

GIRLSPIRIT

Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration

Hanna Rohn, MA, M.A.
Fachstelle Mädchengesundheit,
Frauengesundheitszentrum, Graz
hanna.rohn@fgz.co.at



Für alle Fotos und Grafiken:
Rita Obergeschwandner, Hanna Rohn, Jutta Eppich, Frauengesundheitszentrum

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Steiermark, Ressort Jugend, Frauen, Familie und Gleichstellung.

Diese Haltung war uns im Projekt wichtig:



Partizipativ



Positiv



Ressourcenorientiert

gesellschaftliche
Teilhabe

Identitätsfindung

**Positive Potentiale
von Social Media**

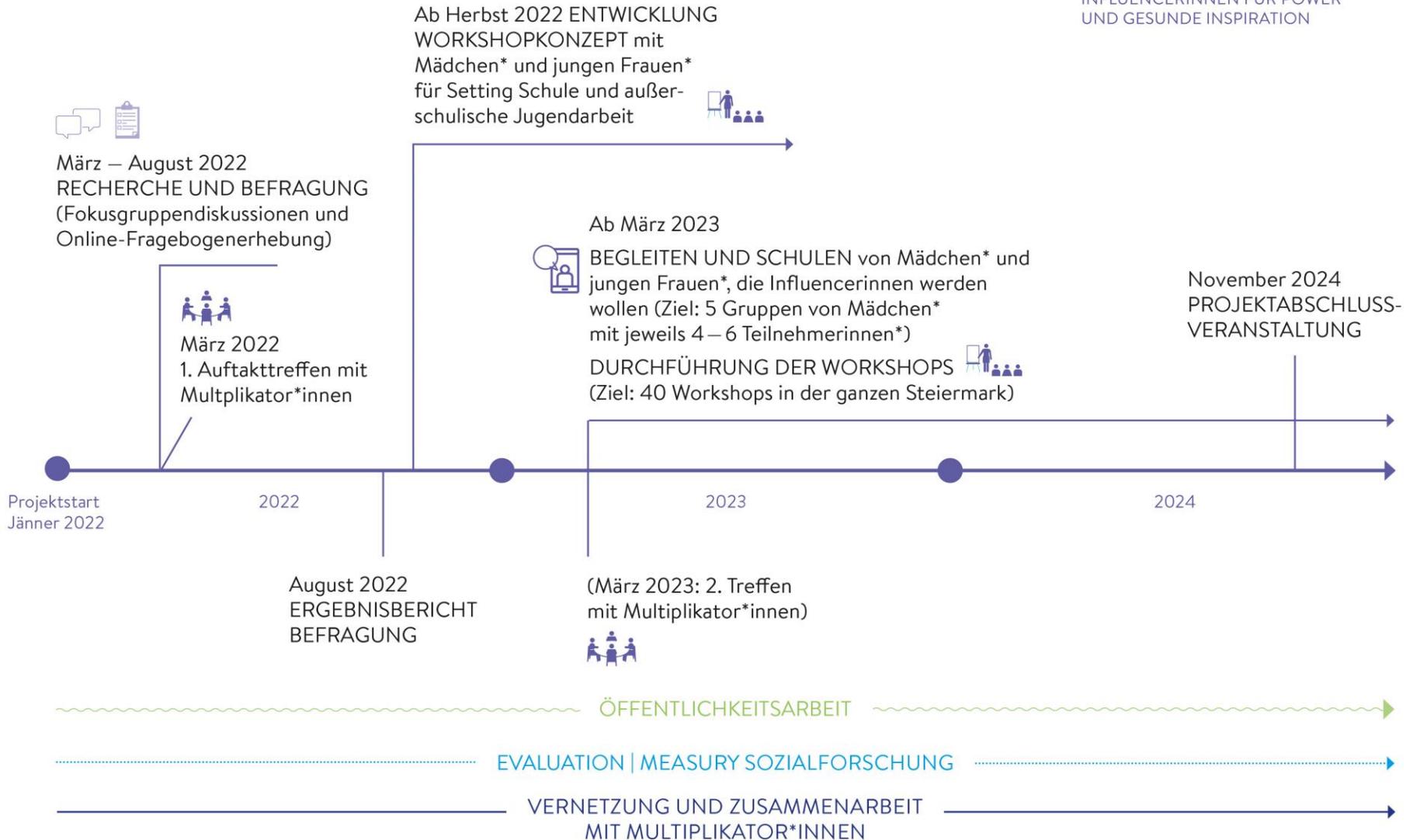
Selbstverwirklichung

Communitybuilding

Niederschwelliger Zugang zu Wissen

GIRLSPIRIT

INFLUENCERINNEN FÜR POWER
UND GESUNDE INSPIRATION



Projektmaßnahmen ab 2025

- Weiterführung aller Social Media-Kanäle (inkl. Whatsapp)
- #girlspirit – how to be real Workshopkontingent
- Content Creation-Workshops mit bestehenden Gruppen von Mädchen* und jungen Frauen*
- Content Creation mit einzelnen interessierten jungen Frauen*

Girlspirit – Influencerinnen für Power und gesunde Inspiration

Hanna Rohn, 0676 34 98 158

Jutta Eppich, 0676 41 58 442



girlspirit_project



girlspirit project



girlspirit project



Werde aktiv!

