



## LIEBE LESERIN!



### Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie bei unseren Veranstaltungen im kommenden Wintersemester.

Wir haben für Sie ein kleines, aber feines Programm zusammengestellt. So vielfältig wie das Team des Frauengesundheitszentrums und so unterschiedlich wie Frauen in ihren Lebensphasen und -lagen sind. Neben Bewährtem finden Sie Vorträge und Workshops zu aktuellen Themen der Frauengesundheit, Kreativangebote und Möglichkeiten zur Weiterbildung.

Wir wünschen Ihnen eine schöne (Sommer-)Zeit und freuen uns, Sie ab Herbst bei der einen oder anderen Veranstaltung – im Frauengesundheitszentrum oder virtuell – begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüße  
Anita Adamiczek, Christine Hirtl  
für das Team des Frauengesundheitszentrums



## AKTUELLES

### ★ **Girlspirit: Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration**

Bereits im Jänner 2022 hat das Projekt **girlspirit** des Frauengesundheitszentrums gestartet – inzwischen ist viel passiert. Das Projektteam hat Mädchen und junge Frauen an der Namensfindung beteiligt, sie in Kleingruppen zu ihren Social Media Aktivitäten befragt und eine große Online-Befragung durchgeführt. Ziel des Projektes ist es, Jugendliche zu einem kritischen und gesundheitskompetenten Umgang mit Social Media anzuregen und mit ihnen Content zu kreieren, der gut tut. Aktuelle News gibt es auf Instagram, Tiktok und der Projektseite <https://www.frauengesundheitszentrum.eu/girlspirit/> **Instagram: girlspirit\_project; Tiktok: girlspirit project**

### ★ **Nächster Halt Intimzone**

Vulva, Klitoris und Hymen werden in Biologie-Büchern oft fehlerhaft dargestellt. Daher hat das Grazer Frauengesundheitszentrum 2020 eine realistische Grafik der Klitoris erstellt. Nun hat das Wiener Programm für Frauengesundheit zu diesem Thema gemeinsam mit der Wiener Gesundheitsförderung den Clip **Nächster Halt: Intimzone** veröffentlicht. Kerstin Pirker, Sexualberaterin des Grazer Frauengesundheitszentrums, hat die Entwicklung des Films fachlich begleitet. [bit.ly/naechster-halt-intimzone](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/naechster-halt-intimzone)

### ★ **Immer gut beraten**

Bei einer Beratung im Frauengesundheitszentrum erhalten Mädchen und Frauen wissenschaftlich fundiertes Wissen, Erklärungen von Behandlungsmethoden und Tipps für eine informierte Entscheidungsfindung. Neu im Beratungsteam ist Anita Adamiczek. Sie berät zum Thema **Wechseljahre** und hält dieses Semester den Vortrag **Nichts ist so beständig wie der Wandel**. Mehr über Elfriede Predota, die neue Beraterin im Projekt **Selbstwert+** lesen sie im Kasten (weiter rechts). <https://www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung>



## BERATUNG

### Sie haben Fragen zu

- BRUSTGESUNDHEIT
- BRUSTKREBS
- BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG,
- MAMMOGRAFIE
- DEPRESSION
- ELTERNCHAFT
- ENDOMETRIOSE
- GEBÄRMUTTERENTFERNUNG
- HPV-IMPfung
- JURISTISCHE MÖGLICHKEITEN BEI MEDIZINISCHEN FEHLBEHANDLUNGEN
- LEBEN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN
- MENSTRUATION
- MYOME, ZYSTEN
- PAP-ABSTRICH
- PILLE DANACH
- SCHILDDRÜSE
- SEXUALITÄT
- SCHWANGERSCHAFT
- SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH
- SCHWANGERSCHAFTSTEST
- VERHÜTUNG
- VORGEBURTLICHEN UNTERSUCHUNGEN,
- PRÄNATALDIAGNOSTIK
- WECHSELJAHRE
- UND MEHR

[www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/beratung)



### Wir bieten Ihnen

Gespräch vor Ort oder online

**Frauengesunde Beratung und Begleitung**  
**Sexualberatung**  
**Hebammensprechstunde**  
**Lotsin im Gesundheitswesen**  
Information und Anmeldung  
0316 83 79 98

Wir antworten Ihnen innerhalb von drei Werktagen.

