

Frauen- und

MädchenGesundheitsZentrum e.V.

20 Jahre

Beratung, Unterstützung,

Vermittlung zum Thema Gesundheit

für Frauen und Mädchen



*Verhütung, Sexualität, Essstörung,
Gynäkologische Erkrankungen, Krebs,
Menstruation, Selbstverletzung, Pubertät*

Jahresbericht 2010

*Älterwerden, Sexuelle Identität, Herz,
Vorsorge, Alternative Heilmethoden,
Gewaltprävention, Brustgesundheit*

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Natürlich haben wir gefeiert, denn das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V. wird schließlich nicht jedes Jahr 20. Viel gearbeitet haben wir auch – nach 20 Jahren FMGZ e.V. gibt es immer noch viel zu tun für die Freiburger Frauen und Mädchen und ihre Gesundheit.

Nach wie vor wird das Beratungs- und Veranstaltungsangebot von den Freiburger Mädchen und Frauen sehr stark in Anspruch genommen. Viele Mädchen haben sich im FMGZ e.V. im Jahr 2010 Unterstützung geholt, insbesondere zu den Themen Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten.

Im Frauenbereich war aufgrund unseres verstärkten Engagements für sozial benachteiligte Frauen eine steigende Anfrage von Frauen spürbar, die von unsicheren sozialen Bedingungen betroffen sind. Wir sehen einen starken Zusammenhang zwischen Armut, Gesundheit sowie der Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit und werden auch in Zukunft die Frauen spezifisch ansprechen und sie in der Klärung von gesundheitlichen Fragen unterstützen.

Unser herzlicher Dank gilt wie immer Ihnen, die unsere Arbeit mitgestaltet und ermöglicht haben.

Wir freuen uns auf eine weitere gute Zusammenarbeit!

Die Mitarbeiterinnen des Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V.

20 Jahre Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V.

Am 19. November 2010 feierte das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V. mit den Freiburger Frauenchören „La Courage“ und „Femmes Vocales“ (Bild 3 und 4) im großen Saal des Hauses der Jugend. Mit dabei waren viele Interessierte, Bürgermeister Herr Ulrich von Kirchbach (Bild 1), der das Grußwort überbrachte, die Gründungsfrauen des Frauen- und MädchenGesundheitsZentrums e.V. (Bild 2) (von links: Heide Fischer, Gerlinde Unger, Ulrike Rebstock, Ursa Weiß, Erika Bächle, Doris Romer). Unsere Vorstandsfrauen haben das Büffet(Bild 5) gestaltet und natürlich auch mitgefeiert.





Inhalt

Frauen für „Mädchen und Frauen“	6
Das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V.	9
Ziele der Arbeit des FMGZ e.V.	9
Aufgaben des FMGZ e.V.....	9
Frauenspezifische Gesundheitsförderung	10
Mädchenspezifische Gesundheitsförderung	11
Angebote für Frauen und Mädchen	13
Im Jahr 2010	15
Öffnungszeiten, Beratungen im Frauen- und Mädchenbereich, Informations- u. Kooperationsgespräche	15
Veranstaltungen 2010.....	17
Vernetzung und Kooperation	20
Projekt „Stärken vor Ort“	21
Finanzierung	23
Ausblick auf 2011	23

Frauen für „Mädchen und Frauen“

Die Vorstandsfrauen



Gabi Hoheisel,

Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Management im Gesundheitswesen (BA).



Doris Romer,

Gesundheits- und Krankenpflegerin.



Christine Kenner,

Psychologische Psychotherapeutin.

Die Mitarbeiterinnen



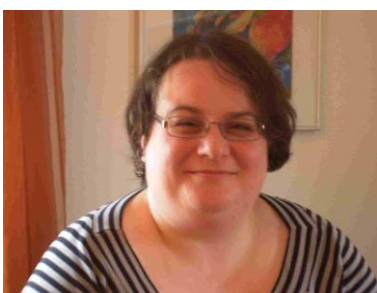
Vera Löffler, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Leitung,
Arbeitsschwerpunkt: Frauengesundheit; Beratungen,
Vorträge, Referentin.



Charlotte Gareis, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Leitung,
Arbeitsschwerpunkt: Mädchen und junge Frauen;
Beratungen und Gruppen.



Sandra Schiwiek, Dipl. Sozialarbeiterin (FH),
Arbeitsschwerpunkte: Geschäftsführende Aufgaben,
Erstkontakt/Öffnungszeiten, Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit,
Gremien.



Mirella Pippia, Bürokauffrau,
Arbeitsschwerpunkt: Verwaltung.

Die Honorarkräfte



Susanne Strigel, Dipl.
Sozialpädagogin (FH),
Heilpraktikerin für Psychotherapie
(Trauma- und Gestalttherapie),



Beate Biederbick, Ergotherapeutin, Gestaltberaterin,
Mediatorin,

Arbeitsschwerpunkt: Gewaltprävention in

Die Praktikantinnen



Sabrina Markovac, Studentin der Fachrichtung
für Erziehung und Bildung an der PH Freiburg.



