



Rebell\*innen  
Kalender  
2023/24

## Impressum

**Medieninhaber\*innen:** Verein Amazone, Kirchstraße 39, 6900 Bregenz, office@amazone.or.at, www.amazone.or.at, ZVR 070887169  
Hil-Foundation gemeinnützige GmbH, Dr.<sup>in</sup> Susanne Hillebrand, Schottenring 16/3. OG, 1010 Wien, info@hil-foundation.org, www.maedchenbeirat.at, Firmenbuch-Nr.: FN376142a

**Konzept & Redaktion:** Anna G., Anna H., Anna-Lena, Cordula, Emily, Julia, Kitty, Noemi und Sabrina

**Layout:** Karin Fitz und Nina Kaufmann, Verein Amazone

**Cover:** Die Fotoquellen der vier Portraits finden sich im Kalender auf der Seite der jeweiligen Rebellin\*.

**Druck:** gugler\* GmbH, Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau

**Auflage:** 6.000 Stück, Verteilung österreichweit

**Vertrieb:** Verein Amazone



Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber\*innen ausfindig zu machen. Sollten wir eine Quelle nicht genannt haben, bitten wir die Rechteinhaber\*in, sich zu melden. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit Genehmigung des Vereins Amazone. Gerichtsstand ist Vorarlberg.

Gefördert von



Das Projekt wurde unterstützt vom Referat für Frauen und Gleichstellung des Landes Kärnten, vom Land Steiermark, A6-Fachabteilung Gesellschaft, Referat Jugend und dem Funktionsbereich Frauen und Gleichstellung im Amt der Vorarlberger Landesregierung. Wir danken außerdem allen, die das Projekt durch Inserate und Ankäufe unterstützt haben.

# Dieser Kalender gehört:

---

Wenn du diesen Kalender gefunden hast, melde dich bitte bei mir!

Der Rebell\*innen Kalender ist ein Projekt des Vereins Amazone und dem Mädchenbeirat der Hil-Foundation. Der Kalender begleitet dich in deinem Alltag und enthält jede Menge Tipps und spannende Infos.

Die Hände auf dem Cover sind von **Anna G. (15)**, **Anna H. (15)**, **Anna-Lena (15)**, **Cordula (19)**, **Emily (18)**, **Julia (14)**, **Kitti (17)**, **Noemi (17)** und **Sabrina (20)**, die sich auch die Inhalte und das Layout des Kalenders überlegt haben.

September 23	Oktober 23	November 23
1 FR	1 SO	1 MI
2 SA	2 MO	2 DO
3 SO	3 DI	3 FR
4 MO	4 MI	4 SA
5 DI	5 DO	5 SO
6 MI	6 FR	6 MO
7 DO	7 SA	7 DI
8 FR	8 SO	8 MI
9 SA	9 MO	9 DO
10 SO	10 DI	10 FR
11 MO	11 MI	11 SA
12 DI	12 DO	12 SO
13 MI	13 FR	13 MO
14 DO	14 SA	14 DI
15 FR	15 SO	15 MI
16 SA	16 MO	16 DO
17 SO	17 DI	17 FR
18 MO	18 MI	18 SA
19 DI	19 DO	19 SO
20 MI	20 FR	20 MO
21 DO	21 SA	21 DI
22 FR	22 SO	22 MI
23 SA	23 MO	23 DO
24 SO	24 DI	24 FR
25 MO	25 MI	25 SA
26 DI	26 DO	26 SO
27 MI	27 FR	27 MO
28 DO	28 SA	28 DI
29 FR	29 SO	29 MI
30 SA	30 MO	30 DO
	31 DI	

## Dezember 23

## Jänner 24

## Februar 24

1 FR

1 MO

1 DO

2 SA

2 DI

2 FR

3 SO

3 MI

3 SA

4 MO

4 DO

4 SO

5 DI

5 FR

5 MO

6 MI

6 SA

6 DI

7 DO

7 SO

7 MI

8 FR

8 MO

8 DO

9 SA

9 DI

9 FR

10 SO

10 MI

10 SA

11 MO

11 DO

11 SO

12 DI

12 FR

12 MO

13 MI

13 SA

13 DI

14 DO

14 SO

14 MI

15 FR

15 MO

15 DO

16 SA

16 DI

16 FR

17 SO

17 MI

17 SA

18 MO

18 DO

18 SO

19 DI

19 FR

19 MO

20 MI

20 SA

20 DI

21 DO

21 SO

21 MI

22 FR

22 MO

22 DO

23 SA

23 DI

23 FR

24 SO

24 MI

24 SA

25 MO

25 DO

25 SO

26 DI

26 FR

26 MO

27 MI

27 SA

27 DI

28 DO

28 SO

28 MI

29 FR

29 MO

29 DO

30 SA

30 DI

31 SO

31 MI

März 24

April 24

Mai 24

1 FR

1 MO

1 MI

2 SA

2 DI

2 DO

3 SO

3 MI

3 FR

4 MO

4 DO

4 SA

5 DI

5 FR

5 SO

6 MI

6 SA

6 MO

7 DO

7 SO

7 DI

8 FR

8 MO

8 MI

9 SA

9 DI

9 DO

10 SO

10 MI

10 FR

11 MO

11 DO

11 SA

12 DI

12 FR

12 SO

13 MI

13 SA

13 MO

14 DO

14 SO

14 DI

15 FR

15 MO

15 MI

16 SA

16 DI

16 DO

17 SO

17 MI

17 FR

18 MO

18 DO

18 SA

19 DI

19 FR

19 SO

20 MI

20 SA

20 MO

21 DO

21 SO

21 DI

22 FR

22 MO

22 MI

23 SA

23 DI

23 DO

24 SO

24 MI

24 FR

25 MO

25 DO

25 SA

26 DI

26 FR

26 SO

27 MI

27 SA

27 MO

28 DO

28 SO

28 DI

29 FR

29 MO

29 MI

30 SA

30 DI

30 DO

31 SO

31 FR

Juni 24	Juli 24	August 24
1 SA	1 MO	1 DO
2 SO	2 DI	2 FR
3 MO	3 MI	3 SA
4 DI	4 DO	4 SO
5 MI	5 FR	5 MO
6 DO	6 SA	6 DI
7 FR	7 SO	7 MI
8 SA	8 MO	8 DO
9 SO	9 DI	9 FR
10 MO	10 MI	10 SA
11 DI	11 DO	11 SO
12 MI	12 FR	12 MO
13 DO	13 SA	13 DI
14 FR	14 SO	14 MI
15 SA	15 MO	15 DO
16 SO	16 DI	16 FR
17 MO	17 MI	17 SA
18 DI	18 DO	18 SO
19 MI	19 FR	19 MO
20 DO	20 SA	20 DI
21 FR	21 SO	21 MI
22 SA	22 MO	22 DO
23 SO	23 DI	23 FR
24 MO	24 MI	24 SA
25 DI	25 DO	25 SO
26 MI	26 FR	26 MO
27 DO	27 SA	27 DI
28 FR	28 SO	28 MI
29 SA	29 MO	29 DO
30 SO	30 DI	30 FR
	31 MI	31 SA

