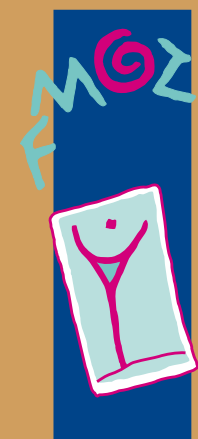


# JAHRESBERICHT 2023

FRAUEN & MÄDCHEN  
GESUNDHEITZENTRUM  
Freiburg e.V.



## Das Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum

2023 war ein intensives und wie auch schon die letzten Jahre ein arbeitsreiches Jahr. Die psychischen Folgeerscheinungen der Pandemie sind in unserer Beratungsstelle immer noch stark spürbar. Deutlich mehr Mädchen\* kommen mit Ängsten und Panikattacken in die Beratung als früher. Trotz leichtem Rückgang in der Anzahl der Beratung suchenden Mädchen\* besteht noch eine Steigerung von 35 % im Vergleich zu vor der Pandemie.

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

Wir sind stolz darauf, dass wir es die ganzen letzten Jahre geschafft haben, 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 2023 im Überblick

Erstanfragen/ telefonische Anfragen	1.899
Persönliche Beratungen	734
Telefonische Kurzberatungen	149
Prävention in Schulklassen und Gruppen	88
Fortbildungen, Vorträge, Seminare	48
Kooperationsgespräche für die fachliche Arbeit	18
Arbeitskreise (AK Frauengesundheit, AG Mädchen, AK Vielfalt, AK Sexualpädagogik, AK Trans* u.a.)	7

## • Gesundheitsarbeit für Mädchen\* und junge Frauen\*

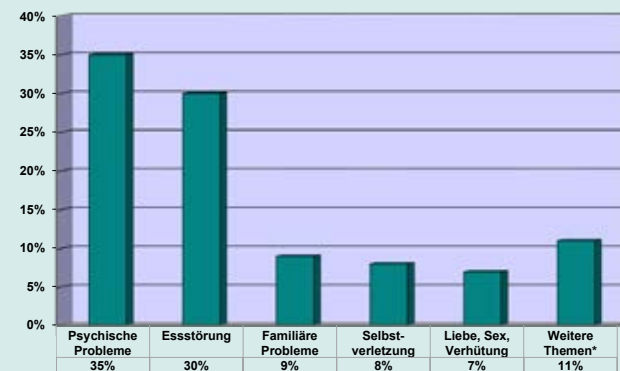
Das FMGZ zeichnete sich auch 2023 dadurch aus, Mädchen\* und jungen Frauen\* eine sofortige und niedrigschwellige Hilfestellung anzubieten. In Einzelberatungen und Beratungsprozessen fanden Mädchen\* mit den unterschiedlichsten Problemen im Pubertäts- oder jungen Erwachsenenalter Hilfe.

Anzahl der persönlichen Beratungen: 457

Anzahl der Personen: 174 Mädchen\*, 13 Angehörige

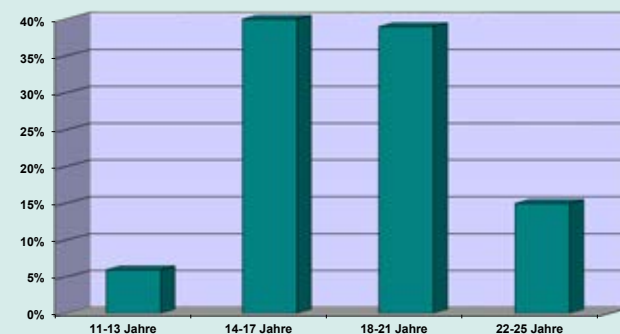
Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 74

### Themen der Mädchen\*beratung in Prozent:



\*Weitere Themen sind: Gewalt, Schulprobleme, Menstasse u.a.

### Alter der Mädchen\* und jungen Frauen\* in Prozent:



### Anzahl der Präventionsworkshops in Schulklassen oder Mädchen\*gruppen:

Es fanden 88 Workshops mit insgesamt 166 Einheiten à zwei Schulstunden statt. Die Präventionsarbeit wird zum Teil in Zusammenarbeit mit Fachkräften der Jungen\*arbeit durchgeführt.