Wibke Friedrich, Studentin der Fachrichtung für
Gesundheitspädagogik an der PH Freiburg.

Das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V.

Das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V. (FMGZ e.V.) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein für Information, Beratung und Begleitung von Frauen und Mädchen zu gesundheitlichen Fragen.

Die Arbeit des FMGZ e.V. wird durch Vereinsmitfrauen unterstützt. Alle Mitfrauen werden einmal im Jahr zu einer Mitfrauenversammlung eingeladen und erhalten regelmäßig Informationen über unsere Arbeit sowie das aktuelle Veranstaltungsprogramm.

Das FMGZ e.V. ist eingebunden im Bundesverband der Frauengesundheitszentren Deutschland e.V. und ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Ziele der Arbeit des FMGZ e.V.

Wir vermitteln Frauen und Mädchen mehr Wissen über ihren eigenen Körper, Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten. Mit dieser Unterstützung können sie zu einer persönlichen Entscheidung finden und werden im eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Umgang mit Fragen von Gesundheit und Krankheit bestärkt.

Unsere Grundlagen der Arbeit basieren auf einer kritischen Auseinandersetzung mit dem bestehenden Gesundheitssystem. Zudem verbinden wir eine frauenspezifische Sichtweise von Gesundheit und Krankheit mit einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz.

Aufgaben des FMGZ e.V.

Als Fachberatungsstelle für Frauen- und Mädchengesundheitsarbeit übernehmen wir folgende Aufgaben:

1. Information, Beratung und Begleitung für Frauen und Mädchen zu gesundheitlichen Themen in Einzelgesprächen und Gruppensitzungen
2. Informationsveranstaltungen zu Frauengesundheitsthemen
3. Organisation von Selbsthilfegruppen
4. Mädchenstärkende Angebote für Mädchengruppen an Schulen und in Jugendhilfeeinrichtungen

5. Gewaltpräventionsprojekte an Schulen
6. Fachfortbildungsveranstaltungen für Mitarbeiterinnen anderer Einrichtungen
7. Mitarbeit in Facharbeitskreisen, Vernetzung und Gremienarbeit

Wir arbeiten auf zwei fachlichen Säulen - die Frauengesundheitsarbeit und die Mädchengesundheitsarbeit. Die Zuständigkeit der Bereiche wird jeweils von einer Mitarbeiterin hauptverantwortlich übernommen. Die Arbeit mit den Mädchen unterscheidet sich sehr von der Arbeit mit den Frauen, wenn auch der gemeinsame ideelle Hintergrund die Erfahrungen und Ergebnisse aus der Frauengesundheitsbewegung und –arbeit sind. Beide Bereiche erfordern ihre jeweils eigene Kontakt- und Vernetzungsstruktur. Die personelle Zuordnung in die Fachbereiche ermöglicht hohe fachliche Kompetenzen in den jeweiligen Fachgebieten, die angesichts der Vielzahl unserer Angebote und Themenbereiche sonst so nicht zu leisten wären.

Frauenspezifische Gesundheitsförderung

Frauen wünschen sich mehr Informationen, mehr Entscheidungsfreiheit, ein größeres Angebot alternativer Heilmethoden und einen ganzheitlichen Umgang mit dem Thema Krankheit.

Frauenspezifische Gesundheitsförderung.....

- Zeichnet sich durch ein **differenziertes Verständnis** für die Lebenssituation der Frauen aus.
- Ist **wertschätzend** und **respektierend** und **stärkt** die **Ressourcen** der Frauen.
- Fördert die **Handlungsfähigkeit** und **Selbstbestimmung** der Frauen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit.

Wir bieten zu folgenden Themen der Frauengesundheit

Informationen, Beratungen und Veranstaltungen:

- Blasen- und Vaginalentzündungen
- Brustgesundheit
- Ernährung

- Ess-Störungen
- Gynäkologische Erkrankungen (Myome, Zysten, Endometriose, Zellveränderungen am Gebärmutterhals usw.)
- Krebserkrankungen (Brustkrebs, gynäkologische Krebserkrankungen)
- Schwangerschaft
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Lesben mit Kinderwunsch
- Lesbisch sein / Bisexualität / Coming-Out
- Verhütung (auch Anpassung von Diaphragma und Portiokappe)
- Wechseljahre
- Zyklusstörungen/Menstruationsbeschwerden
- Älterwerden
- Therapiesuche
- Psychische Gesundheit
- Gesundheitsprävention (z.B. Herzgesundheit)
- Mammographie Screening
- Weiblicher Körper, Sexualität, Selbstuntersuchung

Mädchenspezifische Gesundheitsförderung

Wir bieten Mädchen und jungen Frauen einen geschützten Raum, um die in der Pubertät und im jungen Erwachsenenalter zentralen Themen in einer Umgebung zu besprechen, in der sie Wertschätzung erhalten.

