller und reagieren sensibel auf hormonelle Veränderungen. Symptome, Risikofaktoren und Krankheitsverläufe unterscheiden sich deutlich von jenen bei Männern*. Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede werden in der Medizin nach wie vor zu wenig berücksichtigt – mit der Folge, dass Herzprobleme bei Frauen* oft später erkannt und behandelt werden.

Gut zu wissen — Frauengesundheit

In den Veranstaltungen *Gut zu wissen — Frauengesundheit* informieren Marlene Pretis-Schader und Kerstin Pirker Migrantinnen mit und ohne Dolmetscherinnen (je nach Sprachkenntnissen), wie das Gesundheitswesen in Österreich funktioniert. Schwerpunkte liegen dabei auf Fragen der Frauengesundheit: *Wie bekomme ich einen Termin bei der Frauenärztin? Welche Untersuchungen werden bei der Gynäkologin durchgeführt, welche sind kostenpflichtig? Wieviel kosten Verhütungsmittel? Gibt es Dolmetscherinnen, die mich zur Ärztin begleiten? Wann gehe ich zum Arzt und wann ins Krankenhaus? Eine Nachbarin ist von Gewalt durch ihren Partner betroffen, was kann ich tun?* Und vieles mehr.



Vor diesem Hintergrund haben wir 2025 das Thema Herzgesundheit in unser Programm aufgenommen. In dem 1,5-stündigen Workshop geht es um frauenspezifische Risikofaktoren und Symptome und darum, was Frauen* konkret tun können, um ihre Herzgesundheit zu stärken.

Herzensangelegenheiten

Wie Frauen* ihre Herzgesundheit stärken können

Marlene Pretis-Schader,

- Online-Veranstaltung, 30.9., 20 Teilnehmer*innen
- Veranstaltung mit und im ISGS Kapfenberg, 16.12., 12 Teilnehmer*innen



Infofrühstück rund um das Thema Frauengesundheit bei der Frauen*Zeit

Kerstin Pirker war am 23.10. zum Infofrühstück in der Frauen*Zeit der Bahnhofsmission der Caritas für wohnungs- und obdachlose Frauen* eingeladen.

7 Frauen* waren anwesend, darunter ein Mutter-Tochter-Paar und eine Frau, die Tanzlehrerin ist. Nach einer ersten Kennenlernrunde wurden zahlreiche Fragen und Themen diskutiert:

Mein Körper – meine Entscheidungen, Gewaltbeziehungen – Was Liebe ist und was nicht, Menstruation – Wo gibt es kostenfreie Periodenprodukte in Graz, Sexualität – Nur ja heißt ja, Schwangerschaftsabbruch ein Frauenrecht und vieles mehr.

Danach gab es Musik und Torte, es war sehr gute Stimmung und die Frauen* wünschten sich weitere Frauen*Zeiten zu Gesundheitsfragen mit Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums.

Wir kommen gerne wieder!



GESCHICHTEN AUS DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

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

Frau L. ist seit ihrem 18. Lebensjahr mit ihrem jetzigen Mann verheiratet, gemeinsam haben sie 5 Kinder und sind mit einem eigenen Betrieb selbständig. Vor drei Jahren erhielt ihr Mann eine psychiatrische Diagnose, die die Ehe sehr belastet, es kam immer wieder zu Eskalationen und Streits, auch die mittlerweile beinahe erwachsenen Kinder wenden sich vom Vater ab. Freunde und Bekannte raten zur Trennung.

Wichtig ist, Verantwortlichkeiten zu klären: Inwieweit bin ich für das Verhalten meines Mannes verantwortlich, wenn er selbst medizinisch notwendige Behandlung verweigert? Neben einer Rechtsberatung zur Klärung der finanziellen Ansprüche ist es auch von Bedeutung, mit Fr. L. an einem neuen Bild von sich selbst zu arbeiten: seit ihrer frühesten Jugend ist sie mit ihrem Mann zusammen, viele Jahre davon verheiratet, sodass sie gar kein Bild davon hat, wie sie „alleine“ das Leben gestalten soll. Nach und nach kann sich Fr. L. emotional aus der Beziehung lösen und entwickelt eine Perspektive davon, wie es für sie in näherer Zukunft weiter gehen könnte.