# Wochenplanerin

Zeit

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

**Zeit**

**MO**

**DI**

**MI**

**DO**

**FR**

**SA**

**SO**

„Ich erhebe meine Stimme –  
nicht um zu schreien, sondern  
um für die zu sprechen, die  
keine Stimme haben.“

# Malala Yousafzai

**Kinderrechtsaktivistin,  
Nobelpreisträgerin,  
Friedensbotschafterin**

\*1997, Pakistan/Großbritannien

- Mit elf Jahren begann Malala Yousafzai, sich für die Rechte von Frauen\* und Kindern einzusetzen, indem sie für den britischen Sender BBC ein Blog-Tagebuch führte. Darin berichtete sie über die Gewalttaten der Taliban. Als eine der wenigen traute sie sich damit an die Öffentlichkeit.
- Bei einem Attentat auf sie wurde Malala schwer verletzt. Sie erlitt Schussverletzungen im Kopf- und Halsbereich, überlebte aber.
- Malala schrieb mehrere Bücher über ihr Leben und erhielt viele Preise für ihren Einsatz für die Menschenrechte.





# August 23

Montag 28

Dienstag 29

Mittwoch 30

Donnerstag 31

Freitag 1

Samstag 2

Sonntag 3



Montag 11

Dienstag 12

Mittwoch 13

Donnerstag 14

Globaler Klimastreik!

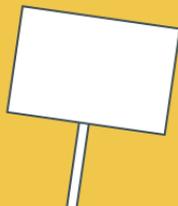
Freitag 15

Samstag 16

Sonntag 17



Demogehen statt untergehen!



# Act4Respect

Gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

0670 600 70 80

Unangenehme Blicke, blöde Witze, Berührungen oder Nachrichten mit sexuellen Anspielungen?

>>>>>> STOP! <<<<<<<<  
Das verletzt deine Grenzen!

Wenn du sexuelle Belästigung beobachtet oder selbst erlebt hast und unsicher bist, was jetzt zu tun ist, ruf uns an!



0670 600 70 80

Mo 11:00 - 14:00 Uhr

Do 16:00 - 19:00 Uhr

Wir sind für dich da -  
anonym und gratis  
aus ganz Österreich!

Eine Initiative von **sprungbrett**  
und der AK Wien.

**sprungbrett**  
für mehr

**AK**

WIEN



DU BESTIMMST,  
WAS LÄUFT!

# AMAZONE ZENTRUM

Das amazoneZENTRUM ist DER Raum nur für DICH!

Jede Woche finden Workshops statt und du kannst dich jederzeit mit deinen Ideen einbringen. Es gibt zahlreiche Räume, die du nutzen kannst – die Werk- statt, den Proberaum oder das Café. Die FREILUFTamazone ist auch draußen mit Infos und Angeboten unterwegs. Alle Angebote sind kostenlos und sowieso ist hier alles sehr unkompliziert!

**REDEN?  
WIR SIND DA!**

Mädchen\*, inter\*,  
nicht-binäre, trans\*  
und agender Jugend-  
liche von 10 bis 18  
Jahren

Komm einfach im amazoneZENTRUM vorbei! Du kannst uns auch unter +43 5574 45801 erreichen oder uns schreiben: [beratung@amazone.or.at](mailto:beratung@amazone.or.at) – ganz anonym und immer kostenlos.

**WER?**

**WO?**

Verein Amazone  
Kirchstraße 39, Bregenz  
+43 5574 45801  
[office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at)  
[www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at)

**WANN?**

Mittwoch bis Samstag. Check die Termine auf [www.amazone.or.at](http://www.amazone.or.at) und folge uns: [verein\\_amazone](#)





„Wenn Wohlstand bedeutet, endlos konsumieren zu können und dabei unsere eigene Lebensgrundlage zu zerstören, finde ich das eine tragische Definition.“

# Luisa Neubauer

**Klimaschutz-Aktivistin,  
Publizistin**

\*1996, Deutschland

- Luisa Neubauer ist das Gesicht der deutschen Klimabewegung: Sie ist eine der Hauptorganisator\*innen von Fridays for Future in Deutschland – die Bewegung, die durch den Protest von Greta Thunberg gestartet wurde.
- Bereits ihre Mutter engagierte sich politisch in der Anti-Atomkraft-Bewegung und so wurde Luisa für das Thema Klimaschutz schon früh sensibilisiert.
- Sie hat bereits drei Bücher geschrieben und hat einen eigenen Podcast (1,5 Grad – der Klimapodcast mit Luisa Neubauer).











# Menstruation, Regel, Erdbeerwoche, rote Tante - egal wie, aber ganz sicher kein Tabu. Sprechen wir darüber! Wusstest du schon ...

Statistisch gesehen hat gerade **jede 7. Frau\*** ihre Tage.

Wenn es um menstruierende Frauen\* geht, sind sich die **Religionen** einig: Ob Christentum, Judentum, Islam oder Hinduismus, für sie alle ist die Frau\* an diesen Tagen unrein.

Der Zyklus schwankt **zwischen 23 und 35 Tagen** und auch die Blutung an sich ist bei allen Personen unterschiedlich.

Das **Schmerzlevel** bei der Regel kann hoch sein, kann aber auch auf Endometriose hinweisen. Nimm die Schmerzen ernst und kläre es ab!

Auch während der Periode kannst du **schwanger** werden.

