

► **WEN DO**

– Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung –

Wie kann ich mich z. B. in Gesprächen besser durchsetzen? Was kann ich tun, wenn mir jemand zu nahekommt und mich belästigt? Wie kann ich mich gegen körperliche Angriffe wehren?

Kurs in Kooperation mit den Einrichtungen der „Basler 8 für Mädchen* und Frauen*“ sowie dem Feministischen Zentrum und Tritta* e.V. – Verein für feministische Jugendarbeit.

Kurs 1 im Rahmen der Aktion „16 Tage gegen Gewalt“
(Zeitraum November/Dezember)

Kurs 2 im Rahmen der Aktionswoche 8. März (Zeitraum März)

Informationen zu Datum und Uhrzeit, Kosten und Anmeldung können Sie den entsprechenden Aktionsprogrammen entnehmen:
www.16days-freiburg.de und www.freiburg.de/pb/228700.html
Auch für Frauen* mit körperlichen Handicaps, leider nicht barrierefrei!

► **Stressregulation und Entspannung**

– Workshop mit Übungen –

Bei diesem Workshop lernen Sie Übungen zur Entspannung und Stressregulation kennen und üben diese ein. Sie sind hilfreich bei Panikattacken, Angstzuständen, Wut, Trauer und anderen hohen Aktivierungszuständen. Es ist wichtig, solche Übungen in emotional friedlichen Stimmungen einzuüben. Je besser unser Körper diese Übungen kennt, desto eher und schneller reagiert er im Bedarfsfall darauf.

Matten und Decken sind vorhanden.

Mittwoch, 15. Januar 2025 | 18:30 – 21:00 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

20,00 € / ermäßigt 10,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► **Wechseljahre – Wechselzeit**

– ein Streifzug durch eine spannende Lebensphase –

Wie komme ich gut durch die Wechseljahre? Welche körperlichen und seelischen Veränderungen begegnen mir? Welche Beschwerdebilder können Frauen* erleben und welche Unterstützung ist möglich und hilfreich? Sie erhalten Informationen über verschiedene Aspekte dieses Übergangs

sowie Anregungen aus dem reichhaltigen Fundus der Naturheilkunde und der Selbsthilfe.

Mittwoch, 5. Februar 2025 | 18:00 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► **Brustselbstuntersuchung**

– ein achtsamer Weg zur eigenen Brust –

In diesem Seminar erlernen Sie mit praktischer Anleitung die Brustselbstuntersuchung. Sind Frauen mit ihren Brüsten vertraut, ist auch die Wahrnehmung für Veränderungen sensibler. Sie erhalten an diesem Abend Informationen zur Anatomie und Physiologie der weiblichen Brust sowie zu möglichen Brusterkrankungen. Sie tasten teilweise im Liegen, daher bitte bequeme Kleidung, Badehandtuch oder Laken, evtl. ein leichtes Tuch mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden.

Mittwoch, 19. Februar 2025 | 18:00 – 21:00 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

20,00 € / ermäßigt 10,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► **Heldinnen im Alltag – wie eine Rehabilitation helfen kann**

Frauen in unserer heutigen Gesellschaft unterliegen häufig einer erheblichen Mehrfachbelastung zwischen Familie, Berufsleben und einem oft herausfordernden Alltag. Im Arbeitsleben werden Frauen mehr benötigt denn je. Dass die richtige Balance für Gesundheit, Herausforderungen und Ausgeglichenheit wichtig ist, steht außer Frage. Doch was, wenn uns gesundheitliche Einschränkungen daran hindern, unseren vielen Rollen gerecht werden zu können? Hier kann eine Rehabilitation als ganzheitliche Behandlung Abhilfe schaffen.

Aber wer hat überhaupt Anspruch auf eine Reha? Wie komme ich an eine Reha? Was erwartet mich dort? Und wie kann ich das mit meinem Familien- und Berufsleben vereinbaren?

Mittwoch, 12. März 2025 | 19:30 Uhr

Dr. Titia Hilbert-Disch, niedergelassene Gynäkologin, Lehrbeauftragte für Sozialmedizin an der Uniklinik Freiburg

Ort: vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal

8,00 € | Anmeldung bei der vhs erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg.

► **WIR – die ermutigende Kraft der drei Generationen**

– Gemeinsam neue Wege finden, ein Abend der Begegnung und des Austausches für Frauen* von 18 bis 88 Jahren –

Von Herzen sprechen und von Herzen zuhören. Die junge Frau, die reife Frau und die Älteste – was verbindet uns und was können wir mit unseren unterschiedlichen Lebenskontexten, Erfahrungen und Perspektiven voneinander erfahren, gar lernen? Was trägt jede ganz individuell in ihrer ureigenen Art zu einer lebensdienlichen Welt bei? An diesem Abend wollen wir uns von dem überraschen lassen, was uns verbindet und was auch so vielfältig unterschiedlich sein kann. Die herzöffnende und wertschätzende Atmosphäre des Redekreises/Councils wird uns dabei leiten und unterstützen.

