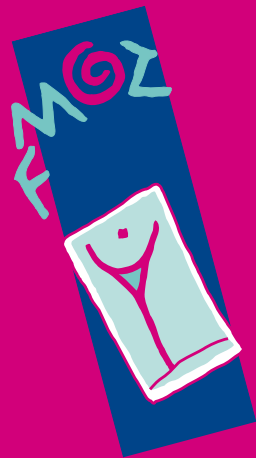


JAHRESBERICHT 2024

FRAUEN & MÄDCHEN
GESUNDHEITZENTRUM
Freiburg e.V.



Das Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum

Wir würden hier so gerne schreiben: "Endlich haben sich die psychischen Folgen der Pandemie beruhigt und die Beratungszahlen sind wieder rückläufig." Aber leider ist das Gegenteil der Fall. Besonders die jugendlichen Mädchen* leiden noch immer unter den Folgen der Pandemie und unsere Beratungszahlen sind wieder auf dem Höchststand seit Bestehen des FMGZ und 40 % höher als vor der Pandemie.

Deutlich mehr Mädchen* kommen mit Ängsten und Panikattacken in die Beratung als früher.

Auch im Frauen*bereich ist der Bedarf der Beratung und Therapie suchenden Frauen* deutlich höher geworden.

Wir versuchen weiterhin alles, um Termine ohne lange Wartezeiten anzubieten. Dies war mitunter durch die finanzielle Hilfe von verschiedenen Stellen möglich, die uns in dieser schwierigen Zeit unterstützt haben.

Wir stecken viel Engagement in die Begleitung der Mädchen* und Frauen*, sowohl in der Beratung als auch in unseren Präventionsworkshops und Infoabenden.

Die Zahlen von 2024 im Überblick

Erstanfragen/ telefonisch, per E-Mail oder SMS	1.740
Persönliche Beratungen	823
Telefonische Kurzberatungen	104
Prävention in Schulklassen und Gruppen	93
Fortbildungen, Vorträge, Seminare	47
Kooperationsgespräche für die fachliche Arbeit	16
Arbeitskreise (AK Frauengesundheit, AG Mädchen, AK Vielfalt, AK Sexualpädagogik, AK Trans* u.a.)	7

• Gesundheitsarbeit für Mädchen* und junge Frauen*

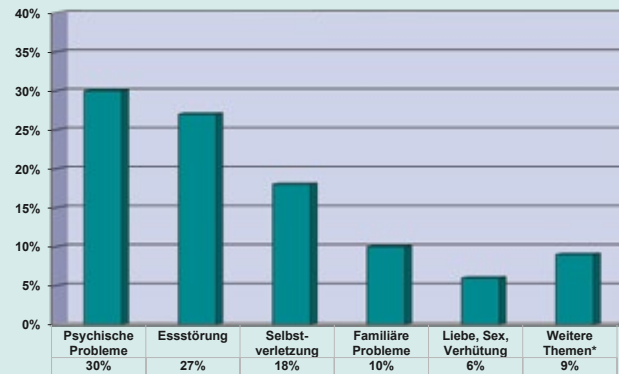
Das FMGZ zeichnete sich auch 2024 dadurch aus, Mädchen* und jungen Frauen* eine sofortige und niedrigschwellige Hilfestellung anzubieten. In Einzelberatungen und Beratungsprozessen fanden Mädchen* mit den unterschiedlichsten Problemen im Pubertäts- oder jungen Erwachsenenalter Hilfe.

Anzahl der persönlichen Beratungen: 539

Anzahl der Personen: 184 Mädchen*, 17 Angehörige

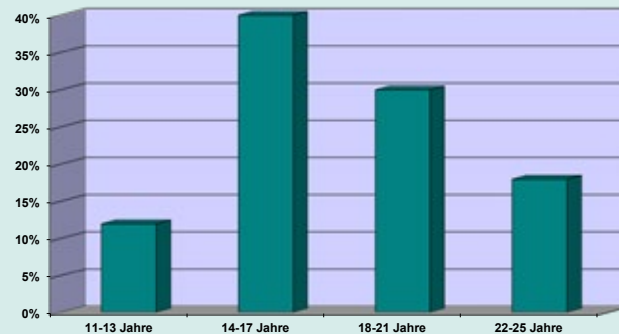
Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 52

Themen der Mädchen*beratung in Prozent:



*Weitere Themen sind: Schulprobleme, Gewalt, Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität, Zwänge u.a.

Alter der Mädchen* und jungen Frauen* in Prozent:



Anzahl der Präventionsworkshops in Schulklassen oder Mädchen*gruppen:

Es fanden 93 Workshops mit insgesamt 174 Einheiten à zwei Schulstunden statt. Die Präventionsarbeit wird zum Teil in Zusammenarbeit mit Fachkräften der Jungen*arbeit durchgeführt.