Frau D. erzählt im Erstgespräch, dass sie seit dem plötzlichen Tod ihrer Mutter vor 2 Jahren an „Derealisation“ leide – alles fühle sich unwirklich an, sie sei die meiste Zeit „gar nicht richtig da“ und präsent in ihrer Gegenwart.

Schon vorher habe sie unter Panikattacken gelitten, seitdem gehe sie etwa nicht mehr ins Kino, weil es ihr dort zuletzt sehr schlecht gegangen ist. Zunächst ist es hilfreich, Fr. D. gut über die Wirkungsweise und den Alarmzustand ihres Gehirns zu informieren und warum ihr Gehirn es für notwendig hält, manchmal „abzuschalten“. Sie kann eine Verbindung mit ihrem Erleben herstellen und Strategien zur Wiederorientierung ausprobieren, wenn sich alles unwirklich anfühlt.

Bezüglich ihrer Panikattacken erlebt Fr. D. mit der Methode des Brainspottings aus der Traumatherapie eine wesentliche Erleichterung, sodass sie sich wieder einen Kinobesuch zutraut.

Hilfreich ist außerdem noch, mit dem „Derealisations-Teil“ direkt in der Therapiestunde ein Interview zu führen, um zu erfahren, welche Funktion er hat und wie er auf andere, bessere Art wirksam werden kann.



307 psychosoziale Beratungen

Birgit Seidl hat 2025 neben Silke Pfeifer-Mayer psychosoziale Beratungen für Frauen* und Mädchen* angeboten. Für das Frauengesundheitszentrum war sie am 10. Oktober in der Arbeiterkammer in Graz mit einem Infostand dabei.

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 VERSTOFF-WECHSELN 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 vollständigen 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 2025

248 Vernetzungsgespräche im Interesse von Frauen* und Mädchen*

Die Mitarbeiterinnen des Frauengesundheitszentrums besuchten und/oder moderierten **83** Treffen.

Das Frauengesundheitszentrum war auf **26** Tagungen und besuchte **29** Fortbildungen.

65 Treffen von Arbeitsgruppen und Gremien

18 Netzwerktreffen

55 Kooperationen

19 Mal als Expertinnen angefragt

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

3 Podiumsdiskussionen

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Medien: **5** Interviews gegeben, **1** Stellungnahme, **2** Artikel, **2** Presseinformationen, rund **25** Artikel und Beiträge sind über das Frauengesundheitszentrum erschienen

WEBSITE www.frauengesundheitszentrum.eu

109.032 mal haben Nutzer*innen die Seite aufgerufen oder interagiert

FACEBOOK

2.156 Follower*innen, 52.384 Aufrufe, 1369 Interaktionen

164 Beiträge, mehr als 100.000 Personen erreicht

SOCIAL MEDIA

girlspirit_project

Instagram, **860** Follower*innen; Tiktok: **878** Follower*innen, **5679** Likes

FGZ_Graz (Frauengesundheitszentrum):

Instagram **969** Follower*innen, mehr als 200 Storys, Reels und Beiträge

WHATSAPP-Kanal des Frauengesundheitszentrums, 127 Abonnent*innen

Podcasts: **7** Podcasts mit Expert*innen zu Frauengesundheitsthemen

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

7 Rundbriefe / Newsletter 2025

Mädchengesundheit 2x, Essprobleme 4x, Girlspirit 1x

Programm-Broschüre, 1x jährlich 12.000 Stück

Broschüre Meine Gesundheit – meine Entscheidung!