Mädchenspezifische Gesundheitsförderung.....

- Setzt an den **Fähigkeiten** und **Stärken** der Mädchen und jungen Frauen an.
- Fördert **Selbstsicherheit**, **Eigenständigkeit** und **selbstverantwortliches Handeln**.

- Bestärkt die Mädchen und jungen Frauen ein **positives Körpergefühl** zu entwickeln.
- Ermutigt sie eine selbstbestimmte **Sexualität** zu leben.
- Informiert, damit sie **gesundheitsbewusste Entscheidungen** treffen können.

Wir bieten zu folgenden Themen der Mädchengesundheit

Informationen, Beratungen und Veranstaltungen:

- Ess-Störungen
- Selbstverletzung
- Depressive Verstimmungen
- Probleme in der Familie
- Pubertät
- Menstruation
- Liebe und Sexualität
- Homo- / Bisexualität
- Verhütung
- HPV – Impfung
- Schönheitsideale
- Selbstbehauptung, Gewaltprävention
- Schwangerschaft
- Körpergefühl

Zu vielen dieser Themen bieten wir an Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen geschlechtsspezifische Präventionsveranstaltungen an.

Die Angebote für Frauen und Mädchen

Offene Kontaktzeiten

Zweimal pro Woche (Mi 9.30 – 12.00 Uhr und Do 15.00 – 18.00 Uhr) bieten wir für Frauen und Mädchen, Kolleginnen anderer Einrichtungen, Multiplikatorinnen oder selbständige Fachfrauen die Möglichkeit an, sich ohne Voranmeldung persönlich oder telefonisch zu informieren oder beraten zu lassen. Es handelt sich bei diesen Kontakten um eine kurze Abklärung der Intentionen, wie beispielsweise Informationen über unser Angebot und/oder Kontaktvermittlung sowie eine Terminvereinbarung für weitere Beratungsgespräche. Außerdem kann während dieser Zeit Einblick in Karteikarten, die Präsenzbibliothek und Materialien, die zum Verkauf stehen, genommen werden.

Beratungsangebote

Eine Beratung findet als Einzelgespräch oder bei Anfrage auch als Gruppengespräch statt. Der Zeitumfang von einer Beratung umfasst in der Regel ein bis zwei Stunden. Bei Frauen erfolgt ein Beratungsgespräch mit einer Kostenbeteiligung, bei Mädchen ist dieses unentgeltlich.

Gruppenangebote

Für Frauen und Mädchen, die den Austausch mit Mitarbeiterinnen und ratsuchenden Mädchen bzw. Frauen suchen, bieten wir unterschiedliche Gruppenangebote zu frauen- und mädchengesundheitsspezifischen Themen an. Oftmals überschneiden sich die Themen der Gruppenangebote mit den genannten Beratungsthemen (siehe Seite 9,10,11). Zusätzlich unterstützen wir Frauen und Mädchen bei der Gründung von Selbsthilfegruppen. Für Selbsthilfegruppen übernehmen wir die Koordination der ersten Termine und stellen für weitere Treffen unsere Räume zur Verfügung

Präventionsangebote

Wir führen an Schulen oder Jugendhilfeeinrichtungen mädchenstärkende Angebote durch. Die Präventionsangebote für Mädchen beinhalten verschiedenen Mädchenspezifische Themen wie Liebe und Sexualität, Verhütung, Pubertät, HPV – Impfung, Schönheitsideale und Essstörung und Selbstverletzung an. Darüber hinaus führen wir für die oben genannten Einrichtungen für Mädchen und Jungen ein Gewaltpräventionsprojekt sowie ein Angebot zum Thema Sexualerziehung – Sexualpädagogik durch.

Fachvorträge und Seminare

Mit unserem Angebot von Fachvorträgen und Seminaren zu verschiedenen Themenschwerpunkten aus dem Bereich Frauengesundheit wenden wir uns an interessierte Frauen und Mädchen. Es handelt sich dabei um zeitintensive Arbeitsabläufe, die zur Erreichung unserer Zielvorgabe entscheidend sind. Ziel unserer Arbeit ist es, zu frauengesundheitspolitischen Themen Stellung zu beziehen und Frauen auch kritisch reflektierte Informationen zugänglich zu machen.

Fachfortbildungen und Referentinnentätigkeit

In regelmäßigen Abständen führen wir Fortbildungsveranstaltungen und Workshops für professionelle Einzelpersonen und Pädagoginnen anderer Einrichtungen durch.