Progesteron – das Hormon, das potenziell die Libido senkt – ist während der Periode auf dem niedrigsten Stand. Das heißt: Es kann sein, dass gerade während der Tage die **Lust auf Sex** besonders groß ist.

Jede Frau\* hat durchschnittlich 520 Zyklen in ihrem Leben. Das sind ca. 2.600 Tage oder **7 Jahre durchgehende Blutung**.

Die **Regelblutung** dauert **3 bis 7 Tage** und kann sich beispielsweise durch Stress, Gewichtsschwankungen oder Krankheiten von Monat zu Monat unterscheiden.

Es gibt über **100 Arten prämenstrueller Symptome** (PMS) wie Krämpfe, Brust- oder Rückenschmerzen und Akne. Schuld daran ist der erhöhte Prolaktinspiegel sowie das Ungleichgewicht der weiblichen Geschlechtshormone allgemein.

60 % der Mädchen\* geben an, eine negative Einstellung zu haben und 70 % der Jungen\* finden das Thema Menstruation unwichtig und **peinlich**.

Schon **2 Wochen nach der Geburt** eines Kindes kann eine Frau\* wieder die Periode bekommen.

Nicht jede Frau\* menstruiert und nicht jede **menstruierende Person** ist eine Frau\*.

# Periodenprodukte im Vergleich



**Binden:** einfach in die Unterhose kleben ✓  
sind von außen **nicht sichtbar** ✓  
wechseln je nach Stärke aber mindestens täglich ✓  
am besten aus 100% Bio-Baumwolle ✓



**Tampon:** wird so weit in die Vagina eingeführt,  
bis du es **nicht mehr spürst** ✓ kann nicht verloren gehen ✓  
auch als »Jungfrau« & beim **Schwimmen** geeignet ✓  
spätestens alle **6h** wechseln ✓ **nicht nachts** verwenden ✓  
am besten aus 100% Bio-Baumwolle ✓



**Menstruationstasse:** wiederverwendbar ✓  
spart Geld + Müll ✓ besser aus med. Silikon ✓  
**Anleitungen** auf erdbeerwoche.com ✓  
du kannst damit schwimmen ✓  
auch als »Jungfrau« geeignet ✓  
spätestens nach **8h** wechseln ✓



**Periodenunterwäsche:** Hält **dicht** ✓  
saugt das Blut auf ✓ wiederverwendbar ✓  
kann mit der Wäsche **mitgewaschen** werden ✓  
wird wieder perfekt **sauber** ✓  
gibt es in unterschiedlichen Formen ✓  
achte auf gutes Material ✓



**Stoffbinde:** wie Binden nur waschbar ✓  
kann mit der restlichen Wäsche **mitgewaschen** werden ✓  
werden wieder perfekt **sauber** ✓  
spart Müll + Geld ✓  
am besten aus Bio-Baumwolle ✓



*erdbeer*woche  
Menstruation - Revolution



„Ich wünsche mir eine Welt, in der Menschen, die von gewissen Normen abweichen, respektiert, akzeptiert und toleriert werden.“



# Phenix Kühnert

**Musikerin, Autorin,  
Schauspielerin**

\*1995, Deutschland

- Auf Instagram [@thisisphenix](https://www.instagram.com/thisisphenix) und auch im realen Leben klärt Phenix Kühnert über Transidentität auf und gibt Einblicke in ihren Alltag.
- In ihrem Buch „Eine Frau ist eine Frau“ schreibt sie über Trans\*sein und ihr Leben.
- Künstlerische Träume macht Phenix als Musikerin („When We Dance“) und Schauspielerin (u.a. Tatort 2023) wahr und kann so die queere Community repräsentieren.



# November 23

Montag 6

Dienstag 7

Mittwoch 8

Donnerstag 9

Freitag 10

Samstag 11

Sonntag 12

Trans Awareness Week

Montag 13

Dienstag 14

Mittwoch 15

Donnerstag 16

Freitag 17

Samstag 18

Sonntag 19



# 5 Tipps gegen Gewalt im Netz!



## **Vieles online ist illegal und strafbar!**

Mach immer einen Screenshot und speicher alle Bilder, Chats, Kommentare als Beweise ab.



## **Privatsphäre Einstellungen checken!**

Achte darauf, dass deine Privatsphäre auch auf Social Media geschützt ist und veröffentliche keine persönlichen Daten wie zum Beispiel Wohnadresse, Vollname oder Handynummer.



## **Wenn man online etwas sieht, das nicht in Ordnung ist, kann man etwas tun!**

Du kannst die Beiträge zum Beispiel an die Social Media Plattform melden, Personen blockieren und dir Unterstützung holen.



**Es ist wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen!** Trau dich, dich in einem sicheren Rahmen für deine Mitmenschen einzusetzen. Das kann Mut machen! Hast du schonmal versucht, eine Gegenmeinung zu posten?



**Rede darüber!** Niemand soll mit Gewalt im Netz allein sein. Hol dir Unterstützung und lass dich beraten, was du tun kannst.

**Empower  
Her\***



Die Kleidung, die Menschen täglich kaufen – am besten so billig wie möglich – landet oft ganz schnell wieder in der Altkleidersammlung oder im Restmüll. Unternehmen machen Riesengewinne und das Ganze hat auch einen Namen

# Fast Fashion

## Aber was bedeutet das für unsere Umwelt und das Klima?! Wusstest du, dass...

...3.500 krebserregende und andere giftige Chemikalien bei der Produktion von Kleidung zum Einsatz kommen? Diese Giftstoffe sind inzwischen überall auf der Welt zu finden – in Flüssen, im Trinkwasser, in der Leber von Eisbären und im menschlichen Körper.



...jede Sekunde weltweit eine ganze LKW-Ladung Kleidung verbrannt oder auf riesigen Müllhalden entsorgt wird, um Platz für neue Produkte zu schaffen?



...bis zu 2.000 Liter Wasser benötigt werden, um Baumwolle für ein einziges T-Shirt anzubauen? Das entspricht zehn Badewannen – was für eine Verschwendung!

Quellen: Greenpeace Österreich; Südwind

## Was können wir dagegen unternehmen?

- Kleidung tauschen oder ausleihen.
- Secondhand kaufen. Zum Beispiel über willhaben, sellpy, vinted,...
- Qualität statt Quantität.
- Weniger kaufen.
- Bewusst kaufen.
- Kleidung schonend behandeln.
- Kleidung reparieren oder upcyclen. Hier ein Tipp des Redaktionsteams!







