

Empowermentgruppen für junge Frauen* in psychischen Krisen



Seit 2021 bieten wir Unterstützungsgruppen für junge Frauen* zwischen 18 und 26 Jahren in psychischen Krisen an, um den enormen Bedarf an Hilfe seit der Pandemie etwas aufzufangen. Diese Gruppen wurden sehr gut angenommen. 2022 haben wir sechs Gruppen durchgeführt. Die jungen Frauen* unterstützten sich in den Gruppen gegenseitig in ihren Themen.

Es war immer wieder sehr bereichernd und berührend, welche gegenseitige Wertschätzung da war. Es wurde achtsam zugehört und es wurden viele hilfreiche Ideen und Tipps gesammelt, um mit verschiedenen Lebenssituationen umzugehen. Es wurde geweint und gelacht. Jede konnte sich mit ihren Themen einbringen oder auch erstmal zuhören und Mut fassen.

An jedem Treffen gab es auch Meditationen, Körperübungen oder Phantasie Reisen, die im Alltag anwendbar sind.

Selbst-Ermächtigung in der Diaphragma-Anpassung oder bei Selbstuntersuchungen

Über Sexualität und Körper sprechen wir im FMGZ häufig: in Beratungen, in Workshops mit Klein und Groß, an Infoabenden... wir reden gemeinsam, lustig, ernsthaft, schambefreit, ängstlich, voller Kraft. Aber wir sprechen nicht nur!!

Wir stellen durch unsere Angebote Möglichkeitsräume zur Verfügung, in denen junge und erwachsene Frauen* sich und ihren Körper selbstbestimmt und achtsam erforschen können: So lernen Frauen* während Diaphragma-Anpassungen, ihren Muttermund zu ertasten, um sicher mit dem Diaphragma verhüten zu können. Dieser Lern- und Erfahrungsprozess geht oft einher mit Staunen und Stolz, den eigenen Körper zu kennen und zu verstehen.

Neben diesem Einzelsetting bieten wir seit einigen Jahren Workshops frei nach dem Motto Viva la Vulva an. In diesen Workshops schaffen wir den Raum dafür, dass Frauen* und Menschen mit Vulva sich in geschütztem Rahmen selbst untersuchen können: sich und die eigene Vulva betrachten, von außen und innen. Es entstehen Selbst- und Körperannahme, Solidarität, Selbstermächtigung. Auch in den Workshops zum Thema Brustgesundheit erlangen Frauen* einen Zugang zur eigenen Brust, lernen sich selbst und ihre Brüste kennen und achten.

All diese verschiedenen Angebote führen zu einem gemeinsamen Ziel: gemeinsame und solidarische (Selbst-)Ermächtigung über gesellschaftliche, stereotype Rollen- und Schönheitsnormen, damit sie nicht länger einschränken und verunsichern! Es ist eine Form der Gesundheitsförderung, die langfristig Wirkung zeigt, bei jeder* Einzelnen!

Mitarbeiterinnen 2022

Die pädagogischen Mitarbeiterinnen



Vera Löffler



Charlotte Gareis



Johanna Quinten



Melina Loser



Selma Gestrich



Mirjam Irion



Susanne Strigel

Die Bürofrau



Thiba Mohanatas

Die Praktikantinnen



Sherin Ahmed



Katharina Höfling



Ceyda Dogan



Melanie Dunst

Vorstandsfrauen 2022



Sandra Schiwiek



Romy Reithinger



Ronja Thielmann

Finanzierung & Dankeschön

Die Finanzierung des FMGZ e.V. erfolgt zum größten Teil durch einen Zuschuss der Stadt Freiburg. Hier sagen wir ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung und gute Zusammenarbeit.

Auch folgenden Institutionen möchten wir einen besonderen Dank aussprechen:

- Matthias Ginter Stiftung
- filia.frauenstiftung
- PSD Bank
- Waisenhausstiftung
- OFF - Obdach für Frauen in Freiburg
- Sparkasse Freiburg
- Wir helfen Kindern e.V., Alexander Bürkle GmbH
- Wilhelm Oberle Stiftung

Ein herzliches Dankeschön auch an alle privaten Spender*innen und die Mitfrauen des Vereins.

Dankeschön

Wir bedanken uns bei Frau Bürgermeisterin Christine Buchheit, bei allen Stadträt*innen sowie den Mitarbeiter*innen der Stadt Freiburg.

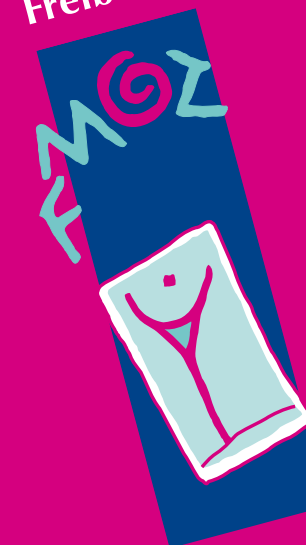


Basler Straße 8 • 79100 Freiburg
 ☎ 07 61/2 02 15 90 • 📠 07 61/2 02 15 91
 info@fmgz-freiburg.de • www.fmgz-freiburg.de
 in der „Basler 8 für Mädchen und Frauen“
 www.basler8.de (mehrsprachig übersetzt)

LOGO:weibegrafik • I. Müller-Mutter

JAHRESBERICHT 2022

FRAUEN & MÄDCHEN
 GESUNDHEITZENTRUM
 Freiburg e.V.