Freitag, 14. März 2025 | 17:00 – 19:00 Uhr

Alexandra Chevallier und Heide Steiner
Visionsuche und Coaching

www.licht-gruen.de / www.innereweite.de

10,00 € / ermäßigt 5,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

Veranstaltung im Rahmen des Aktionsprogramms zum Internationalen Frauentag.

► **Menstruationsbeschwerden – hilfreiche Unterstützung**

In diesem Vortrag wird auf die verschiedenen Beschwerdebilder im Zusammenhang mit der Menstruation eingegangen, wie z.B. PMS, Schmerzen bei der Blutung, starke oder lange Blutungen, kurze oder lange Zyklen usw. Es werden mögliche Ursachen beleuchtet und vor allem naturheilkundliche Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt. Es wird Zeit für Fragen und Austausch geben.

Mittwoch, 16. Juli 2025 | 18:30 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

Fortbildung

► **Selbstverletzendes Verhalten bei Mädchen* Verstehen und Handeln im pädagogischen Alltag**

– Grundlagenschulung –

Selbstverletzendes Verhalten im Jugendalter ist ein weit verbreitetes Phänomen. Besonders bei Mädchen* ist es sehr häufig.

Was sind die Hintergründe von selbstverletzendem Verhalten? Wie kann dieses Verhalten verstanden werden?

Betrachtung in Abgrenzung zu Suizidalität.

Wie können wir als pädagogische Fachkräfte unterstützen? Welche Hilfen gibt es?

Wie sollten die Eltern einbezogen werden?

Freitag, 31. Januar 2025 | 9:00 – 13:00 Uhr

Mirjam Irion, FMGZ, Soziale Arbeit (B.A.), Gestalttherapeutin
70,00 € | Bitte vorherige Anmeldung bis 17. Januar 2025.

Auf Anfrage bieten wir Grundlagenschulungen für pädagogische Fachkräfte zu den Themen Essstörungen oder Selbstverletzung bei Mädchen auch in Ihrer Einrichtung an.*

► **Organisatorisches:**

Veranstaltungsort ist in der Regel die „Basler 8 für Mädchen und Frauen“.

Abweichende Orte: siehe jeweiliger Programmtext!

Hinweis:

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



**PROGRAMM
2024 – 2025**

**FRAUEN & MÄDCHEN
GESUNDHEITHEITZENTRUM
FREIBURG e.V.**

Basler Straße 8
79100 Freiburg
☎ 07 61/2 02 15 90
info@fmgz-freiburg.de

für Mädchen*

► Alles rund um meinen Körper!

– ein Nachmittag für Mädchen* zwischen 9 und 12 Jahren –

An diesem Nachmittag dreht sich alles um unseren Körper. Wir werden unseren Körper kennenlernen, schauen, was wir ihm alles Gutes tun können und erfahren, wie sich unser Körper in der Pubertät verändern wird. Wenn Du Lust hast auf einen schönen Nachmittag unter Mädchen* mit Spielen, Spaß und Kreativität, freuen wir uns auf Dich!

Freitag, 8. November 2024 | 14:30 – 17:30 Uhr

Melina Loser, FMGZ – Eintritt frei! | Bitte vorherige Anmeldung.

► Period Power! Alles rund um die Menstruation

– ein kreativer Nachmittag für Mädchen* zwischen 10 u. 13 Jahren –

Was passiert in meinem Körper während der Menstruation? Was hilft bei Schmerzen und anderen Problemen? Wie kann ich mir in dieser Zeit Gutes tun? Welche Produkte kann ich benutzen? An diesem Nachmittag gibt es Infos, Spiele und Entspannungsübungen rund um das Thema Menstruation und wir werden gemeinsam Stofftaschen für Binden und Tampons bemalen, die ihr dann mit nach Hause nehmen könnt!

Freitag, 23. Mai 2025 | 14:30 – 17:30 Uhr

Melina Loser, FMGZ – Eintritt frei! | Bitte vorherige Anmeldung.

für junge Frauen*

► My body my choice:

hormonfrei und selbstbestimmt verhüten

– ein Infoabend für junge Frauen* bis 35 Jahre –

An diesem Abend gibt's viele Infos zu hormonfreien Verhütungsmethoden, Menstruationszyklen, Vulven ...und falls Ihr möchtet auch Austausch zu Verhütung, Lust, Sex und was sonst noch so dazugehört.