„Don't try so hard to fit in, and certainly don't try so hard to be different... just try hard to be you.“

# Zendaya

**Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin**

\*1996, USA

- Mit 26 Jahren wurde Zendaya bereits zwei Mal mit Emmy und Golden Globe geehrt.
- Sie setzt sich für soziale Gerechtigkeit, einkommensschwache Familien, Inklusion und die Black Lives Matter Bewegung ein.
- Sie ist bekennende Feministin und steht für Body Positivity und Selbstliebe sowie gegen Cyber-Mobbing und Body Shaming ein.



# Dezember 23

Montag 11

Dienstag 12

Mittwoch 13

Donnerstag 14

Freitag 15

Samstag 16

Sonntag 17



Du bist gerne **aktiv**? Gestalte den Rebell\*innen Kalender 2024/25 mit! Meld dich gleich an!



# Dezember 23

Montag 25

Dienstag 26

Mittwoch 27

Donnerstag 28

Freitag 29

Samstag 30

Sonntag 31

# Auf in ein tolles, abenteuerliches, lustiges, entspanntes, einfach ganz wunderbares neues Jahr!

Meine Highlights aus  
dem letzten Jahr:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Meine Wünsche  
für das neue Jahr:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Wusstest du,** dass es in Dänemark Brauch ist, um Punkt Mitternacht von einem Stuhl oder auch von einem Tisch ins neue Jahr zu springen? Mehr lustige und ungewöhnliche Neujahrsbräuche aus aller Welt zum Nachlesen (und -machen):





„Füße, wofür brauche ich euch, wenn ich Flügel zum Fliegen habe?“

# Frida Kahlo

## Künstlerin, Aktivistin

1907 – 1954, Mexiko

- Mit 18 Jahren wurde Frida Kahlo bei einem Unfall schwer verletzt. Seitdem war sie behindert und hatte chronische Schmerzen. Im Krankenbett begann sie zu malen.
- Als Feministin und radikale Kommunistin galt sie als unangepasst, charakterstark und kämpferisch.
- In einer Zeit, in der sich das nur wenige trauten, lebte Frida ihre Bisexualität offen aus.
- Mit ihrer Monobraue und ihrem Kleidungsstil setzte sie Zeichen gegen Geschlechterstereotype.



- Anne with an E
- ROT
- Suffragette – Taten statt Worte
- Die Schwimmerinnen
- Ginny & Georgia
- Wednesday
- Chihiros Reise ins Zauberland
- Heartbreak High
- Die Misswahl – Der Beginn einer Revolution
- Enola Holmes
- Little Women





# Jänner 24

Montag 15

Dienstag 16

Mittwoch 17

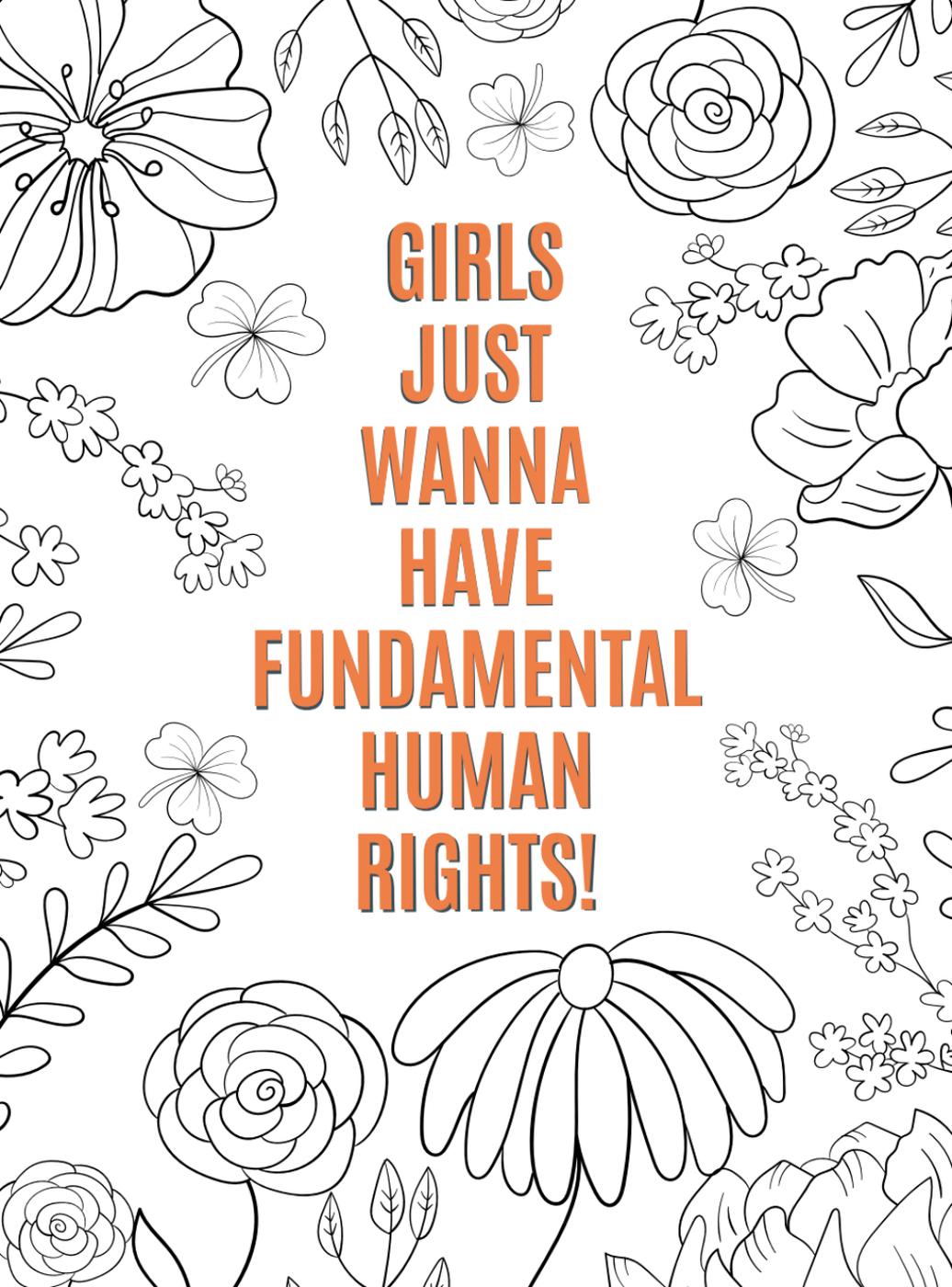
Donnerstag 18

Freitag 19

Samstag 20

Welt-Knuddel-Tag

Sonntag 21

The background of the image is filled with various line-drawn flowers and leaves. There are roses, hibiscus-like flowers, daisies, and smaller five-petaled flowers. Some flowers have long stems with several leaves. The drawings are simple and clean, suitable for coloring.