**E-Mail-Beratung**  
frauen.gesundheit@fgz.co.at

Zu unseren Öffnungszeiten

**Telefon-Beratung**  
0316 83 79 98

Alle Beratungen sind kostenfrei und auf Anfrage mit einer Dolmetscherin und Kinderbetreuung möglich.



## PSYCHOTHERAPIE

In einer Krise wie der Corona-Pandemie, schwierigen Lebenssituationen, bei privaten oder auch beruflichen Problemen, Sorgen oder Ängsten kann Sie eine psychotherapeutische Begleitung unterstützen. Orientierungsgespräche, Krisenintervention und psychotherapeutische Beratung sind möglich. Manchmal ist ein Erstgespräch ausreichend. Manche Frauen nutzen eine längere Begleitung.

• **Erstgespräch** • 30 Minuten • kostenfrei

• **Psychotherapeutische Beratung** • 50 Minuten • 25€

• **Einzeltherapie** • je 50 Minuten • 70€ pro Einheit  
Ermäßigung möglich. Sie können bei Ihrem Sozialversicherungsträger um Teilerstattung ansuchen.

Anmeldung und Information  
0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at und [www.frauengesundheitszentrum.eu/psychotherapie](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/psychotherapie)

Therapie und Beratung sind auch telefonisch und online per Videotelefonie sowie mit Dolmetscherin und Kinderbetreuung möglich.

### Nur im Frauengesundheitszentrum: **Kostenfreie Hebammensprechstunde**

Eli Candussi, Hebamme, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin, steht (werdenden) Müttern und Vätern im Rahmen von **Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen** und der kostenfreien Hebammensprechstunde als Ansprechpartnerin zur Verfügung: „Ich informiere umfassend und wissenschaftlich basiert und begleite auf dem gewählten Weg“



## TREFFEN

### **Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen**

**Treffen für schwangere Frauen und Paare**  
Schwanger und viele Fragen? Was ist Pränataldiagnostik? Wie ist das mit dem Kindergeldkonto? Was kann ich gegen Übelkeit tun? Schwanger und Sex – passt das zusammen? Sport mit Babybauch? Soll ich meine Ernährung umstellen? Wohin zur Geburt? Wie geht es anderen Frauen und Paaren?  
10 Termine, einmal pro Monat, Einstieg jederzeit möglich  
Begleitung: Kerstin Pirker

Anmeldung und Information zu Terminen, Themen und Referent\*innen:  
0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at und [www.frauengesundheitszentrum.eu/treffen](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/treffen)

**Im Frauengesundheitszentrum**  
• Donnerstags-Treffen, monatlich, ab 22.9., 17 – 19.30 Uhr

**Online**  
• Mittwochs-Treffen, monatlich, 16.30 – 19 Uhr, Zoom



### **Verein Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Treffen im Frauengesundheitszentrum:  
Mittwoch, 14.9., 12.10, 9.11.2022, 11.1., 8.2.2023, jeweils um 16 Uhr •  
Elisabeth Holzer, 0316 32 34 33, Mag.ª Jutta Hirn, 0316 37 41 12



## WIR KOMMEN ZU IHNEN

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

### **Wählen Sie aus unserem Angebot an Workshops und Vorträgen**

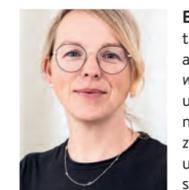
[www.frauengesundheitszentrum.eu/wir-kommen-zu-ihnen](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/wir-kommen-zu-ihnen)

#### **Für Frauen**

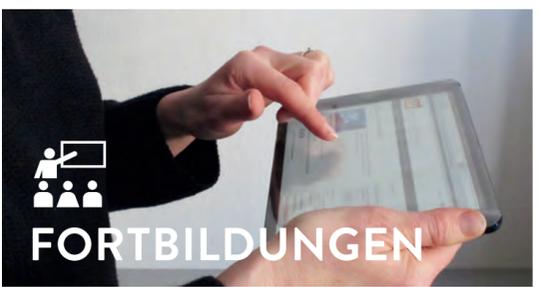
- Dr.<sup>in</sup> Google und ich – gute Gesundheitsinformationen finden
- Frauengesundheit – das Quiz
- Hauptsache früh!? Nutzen und Grenzen von Krebsfrüherkennung
- Schwangerschaft, Geburt, Muttersein
- Verhütung – Möglichkeiten, Vor- und Nachteile
- Nichts ist so beständig wie der Wandel – die Wechseljahre, eine Lebensphase
- und mehr

