



LIEBE LESERIN,

Bitte entspannen Sie sich. Jetzt. Sofort. Sie können nicht? Der Alltag lässt Sie nicht los? Wir kennen das Problem. Weil wir aber auch wissen, wie wichtig es ist zwischendurch zur Ruhe zu kommen, erklären wir diesen Frühling zur Zeit der Entspannung.

Neben dem bewährten **AUTOGENEN TRAINING** können Sie im Frauengesundheitszentrum nun auch **PROGRESSIVE MUSKELTENSINNUNG (PMR)** kennenlernen und üben. Allein-erzieherinnen stärken sich bei **DIE KUNST DEN ALLTAG ZU JOINGLIEREN** – während für ihre Kinder eine Betreuerin zur Verfügung steht. Ganz unterschiedlichen Frauen in ihren unterschiedlichen Leben passende Angebote zu machen, ist uns wichtig. Weil seelische Gesundheit von Frauen nicht von Sprachkenntnissen abhängen darf, bietet das Frauengesundheitszentrum nun **PSYCHOTHERAPIE** mit Dolmetscherin sowie Gesprächstherapie mit einer bosnisch, kroatisch und serbisch sprechenden Therapeutin an.

Nachhaltige Entspannung ist nur möglich, wenn frau sozial abgesichert ist und gerecht behandelt wird. Deshalb setzen wir uns auch weiterhin durch Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Lobbying für Ihre Rechte ein. Ganz entspannt natürlich – und beharrlich wie gewohnt.

Das gesamte Team freut sich, Sie im Frauengesundheitszentrum oder bei einer unserer Veranstaltungen außerhalb (wieder) zu sehen, herzlich Ihre Sylvia Groth



AKTUELLES

IRRITÜMER RUND UM DIE PILLE DANACH
Die Pille danach ist seit Jahresbeginn rezeptfrei erhältlich. Doch vielen Frauen und Mädchen fehlen Informationen rund um das Notfallverhütungsmittel. Besonders häufig kommt es zu einer Verwechslung mit der sogenannten Abtreibungspille. Antworten auf die häufigsten Fragen gibt es nun auf www.fgz.co.at. Das Frauengesundheitszentrum bietet außerdem Informationsveranstaltungen und Beratung.

GUTE TAGE
Frauen leben zyklisch - die monatliche Menstruation ist keine Erkrankung und muss daher auch nicht mit Medikamenten behandelt werden. Frauen mit Regelschmerzen erhalten Tipps bei einer Beratung im Frauengesundheitszentrum sowie auf www.gesundheitsinformation.de.

MÜTTER IN AKTION FEIERN ERFOLGE
Gefeiert wird der Projektabschluss von **MIA – Mütter in Aktion** mit zwei Spielplatzfesten in Rottenmann und Leutschach. Das Team hat in drei Jahren viel bewegt – bis dato sind allein bei Hausbesuchen in den Bezirken Leibnitz und Liezen rund 150 Frauen erreicht worden. Die Müttercafés sind zu gut besuchten Fixpunkten geworden. www.fgz.co.at/MIA-Muetter-in-Aktion.266.0.html

MÄDCHENGESUNDHEIT IM WEB
Die Pubertät ist eine herausfordernde Lebensphase. Beide Geschlechter haben in dieser Zeit besondere Bedürfnisse – aber unterschiedliche! Mädchen erleben im Alter von 15 Jahren einen heftigen Einbruch in ihrem Gesundheitsempfinden. Tipps und Links rund um ihre Gesundheit finden Mädchen seit Februar auf www.fgz.co.at. Ein weiterer neuer Bereich auf der Website des Frauengesundheitszentrums bietet Informationen für Mütter, LehrerInnen und allen, die mit Mädchen arbeiten.



BERATUNG

Bei einer Beratung im Frauengesundheitszentrum geht es um Sie und Ihre Fragen. Sie erfahren Neues über verschiedene Behandlungen, über schulmedizinische Diagnostik, ganzheitliche Heilmethoden und Möglichkeiten der Selbsthilfe.

Sie erhalten wissenschaftlich abgesicherte Information für Ihre selbstständige Entscheidung. Als informierte Frau bewältigen Sie körperliche und seelische Veränderungen, Beschwerden und Krankheiten besser. Und Sie wissen über Ihre Rechte als Patientin Bescheid. Damit Sie tun können, was Ihnen gut tut. Selbstverständlich behandeln wir Ihre Angaben vertraulich.

Ihre Erfahrungen und Wünsche sind Grundlagen für uns, um in Arbeitskreisen und durch Öffentlichkeitsarbeit auf die gesundheitlichen Interessen von Frauen aufmerksam zu machen.

Nach Anmeldung ist auch eine Beratung mit Dolmetscherin möglich.

✉ ONLINE BERATUNG

www.fgz.co.at
Sie erhalten innerhalb von drei Werktagen Antwort auf Ihre Anfrage.