Jahresbericht 2024

Öffentlichkeitsarbeit (Texte, Grafiken, Fotos, Filme, Social-Media-Beiträge) und Materialien für Projekte

1 Plakat für den 11. Österreichischen Primärversorgungskongress und die 10. Konferenz der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz

Highlights aus dem Arbeitsbereich Öffentlichkeitsarbeit

Der Arbeitsbereich Öffentlichkeitsarbeit hat sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Neben der Pressearbeit, Grafik Design, Fotos, Filme, Podcasts und der Website geht es auch darum, (neue) Kanäle vielfältig zu bespielen – zielgruppenspezifisch, authentisch und feministisch.

Loyal statt viral: Wir setzen auf Colabs und Vernetzung um uns gemeinsam mit anderen für Frauen* und Mädchen* und ihre Anliegen und Themen stark zu machen.

2025 hat das Frauengesundheitszentrum seinen Instagram-Kanal nicht nur programmatisch sondern auch vermehrt inhaltlich bespielt und wichtige frauenspezifische Themen wie etwa Endometriose aufgegriffen und evidenzbasierte Infos geteilt.

Für alle, die nicht auf Social Media sind und trotzdem auf dem Laufenden bleiben wollen, gibt es einen neuen WhatsApp-Kanal des Frauengesundheitszentrums – kostenfrei, ohne Werbung und anonym nutzbar.



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.

Rita Obergeschwandner,
Referentin für
Öffentlichkeitsarbeit



Frauengesundheitszentrum als Expertin gefragt

Gute Gesundheitsinformation

Ulla Sladek und Marlene Pretis-Schader gaben Expert*inneninterviews im Rahmen des Projekts *Entwicklung eines evidenzinformierten Anforderungskatalogs zur Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz in gruppenbasierten Schulungsformaten* (SIGGS) der Universität für Weiterbildung Krems.

Ulla Sladek hat außerdem zum Prozess für die Erstellung der aktualisierten *Leitlinie Gute Gesundheitsinformation* der Charité – Universitätsmedizin Berlin Feedback gegeben.

Für das Frauenreferat der Stadt Graz referierte sie über das Thema Hitze und Frauengesundheit.



Frauengesundheitszentrum unterwegs

Anita Adamiczek war mit ihrem Vortrag *Wechseljahre – ja und?!* zu Gast in Gröbming.



Zu Gast im Frauengesundheitszentrum

22 Teilnehmer*innen des Universitätslehrgangs für Lehrende der Gesundheits- und Krankenpflege haben am 14. Februar das Frauengesundheitszentrum besucht. Anita Adamiczek, Melitta Freidl, Kerstin Pirker und Ulla Sladek lieferten Inputs zu verschiedenen Themen der Frauengesundheit.

Interview für den ORF Steiermark: HPV und Frauengesundheit

Im Juni 2025 wurde Marlene Pretis-Schader als fachliche Expertin von ORF Steiermark zu den Themen HPV-Impfung und Frauengesundheit interviewt. In einem Beitrag zur kostenlosen Impfkampagne für 21 bis 30-Jährige wurden die aktuellen Zahlen sowie zentrale Herausforderungen der Frauengesundheit eingeordnet. In der Steiermark gab es im vergangenen Jahr eine hohe Inanspruchnahme der kostenfreien HPV-Impfung. Gleichzeitig wurde betont, dass für einen nachhaltigen Bevölkerungsschutz deutlich höhere Impfquoten notwendig sind.