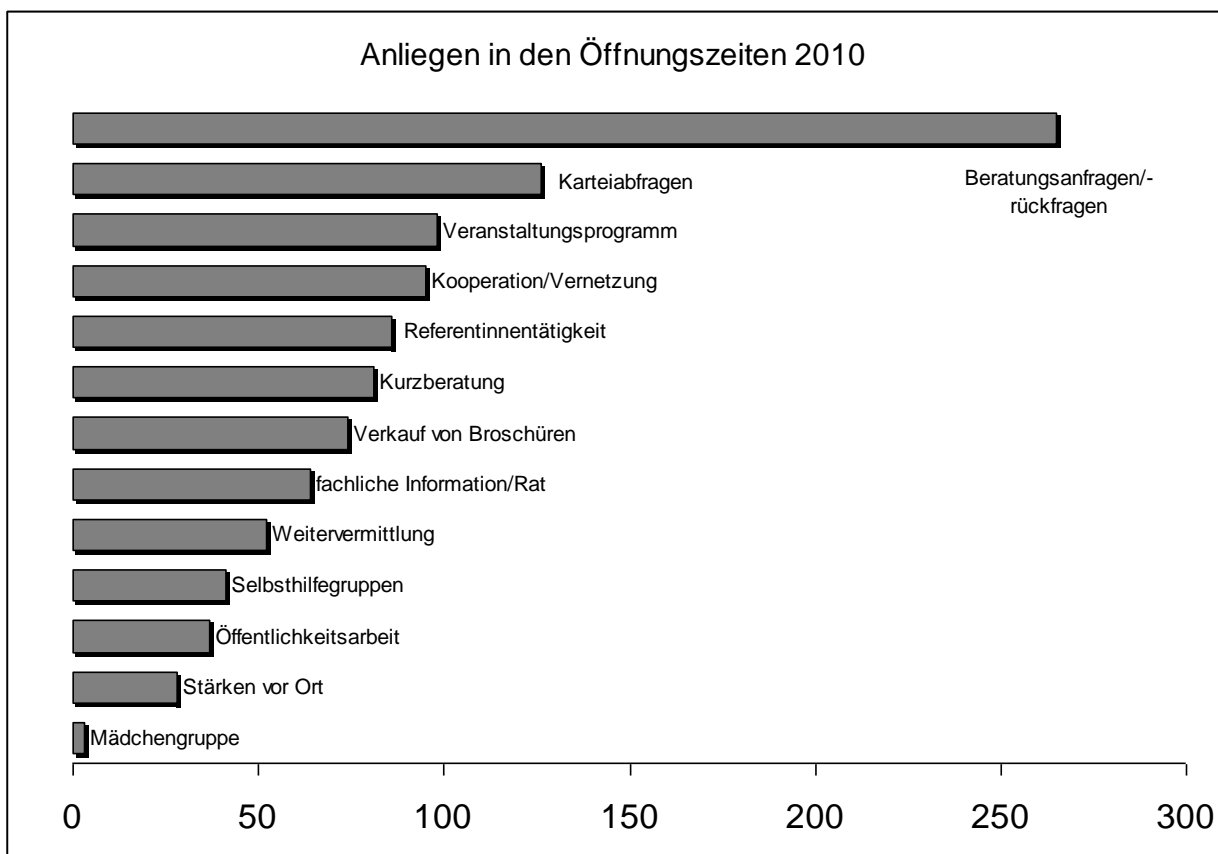
In Stadt und Umland sind wir als Fachberatungsstelle mit besonderer Kompetenz in den Themen Essstörung, selbstverletzendes Verhalten bei Mädchen und jungen Frauen, Sexualpädagogik für Mädchen und junge Frauen sowie für zahlreiche Themen aus dem Bereich „Frauengesundheit“ anerkannt.

Im Jahr 2010

Öffnungszeiten, Beratungen im Frauen- und Mädchenbereich, Informations- u. Kooperationsgespräche

Öffnungszeiten

Im Jahr 2010 haben wir **977** Erstanfragen bearbeitet, die über Telefon, Anrufbeantworter, Email oder persönliches Erscheinen während der Öffnungszeiten an uns herangetragen wurden.