Das Frauen* & Mädchen* GesundheitZentrum

Es war wieder ein arbeitsreiches Jahr im FMGZ. Wir spüren immer noch sehr stark die Auswirkungen der Pandemie in unserer Beratungsstelle. Die Beratungsanfragen sind in den letzten Jahren extrem gestiegen. Wir haben die Mädchen* und Frauen* in ihren psychischen Krisen möglichst zeitnah begleitet und unterstützt.

2021 und 2022 hatten wir so viele Anfragen wie noch nie seit Bestehen des FMGZ. Im Bereich der Beratungen für Mädchen* und junge Frauen* verzeichneten wir eine Steigerung um fast 40 % im Vergleich zu „vor Corona“. Und auch im Frauen*bereich stieg der Bedarf deutlich. Wir versuchen hier mit viel Herzblut und Engagement die Mädchen* und Frauen* zu unterstützen. Dies war auch durch die finanzielle Hilfe von verschiedenen Stellen möglich, die uns in dieser schwierigen Zeit unterstützt haben.

Auch in der Prävention reißen die Anfragen nicht ab. Hier ist neben der sexuellen Bildung die Prävention von psychischen Krisen ein sehr gefragtes Angebot von Schulklassen.

Die Zahlen von 2022 im Überblick

Erstanfragen/ telefonische Anfragen	2.183
Persönliche Beratungen	802
Telefonische Kurzberatungen	124
Prävention in Schulklassen und Gruppen	104
Fortbildungen, Vorträge, Seminare	37
Kooperationsgespräche für die fachliche Arbeit	20
Arbeitskreise (AK Frauengesundheit, AK+AG Mädchen, AK Vielfalt, AK Sexualpädagogik, AK Trans* u.a.)	8

• Gesundheitsarbeit für Mädchen* und junge Frauen*

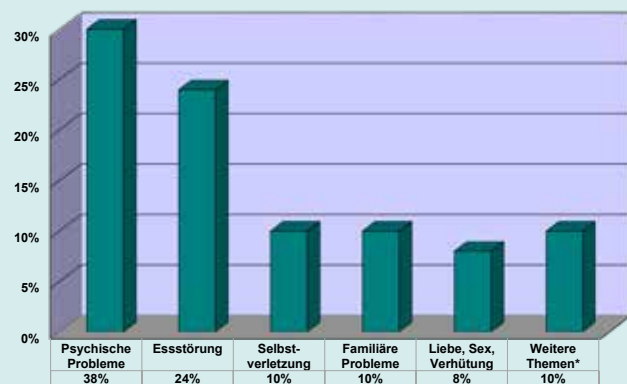
Das FMGZ zeichnete sich auch 2022 dadurch aus, Mädchen* und jungen Frauen* eine sofortige und niedrigschwellige Hilfestellung anzubieten. In Einzelberatungen und Beratungsprozessen fanden Mädchen* mit den unterschiedlichsten Problemen im Pubertäts- oder jungen Erwachsenenalter Hilfe.

Anzahl der persönlichen Beratungen: 501

Anzahl der Personen: 195 Mädchen*, 13 Angehörige

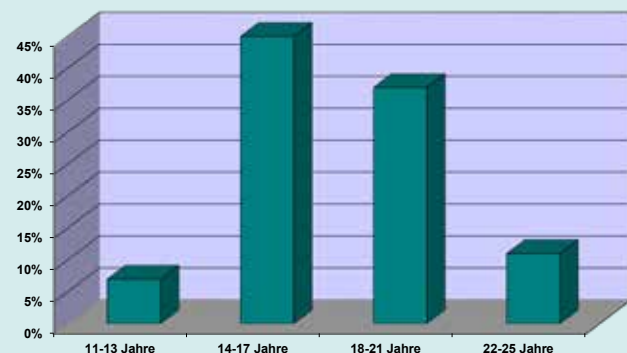
Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 29

Themen der Mädchen*beratung in Prozent:



*Weitere Themen sind: Schulprobleme, sexuelle und geschlechtliche Identität, Gewalt.

Alter der Mädchen* und jungen Frauen* in Prozent:



Anzahl der Präventionsworkshops in Schulklassen oder Mädchen*gruppen:

Es fanden 104 Workshops mit insgesamt 185 Einheiten à zwei Schulstunden statt. Die Präventionsarbeit wird zum Teil in Zusammenarbeit mit Fachkräften der Jungen*arbeit durchgeführt.