1. Folge uns auf Social Media für mehr Content, der gut tut!
2. Stell uns eine Frage oder wünsch dir ein Video zu einem Thema!
3. Gestalte selbst mit und werde Influencerin!

Willst du Mädchen* und junge Frauen* stärken und supporten? Hast du Lust spannende und gesunde Videos und Fotos zu machen? Willst du #expertin zu deinen Hobbies, deinem Beruf, deiner Ausbildung sein und andere damit inspirieren?

Du bekommst von uns:

- Technische Tools und Know-how
- Inspiration und inhaltliche Begleitung
- Eine Community von kreativen und starken Mädchen* und jungen Frauen*

Feel The
GIRLSPIRIT

follow us @girlspirit_project
empowered by Frauengesundheitszentrum

Theory of Change

Unsere Vision

„Social-Media-User sind selbstbewusste, kritische, kreative, reflektierte Mädchen und junge Frauen*, die auch mal gegen den Strom schwimmen, und Content sowie Community suchen und teilen, die gut tun.“*

Theory of Change

Unsere Vision

„Content Creators sind kreative und kritische Role Models, die vielfältigen, stärkenden und gesunden Inhalt erzeugen, der gut tut und auch ankommt.“

Mädchen* und junge Frauen* sagten in unserer Umfrage...

Ein Posting, das gut tut, soll ...

- ... zum Lachen bringen (39%)
- ... ehrlich sein (37%)
- ... zeigen, was normal ist (30%)

Zu diesen Themen wünschen sich die befragten

Mädchen* und junge Frauen* mehr gute Infos:

- Psyche, Persönlichkeit, Selbstbewusstsein (68%)
- Sexualität, Körper (42%)
- Ernährung, Essen (39%)

Was ist eigentlich das Problem an Social Media?

45% verbringen immer oder oft zu viel Zeit auf Social Media.

33% wissen immer oder oft nicht, was sie auf Social Media glauben können.

31% fühlen sich immer oder oft nach Social Media-Konsum nicht gut genug.

Was sonst noch nervt und belastet:

- Fake-ness,
- Perfektionsdruck
- hasserfüllte Stimmung (es kann alle treffen!)

Darum soll unser Content so sein



Unsere Kriterien für Content

#tutgut

d.h. Content soll zum Lachen bringen, ein gutes Gefühl hinterlassen, keine Angst machen, Tabus ansprechen und brechen, die psychische Gesundheit fördern und stärkende Botschaften enthalten

#ehrlich

d.h. Content soll wissensbasiert, ohne Filter und Bearbeitungen sein und zeigen was alltäglich ist

#selbstbewusst

d.h. Content bricht Rollenbilder auf, zeigt Vielfalt und betont selbstbestimmte Entscheidungen

Ergebnisse in Zahlen

Rund 414 Beiträge auf Instagram und Tik Tok

davon 58 von Mädchen* und jungen Frauen* zu Themen wie Rollenbilder, Selbstbewusstsein, Selbstwert, Beziehung und Periode

40 Beiträge in Kooperation mit anderen Einrichtungen

über 300 Beiträge von uns und weiteren Kolleginnen des Frauengesundheitszentrums

Beteiligte und erreichte Mädchen* und junge Frauen*

4 Fokusgruppen mit insgesamt **26 Mädchen* und jungen Frauen***

424 Mädchen* und junge Frauen* bei der [Online Umfrage](#)

6 [Entwicklungsworkshops](#) mit insgesamt **40 Mädchen* und jungen Frauen***

40 [girlspirit #how to be real Workshops](#) mit insgesamt **375 Mädchen* und jungen Frauen***

4 [Content Creation Workshops](#) (je 3 Termine zu 2-3 Stunden) mit insgesamt **35 Mädchen* und jungen Frauen***

2 [Durchgänge von 3 Tage als Influencerin](#) mit insgesamt **15 Mädchen* und jungen Frauen***

Ergebnisse in Worten

Workshopthemen

1. Erkennen, was gut tut, Fakes erkennen und gute Gesundheitsinfos
2. Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung offline und online
3. Mit unangenehmen Situationen umgehen, Hilfe holen
4. Geschlechterklischees und Körperbilder auf Social Media
5. (Daten-)Sicherheit auf Social Media

Rückmeldungen von Mädchen* und jungen Frauen* aus den #girlspirit – how to be real Workshops:

91 % würden diesen Workshop weiterempfehlen, weil
... es gut tut über solche Sachen zu reden
... es mich erleichtert hat

