



Ich steh' auf mich!

Mädchen und Gesundheit

„Offen gefragt“

Die E-Mail-Beratung

> Ich glaube meine Freundin ist magersüchtig, wie kann ich ihr helfen?

> Welche Risiken hat die Pille danach?

> Muss ich zum Arzt, weil ich mit 14 die Periode noch nicht habe?

> Mein Freund verlangt etwas von mir, was ich nicht will. Ich habe Angst ihn zu verlieren.

> Was ist ein Vaginalring?

> Kann ich am Aussehen eines Mannes erkennen, ob er krank ist?

> WAS GENAU PASSIERT EIGENTLICH BEIM FRAUENARZT / BEI DER FRAUENÄRZTIN?

> Woran merkt man, was „wahre“ Liebe ist?

> Ich bin schwanger – was nun?



Hast du Fragen? Willst du etwas loswerden?

Du kannst uns unkompliziert und **anonym** eine E-Mail schreiben:
offengefragt@fgz-kaernten.at

www.fgz-kaernten.at
www.fgz-girls.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten

- Orientierung
- Information
- Unterstützung

Unsere Adresse:

Völkendorfer Straße 23
9500 Villach

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Mi: 15.00 – 18.30 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten kannst du uns immer eine E-Mail schicken oder eine Nachricht am Anrufbeantworter hinterlassen. Wir antworten dir verlässlich und so schnell als möglich!





Gesundheit hat nicht nur etwas mit Ernährung, Bewegung oder Medizin zu tun. **Gesund sein** heißt vor allem, dass du dich **wohl fühlst** in der eigenen Haut!

Dabei hilft zu wissen, was dir gut tut und dass du dir Unterstützung holst, wenn dich etwas bedrückt, verunsichert oder schmerzt.

Egal ob du nun 13, 15 oder 17 bist. Mit dem „Selber-Auf-Sich-Schaun“ kannst du jederzeit anfangen!

Eine Einrichtung, die dich dabei unterstützen kann, ist das **Frauengesundheitszentrum Kärnten**.

- Wir**
- beraten kostenlos und anonym bei Gesundheitsfragen
 - informieren zu Ess-Störungen, Sexualität, Beziehungen, Verhütung, Selbstbewusstsein, Schönheitsideale, Körper, Gewalt, Schwangerschaft, Selbstverletzendem Verhalten ...
 - verleihen Bücher und stellen Schwangerschaftstests zur Verfügung, beides kostenlos!
 - machen Präventivworkshops in Schulen, Jugendzentren, Wohngemeinschaften, Gemeinden
 - organisieren Aktionen und Projekte

Beratungen

Im **Frauengesundheitszentrum Kärnten** kannst du mit Frauen aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen sprechen. Unsere Beraterinnen sind z. B. Ärztinnen, Psychologinnen, Pädagoginnen oder Hebammen, und sie hören dir zu!

Was können wir für dich tun?

Willst du mit uns persönlich sprechen oder vorbei kommen?

Ruf uns an: **04242 – 53 0 55**.

Wir nehmen uns Zeit für dich!

www.fgz-girls.at

Quiz



stimmt



stimmt nicht:

Wenn die Brüste einer Frau unterschiedlich groß sind, ist sie nicht normal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man Sex im Wasser hat, kann man nicht schwanger werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen, die sich ritzen, wollen nur auffallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fett ist schlecht für den Körper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man die Pille nimmt, braucht man kein Kondom verwenden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelschmerzen sind normal, dagegen kann man nichts machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit 16 kann ich allein entscheiden, was ich mit meinem Körper mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur wer schlank ist, ist auch schön.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die Auflösung und mehr Infos findest du auf www.fgz-kaernten.at