Die strukturellen Probleme in der gynäkologischen Versorgung in der Steiermark wurden von Marlene Pretis-Schader angesprochen: In vielen steirischen

Regionen sowie in Graz besteht ein erheblicher Mangel an Kassenstellen. In der Steiermark gibt es insgesamt 166 niedergelassene Gynäkolog*innen, lediglich 38 davon haben einen Vertrag mit der ÖGK. Viele Kassenärzt*innen haben einen Aufnahmestopp, auch bei Wahlärzt*innen kann es schwierig sein, (zeitnah) einen Termin zu bekommen. Ein weiterer Schwerpunkt des Interviews lag auf der unzureichenden Berücksichtigung von Frauengesundheit in Forschung und Medizin. Insbesondere Themen rund um Menstruation und Zyklus sind weiterhin wenig sichtbar und werden medizinisch oft nicht ernst genug genommen. Interview abrufbar unter: HPV-Impfung in Steiermark gut angenommen – steiermark.ORF.at.

KOOPERATIONEN GREMIEN, NETZWERKE

25 ARBEITSGRUPPEN UND GREMIEN

Austauschgruppe Digitale Gesundheitskompetenz 55+ – Logo Jugendmanagement und Akzente Voitsberg |
Dachverband der Sozialversicherungsträger – Broschüre Kompetent als Patient*in |
Dialogforum #Geburt FH Joanneum |
Expertinnenbeirat der österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) |
Fachbeirat für gendergerechte Gesundheit der Gesundheitsplattform |
Gesundheitsfonds Steiermark – Arbeitsgruppe Podcast des Fachbeirats für gendergerechte Gesundheit |
Gesundheitsfonds Steiermark – Netzwerk Gesundheitskompetenz |
Projektbeirat #Geburt – FH Joanneum | Projektleitung #Geburt – FH Joanneum |
Projektteam #Geburt FH Joanneum |
Gesundheit Österreich GmbH – Beteiligungsplenum – Strategie zur Stärkung von Beteiligung im
Gesundheitswesen | Gesundheit Österreich GmbH – Fachbeirat Gewaltschutz im Gesundheitswesen |
Gesundheit Österreich GmbH – Nationaler Focal Point Frauengesundheit im Rahmen des Aktionsplans
Frauengesundheit | Gesundheit Österreich GmbH – Vernetzung geschlechtersensibles Gesundheitssystem |
Grazer Frauenrat – Arbeitsgruppe Frauengesundheit |
Österreichischer Integrationsfonds Integrationszentrum Steiermark – Round Table
Herausforderungen bei der Integration von Migrantinnen in der Steiermark |
Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz – Arbeitsgruppe |
Bürger- und Patientenempowerment (BPE) |
Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz – Arbeitsgruppe Gute Gesundheitsinformation
Österreich | Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz – Kernteam |
Periodengerechte Schule – Verein für Männer und Geschlechterthemen | Arbeitskreis Recht |
Arbeitsgruppe Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte – VIDC |
Projektteam Selbstwert Plus | Steuergruppe Essprobleme |

11 NETZWERKE

Armutsnetzwerk Steiermark | Flexible Hilfen |
Netzwerk der österreichischen Frauengesundheitszentren |
Netzwerk Sexuelle Bildung Steiermark |
Netzwerk frauenrelevanter Beratungseinrichtungen |
Netzwerk Jugendarbeit und Gesundheitskompetenz |
Netzwerk Gesundheitskompetenz |
Plattform Sexuelle Bildung |
Runder Tisch: Psychosoziale Versorgung Graz |
Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme |
Steirisches Fachstellennetzwerk für Jugendarbeit und Jugendpolitik