**GIRLS  
JUST  
WANNA  
HAVE  
FUNDAMENTAL  
HUMAN  
RIGHTS!**

Montag 22

Dienstag 23

Mittwoch 24

Donnerstag 25

Freitag 26

Int. Tag des Gedenkens an  
die Opfer des Holocaust

Samstag 27

Sonntag 28

# Wir stellen vor: **genderCAT!**

**Geschlecht und Sexualität sind viel mehr als nur das, was wir sehen und so vielfältig wie ein bunter Regenbogen!**



## **Geschlechtsidentität oder Geschlechterwissen**

Beschreibt, welchem Geschlecht ich mich innerlich zugehörig fühle. Zum Beispiel cis, inter\*, trans\*, nicht-binär, agender...

## **Sexuelle Orientierung**

Beschreibt, zu welchen Personen ich mich sexuell hingezogen fühle. Zum Beispiel heterosexuell (Frau\*/Mann\*), lesbisch (Frau\*/Frau\*), schwul (Mann\*/Mann\*), pansexuell (alle Geschlechter), asexuell (wenig/keine sexuelle Anziehung)...



## **Geschlechtsausdruck**

Beschreibt, wie ich mich kleide, spreche und bewege und so mein Geschlecht zum Ausdruck bringe. Zum Beispiel feminin, maskulin, androgyn, geschlechtsneutral...



## **Romantische Orientierung**

Beschreibt, in welche Personen ich mich verliebe. Zum Beispiel heteroromantisch, lesbisch, schwul, panromantisch, aromantisch...

## **Körpergeschlecht**

Entspricht meist dem Geschlecht, das ich bei der Geburt auf Basis meiner Genitalien zugewiesen bekomme. Zum Körpergeschlecht gehören auch innere Geschlechtsorgane, Keimdrüsen, Chromosomen und Hormone.



# Gendern, aber wie?

Wir leben in einer zweigeschlechtlichen Welt. Das heißt, meist wird nur von Mann und Frau, Mädchen und Junge gesprochen. Es gibt aber noch viele andere Geschlechtsidentitäten! Zum Beispiel trans\*, nicht-binär, agender...

Gendern bedeutet, alle Geschlechter in der geschriebenen und gesprochenen Sprache sichtbar zu machen, also eine geschlechtergerechte Sprache. Dafür gibt es verschiedene Varianten.

Der Stern ist eine Möglichkeit, diese Geschlechtsidentitäten sichtbar zu machen. Wir sprechen dann von Schüler\*innen, Mädchen\*, Jungen\*, Freund\*innen...

Beim Sprechen macht man vor dem „innen“ eine ganz, ganz kurze Pause: [Schüler●innen]

## Warum du gendern solltest und welche Möglichkeiten es noch gibt:



Psssst. Übrigens: genderCAT gendert natürlich auch...



„Habe niemals Angst  
vor dem, was du tust,  
wenn es richtig ist.“



# Rosa Parks

**Bürgerrechtlerin,  
Kämpferin gegen  
Rassismus und  
Diskriminierung**

1913 – 2005, USA

- Bis Mitte der 1960er Jahre gab es in den USA rassistische Gesetze, die die Schwarze Bevölkerung systematisch benachteiligten, etwa in Schulen, Bussen, Krankenhäusern etc.
- Rosa Parks wurde 1955 festgenommen als sie sich geweigert hatte, ihren Sitzplatz im Bus für einen *weißen* Fahrgast freizumachen.
- Dieses Ereignis gilt als Auslöser vieler Proteste der afro-amerikanischen Bürgerrechtsbewegung – unter anderem des Montgomery Bus Boycotts, der schließlich dazu führte, die rassistische Trennung in Bussen und Zügen aufzuheben.





# Was ist dir in deinem zukünftigen Beruf wichtig? Mach den Prioritätencheck!

Deine Zukunft steht vor der Tür. Wir haben einen Pool an Prioritäten für dich gesammelt. Sind deine mit dabei? Wenn nicht, schreib sie dazu und verleih deinen wichtigsten Prioritäten einen Stockerlplatz!

Ich möchte eine interessante Tätigkeit machen.

Es ist mir wichtig, dass mein Beruf bei anderen gut ankommt.

Mir ist es wichtig, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben.

Mir ist wichtig, meine Talente zu verwirklichen.

Ich brauche nette Kolleg\*innen um mich herum.

Ich arbeite gerne selbständig.

Ich mag Menschen und ich möchte mit ihnen zu tun haben.

Eine gute Ausbildung möchte ich auf jeden Fall.

Ich möchte beruflich vorankommen.

Ich möchte Sachen erfinden, die nachhaltig sind.

Geregelte Arbeitszeiten sind ein Muss.

Am liebsten sitze ich am Computer.

Viel Geld verdienen, das ist mir wichtig.

Neben meinem Beruf möchte ich Zeit für anderes haben. Ich will die Welt sehen.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist mir wichtig.

2

1

3

Montag 19

Dienstag 20

Mittwoch 21

Donnerstag 22

Freitag 23

Samstag 24

Sonntag 25

# SNACK ATTACK!



- 4 cl Erdbeersirup
- 16 cl Erdbeersaft
  - 1 Glas Wasser
  - 12 cl (Pflanzen)Milch
- 250 g Beerenmix (tiefgefroren)

## Beerengarten Smoothie

Alle Zutaten mit einem Standmixer oder Pürierstab mixen – und fertig ist das beerige Vitaminerlebnis!