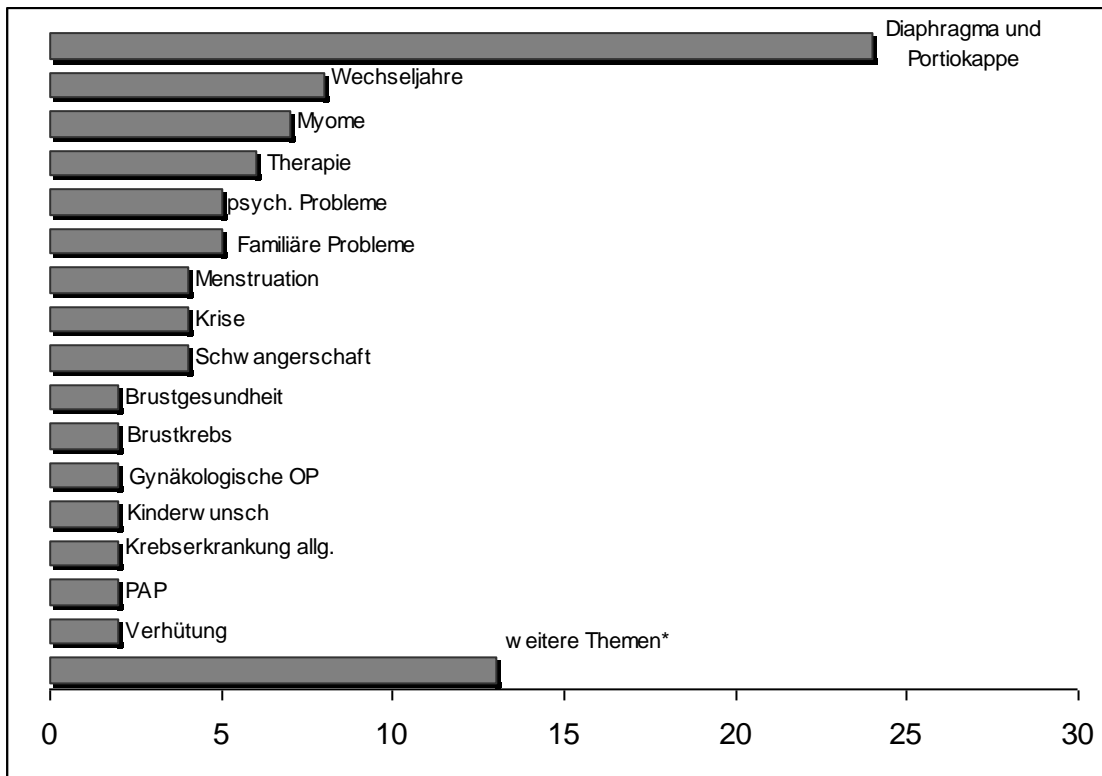


Beratung, Information und Orientierung

In einem persönlichen Beratungsgespräch erfahren Frauen und Mädchen mehr über sich selbst; über ihren Körper und Erkrankungen, über medizinische Diagnostik, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten zu Selbsthilfe.

Persönliche Beratungsgespräche 2010 im Frauenbereich

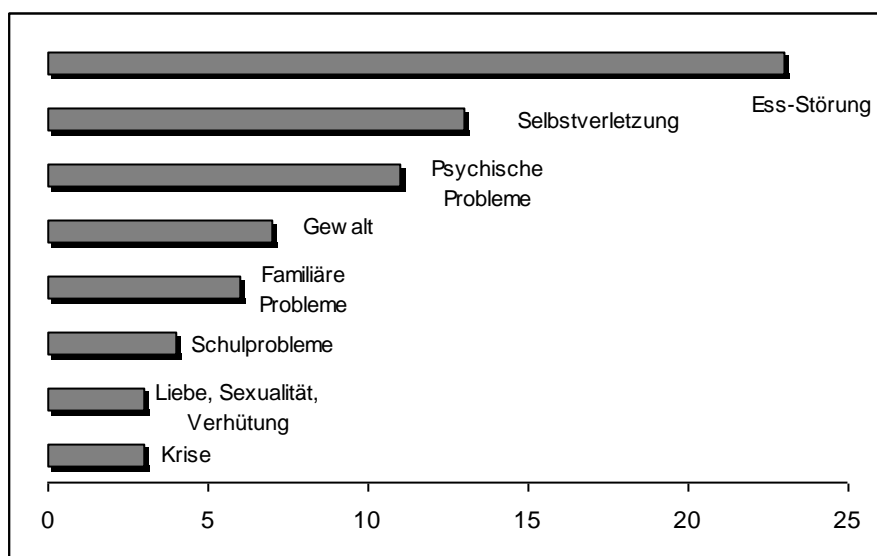
Im Frauenbereich wurden **103** ein- bis zweistündige Beratungsgespräche durchgeführt. Diese hatten folgende Themenschwerpunkte:



*weitere Themen sind: alternative Heilmethoden, Herz, sexuelle Identität, Sexualität, Gewalt, Zysten, Vorsorge/ Screening, u. a.

Persönliche Beratungsgespräche 2010 im Mädchenbereich

Im Mädchenbereich wurden **190** Beratungsgespräche zu folgenden Themen durchgeführt:



Informations- und Kooperationsgespräche 2010

Im Jahr 2010 wurden **14** Informationsgespräche, mit einem Zeitumfang von einer bis zwei Stunden getätigt. Informations- und Kooperationsgespräche wurden u. a. mit selbständigen Fachfrauen zur Vernetzung und Aufnahme in das System der Karteikarten geführt und mit Kolleginnen anderer Einrichtungen, um eine gute Kooperation zu ermöglichen.