Themen der Präventionsworkshops 2024:

- 30 x Psychische Krisen (Selbstverletzung, Essstörung, Depression) (Klassen 7-10)
- 21 x Liebe, Lust und viele Fragen (Klassen 7-10)
- 18 x Was passiert in meinem Körper während der Pubertät? (Klassen 4-6)
- 10 x Schönheitsideale / Essstörung (Klassen 7-10)
- 4 x Gewaltprävention (Klassen 2-5)
- 1x Selbstverletzung
- 9 x Kennenlernrallyes in Kooperation mit der Basler 8

Veranstaltungen für junge Frauen*

60 junge Frauen* besuchten folgende Veranstaltungen:

3 Empowermentgruppen - Unterstützungsgruppen für junge Frauen* in psychischen Krisen

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

Sexpositivity- Wochenendseminar

My body my choice: hormonfrei und selbstbestimmt verhüten

Fortbildungen / Elternabende

2024 fanden insgesamt 8 Fortbildungen statt: zu den Themen Selbstverletzung, Essstörung, Sexualpädagogik und zur Beratungsarbeit mit Mädchen.

Das FMGZ bietet 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

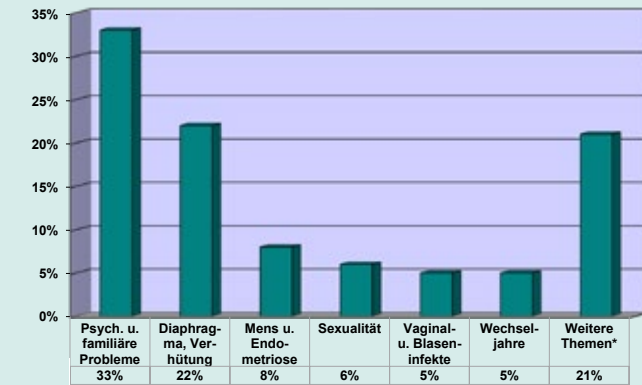
In einem persönlichen Beratungsgespräch erfahren Frauen* mehr über sich selbst, über ihren Körper und ihre Erkrankungen, über medizinische Diagnosen, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

Anzahl der Beratungen: 284

Anzahl der ratsuchenden Frauen*: 192

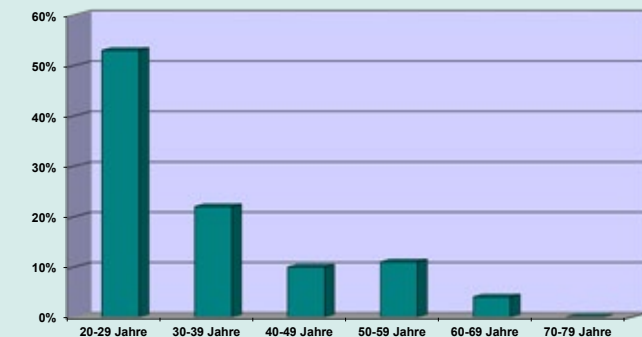
Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 52

Themen der Frauen*beratung in Prozent:



*Weitere Themen sind: Kinderwunsch, Myome, Eierstock/ Zysten, Brustgesundheit, gyn. Operationen, Brustkrebs, Krebserkrankung allg., sexuelle Identität u.a.

Alter der ratsuchenden Frauen* in Prozent:



Vorträge, Informationsabende, Seminare:

433 Frauen* besuchten 2024 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 Gruppen mit Migrantinnen, bzw. mit geflüchteten Frauen zu versch. Gesundheitsfragen
- 6 x Diaphragma – Verhütung einmal anders
- 4 x Eine Bewegungsreise durch meinen Körper – Ein Kurs zur Stärkung für Frauen* v.a. mit wenig Einkommen
- 2 x WEN DO – Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – in Koop. mit der Basler 8 für Mädchen* und Frauen*
- Stress lass nach – Stressbewältigung
- Wechseljahre – Wechselzeit
- WIR - Die ermutigende Kraft der drei Generationen
- Yoni Steaming – Vaginal-Dampfbädern
- Menstruationsbeschwerden
- Endometriose
- Yoga für Frauen* mit Endometriose
- Vorgeburtliche Diagnostik u.a.