## Schnecken, die schmecken

Teig ausrollen, mit Tomatenmark oder -sauce bestreichen und mit würfelig geschnittenem Mozzarella belegen. Je nach Belieben, kannst du deine Pizzaschnecken auch noch mit anderen Zutaten aufpeppen: zum Beispiel Mais, Paprika oder frische Tomaten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und den Teig vorsichtig einrollen. Anschließend ca. 2 cm dicke Scheiben von der Rolle abschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für ca. 15 Minuten bei 180° Heißluft backen.



- Mozzarella
- Gewürze
- Pizzateig aus dem Supermarkt
- Tomatenmark oder -sauce

## Sweet Energy Balls



- 200 g Datteln
- 100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 5 groooooße EL Kakaopulver
- zum Verzieren: etwas Sesam, Kokosraspeln oder Kakaopulver

Alle Zutaten mit Standmixer oder Pürierstab mixen bis alles gut püriert ist und der Teig klumpt. Wenn die Masse zu trocken ist, einen Schuss Wasser zugeben. Aus der Masse kleine Kugeln formen und in Sesam, Kokosraspeln oder Kakaopulver wälzen.

„Was wir sagten und schrieben, denken ja so viele. Nur wagen sie nicht, es auszusprechen.“

# Sophie Scholl

**Widerstandskämpferin  
gegen das NS-Regime**  
1921 – 1943, Deutschland

- Zu Beginn war Sophie Scholl von den Ideen der Nazis angezogen, überdachte ihre Einstellung aber, als sie sah, wie Jüd\*innen immer schlimmer schikaniert und verfolgt wurden.
- Gemeinsam mit ihrem Bruder Hans und anderen Studierenden setzte sie sich in der Widerstandsgruppe Weiße Rose gegen die Nazis ein. Das war zu dieser Zeit lebensgefährlich.
- Beim Verteilen von Flugblättern wurden die Geschwister beobachtet und verraten. Wenige Tage später wurden sie hingerichtet.





Montag 4

Dienstag 5

Mittwoch 6

Donnerstag 7

Int. Frauentag

Freitag 8

Samstag 9

Sonntag 10



\*\*\*\*TippTippTipp\*\*\*\*

Hilfreicher Lern-Hack!



Montag 18

Dienstag 19

Mittwoch 20

Donnerstag 21

Freitag 22

Samstag 23

Sonntag 24

# MÄDCHENBEIRAT



„Der Mädchenbeirat bedeutet für mich eine Möglichkeit, mich mit anderen Mädchen\* und Frauen\* auszutauschen und einen Platz zu haben, wo meine Stimme gehört wird.“ **Ronja**



## Du willst wirklich was bewegen? Mach mit beim Mädchenbeirat!

Freitag, 11. bis Sonntag, 13. Oktober 2024 im  
Bildungshaus Schloss Puchberg bei Wels (OÖ).

bewirb dich ab dem 10. April unter:  
[www.maedchenbeirat.at/mitmachen](http://www.maedchenbeirat.at/mitmachen)

Gemeinsam mit anderen jungen Frauen entscheidest du, welche Projektideen im nächsten Jahr unterstützt werden. Die ausgewählten Projekte tragen dazu bei, dass junge Frauen in der Gesellschaft mitreden und frei von Gewalt leben können. Außerdem erwartet dich ein interessantes Programm mit viel Freizeitspaß.



### Wer kann mitmachen?

Interessierte aus ganz Österreich sind willkommen, die sich als Mädchen verstehen und zwischen 14 und 25 Jahre alt sind. Für dich fallen keine Kosten an! Der Veranstaltungsort ist barrierefrei und wir organisieren bei Bedarf gerne Assistenz.



Mehr auf [maedchenbeirat.at](http://maedchenbeirat.at)  
und auf Instagram [@maedchenbeirat](https://www.instagram.com/maedchenbeirat)



Der Fachbereich Frauen und Gleichstellung der Landeshauptstadt Bregenz ist Fachstelle für Frauen- und Mädchenförderung sowie Gleichstellung in Bregenz. Jährlich werden dazu bspw. der Girls Day und der Weltmädchentag umgesetzt. Zum Weltmädchentag organisiert der Fachbereich gemeinsam mit Mädchen Aktionen, um auf die Interessen von Mädchen und die Hindernisse, mit denen sie konfrontiert sind, aufmerksam zu machen. Beim Girls Day können Mädchen der 7. Schulstufe aus Bregenzer Mittelschulen ihre Kompetenzen für technische, handwerkliche oder naturwissenschaftliche Bereiche in Bregenzer Betrieben entdecken oder verfestigen.

**Kontakt & Information:**  
Belruptstraße 1, 6900 Bregenz  
T +43 5574 / 410 1614  
lgbtiq@bregenz.at  
www.bregenz.gv.at/lgbtiq



**PRIDE  
PROUD  
CITY**

## **Kontakt & Information:**

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz  
T +43 5574 / 410 1612  
frauen@bregenz.at  
www.bregenz.gv.at/frauen



# FRAUEN CHANCEN GLEICH

Der Fachbereich LGBTIQ+ der Landeshauptstadt Bregenz ist Fachstelle für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt, für Diversity und queeres Leben in Bregenz. Der Fachbereich LGBTIQ+ setzt sich nach innen in die Stadtverwaltung und nach außen in die Stadtgesellschaft ein für die Sichtbarkeit sowie für die tatsächliche Gleichstellung queerer Menschen, unabhängig von ihrer geschlechtlichen oder sexuellen Identität und Lebensgestaltung.



„Wir sind der Mittelfinger  
gegenüber Klischees.“

# Maria Popov

**Journalistin, Moderatorin**

\*1993, Bulgarien

- Im Alter von einem Jahr kam Maria Popov mit ihren Eltern aus Bulgarien nach Deutschland.
- Sie setzt sich für Geschlechtergerechtigkeit ein und spricht offen über ihre Queerness, über Alltagssexismus und über Hass im Netz.
- Seit 2016 moderiert sie die queerfeministische Talkshow „Auf Klo“.
- Ein wichtiger Antrieb ihrer journalistischen Arbeit ist es, Menschen und Themen zu repräsentieren, die eher ausgegrenzt werden und wenig Sichtbarkeit haben.



Schau mal bei „Auf Klo“ vorbei!



