



Angebote für Mädchen* und junge Frauen*

Die Pubertät ist für junge Frauen eine herausfordernde Lebensphase. Viele Mädchen befinden sich im Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichen Erwartungen, körperlichen Veränderungen und ihrer eigenen körperlichen Wahrnehmung.

Beratung & Information

Wir sind eine Anlaufstelle für Mädchen und junge Frauen zu allen Fragen von A wie Appetit über P wie Panik bis hin zu Z wie Zyklus und Menstruation.

Im Rahmen unseres Angebots bieten wir eine kostenlose, vertrauliche und auf Wunsch auch anonyme psychologische Beratung. Ein Gespräch dauert rund 50 Minuten. Wir unterstützen beispielsweise bei Essstörungen, Ängsten, Stress und Krisen, Fragen zu Verhütung und Sexualität, Schwangerschaft oder Schwangerschaftsabbruch sowie Selbstwirksamkeit und Selbstwertstärkung.

Workshops, Vorträge und Schulungen

Das FGZ stellt gerne einen individuell abgestimmten Workshop oder Vortrag zu einem Thema Ihrer Wahl zusammen. Eine Liste der Workshops, die zur Verfügung stehen, hier auf der Rückseite (bitte wenden).





Mädchen- gesundheit



Workshops, Vorträge und Schulungen

- **Sei wert:voll – Du stehst an erster Stelle!** Workshopprogramm zum Thema Selbstwert mit unterschiedlichen selbstwertstärkenden und gruppenstärkenden Übungen
- **Sei entspannt statt ausgebrannt – Dein Stressmanagement und Resilienzworkshop!** Begrifflichkeiten zu Stress und Resilienz sowie Lösungsstrategien und -techniken stehen im Mittelpunkt
- **Sei aufgeklärt – Körper, Küssen und mehr!** Sexualität, Verhütung, Aufklärung und alles rund um das Thema Körper und Beziehung
- **Sei echt – Deinem Körper:bild auf der Spur!** Workshopprogramm zum Thema Essstörungsprävention, Schönheitsideale, Körnernormen und Selbstwert
- **Sei (dir) sicher - Sag Stopp zu Gewalt und Mobbing!** Workshopprogramm zur Sensibilisierung und Prävention von Gewalt und Mobbing

Kontakt

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg
Alpenstraße 48, 1. Stock, Zentrum Herrnau
0662 44 22 55
office@fgz-salzburg.at
www.fgz-salzburg.at

Gefördert von