50 KOOPERATIONSPARTNER*INNEN

ABZ Caritas | Arbeiterkammer Steiermark | Arbor Vitae Gesundheitszentrum | Akzente Frauen- und Mädchenberatung | BAS – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen | Berufsverband österreichischer Psychologinnen | Dachverband der offenen Jugendarbeit | Dachverband der steirischen Frauen- und Mädchenberatungsstellen | Danaida | Drogenberatung des Landes Steiermark | Endometriosezentrum LKH-Univ. Klinikum Graz | Endometriose Selbsthilfe | Gleichbehandlungsanwaltschaft Regionalbüro Steiermark | Grazer Frauenrat | FH Joanneum | Frauenhäuser Steiermark | Frauenservice Graz | Frauen- und Mädchenberatung Hartberg-Fürstenfeld | Gesundheitsdreh Scheibe | Gesundheitsfonds Steiermark | GGZ der Stadt Graz | Ikemba | Institut für Frau und Familie | Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH | 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 | MAFALDA | Medizinische Universität Graz | Nowa – Netzwerk für Berufsausbildung | Novum – Frauenberatung Murau | Philomena – Frauen- und Mädchenberatungsstelle | Stadt Graz Gesundheitsamt | Österreichische Gesundheitskasse Steiermark – Mutter-Kind-Pass Stelle | Pädagogische Hochschule Steiermark | Referat für feministische Politik der ÖH-Graz | Selbsthilfe Steiermark | SMZ Jakomini | Styria Vitalis | Technische Universität Graz – Koordinationsstelle BGM | Telefonseelsorge Steiermark | Verein für Männer und Geschlechterthemen Steiermark | VIVID – Fachstelle für Suchtprävention | Zwei und mehr Elternbildung | Zwei und mehr Vorteilsbetriebe



Autismus und Essstörungen als zentrales Thema beim diesjährigen Vernetzungstreffen Essprobleme

Neben einem Fachinput haben der Verein Libelle und der Verein Magnus ihre Angebote für Menschen mit Autismus vorgestellt.

Für die über 50 Teilnehmer*innen aus den verschiedensten Berufsfeldern war es ein sehr bereicherndes Treffen, bei dem auch genug Platz für Fragen und Austausch blieb. Jutta Eppich vom Frauengesundheitszentrum koordiniert das jährliche steirische Vernetzungstreffen Essprobleme.

Am Puls des Lebens

Christine Hirtl, Marlene Pretis-Schader und Hanna Rohn waren zu Gast bei Radio Helsinki und haben gemeinsam mit Sendungsmacherin Jutta Ferber-Gajke eine Folge der Reihe *Am Puls des Lebens* gestaltet. Neben einer Vorstellung des Frauengesundheitszentrums gab es auch Raum für verschiedene Fragen der Mädchen und Frauengesundheit. Die Radiosendung vom 30. April steht auch als Podcast zum Nachhören unter <https://cba.media/708182> bereit.



Für ein geschlechtersensibles Gesundheitswesen

Christine Hirtl, Mitglied der Geschäftsführung des Frauengesundheitszentrums, war beim Expert*innen-Vernetzungstreffen: *Geschlechtersensibles Gesundheitssystem – Transfer des Train-the-Trainer Konzepts in die Praxis* am 7.3. in Wien. Sie hat gemeinsam mit zwei Fachexpert*innen die Praxisprojekte der Teilnehmer*innen beim Train the Trainer *Geschlechtersensibles Gesundheitswesen* begutachtet und Feedback zu den Projekten gegeben.

Gesund informiert rund um die Wechseljahre von Frauen*

Anita Adamiczek und Gynäkologin Eva Magnet waren zu Gast beim ORF Steiermark und haben mit Redakteurin Fanny Sedlitzky für die Podcastreihe des Gesundheitsfonds Steiermark eine Folge zum Thema Wechseljahre produziert.





Beteiligung mit Strategie

Das Beteiligungsplenum im Gesundheitsministerium hat eine Strategieentwicklung für mehr Mitsprache im Gesundheitswesen gestartet. Vertreter*innen aus Bund, Ländern, Sozialversicherung und Zivilgesellschaft diskutierten, wie Beteiligung künftig strukturiert verankert werden kann. Christine Hirtl und Marlene Pretis-Schader waren dabei.



Filmabend rund um das Thema postpartale Depression

Am 9. Oktober lud das Gesundheitsamt Graz in Kooperation mit BÖP, STLP und Verrückt! na und? ins KIZ Royal Kino zu zwei kostenlosen Filmvorführungen zum Thema Seelische Gesundheit. Nach dem Film *Das Fremde in mir* fand eine Podiumsdiskussion zum Thema postpartale Depression statt.