#### **Für Mädchen und junge Frauen**

- Ganz schön ich, *Workshop* zu Selbstbewusstsein und Schönheitsidealen
- Liebe, Sex und mehr, *Workshop* zu Körper, Pubertät, Beziehung
- Bodycheck – das Mädchengesundheitsquiz zum Mitraten, *Workshop*
- Im Flow – in der Regel gute Tage, *Workshop* zu Zyklus, Menstruation
- Bienchen und Blümchen: Echt jetzt? *Mädchenpicknick* zu Liebe und Sex
- Schön genug ohne Photoshop, *Praxis-Workshop* zu Bildbearbeitung ...



**Elfriede Predota**, Sozialpädagogin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, arbeitet seit Juni 2022 im Projekt **Selbstwert+** mit: „Ich freue mich darauf, Mädchen und junge Frauen neugierig auf sich selbst zu machen und zu stärken ihren eigenen Weg zu gehen.“ Sie bietet kostenfreie Beratungen und Workshops zum Thema psychische Gesundheit für Mädchen sowie Fortbildungen an.



## FORTBILDUNGEN

Das Frauengesundheitszentrum bietet Multiplikator\*innen Information und Vernetzung durch Fortbildungen, Arbeitskreise, Netzwerke. Informieren Sie sich bitte im Kalender auf der Rückseite über unsere Termine für Fachfrauen\* und -männer\* in diesem Semester. Außerdem können Sie Fortbildungen für Ihr Team, Ihre Einrichtung buchen:

*Sie wollen Ihren Mitarbeiter\*innen eine Veranstaltung zu einem Frauengesundheits-thema anbieten? Sie möchten Ihrer Vorgesetzten oder Ihrem Vorgesetzten eine Weiterbildung für das Team vorschlagen?*

### **Wählen Sie aus unserem Fortbildungskatalog! Oder haben Sie einen speziellen Wunsch?**

Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeiten und Konditionen: [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)

- An Herausforderungen wachsen – die seelische Widerstandskraft stärken
- Burn-out: Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen
- Gewalt gegen Frauen hat gesundheitliche Folgen – im Gesundheitswesen Tätige sind wichtige Ansprechpersonen
- In der Regel gute Tage – Gesundheitskompetenter Umgang mit Menstruation und Zyklus in der Arbeit mit Jugendlichen
- Liebe, Sex und mehr. Wie sag ich's meinem Kind? *Elternfortbildung*
- Selbstmanagement ermöglicht Handeln – Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben
- Sensibilisierung zum Thema strukturelle Gewalt in Pflege- und Betreuungseinrichtungen
- Schön genug. Schönheitsideale, Körpernormen und der Einfluss von Instagram und Co
- Unser JUZ! Ein Ort für Mädchen
- Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen im Internet?
- und mehr

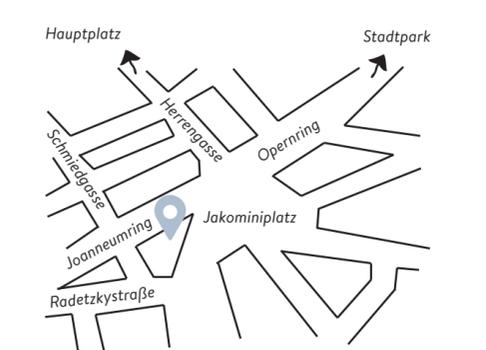
[www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildungen](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/fortbildungen)



## BIBLIOTHEK

In unserer Bibliothek warten rund 2000 Bücher und zahlreiche Zeitschriften auf Sie und können entlehnt werden. Online-Bibliothekskatalog und Informationen auf [www.frauengesundheitszentrum.eu/bibliothek](https://www.frauengesundheitszentrum.eu/bibliothek)

### Hier finden Sie uns



### **Frauengesundheitszentrum**

Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz  
0316 83 79 98  
[frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)  
[www.frauengesundheitszentrum.eu](https://www.frauengesundheitszentrum.eu)  
Mo, Di, Mi, Fr 9 – 13 Uhr • Do 13 – 17 Uhr  
Unsere Räume sind zugänglich für Rollstuhlfahrer\*innen.



# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## PROGRAMM UND INFORMATION SEPTEMBER 2022 BIS FEBRUAR 2023

WWW.FRAUENGESUNDHEITZENTRUM.EU

### ★ SEPTEMBER 2022 ★

**Mo 19.9.** 18 – 20 Uhr  
**Nichts ist so beständig wie der Wandel – die Wechseljahre, eine Lebensphase, Information und Gespräch** • Anita Adamiczek • kostenfrei

**Do 22.9.** 17 – 19.30 Uhr  
**Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen:** Freude, Fragen, Übelkeit, Vorgeburtliche Untersuchungen, wie sich mein Körper und Alltag verändern, gemischte Gefühle, *Treffen für schwangere Frauen und Paare* • Kerstin Pirker • kostenfrei (siehe vorne: Treffen)



**Fr 30.9.** 9 – 13 Uhr  
**20. Steirisches Vernetzungstreffen Essprobleme, Austausch, Information und Vernetzung** für Fachfrauen\* und -männer\* • Koordination: Jutta Eppich • Reininghausplatz 9 (Gemeinschaftsraum Q6), 8020 Graz • 20 €

### ★ OKTOBER 2022 ★

**Do 6.10.** 16 – 18.30 Uhr  
**Alles Liebe, ich, Workshop zur Selbstfreundlichkeit** • Beate Kopp-Kelter • kostenfrei

**Mo 10.10.** **ONLINE** 18 – 19.30 Uhr  
**Wie gehe ich mit Schmerzen, Erschöpfung und Schlafproblemen um? Tipps und Tricks für den Alltag mit einer chronischen Erkrankung, Information und Austausch**, Marlene Pretis-Schader • kostenfrei

**Do 13.10.** **ONLINE** 18 – 19 Uhr  
**Doktorin Google und ich – gute Gesundheitsinfos finden und selbstbestimmt entscheiden, Information und Gespräch** • Ulla Sladek • kostenfrei

**Mi 19.10.** 18 – 19 Uhr  
**Endometriose: Behandlungsmöglichkeiten und individuelle Bewältigungsstrategien kennenlernen, Information und Gespräch** • Marlene Pretis-Schader • kostenfrei

### ★ NOVEMBER 2022 ★

**Di 8.11.** **ONLINE** 18 – 20 Uhr  
**Er kommt – sie verhütet. Wie Verhütung gleichberechtigt gestalten? Der genit(ale) Debattierclub im Rahmen von Da unten?!**  
Zu Gast: Louisa Lorenz, Autorin von Clit: Die aufregende Geschichte der Klitoris • kostenfrei



Willkommen sind alle Frauen\* ab 16 Jahren!  
Mehr Information erhalten Sie im Frauengesundheitszentrum und unter [www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu) sowie auf unserer **Facebook**-Seite

**Mo 14.11.** **ONLINE** 18 – 19.30 Uhr  
**Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut um? Tipps und Tricks für den Alltag mit einer chronischen Erkrankung, Information und Austausch** • Marlene Pretis-Schader • kostenfrei

**Di 29.11.** **ONLINE** 15 – 17 Uhr  
**Body Check – das Mädchengesundheitsquiz zum Mitraten für Multiplikator\*innen, Fortbildung für alle, die mit Mädchen\* und jungen Frauen\* arbeiten, Ein spielerischer Überblick über Mädchengesundheitsthemen: Mythen und Fakten zu Blut, Schönheit, Sexualität, Körper uvm.** • Jutta Eppich, Hanna Rohn • 20 €

### ★ DEZEMBER 2022 ★

**Do 1.12.** 16 – 18.30 Uhr  
**Zauberhafte Fenstersterne mit Transparentpapier gefaltet, kleine Kunstwerke entstehen – leuchtend und farbenfroh, Workshop** • Beate Kopp-Kelter • 10 € inklusive Material

