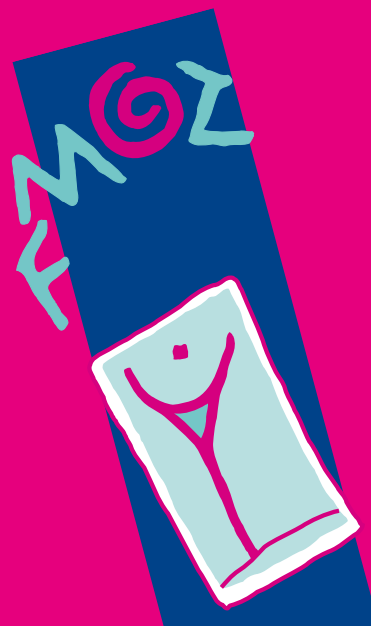


# JAHRESBERICHT 2018

FRAUEN & MÄDCHEN  
GESUNDHEITZENTRUM  
Freiburg e.V.



## Den Freiburger Frauen\* & Mädchen\* ist ihre Gesundheit wichtig.

Unser Beratungs- und Veranstaltungsangebot wird von den Freiburger Mädchen\* und Frauen\* kontinuierlich in Anspruch genommen. Die Beratungszahlen sind auch 2018 - wie die ganzen letzten Jahre- im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen.

Besonders die Präventionsarbeit in Schulklassen hat in 2017 und 2018 einen deutlichen Anstieg verzeichnet. Und auch unsere Gesundheitsarbeit mit geflüchteten Frauen in Unterkünften wurde weiterhin rege angefragt.

Wir freuen uns, dass unsere Arbeit Anklang findet und dass wir einen Beitrag leisten konnten für die Gesundheit von Mädchen\* und Frauen\*.

## Die Zahlen von 2018 im Überblick

|  |      |
|--|------|
| Erstanfragen/ telefonische Beratung  | 1356 |
| Persönliche Beratungen   | 550  |
| Telefonische Kurzberatungen  | 70   |
| Mädchen*gruppen und Schulklassen   | 80   |
| Gruppen mit geflüchteten Frauen  | 26   |
| Fortbildungen, Vorträge, Seminare  | 19   |
| Fortlaufende Selbsthilfegruppen  | 3    |
| Kooperationsgespräche für die fachliche Arbeit   | 10   |
| Arbeitskreise (AK Frauengesundheit, AK Mädchen, AK Vielfalt, AK Sexualpädagogik, AK Trans* u.a.) | 9    |

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

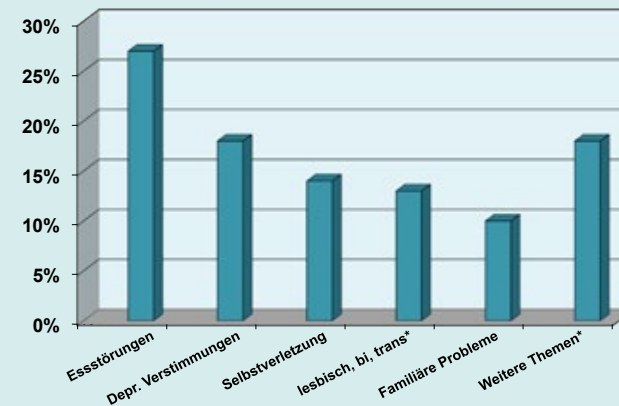
Das FMGZ zeichnete sich auch 2018 dadurch aus, Mädchen\* und jungen Frauen\* eine sofortige und niedrigschwellige Hilfestellung anzubieten. In Einzelberatungen und Beratungsprozessen fanden Mädchen\* mit den unterschiedlichsten Problemen im Pubertäts- oder jungen Erwachsenenalter Hilfe.

Anzahl der persönlichen Beratungen: 326

Anzahl der Personen: 87 Mädchen\*, 16 Angehörige

Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 58

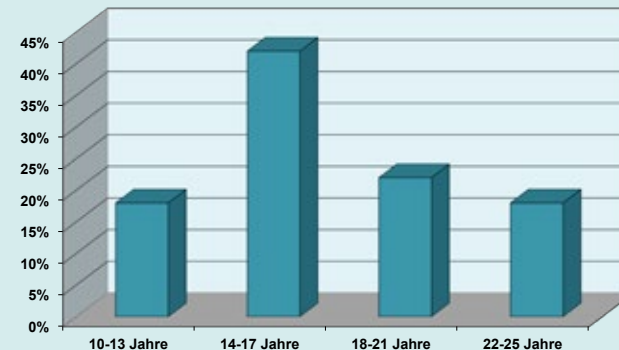
### Themen der Mädchen\*beratung in Prozent:



### \*Weitere Themen sind:

Liebe, Sex und Verhütung, Suizidgedanken, Gewalt, Gynäkologische Beschwerden, Mobbing.

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



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

Es fanden 80 Workshops mit insgesamt 135 Einheiten à zwei Schulstunden statt. Die Präventionsarbeit wird geschlechtsspezifisch in Zusammenarbeit mit Fachkräften der Jungen\*arbeit durchgeführt.