### Themen der Präventionsworkshops 2023:

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

### Veranstaltungen für junge Frauen\*

70 Frauen\* besuchten folgende Veranstaltungen:

4 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

2023 fanden insgesamt 11 Fortbildungen und Elternabende statt: 6 Fortbildungen zu Essstörung, Selbstverletzung und Gewaltprävention und 5 Elternabende zu Gewaltprävention und Sexualpädagogik. 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

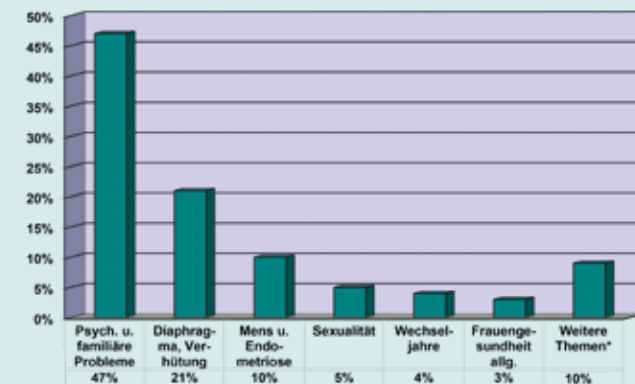
In einem persönlichen Beratungsgespräch erfahren Frauen\* mehr über sich selbst, über ihren Körper und ihre Erkrankungen, über medizinische Diagnosen, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

Anzahl der Beratungen: 277

Anzahl der ratsuchenden Frauen\*: 166

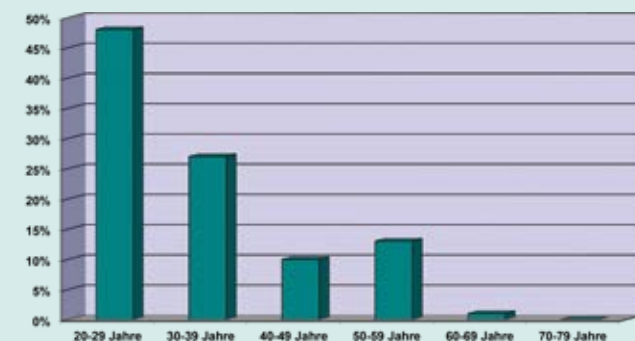
Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 75

### Themen der Frauen\*beratung in Prozent:



\*Weitere Themen sind: Vaginal-/Blasentzündung, Kinderwunsch, Myome, Brustgesundheit, gyn. Operationen, Brustkrebs, Krebserkrankung allg., sexuelle Identität, Gewalt.

### Alter der ratsuchenden Frauen\* in Prozent:



## Vorträge, Informationsabende, Seminare:

393 Frauen\* besuchten 2023 insgesamt 35 Veranstaltungen.

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

## Die Themen im Überblick:

- 13 x Gruppen mit Migrantinnen und mit geflüchteten Frauen zu verschiedenen Gesundheitsthemen
  - 6 x Diaphragma – Verhütung einmal anders
  - 2 x Stressregulation und Entspannung – Workshop mit Übungen
  - 2 x Brustgesundheit: Brustselbstuntersuchung – Ein achtsamer Weg zur eigenen Brust
  - 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
  - Endometriose – Infoabend mit Austausch
  - Menstruationsbeschwerden
  - Mehr Leichtigkeit und Entspannung mit Klopfakupressur
  - Yoni Steaming – Hilfreiche Tipps zu Vaginal-Dampfbädern
  - Eine Bewegungsreise durch meinen Körper – Ein Kurs zur Stärkung für Frauen\* v.a. mit wenig Einkommen
  - Traumatische Geburt – Was tun, wenn die Geburt anders verlaufen ist als erhofft?
- u. a.

*\*Geschlechtsidentitäten sind vielfältig.*

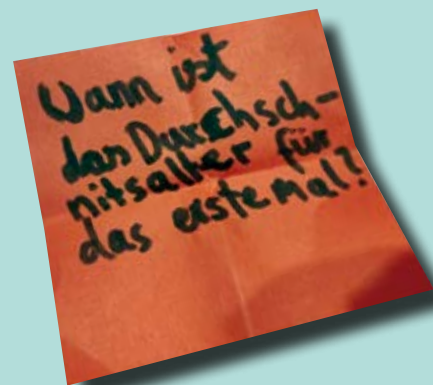
*Unsere Angebote richten sich an alle Mädchen und Frauen (cis und trans\*) sowie an trans\* Männer/Jungen, inter\* und nonbinäre Personen.*

## Workshops in der Sexuellen Bildung

„Was passiert in meinem Körper

während der Pubertät“...