☎ TELEFONBERATUNG

0316/83 79 98

- Information
- qualifizierter Weiterverweis
- Sexualpädagogisches Beratungstelefon
- Beratung zu Essproblemen



PERSÖNLICHE BERATUNG

Bitte melden Sie sich für alle Beratungen an ☎ 0316/83 79 98. Weitere Information www.fgz.co.at/Persoelniche-Beratung.36.0.html

GANZHEITLICHE BERATUNG zu Brustgesundheit, Mammografie, Wechseljahre (in Deutsch oder Englisch), Gebärmutterentfernung, PAP-Abstrich, HPV-Impfung • Mag.^a Sylvia Groth, Dr.ⁱⁿ Brigitte Steingruber • kostenfrei

VERHÜTUNGSBERATUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN
Monika Vučsak • kostenfrei

BERATUNG BEI GEWOLLTER UND UNGEWOLLTER SCHWANGERSCHAFT, PILLE DANACH kostenfreier Schwangerschaftstest

BERATUNG ZU VORGEURTlichen UNTERSUCHUNGEN für schwangere Frauen • Dr.ⁱⁿ Brigitte Steingruber • kostenfrei

DIE LOTSIN IM GESUNDHEITSWESEN – Beratung bei mehrfachen Erkrankungen und der Suche nach passenden ÄrztInnen • Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Éva Rásky • 10€

BEGLEITUNG BEI ÄRZTINNENBESUCHEN • 10€
DEPRESSIONEN, ANGST UND PANIKATTACKEN auch für Angehörige • Ingrid Schweiger • 10€

JURISTISCHE BERATUNG BEI MEDIZINISCHEN FEHLBEHANDLUNGEN • Dr.ⁱⁿ Karin Prutsch • 10€

MENSTRUATION • Julienne Dlugos • 10€

SCHILDDRÜSE • Dr.ⁱⁿ Katharina Krassnig • 10€

SEXUALBERATUNG • Dr.ⁱⁿ Flora Hutz-Sicher • 34€

PATCHWORK-FAMILIEN-SERVICE – ☎ 0664/23 11 499



PSYCHOTHERAPIE

Private oder auch berufliche Probleme allein zu lösen, kann überfordern. Eine psychotherapeutische Begleitung unterstützt Sie in schwierigen Lebenssituationen. Orientierungsgespräche, Krisenintervention und psychotherapeutische Beratung zu unterschiedlichen Problemlagen sind möglich. Manchmal ist ein Erstgespräch ausreichend. Manche Frauen nutzen eine längere psychotherapeutische Begleitung.

Anmeldung und Information ☎ 0316/83 79 98 und www.fgz.co.at/Psychotherapie.25.0.html

- **ERSTGESPRÄCH** • 30 Minuten • kostenlos
- **PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNG** • 50 Minuten • 25€
- **EINZELTHERAPIE 50€ pro Einheit (je 50 Minuten)** (Ermäßigung möglich), bei den Sozialversicherungsträgern kann um Rückerstattung von 21,80€ angesucht werden.
- Psychotherapeutische Beratung ist auch telefonisch ☎ 0316/83 79 98 und online auf www.fgz.co.at möglich.

TERAPIJA RAZGOVOROM NA HRVATSKOM, SRPSKOM I BOSANSKOM JEZIKU (DR. ALEKSANDRA DIMOVA)
Für weitere Sprachen stehen auf Anfrage professionelle Dolmetscherinnen zur Verfügung.

✪ NEUE PSYCHOTHERAPEUTIN

Mag.^a Beate Kopp-Kelter ist Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Systemische Familientherapie und bietet auch stärkende Kurse für Allein-erzieherinnen an. Mit Mag.^a(FH) Sabine Zankl ist sie für den Bereich Seelische Gesundheit zuständig.



GRUPPEN

SELBSTHILFGRUPPEN

AUTOIMMUNE SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN • ☎ 0664/48 70 232, MB.schilddruese@gmx.at oder <http://members.aon.at/shg.schilddruese>

ENDOMETRIOSE • ☎ 0316/83 79 98

FRAUEN SEHEN, FRAUEN HÖREN – Gesprächskreis für Frauen mit Seh- und/oder Hörbehinderung • ☎ 0316/83 79 98

FRAUEN VOR UND NACH GYNÄKOLOGISCHEN OPERATIONEN
☎ 0664/93 29 732, www.femica.at

GESPRÄCHSRUNDE an Brustkrebs erkrankter Frauen • Frau Kucharek ☎ 0699/10954001

GESTOSE ODER HELLP-SYNDROM IN DER SCHWANGERSCHAFT • ☎ 0699/19 48 62 00, kontakt@gestose-frauen.at

VEREIN FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS • Frau Holzer ☎ 0316/32 34 33
Mi 10.3., Do 15.4., Mi 12.5., Mi 9.6. 2010 • 16.00 Uhr