### Themen der Präventionsworkshops 2018:

- 17x Psychische Krisen
- 16 x Liebe, Lust und viele Fragen (Klassen 7-10)
- 11 x Schönheitsideale/ Essstörung/ Gesunde Ernährung (Klassen 7-10)
- 11 x Gewaltprävention (Klassen 2-5)
- 10 x Was passiert in meinem Körper während der Pubertät? (Klassen 4-6)
- 1 x Selbstverletzung (Klasse7)
- 2 x Selbstbewusstsein (junge Frauen\*)
- 12 x Kennenlernrallyes in Kooperation mit der Basler 8

### Fortbildungen / Elternabende

2018 fanden insgesamt zehn Fortbildungen und Elternabende statt: vier Elternabende zu Gewaltprävention, zwei Elternabende zum Thema Essstörungen, ein Elternabend zu Psychische Krisen bei Jugendlichen, zu Sexualpädagogik und Selbstverlegendem Verhalten und eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte zum Thema „Mädchen mit Essstörungen- Symptome, Ursachen und Hilfen“. Das FMGZ bietet drei- oder mehrstündige Fortbildungen zu Essstörungen und Selbstverlegendem Verhalten auf Anfrage an, um Multiplikator\*innen mehr Handlungsspielraum und Sicherheit zu ermöglichen. Ebenso Elternabende zu verschiedenen Themen.

## • Frauen\*gesundheitsarbeit

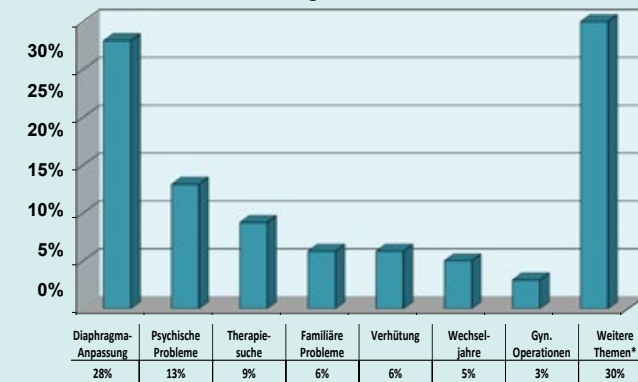
In einem persönlichen Beratungsgespräch erfahren Frauen\* mehr über sich selbst, über ihren Körper und ihre Erkrankungen, über medizinische Diagnosen, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

Anzahl der Beratungen: 229

Anzahl der ratsuchenden Frauen\*: 133

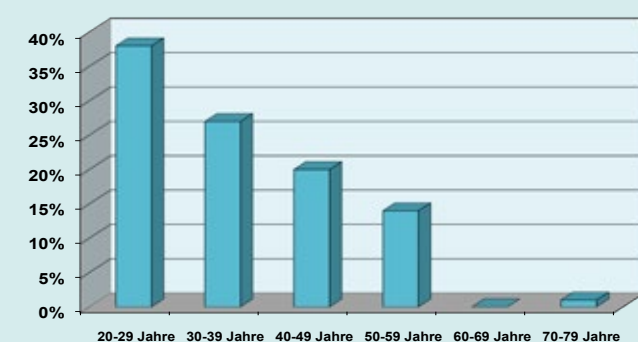
Telefonische Kurzberatungen bis ½ Stunde: 12

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



\*Weitere Themen: Menstruationsbeschwerden und Menstasse, Myome, Eierstockzysten, Schilddrüse, Vaginal-/Blasenentzündung, Brustkrebs und Krebs allg., Lesben und Kinderwunsch, Kinderwunsch heterosexuell, Endometriose, PAP, Schwangerschaft, Sexuelle Identität, Sexualität, Gewalt.

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



## Vorträge, Informationsabende, Seminare:

545 Frauen\* besuchten 2018 insgesamt 40 Veranstaltungen.

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

## Die Themen im Überblick:

Fortbildung zu „Frauengesundheit und Migration“

26 x Gruppen mit geflüchteten Frauen zu verschiedenen Frauengesundheitsthemen

5 x Diaphragma und Portiokappe – Verhütung einmal anders

2 x Wendo- Selbstverteidigung für Frauen\*  
(in Kooperation mit der Basler 8)

Lesben und Kinderwunsch

Schlafstörungen natürlich behandeln

Seminar: Förderung der Selbstheilungskräfte von chronisch kranken Frauen

Was wechselt in den Wechseljahren?

Verhütung, Sexualität und alles, was dazu gehört  
(für junge Frauen\*)

Bewusst essen durch Genussstraining

Die drei großen Lebensphasen von Frauen und Visionssuche als Übergangsbegleitung

Schilddrüsenerkrankungen bei Frauen

## Selbsthilfegruppen:

Das FMGZ fördert die Selbsthilfe von Frauen\*.

2017 gab es eine Wechseljahresgruppe und zwei Gruppen „Zeit für neue Wege - Frauen 60plus“.

**Hinweis:** \* Das Sternchen ist eine Schreibweise, die aufzeigen will, dass es mehr gibt als das weibliche und männliche Geschlecht. Bei Frauen\* sind sowohl Frauen gemeint, die sich als eindeutig weiblich verstehen, aber auch Frauen, für die das nicht ganz eindeutig ist, die z.B. transgender oder intersexuell sind oder die sich nicht dem zweigeschlechtlichen System zuordnen können und wollen.

## • Präventionsworkshops zum Thema Schönheitsideale / Essstörungen und Evaluation des Workshops

Essstörungen sind ein großes Thema unter jugendlichen Mädchen. Die Krankheit wird vielfach unterschätzt und oft erst dann ernst genommen, wenn bei einer Magersucht das Gewicht im Untergewichtsbereich gelandet ist. Dabei beginnt die Krankheit viel früher. In Schulklassen klären wir über die ersten Anzeichen und die Risiken der Krankheit auf.

Seit über 20 Jahren gehen wir mit einem Workshop zur Prävention von Essstörungen in Schulklassen, meist in der 7. oder 8. Klassenstufe.

Im Frühjahr 2018 haben Studentinnen der evangelischen Hochschule für Sozialarbeit unsere Präventionsveranstaltung evaluiert. Der Workshop umfasste sechs Schulstunden in der siebten Klassenstufe. Die Inhalte in der Klasse sind folgende:

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Schönheitsideal und Körperbild
- Informationen zu Magersucht / Bulimie / Esssucht
- Umgang mit Diäten
- Hilfsmöglichkeiten

Wir freuen uns über die Ergebnisse der Evaluation:

„Die Schülerinnen weisen nach dem Workshop ein gutes Wissen zu den behandelten Themen auf, können die Gefahr von Essstörungen beurteilen und zeigen ein hohes Maß an Verständnis für Betroffene. In Bezug auf Handlungsstrategien im Umgang mit auffälligem Essverhalten bei sich selbst oder bei einer Freundin haben die Schülerinnen gelernt, dass und wo sie sich Hilfe holen können.“

Die Schwerpunktsetzung des Konzepts entspricht den subjektiven Bedarfen der Schülerinnen.“

Zudem konnten wir noch einige Aussagen zum Verbesserungsbedarf gewinnen. Wir werden in Zukunft noch mehr darauf achten, dass die Schülerinnen eine Verknüpfung zwischen Schönheitsidealen und Essstörungen herstellen können und Diäten kritischer hinterfragen.

## Fortbildung zum Thema

### Essstörungen für pädagogische Fachkräfte

Wenn Jugendliche oder junge Erwachsene an einer Essstörung erkranken, ist es oftmals nicht einfach die Krankheit frühzeitig zu erkennen und für die Betroffenen Hilfe einzuleiten, da ein Symptom der Krankheit ist, sich nicht krank zu fühlen. Besonders bei der Magersucht ist die erste Phase der Krankheit für die Betroffenen oft sehr euphorisch und sie fühlen sich gut. Durch das Hungern werden Endorphine ausgeschüttet und das erste Abnehmen wird von ihnen selbst (und oft auch von der Umgebung) als Erfolg wahrgenommen. Die fehlende Krankheitseinsicht macht es für die Betroffenen schwierig, freiwillig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies macht es Angehörigen und pädagogischen Fachkräften oft sehr schwer!

Im November 2018 fand deshalb eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte statt, die einen tieferen Einblick in die Krankheit ermöglichte und zum Schwerpunkt hatte, die ersten Anzeichen der Krankheit zu erkennen, Hilfe für die Betroffenen einzuleiten und möglichst die Jugendlichen ins Boot zu holen.

Das FMGZ bietet diese Fortbildungen auf Anfrage in Teams oder für Lehrkräfte an. Ebenso zum Thema „Selbstverletzendes Verhalten“, ein auch weit verbreitetes Thema unter jugendlichen Mädchen.

## • Mitarbeiterinnen 2018

### Die hauptamtlichen Kräfte



Vera Löffler



Charlotte Gareis



Johanna Quinten

### Die Honorarfrauen



Susanne Strigel



Melina Loser



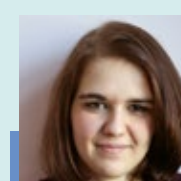
Mirjam Irion

### Die Bürofrau



Claudia Kriegel

### Die Praktikantinnen



Wiebke Müller

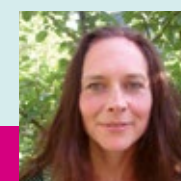


Nadja Neumann

## • Vorstandsfrauen 2018



Doris Romer



Sandra Schiwiek



Romy Reithinger

## • 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:

- Deutsche Fernsehlotterie
- PSD-Bank
- Ministerium für Soziales Und Integration Ba Wü
- BB-Bank
- Sicheres Freiburg e.V.
- Stiftungsverwaltung Freiburg
- OFF- Obdach für Frauen in Freiburg
- Sparkasse Freiburg
- Wir helfen Kindern e.V., Alexander Bürkle GmbH
- Oberle Stiftung
- Badenova

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

### Dankeschön

Wir bedanken uns bei Frau Bürgermeisterin Gerda Stuchlik, bei allen Stadträtinnen und Stadträten sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadt Freiburg, besonders bei Frau Kreft, Amt für Kinder, Jugend und Familie.



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)