Veranstaltungen 2010

Wie jedes Jahr ist auch 2010 unser **Veranstaltungsprogramm** mit Angeboten im Rahmen von Vorträgen, Gruppenangeboten, Seminaren oder Fortbildungen zu Frauen- und Mädchenthemen im Gesundheitsbereich erschienen. Alle Angebote unterstützen Frauen und Mädchen ihren individuellen gesundheitsfördernden Weg zu finden, ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Zusätzlich wurden unsere Mitarbeiterinnen für Vorträge, Seminare, Gruppenangebote, Fortbildungen und Elternabende als Referentinnen gebucht.

Insgesamt haben 760 Kinder und Erwachsene (Frauen, Eltern, Fachfrauen und –männer anderer Einrichtungen) an unseren Veranstaltungen im Jahr 2010 teilgenommen.

Es gab im Mädchenbereich 40 Gruppenangebote für Kinder und 7 Fortbildungsangebote für Erwachsene:

Für Mädchen boten wir im Rahmen des **Veranstaltungsprogramms** 3 Gruppenangebote zu den Themen **„Pille, Kondome oder was sonst? - Wie verhüte ich am besten?“** und **„Was passiert in meinem Körper während der Pubertät?“** sowie **„Impfen gegen Gebärmutterhalskrebs? – Infos für Mädchen“** an. Für junge Frauen boten wir 1 Veranstaltung zum Thema **„Tipps aus der Naturheilkunde“** an.

Externe Anfragen

Gemeinsam mit der „Basler 8“ führten wir 10 **„Kennenlernrallyes“** durch, bei denen sich die Frauen- und Mädcheneinrichtungen vorstellten. Dieses niederschwellige Angebot hat den Hintergrund, den Mädchen die Inanspruchnahme der Einrichtungen im Haus zu erleichtern.

Auf Anfrage fanden an Schulen oder Jugendhilfeeinrichtungen 20 mädchenstärkende Angebote statt. Diese Präventionsangebote wurden für Mädchen konzipiert, um mädchenspezifische Themen wie Essstörung, Menstruation, Pubertät, Liebe, Sexualität, Verhütung Raum zu geben.

Für Mädchen und Jungen wurden 6 Gewaltpräventionsprojekte mit dem Titel **„JA heißt JA und NEIN heißt NEIN“ – gegen (sexuelle) Gewalt“** mit jeweils 3 Einheiten an Grundschulen durchgeführt.

Für Therapeutinnen, Beraterinnen, Pädagoginnen und ähnliche Berufsgruppen organisierten wir im Rahmen des Veranstaltungsprogramms 1 Fortbildung im Bereich **„ Selbstverletzung bei Mädchen und junge Frauen – Ursachen und Hilfen“**.

Im Jahr 2010 wurden wir zu 2 Fachfortbildungen zu den Themen **Selbstverletzung** und 2 zu **Gewaltprävention** gebucht.

225 Frauen besuchten 2010 insgesamt 30 Informationsabende, Vorträge und Seminare:

4 Informationsabende über das Thema „**Diaphragma und Portiokappe – Verhütung einmal anders**“.

3 Seminartermine über das Thema **„Einfach klopfen! – Schnelle Hilfe bei emotionalen und körperlichen Belastungen durch Meridian-Energie-Therapie“**.

1 Informationsabend über **„Herzgesunde Ernährung und mehr“**.

1 Informationsabend und Gespräch zum Thema **„Mammographie-Screening“**.

3 Informationsnachmittage zur Gründung einer Gruppe für Frauen 60 plus **„Zeit für neue Wege“**.

Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg (FMGZ, Frauenbeauftragte der Stadt Freiburg, Pro Familia, VHS-Frauenforum, selbstständige Fachfrauen) organisierte und veranstaltete 1 Informationsabend in der Volkshochschule Freiburg zum Thema **„ Vorsicht: Östrogene!“** und 1 Vortrag zum Thema **„Ganzheitliche Behandlung bei unerfülltem Kinderwunsch“**

Als fortlaufendes Seminar organisierte das FMGZ **„Organpflege mit Heilpflanzen – Ein Jahreszyklus für die Gesundheit“** zu folgenden Themen:

- „Nach der weihnachtlichen Völlerei den **Magen** pflegen“
- „Ein gesunder **Darm** bedeutet mehr Glücksgefühle“
- „Müdigkeit ist der Schmerz der **Leber** / + Organpflege der **Galle**“
- „Klein, aber lebenswichtig – nicht nur als Entgiftungsorgan: die **Nieren**/ + Organpflege der **Blase**“
- **„Bindegewebe**: die tragende und alles miteinander verbindende Einheit“
- „Sich gesund durch die Welt bewegen!- der **Bewegungsapparat**“
- „Das **Herz**- das uns am Leben erhaltende Organ!“

3 Kurse für Frauen zum Thema **„Brustselbstuntersuchung“**.

Externe Anfragen

Wir wurden im Rahmen der Berufsförderungsmaßnahme „Generation Mehrwert“ der „elrec-Kombec gGmbH“ in Herbolzheim für 3 Seminare zum Thema **„Frauengesundheit in der Lebensmitte und Wechseljahre“** gebucht.