# April 24

Montag 8

Dienstag 9

Mittwoch 10

Donnerstag 11

Freitag 12

Samstag 13

Sonntag 14

Ein Kompliment nur für dich: **Du bist toll!**

**Montag 15**

**Dienstag 16**

**Mittwoch 17**

**Donnerstag 18**

**Freitag 19**

**Samstag 20**

**Sonntag 21**





„In the future, I want to try and find more ways to get girls into school.“

# Zuriel Oduwole

**Nigerianisch-US-amerikanische Filmmacherin, Aktivistin**

\*2002, USA

- Zuriel Oduwole wird als die jüngste Filmmacherin der Welt bezeichnet und ist bekannt für ihr Engagement für Mädchenbildung in Afrika.
- Mit ihren Dokumentationen möchte Zuriel ein positives Bild von Afrika vermitteln.
- Sie engagiert sich auch für den Klimaschutz und war mit 15 Jahren die jüngste Person, die je offiziell zu einer UN-Klimakonferenz eingeladen war.





**Montag 20**

**Dienstag 21**

**Mittwoch 22**

**Donnerstag 23**

**Freitag 24**

**Samstag 25**

**Sonntag 26**

A close-up portrait of Christl Clear, a woman with curly blonde hair, wearing a dark jacket and a patterned scarf. She is looking slightly to the right with a neutral expression.

„Wenn von Repräsentation die Rede ist, dann sind nicht einfach nur Frauen gemeint. Hier regiert der intersektionale Feminismus und da wird niemand ausgeschlossen.“

# Christl Clear

**Kolumnistin, Buchautorin, Influencerin**

\*1982, Österreich

- Auf Social Media gibt Christl Clear Einblicke in ihren Alltag und teilt ihre Gedanken. Neben inspirierenden Outfitposts finden sich immer wieder gesellschaftskritische Beiträge zu Themen wie Feminismus, Rassismus und Body Neutrality.
- Sie hat ein Buch über Selbstermächtigung und Feminismus geschrieben, es heißt „Let me be Christl Clear“.



# Juni 24

Montag **3**

Dienstag **4**

Welt-Umwelt-Tag

Mittwoch **5**

Donnerstag **6**

Freitag **7**

Tag des Meeres

Samstag **8**

Sonntag **9**

- NA LOGO!
- RAUS – Ab durch Europa!
- HerStory – Geschichte(n) von Frauen und Queers
- UNSHARED – der Social Media Podcast mit masha
- Climate Crime – mit Louisa Dellert und Markus Ehrlich
- Die Frage
- Was die Woche wichtig war – Der funk-Podcast
- FM4 Anfang 20
- alles stabil
- Y-Kollektiv – Der Podcast
- PISSY – der Missy Magazine Podcast
- Frag mal Agi
- Heimatmysterium – Der Migra-Identitätspodcast

# POD CAST HÖR TIPPS



Montag 10

Dienstag 11

Mittwoch 12

Donnerstag 13

Freitag 14

Samstag 15

Sonntag 16



Montag 24

Dienstag 25

Mittwoch 26

Donnerstag 27

Freitag 28

Samstag 29

Sonntag 30



„Was man verstehen gelernt hat, fürchtet man nicht mehr.“

# Marie Curie

**Physikerin, Chemikerin,  
Nobelpreisträgerin**

1867 – 1934, Polen/Frankreich

- Da Frauen zu dieser Zeit an den meisten Universitäten noch nicht zugelassen waren, reiste Marie Curie nach Frankreich, um dort Physik zu studieren.
- Marie wies Radioaktivität nach und entdeckte zwei chemische Elemente – Polonium und Radium.
- Sie wurde mit mehreren anerkannten Preisen ausgezeichnet – darunter die Nobelpreise für Physik und Chemie. Als erste Person der Geschichte erhielt sie Nobelpreise in zwei unterschiedlichen Disziplinen.





- Es kann nur eine geben – Carolin Kebekus
- Pirouetten – Tillie Walden
- Youth to Power: Eine Anleitung zum Handeln – Jamie Margolin
- How to be a girl: stark, frei und ganz du selbst – Julia Korbik
- Was ist eigentlich dieses LGBTIQ\*? – Linda Becker, Julian Wenzel
- War das jetzt rassistisch? 22 Antirassismus-Tipps für den Alltag – Black Voices
- Immer mehr ganz du. Das Handbuch zu allen Lebensfragen – Astrid Nylander Almaas, Kirsten Holtmon Resaland
- Good Night Stories for Rebel Girls – 100 Migrantinnen, die die Welt verändern – Elena Favilli
- Behindert und stolz: Warum meine Identität politisch ist und Ableismus uns alle etwas angeht – Luisa L'Audace

## Du liest lieber kurze Artikel?

- Andererseits. Journalismus für alle
- Die Chefredaktion
- fluter.

**LESE  
TIPPS**



**Montag 15**

**Dienstag 16**

**Mittwoch 17**

**Donnerstag 18**

**Freitag 19**

**Samstag 20**

**Sonntag 21**





„Die meisten Wissenschaftler sehen nicht aus wie ich.“

# Gitanjali Rao

**Erfinderin, Nachwuchswissenschaftlerin**

\*2005, USA

- Mit 10 Jahren machte Gitanjali Rao ihre erste Erfindung: einen Schadstofftest für Trinkwasser.
- Eine weitere ihrer Erfindungen ist eine App gegen Online-Mobbing (Kindly), bei der sie eng mit UNICEF zusammenarbeitet.
- Gitanjali möchte vor allem jene für Wissenschaft begeistern, die aussehen wie sie selbst: jung, weiblich, nicht *weiß*. Für sie möchte sie ein Vorbild sein.





# August 24

Int. Tag der Jugend

Montag 12

Dienstag 13

Mittwoch 14

Donnerstag 15

Freitag 16

Samstag 17

Sonntag 18

Was glaubst du?

In welchem dieser Länder ist die Lücke  
der Geschlechtergerechtigkeit laut  
**Global Gender Gap Index** am größten?