Themen der Präventionsworkshops 2022:

- 38 x Liebe, Lust und viele Fragen (Klassen 7-10)
- 26 x Psychische Krisen (Selbstverletzung, Essstörung, Depression)
- 15 x Gewaltprävention (Klassen 2-5)
- 6 x Schönheitsideale/Esstörung/Gesunde Ernährung (Kl. 7-10)
- 4 x Was passiert in meinem Körper während der Pubertät? (Klassen 4-6)
- 2 x Selbstverletzung
- 1 x Gruppe zu Freundschaft
- 1 x Diskussion über Kleiderordnung an der Schule
- 10 x Kennenlernrallyes in Kooperation mit der Basler 8

Veranstaltungen für junge Frauen*

66 Frauen* besuchten folgende Veranstaltungen:

6 Empowermentgruppen- Unterstützungsgruppen für junge Frauen* in psychischen Krisen

„Viva la Vulva“ - ein Workshop an drei Abenden zu Körperkunde und Empowerment

Sexpositivity- Wochenendseminar

Fortbildungen / Elternabende

2022 fanden insgesamt vier Fortbildungen und Elternabende statt: zwei Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und ein Elternabend zum Thema „Gewaltprävention“, sowie ein Elternabend zum Thema „Wie kläre ich meine Tochter auf?“.

Das FMGZ bietet drei- oder mehrstündige Fortbildungen zu Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten auf Anfrage an, um Multiplikator*innen mehr Handlungsspielraum und Sicherheit zu ermöglichen. Ebenso Elternabende zu verschiedenen Themen.

• Frauen*gesundheitsarbeit

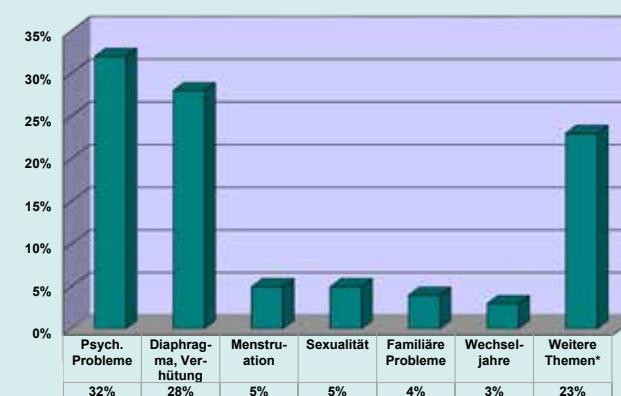
In einem persönlichen Beratungsgespräch erfahren Frauen* mehr über sich selbst, über ihren Körper und ihre Erkrankungen, über medizinische Diagnosen, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

Anzahl der Beratungen: 301

Anzahl der ratsuchenden Frauen*: 187

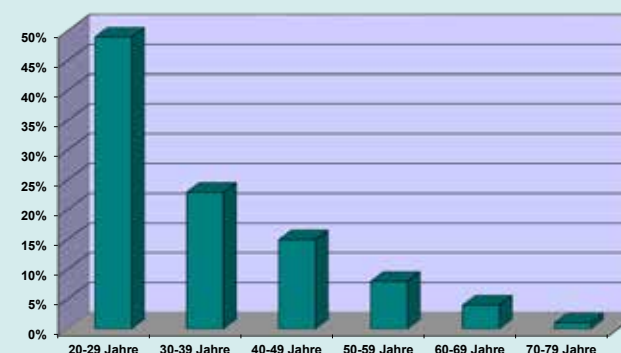
Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 80

Themen der Frauen*beratung in Prozent:



*Weitere Themen sind: Brustgesundheit, Kinderwunsch, PAP, Myome, gyn. Operationen, Krebserkrankung, Schilddrüse, sexuelle Identität, Vaginal-/Blasenentzündung, Gebärmuttererkrankung, Vorsorge, Schwangerschaft, Gewalt.

Alter der ratsuchenden Frauen* in Prozent:



Vorträge, Informationsabende, Seminare:

283 Frauen* besuchten 2022 insgesamt 33 Veranstaltungen.

Alle Angebote unterstützen Ratsuchende, ihren individuellen gesundheitsfördernden Weg zu finden, ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Die Themen im Überblick:

- 6 x Diaphragma und Portiokappe – Verhütung einmal anders
- 6 x Gruppen mit Migrantinnen, bzw. mit geflüchteten Frauen zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- 2 x WEN DO - Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – in Koop. mit der Basler 8 für Mädchen* und Frauen*
- Wechseljahre - Wechselzeit – Ein Streifzug durch eine spannende Lebensphase
- Gründungsabend für eine Selbsthilfegruppe Wechseljahre
- Brustgesundheit: Brustselbstuntersuchung – Ein achtsamer Weg zur eigenen Brust
- Brustgesundheit: Was tut meiner Brust gut? Wie kann ich brustgesund leben?
- Geburt: Selbstbestimmt und transformierend
- Studierende lernen die Basler 8 für Mädchen* und Frauen* kennen

FMGZ

Geschlechtsidentitäten sind vielfältig. Unsere Angebote richten sich an alle Mädchen und Frauen* (cis und trans) sowie an non-binäre Personen. Für junge Transpersonen aller Geschlechter (Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre) bieten wir Beratung bei Identitätsfragen.