Am Podium waren: Anita Adamiczek, Frauengesundheitszentrum, Alima Matko, Styria vitalis, Lieselotte Moser-Köck, Selbsthilfe Postpartale Depression und Oberärztin Erika Richter, LKH II.

Mädchengesundheit im Fokus bei der Gesundheitsförderungskonferenz

Hanna Rohn vertrat girlspirit project und die Fachstelle Mädchengesundheit als Referentin auf der 27. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz *Gesundheit für alle! Gesundheitsförderung – die Wege zu den Menschen* am 26. Juni in Salzburg.



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

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



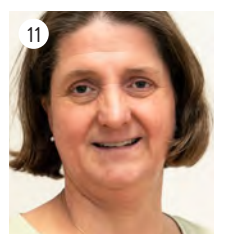
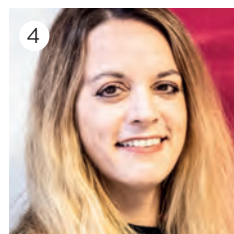
Frauen* und Mädchen* in allen Lebensphasen und Lebenslagen unabhängig von Herkunft, Ethnie, Lebensform, sexueller, ideologischer und religiöser Orientierung

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.^a Jutta Eppich, MPH: Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark, Essprobleme, Körpernormen, Schönheitsideale; Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Master of Public Health
- 2 Melitta Freidl: Büroleitung, Nutzerinnenbetreuung, Programmkoordinatorin, Beraterin
- 3 Jessica Nielsen, BA, MA, studentische Mitarbeiterin, Soziologin (Austritt im Februar 2025)
- 4 Mag.^a Rita Obergeschwandner: Grafik, Fotos, Filme, Website, Social Media, Podcasts, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit; Medienwissenschaftlerin
- 5 Mag.^a Silke Pfeifer-Mayer: Systemische Psychotherapie; Klinische und Gesundheitspsychologin, Kinder und Jugendlichenpsychotherapie
- 6 Mag.^a Anita Adamiczek, BSc, LL.M.: Mitglied der Geschäftsführung, u.a. Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit, Personal, Erwachsenenbildung, Lobbying, Beraterin zu Wechseljahre; Juristin, Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin, Master in Medizinrecht
- 7 Mag.^a Christine Hirtl MPH: Mitglied der Geschäftsführung, u.a. Projektentwicklung, Finanzen, gesundheitliche Folgen von Gewalt; Psychologin, LPUC General Management of Non Profit Organizations (NPO Akademie), Master of Public Health
- 8 Mag.^a Kerstin Pirker: sexuelle Gesundheit von Mädchen* und Frauen*, reproduktive Gesundheit von Frauen*, Projekt Gesundheit verträgt keine Gewalt; Sozialpädagogin, Sexualberaterin (ÖGS), Familienplanungsberaterin (ÖGF)
- 9 Hanna Rohn, M.A., MA: Fachstelle Mädchengesundheit Steiermark, sexuelle Gesundheit von Mädchen* und jungen Frauen*, Gesundheitskompetenz; Sexualpädagogin, Master Interdisziplinäre Geschlechterstudien
- 10 Marlene Pretis-Schader, BSc, MSc: Beraterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin zu Frauengesundheit und Gesundheitskompetenz; Gesundheits- und Pflegewissenschaftlerin
- 11 Mag.^a Elisabeth Schöttner, Finanzverwaltung (Eintritt im Juni 2025), Betriebswirtin
- 12 MMag.^a Birgit Seidl, Klinische und Gesundheitspsychologin (August bis Dezember 2025)
- 13 Mag.^a Ulla Sladek: Gesundheitskompetenz, Geschlecht und Gesundheit, Diversity, Training Selbstmanagement bei chronischen Krankheiten; Soziologin
- 14 Karin Spiegel, BSc: Studentische Mitarbeiterin, Studium der Medizin, Bachelor in Betriebswirtschaft (Eintritt im April 2025)
- 15 Neira Vikic, B.A., Finanz- und Personalverwaltung (Karenz ab Juni 2025), Betriebswirtin