Als Referentin wurde eine unserer Mitarbeiterinnen von einer Selbsthilfegruppe sowie einer privaten Frauengruppe zu insgesamt 2 Seminaren zum Thema „**Frauengesundheit in der Lebensmitte und Wechseljahre**“ gebucht.

Gemeinsam mit der „Basler 8“ **präsentierten** wir einer Delegation von Fachfrauen und Politikerinnen aus Usbekistan **unsere Arbeit mit Frauen und Mädchen**.

Öffentlichkeitsarbeit

- Infostand zum 8. März
- Gemeinsam mit der „Basler 8 – Für Mädchen und Frauen“ organisierten wir die Ausstellung „**Heilendes und Ungeheiltes**“, Bilder und Selbstgestaltetes von Frauen aus den verschiedenen Beratungsstellen der „Basler 8 – Für Mädchen und Frauen“.
- Im Rahmen unseres Veranstaltungsprogramms haben wir **26** Pressemitteilungen herausgegeben.
- Zum 20-jährigen Jubiläum wurde von uns eine Festschrift herausgegeben.
- Verbunden mit dem 20-jährigen Jubiläum haben wir **2** Pressegespräch sowie **1** Radiointerview gegeben, zusätzlich sind **2** Artikel über das FMGZ e.V. sind in Zeitungen veröffentlicht worden.
- Am 19. November 2010 feierte das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum e.V. mit den Freiburger Frauenchören „La Courage“ und „Femmes Vocales“ im großen Saal des „Haus der Jugend“ das 20. jährige Jubiläum.

Vernetzung und Kooperation

Das Frauen- MädchenGesundheitsZentrum ist im gesamten Freiburger Hilfesystem vernetzt und bekannt. Wir haben uns 2010 an folgenden fachrelevanten Arbeitskreisen beteiligt und engagiert:

Im Frauenbereich:

- AK Frauengesundheit in Freiburg
- Traumanetzwerk für sexualisierte Gewalt an Frauen
- Bundesverband der Frauengesundheitszentren Deutschland e.V.
- Fachgruppe Frauen und Mädchen des PARITÄTISCHEN
- Fachgruppe Gesundheit des PARITÄTISCHEN

Im Mädchenbereich:

- AK Mädchen

- AK Sexualpädagogik
- AG – Mädchen in der Jugendhilfe, incl. Ansprechpartnerinnentreffen
- Kooperation mit Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen sowie anderen Beratungsstellen.

Eng vernetzt sind wir mit den Frauen- und Mädcheneinrichtungen in unserem Haus „Basler 8 – für Mädchen und Frauen“ Frauenhorizonte e. V., PSB FrauenZimmer e.V., Wildwasser e.V. und Tritta e.V.

Projekt „Stärken vor Ort“

„Gesundheitsförderungsangebote für Frauen und Mütter zur Integration in die Erwerbstätigkeit“

Im Freiburger Stadtteil Haslach führte das FMGZ e.V. von Frühjahr 2010 bis Herbst 2010 mehrere Gesundheitsförderungsangebote für sozial benachteiligte Frauen und Mütter durch. Das Projekt wurde im Rahmen von „Stärken vor Ort“ nach dem Settingansatz konzipiert. Mit niederschweligen systemischen Interventionen von Gesundheitsförderungsangeboten wendeten wir uns an sozial benachteiligte Frauen und Mütter im Stadtteil Haslach, um diese im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu fördern und im Hinblick auf ihre Erwerbstätigkeit bzw. Berufstätigkeit zu stärken. Unser Ziel war es, den Blick auf die Gesundheit als Ressource des täglichen Lebens zu stärken. Sozial benachteiligte Frauen und Mädchen zählen zu den Personengruppen mit einem besonders hohen Gesundheitsförderungsbedarf (BZgA 2008). Gesundheit ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben, dies gilt auch für sozial benachteiligte Frauen und Mütter.

Bewertung des Projektes

Durch eine intensive Vernetzungs- und Kooperationsarbeit mit den sozialen Einrichtungen vor Ort, wie mit dem Stadtteilbüro des NBW e.V. in Haslach, konnten wir mit unserem konzeptionell breitgefächerten Gesundheitsförderungsangebot viele Frauen und Mütter erreichen und gute Erfolge aufweisen. Durch unser niederschwelliges Angebot konnten wir insgesamt **45** Frauen erreichen. Viele Frauen und Mütter wiesen deutliche gesundheitliche Beschwerden auf, welche sich negativ auf ihre Berufstätigkeit bzw. Erwerbstätigkeit auswirkten. Ein Anliegen war es für uns, den Frauen im Rahmen der Selbsthilfe Gesundheit

erhaltende Kompetenzen zu eröffnen. Wir konnten den Frauen somit neue Perspektiven vermitteln.