Durch diesen Workshop weiß ich besser Bescheid
... wie ich mit unangenehmen Situationen umgehen oder diese
vermeiden kann (71 %)
... wo ich Hilfe bekomme, wenn ich eine Frage oder ein Problem habe
(79 %)
... was ich tun kann, sodass mir Social Media gut tut (68 %)
... wie man selbstbewusst und selbstbestimmt auf Social Media sein
kann (69%)

Rückmeldungen von Mädchen* und jungen Frauen* aus den Content Creation Workshops

Ich würde diesen Workshop weiterempfehlen, weil

... man viel lacht und Spaß hat

... es mir sehr geholfen hat mit der Periode umzugehen

... es mein Selbstbewusstsein gestärkt hat





Lessons learned



Gute Vernetzung und **gute Kooperationen** sind wichtig, persönliche bzw. Einzelansprache wirkt.



Beteiligung braucht viel **Zeit, Ressourcen und Beziehungsarbeit!**



Die Zeit der Mädchen* ist kostbar!

angenehmen Rahmen schaffen (Snacks, nebenbei zeichnen, Pausen)
offen rein gehen, aber auch etwas im Repertoire mithaben
Mädchen* für ihre Arbeit honorieren (Goodybags, Gutscheine)



Content Creation braucht viel Zeit:

Hohe Flexibilität und Entwicklungspotential für schnelllebige Trends auf Social Media (z.B. YouTube Shorts statt Tiktok).

Social-Media-Präsenz generiert Anfragen, auf die schnell und qualitativvoll reagiert werden muss (das braucht Ressourcen).

Lessons learned



Mädchen* und junge Frauen haben **bereits ein hohes Risikobewusstsein!**
Sie sind die Alltagsexpertinnen ihrer Social Media-Welt!



Mittelweg zwischen Humor, Kürze, Niederschwelligkeit und eigenen Qualitätsansprüchen (z.B. an gute Gesundheitsinfos) ist nicht immer leicht zu finden.



Mädchen* und junge Frauen* fühlen sich ein Stück weit den **genderspezifischen Spielregeln und Stereotypen auf Social Media** ausgeliefert, aber auch Erwachsene sind dies... (z. B. Beauty-Content von Frauen wird höher ausgespielt)

Viele **Analogien von öffentlichem und digitalem Raum** bei genderspezifischen Erwartungshaltungen sowie bei Umgang mit **Gewalt, Belästigung** etc. => es braucht bessere Strukturen und **soziale Regeln für den digitalen Raum**

Lessons learned



Content Creation mit Mädchen* und jungen Frauen* hat sich **als Methode** bewährt, um mit ihnen über Gesundheitsthemen zu sprechen und Zugang zu Gesundheitsservices zu ermöglichen. (Beliebteste Themen: Periode, Selbstbewusstsein)



Content Creation führt auch zu mehr **Engagement** in Gemeinschaften, gesellschaftspolitischen oder kreativen Zusammenhängen (z. B. Erstellung der Periodenboxen, Poetry Slam etc.)



Sozial benachteiligte Mädchen* und junge Frauen* konnten vor allem in ihnen bereits bekannten **Settings** erreicht werden (z. B. Ausbildungsmaßnahmen).

Green flags für Infos auf Social Media

Broschüre und [Videos](#)

Red flags

[Video](#)

Was kann ich machen, wenn
mir mein Feed nicht gut tut?

[Video](#)



**Ist die Info
ehrlich?**

**Tut die Info
gut?**

**Macht die Info
selbstbewusst /
selbstbestimmt?**



#Gefühlscheck

Tut die Info gut?



Die Info macht keine Angst, sie beunruhigt oder verharmlost nicht extra.

#gutesBauchgefühl



Die Info ist für mich einfach zu verstehen. Das gilt auch für Bilder!

#unkompliziert



Die Info ist nützlich für mich. Ich kann sie anwenden und weiß, was sich dadurch in meinem Alltag verändern könnte.

#kannichbrauchen



#Faktencheck



Die Info macht keine Werbung.
Niemand verdient Geld daran, dass du
etwas Bestimmtes tust oder kaufst.
#unabhängig



Es ist angegeben, woher das Wissen
kommt – siehe Quellen und/oder
Impressum.
#verlässlich



Die Info sagt, was wir gesichert wissen,
was nicht und wann sie erstellt worden ist.
#aktuell



#Diversitycheck

Macht die Info
selbstbewusst?



Die Info zeigt Unterschiede je nach Alter, Geschlecht, Lebenslage ... Ich kann erkennen, ob die Info auf mich zutrifft.

#passtzumir



Die Info verwendet keine Klischees – etwa bei Bildern von Mädchen* und Buben*

#vielfältig



Die Info beschreibt mehrere Möglichkeiten, was ich tun kann und die jeweiligen Vor- und Nachteile.

#meineEntscheidung

Beispielvideo

Warum tut die Periode so weh?

https://www.tiktok.com/@girlspirit_project/video/7332876555959422240