Mittwoch, 22. Januar 2025 | 19:00 Uhr

Melanie Dunst, FMGZ

6,00 € / ermäßigt 3,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► „Viva la Vulva“

– ein Workshop an drei Abenden zu Körperkunde und Empowerment für junge Frauen* bis 35 Jahre –

• **Let's talk about Vulva:** Viel Wissenswertes zu Aufbau und Anatomie der Vulva.

• **Vulva history oder „her story“:** Zeitreise zu Zeiten, in denen der Vulva magische Kräfte zugeschrieben wurden.

• **The Look of Vulva:** Jede Vulva ist einzigartig – Deine auch! Möglichkeit der Selbstuntersuchung in geschütztem Rahmen. Auf die Achtung Deiner Grenzen wird sehr viel Wert gelegt - Du bestimmst!

3x mittwochs, 20:00 Uhr

7. Mai | 14. Mai | 21. Mai 2025

Melina Loser und Charlotte Gareis, FMGZ

30,00 € / ermäßigt 15,00 € für drei Abende

Anmeldung nur für alle drei Abende, nicht für Einzelabende.

► Raus aus dem OrgasMUSSDruck

– Tagesworkshop für junge Frauen* zwischen 20 und 35 Jahren –

Ein Kurs mit viel Austausch rund um das Thema Orgasmus.

Wir werden den Vormittag mit einigen Körper- und Massageübungen beginnen, Wünsche und Grenzen erkennen und im Moment sein. Übungen allein und mit anderen. Auf die Achtung Deiner Grenzen wird sehr viel Wert gelegt – Du bestimmst! Am Nachmittag gibt es Infos und Austausch zu erogenen Zonen, Orgasmusunterschieden, Druckabbau und lustvoller Sexualität. Austausch in Klein- und Großgruppen, nur so weit, wie Du möchtest und Du Dich wohl fühlst!

Offen über Sexualität und Orgasmen zu sprechen, ist Übungssache. Dieser Kurs kann ein Anfang sein.

Samstag | 17. Mai 2025 | 10:00 – 19:00 Uhr

Charlotte Gareis und Melina Loser, FMGZ

90,00 € / 65,00 € bei ALG I-Bezug / 40,00 € für Studentinnen* oder bei Bürger*innengeldbezug | Bitte vorherige Anmeldung.

► Empowerment – Unterstützungsgruppe für

junge Frauen* von 18 - 26 Jahren

Falls das Leben gerade nicht so leicht ist und Dir Unterstützung durch eine Gruppe guttun würde, bist Du hier richtig in dieser angeleiteten Gruppe für junge Frauen*. Mögliche Themen in der Gruppe können sein: Es geht Dir immer wieder nicht gut, Dir fehlen Kontakte - Die Ablösung vom El-

ternhaus fällt Dir schwer - Dein Selbstwert ist „im Keller“ - Du bist auf der Suche nach Deiner Identität – Du hast Schwierigkeiten, Dich und Deinen Körper anzunehmen – Beziehungsthemen, Eifersucht, Liebeskummer, Sexualität – Du möchtest neue Perspektiven in Deinem Leben finden – und so manches andere. . .

7 x mittwochs | 16:00 – 17:30 Uhr | 23. Oktober – 11. Dezember 2024 (nicht am 06.11.)

Leitung: Charlotte Gareis, FMGZ

7 x mittwochs | 16:00 – 17:30 Uhr | 15. Januar – 26. Februar 2025

Leitung: Studentinnen der Sozialen Arbeit

Die Teilnahme ist kostenlos. Es gibt vorher ein Vorgespräch mit Informationen. | Bitte vorherige Anmeldung.

für Frauen*

► Diaphragma

– Verhütung einmal anders –

Diese sogenannte Barrieremethode ist ein Empfängnisverhütungsmittel, das nicht in den Zyklus eingreift und keine schädlichen Nebenwirkungen hat. Bei entsprechend erlernter Handhabung ist es so sicher wie Pille und Spirale. Diese Infoveranstaltung vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

Mittwoch, 9. Oktober 2024 | 18:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 4. Dezember 2024 | 18:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 29. Januar 2025 | 18:00 – 20:30 Uhr

Montag, 31. März 2025 | 18:00 – 20:30 Uhr

Montag, 12. Mai 2025 | 20:00 – 22:30 Uhr

Mittwoch, 9. Juli 2025 | 18:00 – 20:30 Uhr

Vera Löffler und Melanie Dunst, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € (zzgl. Anpassung 60,00 €)

Bitte vorherige Anmeldung.