„Liebe, Lust & viele Fragen“...



„Wann bekomme ich meine Tage?“, „Woran merkt man, dass man verliebt ist?“, „Wie geht Sex?“ sind Fragen, die uns in den sexualpädagogischen Workshops immer wieder gestellt werden.

Ab der 3. Klasse bieten wir Veranstaltungen, je nach Alter, rund um die Themen Pubertät, Menstruation, Verliebtsein, respektvolle Beziehungen, LGBTQIA+, Verhütung und Sexualität an. Dabei ist es uns wichtig, die Themenwünsche der Schüler\*innen aufzugreifen und einen Raum zu schaffen, in dem offen oder anonym jede Frage gestellt werden und ein wertschätzender Austausch untereinander stattfinden kann. Viele Jugendliche sind während der Pubertät verunsichert, ob sie „normal“ sind. Daher ist die kritische Beschäftigung mit gesellschaftlichen (Schönheits-)Idealen und Sozialen Medien häufig Teil der Workshops.

Wir bekommen oft von den Schüler\*innen die Rückmeldung, dass sie diese Zeit unter sich, in der sie über „ihre“ Themen sprechen können, sehr genießen. Immer wieder melden sich Mädchen\* nach den Workshops für einen Beratungstermin im FMGZ, weswegen wir die Workshops auch als „Brücke“ zu uns als Beratungsstelle sehen.

## Brustselbstuntersuchung – ein achtsamer Weg zur eigenen Brust.

Diesen **Workshop** bieten wir schon viele Jahre in unserem Veranstaltungsprogramm an. Auch Frauen\*gruppen, die sich im privaten Rahmen zusammenfinden, können uns für diesen Workshop gerne als Referentin anfragen. Ziel und Inhalt dieses Seminars ist es, die praktische Anwendung der Brustselbstuntersuchung zu erlernen. Unser Anliegen ist, Frauen\* in ihrem Bezug zum Körper und hier insbesondere zu den Brüsten zu stärken. Sind Frauen\* mit ihren Brüsten vertraut, ist die Wahrnehmung für Veränderungen sensibler. Denn immer noch ist es so, dass Brustveränderungen sehr häufig zunächst von den Frauen selber entdeckt werden. Nicht jede Veränderung ist bösartig. Es gibt viele gutartige Brusterkrankungen. Aber alle lösen schnell Verunsicherung aus.

Der Abend beginnt deshalb zunächst mit einem Theorieteil, mit Informationen zur Anatomie und Physiologie der weiblichen Brust sowie zu möglichen Brusterkrankungen. Danach wird ausführlich das Tasten erläutert. Die Frauen\* machen es sich dann bequem auf den vorhandenen Matten. Im Liegen tasten sie dann in aller Ruhe mit Anleitung ihre Brüste nach dem Konzept von Mamma Care. Das ist ein systematisches Vorgehen, so dass jede Stelle der Brust gefühlt wird.

Die Kursleiterin leitet dieses systematische Tasten dann am Ende über in eine Brustmassage, die wohltuend ist, den Lymphfluss anregt und den Frauen\* ermöglicht, sich mit einem positiven und liebevollen Bezug mit ihrer Brust zu verbinden.

FMGZ

## • Mitarbeiterinnen 2023

### Die pädagogischen Mitarbeiterinnen



Vera Löffler



Charlotte Gareis



Johanna Quinten



Melina Loser



Selma Gestrich



Mirjam Irion



Susanne Strigel

### Die Bürofrau



Thiba Mohanatas

### Die Praktikantinnen



Hanna Friedrichsmeier



Johanna Milz

## • Vorstandsfrauen 2023



Sandra Schiwek



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
- PSD Bank
- Waisenhausstiftung
- OFF - Obdach für Frauen in Freiburg
- Sparkasse Freiburg
- Wir helfen Kindern e.V., Alexander Bürkle GmbH
- Wilhelm Oberle Stiftung
- Herzenssache
- Solidarenergie
- Sicheres Freiburg
- Metallverwertung GmbH

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.

FMGZ

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)