Angebote im Rahmen von Stärken vor Ort

Offene Beratungszeit

In regelmäßigen Abständen haben wir in der Internationalen Teestube des Stadtteilbüros des NBW e.V. in Haslach eine niederschwellige offene Beratungszeit angeboten. Frauen und Mütter hatten hier die Möglichkeit, sich über frauenspezifische Themen im Gesundheitsbereich zu informieren.

Veranstaltungen

Im Rahmen von „Stärken vor Ort“ haben wir folgende Seminare, Workshops und Vorträge im Stadtteil Haslach angeboten:

- **„Heute geht es mal um mich“** (Gruppenveranstaltung im Rahmen der Beschäftigungsinitiative des Nachbarschaftswerkes zum Thema gesundes Älterwerden, frauenspezifische Wünsche und Bedürfnisse)
- **„Das FMGZ zu Gast beim Haslacher Netz – Die Säulen des gesunden Älterwerdens“**
- **„Frauenerzen schlagen anders“** (Vortrag zu frauenspezifischen Risiken und Symptomen von Herz-Kreislaufkrankungen und deren Prävention), offenes Angebot im Rahmen der Haslacher Gesundheitswoche
- **„Wechseljahre – Wechselzeiten“** (Vortrag zu Beschwerden und Unterstützungsmöglichkeiten in den Wechseljahren), offenes Angebot im Rahmen der Haslacher Gesundheitswoche, durchgeführt in Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Haslach
- **„Brustgesundheit“** – Vortrag, offenes Angebot,
- **„Bewegung und Entspannung“, 3 Termine**



Finanzierung

Die Finanzierung des FMGZ e.V. erfolgte zum größten Teil durch einen Zuschuss der Stadt Freiburg für Miete, Sach- und Personalkosten. Dieser bildete die Grundlage und Rahmenbedingung der Finanzierung des FMGZ e.V., ist aber nicht kostendeckend. Deshalb sind wir zusätzlich auf Eigenmittel und Drittmittel angewiesen. Die Eigenmittel erwirtschafteten wir aus Einnahmen unserer Arbeit, wie z.B. durch Beratungsgebühren, Kurs- und Seminargebühren, Eintritte, Honorare für Schulveranstaltungen und aus der Funktion als Referentin externer Anfragen. Die Drittmittel ergeben sich aus Spenden, Bußgeldzuweisungen und Einnahmen aus Stiftungsanträgen.

Im Jahr **2010** erhielten wir Förderungen über den Landesjugendplan, von der Eduard-Pfeiffer Stiftung, Stiftungsverwaltung sowie von Spenden und Bußgeldzuweisungen. Das Projekt im Rahmen von „Stärken vor Ort“: „Gesundheitsförderungsangebote für Frauen und Mütter zur Integration in die Erwerbstätigkeit“ wurde mit Geldern des Europäischen Sozialfonds, über die Stadt Freiburg, Amt für Integration und Migration, finanziert.

Ausblick auf 2011

Seit Anfang **2011** engagiert sich das Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum im Rahmen von „FrauenSTÄRKEN im Quartier“ mit Gesundheitsförderungsangeboten für sozial benachteiligte Frauen mit Migrationshintergrund. In Kooperation mit TrägerInnen der Migrationsarbeit in Freiburg werden vor Ort in „Teestuben für Frauen verschiedener Herkunft“ Gesundheitsförderungsangebote in Form von Beratungen, Vorträgen und Informationsveranstaltungen angeboten. Diese Teestuben werden gefördert über das Projekt von „XENOS- Integration und Vielfalt“, das aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und dem „Bundesministerium für Arbeit und Soziales“ finanziert wird, das die Stadt Freiburg, über das Amt für Integration und Migration durchführt.

Im Mädchenbereich bieten wir im Rahmen eines sexualpädagogischen Angebotes an Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen aktuell ein Projekt zum Thema Schönheits-OPs bzw. Intimchirurgie an. Im Mädchenbereich beobachten wir seit einigen Jahren eine steigende Anfrage von Mädchen, die von selbstverletzendem Verhalten betroffen sind.



Dankeschön

Unser herzlicher Dank gilt wie immer Ihnen, die unsere Arbeit mitgestaltet und ermöglicht haben:

Allen ratsuchenden Mädchen und Frauen, unseren Vorstandsfrauen, unseren Mitfrauen, KooperationspartnerInnen - alle, die uns unterstützt und gefördert haben. Wir bedanken uns bei Herrn Bürgermeister von Kirchbach für die langjährige Unterstützung und Kooperation, allen Stadträtinnen und Stadträten sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadt Freiburg. Mit Ihrer Unterstützung werden wir uns auch in Zukunft für die Mädchen- und Frauengesundheit in Freiburg einsetzen können.