**Geschlechtsidentitäten sind vielfältig.*

Unsere Angebote richten sich an alle Mädchen und Frauen (cis und trans) sowie an trans* Männer/Jungen, inter* und nonbinäre Personen.*

Globale psychische Gesundheitskrise Heranwachsender – Mädchen* sind besonders betroffen

Hiervon sprach eine Expertenkommission des Fachmagazins Lancet Psychiatry in 2024: „Die psychischen Probleme haben in der Pandemie unter Jugendlichen extrem zugenommen. Besonders betroffen sind in Deutschland die Mädchen* zwischen 15 und 17 Jahren. 2022 haben die Angst- und Essstörungen in dieser Altersgruppe um 50 % zugenommen.“ (ZEIT-Artikel vom 22.8.24)

Dies spiegelt unser Erleben im FMGZ in der Mädchen*beratung. Sehr viele Mädchen* kommen mit einer Essstörung oder Ängsten zu uns, oft begleitet von Depressionen. Besonders die Ängste haben in den Anfragen seit der Pandemie stark zugenommen: soziale Ängste, Ängste vor Referaten oder sich in der Schule zu melden, Ängste mit Panikattacken. . .

Essstörungen – besonders die Magersucht – sind ein großes Beratungsthema im FMGZ, eine oft komplizierte Krankheit, weil meist keine Krankheitseinsicht vorliegt.

Wenn die Welt immer unsicherer wird, sei es durch die Pandemie oder Kriege oder auch durch ganz persönliche Krisen, dann ist die Magersucht eine Krankheit, die eine vermeintliche Kontrolle ermöglicht, zumindest über den eigenen Körper. Das erschreckende, viel zu schlanke Schönheitsideal unserer Gesellschaft für Mädchen* und Frauen* trägt maßgeblich dazu bei.

Es ist eine Krankheit, in der eine möglichst früh einsetzende Hilfe sehr hilfreich ist, aber oft wird sehr spät Hilfe gesucht. Eltern sollten sich nicht scheuen, sich möglichst früh um eine Abklärung zu bemühen.

Wir bieten im FMGZ den Mädchen* eine kurzfristige Hilfe an und wir sind stolz darauf, dass wir es geschafft haben in den ganzen letzten Jahren trotz steigender Beratungszahlen unsere Wartezeit gering zu halten.

Workshop zum Thema Stressregulation und Entspannung

Kurzfristiger Stress ist etwas, das positive Wirkungen auf uns hat, weil es unser Adaptationsvermögen trainiert und unser Körper lernt, trotz Stress auch wieder zu entspannen. Wenn Stress aber langfristig vorhanden ist, hat das negative Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System, unseren Stoffwechsel, unser Hormon-, Verdauungs- und Nervensystem und es werden Regenerations- und Reparationsvorgänge im Körper gehemmt.

In diesem Workshop wird den Frauen* vermittelt, wodurch Stress entsteht – psychisch und physiologisch –, wie das Nervensystem arbeitet und was es braucht, um dem Nervensystem zu helfen, wieder in einen entspannteren Modus zu kommen. Es werden diesbezüglich sehr viele verschiedene Übungen gezeigt und eingeübt. So lernen die Frauen* z. B. Übungen kennen, wie sie anhand von Körperhaltungen oder Bewegungen Einfluss auf ihre Gefühle und Gedanken nehmen können. Es wird aufgezeigt, wie wichtig es ist, den Fokus der Gedanken auf etwas Wohltuendes bzw. Neutrales richten zu können und zu wollen. Ferner lernen die Frauen* den entspannenden Effekt von Atemübungen kennen.

Zwei wichtige Keypoints:

- a) Je regelmäßiger wir solche Übungen machen, desto leichter wird es uns auch in stressigen Situationen fallen, dem Nervensystem wieder in Richtung Entspannung zu verhelfen.
- b) Wir können oft nichts dafür, in welcher Situation wir sind. Was wir aber immer angehen können, ist zu lernen, anders mit uns selbst umzugehen.

Insofern bietet dieser Workshop wichtige Elemente zur Prävention von Krankheiten im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“.

• Mitarbeiterinnen 2024

Die pädagogischen Mitarbeiterinnen



Vera Löffler Charlotte Gareis Johanna Quinten Melina Loser



Selma Gestrich Mirjam Irion Susanne Strigel Melanie Dunst

Die Bürofrau



Thiba Mohanatas

Die Praktikantinnen



Jule Kluck Hella Riedl

• Vorstandsfrauen 2024



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:

- JobRad GmbH
- Matthias Ginter Stiftung
- PSD Bank
- Gratia - Stiftung der Ev. Frauenarbeit Baden
- Waisenhausstiftung
- OFF - Obdach für Frauen in Freiburg
- Sparkasse Freiburg
- Wir helfen Kindern e.V., Alexander Bürkle GmbH
- Wilhelm Oberle Stiftung
- Herzessache e.V.

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)