Vorstand



VORSITZENDE: Dr.ⁱⁿ Michaela Fuchs

VORSITZENDE STELLVERTRETERIN:
Dipl.Ing.ⁱⁿ Vanessa Bauer

SCHRIFTFÜHRERIN: Mag.^a Gerlinde Pölsler

FINANZREFERENTIN: Antonia Köck, MA

RECHNUNGSPRÜFERINNEN:
Hedwig Majoran,
Shirin Alizadeh Saboor

Externe Referent*innen 2025

Mag.^a Eva Anderhuber-Tutsch
Mag. Klaus Feichtinger
Veronika Gmeindl, BA
Mag.^a Sylvia Groth, MAS
Sophie Christin Hausberger, MA
Martin Heranig
Jörg Kapeller
Kathrin Kroneis BSc, MA
Mag.^a Michaela Moser-Steigerwald
Andrea Schwar, BSc
Christian Singer
Ricarda Thiele, MA
Dr.ⁱⁿ Monika Wölfler

Vor den Vorhang geholt



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

Finanz- und Personalwesen



Neira Vikic



Elisabeth Schöttner

Neira Vikic ist seit Juni 2025 in Karenz. Elisabeth Schöttner ist ihre Vertretung. Sie unterstützt außerdem Melitta Freidl und Karin Spiegel bei der Nutzerinnenbetreuung und beim Telefondienst.

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	16 Mitarbeiterinnen angestellt (8,66 vollzeitäquivalent)



www.frauengesundheitszentrum.eu/gesunde-transparenz

Qualität

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

Die Wortmarke Frauengesundheitszentrum ist seit 2004 beim österreichischen Patentamt geschützt.

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



www.frauengesundheitszentrum.eu/qualitaet-auszeichnungen

Finanzen

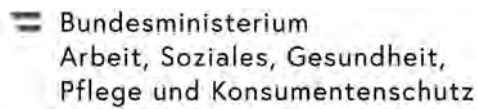
SUBVENTIONSGEBER*INNEN UND ERLÖSE DES FRAUENGESUNDHEITSZENTRUMS IM JAHR 2025

Eigenmittel	23.170,00	3,00 %
Stadt Graz, Frauen und Gleichstellung	196.300,00	25,43 %
Stadt Graz, Gesundheitsamt	37.800,00	4,90 %
Land Steiermark, Abteilung 8 Gesundheit und Pflege	338.347,00	43,84 %
Land Steiermark, Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft - Mädchengesundheit	77.410,00	10,03 %
Land Steiermark, Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft - girlspirit project	66.690,00	8,64 %
Land Steiermark, Abteilung 11 Soziales, Arbeit und Integration	7.485,00	0,97 %
BMSGPUK / ARGE der österreichischen Frauengesundheitszentren	24.050,00	3,12 %
Summe Einnahmen Basisfinanzierung	771.252,00	100%

PROJEKTE UND MEHR

#Geburt – Gut informiert und begleitet FH Joanneum	33.167,00
In der Regel gute Tage – Die periodengerechte Schule Gesundheitsfonds Steiermark	36.000,00
SMART unterwegs für meine Gesundheit Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 55+ Gesundheitsfonds Steiermark	37.250,00
Broschüre Meine Gesundheit – meine Entscheidung! Dachverband der Sozialversicherungsträger	33.500,00
Summe Einnahmen Projekte und mehr	139.917,00
GESAMTSUMME EINNAHMEN	911.169,00

Danke!





FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

FÜR FRAUEN* UND MÄDCHEN* DA

Sie bekommen in diesem Bericht einen Überblick über
unsere Projekte, Angebote, Leistungen und Begegnungen
im Jahr 2025