

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

In der Regel gute Tage — Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung im Umgang mit Zyklus und Menstruation

Fortbildung

ZIELGRUPPE	Alle Multiplikator*innen, die mit Mädchen* und jungen Frauen* arbeiten Bis zu 14 TeilnehmerInnen
DAUER	2–3 Stunden
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">• Mädchen* einen positiven und selbstbestimmten Zugang zu ihrem Körper und körperlichen Vorgängen vermitteln• Zyklus und Menstruation als Fähigkeit und Mädchen* als Akteurinnen ihrer eigenen Gesundheit wahrnehmen• Mädchen* in ihrer Gesundheitskompetenz im Umgang mit Zyklus und Menstruation stärken, selbstbestimmten Umgang mit Beschwerden fördern• Das Menstruationstabu brechen und Gespräche möglich machen• Körperlichkeit von Mädchen* und Frauen* in den Mittelpunkt stellen und dadurch Rahmenbedingungen verbessern• Die öffentliche Sichtbarkeit für gesellschaftliche Diskurse rund um Zyklus und Menstruation erhöhen
INHALTE	<ul style="list-style-type: none">• Pubertät und die erste Regel• Body Literacy: Wie funktioniert der weibliche Zyklus?, Zyklusphasen und die Psyche• Evidenzbasierte und aktuelle Gesundheitsinformationen finden• Erste Hilfe und Abklärung bei Regel-Beschwerden• Menstruationsmythen und -tabus entlarven• Mit Mädchen* über Erfahrungen zur Menstruation sprechen• Menstruationsartikel: Tampons, Binden, Tassen und Co.• Bedeutung der Menstruation in Beziehungen und für die Sexualität von Mädchen*• Bewegungsangebote für Mädchen* gestalten im Kontext von Menstruation und Zyklus• Aktuelle kulturelle und gesellschaftliche Diskurse rund um Menstruation und Zyklus• Menstrual Activism: Einen stärkenden Umgang mit Menstruation und Zyklus in der Gesellschaft fördern• Empfehlenswerte Informationsquellen für Mädchen* und Frauen* (online, Broschüren, Bücher, Videos ...)
KOSTEN	Unkostenbeitrag von 50 Euro pro Weiterbildung (nicht pro Teilnehmer*in) Online und in Präsenz möglich
INFORMATION	Hanna Rohn, M.A., MA 0316 83 79 98-27, hanna.rohn@fgz.co.at

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