► Endometriose – Ein zweiteiliges Angebot zu Endometriose und schmerzhafter Menstruation

• **Infoabend mit Austausch** –

Schätzungsweise 10% aller Frauen* leiden unter Endometriose und deren mannigfaltigen Symptomen. Leider wird noch viel zu wenig über diese Erkrankung gewusst. In diesem Infoabend erhalten Sie Informationen zu möglichen Symptomen der Endometriose und zu Therapie- und Selbsthilfemöglichkeiten. Im Anschluss ist für all diejenigen, die möchten, ein Austausch geplant.

Mittwoch, 23. Oktober 2024 | 18:30 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

• **Workshop: Yoga für Frauen* mit Endometriose und anderen Beschwerden im Beckenraum, wie Myome, PMS, schmerzhafter Menstruation** –

In diesem Workshop geht es ganz um die Selbstfürsorge für den Schoß- und Beckenraum. Durch verschiedene Achtsamkeitstechniken kommen wir in Kontakt mit den körpereigenen Ressourcen und Selbstheilungskräften. Mit Hilfe von sanften Yogaübungen und begleitenden Atemtechniken versuchen wir Verspannungen und Verklebungen im Bauchraum zu lösen sowie unsere Bauchorgane nachhaltig zu entspannen. Fließende und mobilisierende Einheiten fördern die Beweglichkeit im Beckenraum, im unteren Rücken sowie in unserem ganzen Körper und geben uns neue Kraft und Energie. Der Workshop kann als Einblick in einen von Aditya Eggert angebotenen fortlaufenden Kurs für Frauen mit Endometriose besucht werden oder auch einfach so.

Samstag, 9. November 2024 | 14:00 – 17:30 Uhr

Aditya Eggert, Yogalehrerin, zertifizierte Endoyoga®-Lehrerin, Tänzerin, Ethnologin

30,00 € / ermäßigt 15,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► Eine Bewegungsreise durch meinen Körper

– ein Kurs zur Stärkung für Frauen* –

Im Kurs gestalten wir eine Bewegungsreise, um in unserem Körper anzukommen. Wir erforschen Bewegungsmöglichkeiten von Becken und Wirbelsäule. Durch Übungen mit fließenden, rhythmischen Bewegungsserien lösen sich Verspannungen und Schmerzen und es entstehen mehr

Flexibilität, Kraft und Leichtigkeit sowie Vitalität. So starten wir gestärkt, dynamisch und mit entspannter Energie, in die Woche.

Dieser Kurs wendet sich vorrangig an Frauen* in finanziell belasteter Lebenssituation, aber auch an alle anderen.

6 x montags | 9:00 – 10:00 Uhr | 21. Okt. – 25. Nov. 2024

Petra Staudenrausch, Ergotherapeutin

Kosten regulär: 72,00 €

Kosten ermäßigt: 15,00 € – 25,00 € für Frauen* mit geringem oder keinem Einkommen.

Der Kurs wird bei Interesse verlängert, gerne nachfragen, ob es freie Plätze gibt. | Bitte vorherige Anmeldung.

► Vorgeburtliche Diagnostik

– Was könnte für mich/uns in einer Schwangerschaft wichtig sein –

Werdende Eltern sind mit einer Vielzahl von Untersuchungsmöglichkeiten bezüglich vorgeburtlicher Diagnostik konfrontiert. Sie dürfen sich fragen, wieviel sie von ihrem Kind vor Geburt wissen wollen.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über die heutigen Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik (z.B. Nackentransparenzmessung, frühe differenzierte Ultraschalldiagnostik, nicht-invasiver Pränataltest auf Chromosomenanomalien, Untersuchung auf schwangerschaftsrelevante mütterliche Infektionen).

Sowohl die allgemeine Schwangerschaftsvorsorge wie auch die spezialisierte Pränataldiagnostik hat das Ziel, im Falle von erkennbaren Auffälligkeiten den Eltern die Möglichkeit der Vorbereitung auf die Geburt ihres Kindes zu geben und dem Ungeborenen den besten Lebensstart zu ermöglichen.

Die Beratungs- und Hilfsangebote für schwierige Situationen werden vorgestellt. Welche Untersuchungen und welche Lebensveränderung in der Schwangerschaft sinnvoll sein können, um einen guten Schwangerschaftsverlauf zu ermöglichen, werden beleuchtet.

Mittwoch, 20. November 2024 | 19:30 Uhr

Dr. med. Elke Bäß, Ärztliche Leitung Pränataldiagnostik, Universitäts Frauenklinik Freiburg

Ort: vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal
8,00 € | Anmeldung bei der vhs erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg.