

SEELISCHE GESUNDHEIT VON FRAUEN



Stadt **GRAZ** Frauenreferat

Stadt **GRAZ** Sozialamt



frauengesundheitszentrum



Frauen haben spezielle Stärken und Krankheitsrisiken, sprechen spezifisch auf Behandlungsmethoden an und bewältigen Krisen auf ihre Art. Das Geschlecht beeinflusst die seelische Gesundheit stark.

RISIKEN

Besonders gefährdet ist die seelische Gesundheit von Frauen während und nach einer Schwangerschaft, nach einer Trennung, bei Arbeitslosigkeit, Krankheit und durch die Mehrfachbelastung Beruf/Familie. Frauen sind häufiger als Männer von niedrigem Einkommen und Arbeit in wenig geachteten Berufen betroffen. Bis zu 75 Prozent der psychischen Erkrankungen sind auf Erfahrungen mit Gewalt zurückzuführen.

SCHUTZFAKTOREN


Der beste Schutzfaktor ist: lieben, sich geliebt und anerkannt wissen und gleichzeitig die Freiheit haben, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Hilfreich sind gesicherte Berufstätigkeit, FreundInnen und Möglichkeiten Familie und Beruf zu vereinbaren. Frauen gelingt es besser Probleme anzusprechen und sich Unterstützung zu holen.

BERATEN BEGLEITEN BEWEGEN

Mit seinem vielfältigen Angebot ist das Frauengesundheitszentrum[®] als unabhängiger gemeinnütziger Verein seit 1993 ein Gegengewicht zu den anderen Interessengruppen aus dem Gesundheitswesen. Denn es ist extra für Frauen und Mädchen da.

Mehr zum Angebot, ReferentInnen und Geschäftsbedingungen finden Sie auf www.fgz.co.at

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

Joanneumring 3, 1 Stock 
8010 Graz

☎ 0316/83 79 98

✉ frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.fgz.co.at

Mo, Di, Mi, Fr 9–13 Uhr

Do 15–19 Uhr

Stand: Oktober 2008, Auflage: 2000 Stück
Medieninhaberin: Frauengesundheitszentrum,
Joanneumring 3, A-8010 Graz
F.d.l.v.: Sylvia Groth
Redaktion: Felice Gallé
Design/Fotos: Rita Obergeschwandner
Fotos: Eva Rammes, Rita Obergeschwandner

SEELISCHE Gesundheit



PSYCHOTHERAPIE IM FRAUENGESUNDHEITSCENTRUM

Private oder auch berufliche Probleme allein zu lösen, kann überfordern. Eine psychotherapeutische Begleitung unterstützt. Durch eine Therapie entwickeln Sie eine andere Sicht auf Ihre Situation und entdecken neue Handlungsmöglichkeiten. Die Psychotherapie im Frauengesundheitszentrum ist **vertraulich** und auf Wunsch **anonym**. Auch in englischer Sprache möglich.

www.fgz.co.at/Psychotherapie.25.0.html

Unterstützung bei

Ängsten • **Bewältigung von eigenen Krankheiten oder Erkrankungen von Angehörigen** • Beziehungsproblemen
Burnout • Depressionen
Essproblemen • Konflikten
Mobbing • **einem Neubeginn der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse** • ...



FÜR SIE DA

Die **PSYCHOTHERAPEUTINNEN** des Frauengesundheitszentrums, Mag.^a Eva Radaelli (rechts) und Mag.^a (FH) Sabine Zankl (ganz links), berücksichtigen die besonderen Herausforderungen und Chancen in Frauenleben, um Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken.

- **Erstgespräch**

30 Minuten, kostenfrei. Klären Sie wichtige Fragen: Ist Ihnen die Psychotherapeutin sympathisch? Können Sie sich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit vorstellen? Was möchten Sie mit der Therapie erreichen?

- **Orientierungsgespräch**

50 Minuten, 22,50€

- **Einzeltherapie**

50 Minuten, 45€ pro Einheit (Rückerstattung und Ermäßigung möglich)

TERMIN bitte telefonisch vereinbaren
☎ 0316/83 79 98



WEITERE ANGEBOTE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT VON FRAUEN

Psychotherapeutische **TELEFON-BERATUNG**
☎ 0316/83 79 98

Psychotherapeutische **ONLINE-BERATUNG** und hilfreiche **LINKS**
www.fgz.co.at

VORTRÄGE zu Burnout, Angst- und Panikattacken, Depressionen ...
www.fgz.co.at/Veranstaltungen.24.0.html

BIBLIOTHEK
Bücher, Zeitschriften, Filme

INFORMATION über weitere Beratungsstellen und psychosoziale Einrichtungen

SELBSTHILFEGRUPPEN
SHG Angst- und Panikattacken
SHG Essprobleme/Esstörungen
www.fgz.co.at/Selbsthilfegruppen.46.0.html