**Di 6.12.** 18 – 20 Uhr  
**Ich habe Lust, du nicht? – Unter Frauen über Sex sprechen**  
Frauen sind vielfältig und ebenso ihre L(ie)benslagen. Manchmal haben Frauen mehr Lust auf Sex als ihre Partner\*innen. Wie damit umgehen? *Gesprächsrunde* • Kerstin Pirker • kostenfrei

### ★ JÄNNER 2023 ★

**Mo 16.1.** **ONLINE** 18 – 19.30 Uhr  
**Wie kann ich mich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern und selbst wirksam werden? Tipps und Tricks für den Alltag mit einer chronischen Erkrankung, Information und Austausch** • Marlene Pretis-Schader • kostenfrei

**Do 19.1.** 18 – 20 Uhr  
**Schön genug. Schönheitsideale und die eigene Darstellung auf Social Media, Videoschnitt-Workshop** für mehr Kreativität und Selbstliebe • Rita Obergeschwandner • kostenfrei

**Mo 30.1.** **ONLINE** 15 – 18 Uhr  
**Voll aufgeklärt?! Gelingende Gespräche: Mit Mädchen\* und Burschen\* über Sexualität reden, Fortbildung** für alle, die mit Jugendlichen arbeiten • Hanna Rohn • 20 €

### ★ FEBRUAR 2023 ★

**Fr 10.2.** 16 – 18 Uhr  
**Ich bin nicht die Einzige, der das passiert – Umgehen mit Fehlgeburt, Gesprächsrunde** für betroffenen Frauen nach Fehlgeburt(en) • Eli Candussi, Hebamme; Kerstin Pirker • kostenfrei

**Mi 15.2.** 18 – 19.30 Uhr  
**HPV (Humanes Papilloma Virus): Infektion, Impfung und PAP-Abstrich – Zusammenhänge verstehen, Information und Gespräch** • Marlene Pretis-Schader • kostenfrei

**Do 16.2.** 18 – 19.30 Uhr  
**Schön genug. Schönheitsideale, Körpnormen und der Einfluss von Instagram und Co, Vortrag und Austausch** • Rita Obergeschwandner • kostenfrei

➔ **BITTE MELDEN SIE SICH FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN AN!**  
Im Frauengesundheitszentrum, unter 0316 83 79 98, [frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at) oder direkt über den Veranstaltungskalender der Website [www.frauengesundheitszentrum.eu/termine](http://www.frauengesundheitszentrum.eu/termine)

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen **im Frauengesundheitszentrum** statt.



#### So klappt es online: Wir unterstützen Sie gerne!

Bei online Veranstaltungen erhalten Sie vor Veranstaltungsbeginn den Zoom-Link. Die Anmeldung muss spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie technische Fragen haben.

#### Auf jeden Fall brauchen Sie:

- Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern (eingebaut oder angeschlossen)
- Eventuell ein Headset (ersetzt Mikrofon und Lautsprecher, kann auch eines für Smartphones sein)
- Gute Internetverbindung (ideal mit LAN-Kabel)
- Einen Ort, an dem Sie während der Veranstaltung ungestört sind



Frauengesundheitszentrum® ist als Marke beim österreichischen Patentamt registriert. Damit Sie vertrauen können: Wo Frauengesundheitszentrum drauf steht, ist unabhängige Arbeit im Interesse von Frauen drin.

Benötigen Sie eine **Dolmetscherin** oder **Kinderbetreuung** für eine Veranstaltung? Kein Problem. Sagen Sie uns bitte bei der Anmeldung Bescheid!

**Impressum**  
Frauengesundheitszentrum, Graz, Juli 2022  
Programmplanung, -koordination und Redaktion:  
Anita Adamiczek, Melitta Freidl, Rita Obergeschwandner  
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner  
Piktogramme: Rita Obergeschwandner  
Fotos: Rita Obergeschwandner, Wolfgang Köck, shutterstock,  
Druck: Medienfabrik, Graz, Auflage 9000 Stück  
Alle Preis- und Terminangaben ohne Gewähr

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