Mehr Information www.fgz.co.at/Selbsthilfegruppen.46.0.html

WEITERE GRUPPEN

BUNTE GRUPPE
Monatlicher Treffpunkt im Frauengesundheitszentrum für Frauen mit und ohne Behinderung(en)
☎ 0316/83 79 98, ✉ brigitte.steingruber@fgz.co.at

WILDROSEN
Gesellschaftsverein für Frauen ab 55 Jahren • Karoline Woldrich, Gundi Kabelka ☎ 0681/10 46 49 32



WIR KOMMEN ZU IHNEN

Zu vielen unserer Themen bieten wir auch Veranstaltungen auf Anfrage. Gerne kommen wir zu Ihnen in Ihre Gemeinde, Schule, Frauengruppe, Ihren Kindergarten, Pfarre oder Verein.

Diese und weitere Veranstaltungen können Sie buchen:

WECHSELJAHRE • Mag.^a Sylvia Groth
MAMMOGRAFIE – Nutzen und Unsicherheiten • Mag.^a Sylvia Groth

LOSLASSEN UND HALTGEBEN • für Mütter von Jugendlichen in der Pubertät • Dr.ⁱⁿ Brigitte Steingruber

MIT KLEINEN KINDERN/JUGENDLICHEN ÜBER SEXUALITÄT REDEN • Mag.^a Eva Fellner-Rzehak

GANZ SCHÖN ICH • Workshop für junge Frauen im Alter von 12 bis 20 Jahren • Mag.^a(FH) Heidrun Rader

LIEBE, SEX UND MEHR • Workshop für junge Frauen zwischen 12 und 20 • Mag.^a Kerstin Pirker, Mag.^a(FH) Magdalena Gasser

DIE KLITORIS • Film und Gespräch • Mag.^a Kerstin Pirker

GESUNDHEITLICHE FOLGEN VON GEWALT • Mag.^a Christine Hirtl

VERHÜTUNG – Vor- und Nachteile • Monika Vučsak

Wenn Sie an einer Kooperation mit uns interessiert sind, freuen wir uns sehr! Schreiben Sie bitte eine E-Mail an monika.vucsak@fgz.co.at. Drei unserer rund 80 KooperationspartnerInnen sind:



FÜR FACHFRAUEN UND -MÄNNER

Das Frauengesundheitszentrum steht für Empowerment und Partizipation. Fachfrauen und -männern bietet es Information und Vernetzung durch Fortbildungen, Arbeitskreise, Netzwerke. Weitere Information ☎ 0316/83 79 98 und www.fgz.co.at/Fuer-Fachfrauen.23.0.html

✪ **PATIENTINNEN HABEN RECHT(E)**, Vortrag • Mag.^a Christine Hirtl • kostenfrei

WISSEN MACHT STARK UND GESUND – KOMPETENZTRAINING
Fortbildung für BeraterInnen, PatientInnen und KonsumentInnen im Gesundheitswesen • Referentinnen Dr.ⁱⁿ Bettina Berger; Anja Gerlach, MScN; MMag.^a Eva Matyas • kostenfrei
2010 finden Trainings etwa in der Steiermark und Vorarlberg statt. www.fgz.co.at/Kompetenztraining.335.0.html

✪ **REFERENTINNENPOOL MÄDCHENGESUNDHEIT**
Im Rahmen des Projektes MÄDCHENGESUNDHEIT STEIERMARK entsteht auf der Website des Frauengesundheitszentrums ein Referentinnenpool für Mädchenspezifische Angebote und Weiterbildungen für alle, die mit Mädchen arbeiten. www.fgz.co.at/Referentinnenpool.449.0.html

✪ **PSYCHOTHERAPEUTINNEN-FRÜHSTÜCK**
Das erste Vernetzungsführstück für frauenspezifische Psychotherapeutinnen veranstaltet das Frauengesundheitszentrum am Montag, den 12.4.2010, von 9.00 bis 11.00 Uhr. Psychotherapeutinnen in Institutionen oder in freier Praxis sind zum Erfahrungsaustausch herzlich eingeladen. Anmeldung bis 2.4.2010

Weitere Fortbildungen können Sie buchen, etwa
• **ESSPROBLEME – SCHÖNHEITSIDEELE – SELBSTVERTRAUEN**
• **SEXUALITÄT. HEUTE KANN MAN DOCH ÜBER ALLES REDEN !?**
www.fgz.co.at/Fortbildungen.41.0.html



BIBLIOTHEK

Derzeit sind rund 1900 Bücher und zahlreiche Zeitschriften verfügbar. Sie können die Bücher entleihen oder im Frauengesundheitszentrum während der Öffnungszeiten blättern, lesen, recherchieren und kopieren.

Online-Bibliothekskatalog und Informationen zur Entlehnung www.fgz.co.at/Recherche-und-Entlehnung.49.0.html

HIER FINDEN SIE UNS



● 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