**A** Albanien

**B** Ruanda

**C** Österreich

**D** Costa Rica



Teste dein Wissen im  
Gleichstellungsquiz  
[#letsempoweraustria](https://twitter.com/letsempoweraustria)



Verband der  
Akademikerinnen  
Österreichs

Graduate  
Women Austria

[www.vaoe.at](http://www.vaoe.at)

**FIT**

**FRAUEN IN DIE TECHNIK  
OBERÖSTERREICH**  
[www.jku.at/fit](http://www.jku.at/fit)

# Zurück bleibt nur ein gutes Gefühl.

Cradle to Cradle ist der höchste Standard für ökologisch und gesund produzierte Druckprodukte. gugler\* Drucksinn die einzige Druckerei in der EU, die ihn mit GOLD-Zertifikat erfüllt.

## gugler\*

DruckSinn Druckerei  
für nachhaltig Schönes



Cradle to Cradle produzierte Druckprodukte von gugler\* enthalten nur gesunde Substanzen und können daher – anders als herkömmliche Druckprodukte – zu 100% wiederverwertet werden. Alle beim Druck anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen werden zu 110% kompensiert. Bei der Produktion kommt ausschließlich Ökostrom zum Einsatz. Unser Cradle to Cradle GOLD-Zertifikat bestätigt das.





# August 24

Montag 26

Dienstag 27

Mittwoch 28

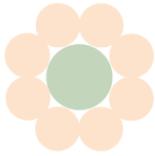
Donnerstag 29

Freitag 30

Samstag 31

Sonntag 1

**Pflück dir was!**



**FLINTA\***



**cis**

**inter\***

**trans\***

**nicht-binär**

**LGBTQIA+**

FLINTA\* steht für female (also weibliche), lesbische, inter\*, nicht-binäre, trans\* und agender Personen. Das Gendersternchen lässt Platz für Personen, die sich in keinem der Buchstaben wiederfinden, aber aufgrund ihrer Geschlechtsidentität benachteiligt werden.



So bezeichnet man Menschen, die sich mit ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Zum Beispiel: Ein cis Mann bekommt bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen und identifiziert sich auch damit.

Menschen, die inter\* sind, haben Geschlechtsmerkmale, die nicht den engen Vorstellungen eines „männlichen“ oder „weiblichen“ Körpers entsprechen. Hier gibt es eine riesengroße Vielfalt – und das ist gut so!

Menschen, die trans\* sind, fühlen sich anders als ihr bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht.

Nicht-binär bedeutet, dass jemand sich nicht in das Zwei-Geschlechter-System (Mann und Frau) einordnen kann oder will.

Die Kombination der Buchstaben LGBTQIA (die es auch in anderen Varianten gibt) versucht, die große Vielfalt an Geschlechtern und sexuellen Orientierungen aufzuzeigen. Das + am Ende ist Platzhalter für weitere Zuordnungen.



LGBT+ Pride Flag



Progress Flag



Nonbinary Pride Flag



Trans Pride Flag



Pansexual Pride Flag



Asexual Pride Flag



Lesbian Pride Flag



Intersex Pride Flag

Die Flaggen repräsentieren die bunte Vielfalt an Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen. Scan den QR Code und erfahre mehr über Geschichte und Bedeutung dieser und weiterer Pride Flags.



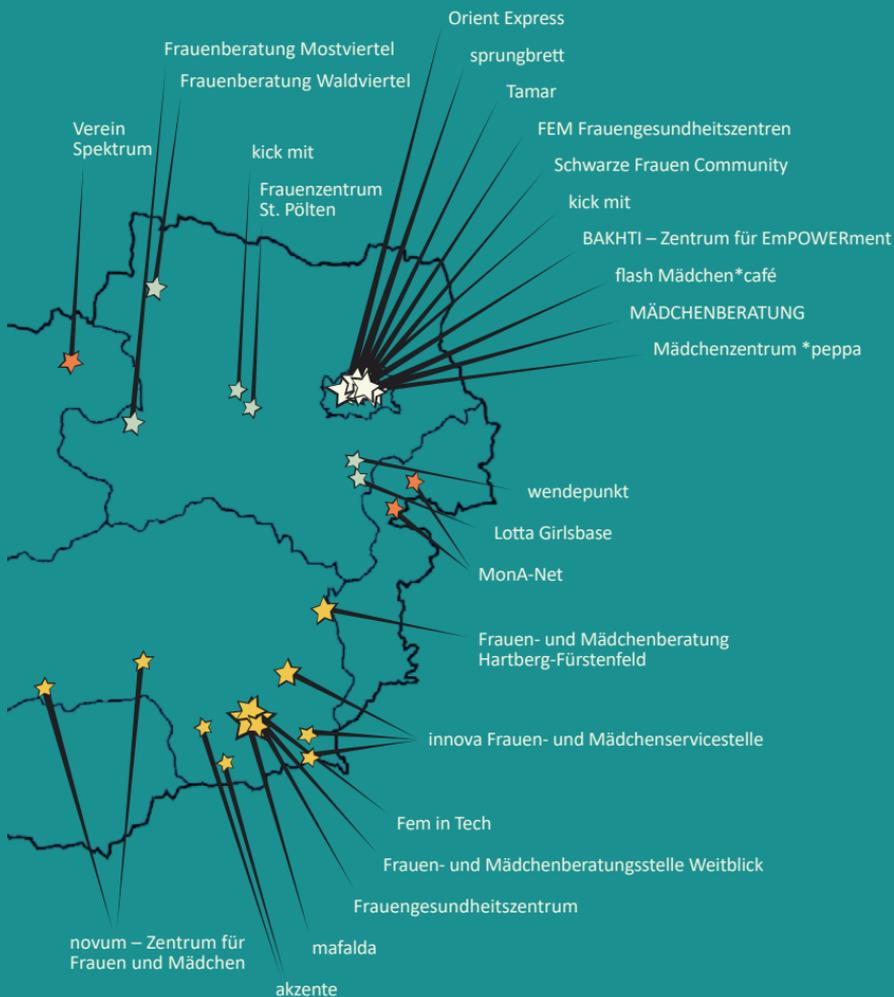




# Du bist auf der Suche nach einem Ort für Mädchen\* in deiner Nähe? Hier geht's lang ...



Ein wichtiger Ort fehlt auf der Karte? Sag uns Bescheid! [office@amazone.or.at](mailto:office@amazone.or.at)



In vielen Jugendzentren und Beratungsstellen gibt es regelmäßige Angebote und Projekte für Mädchen\* und junge Frauen\*. Frag doch mal nach, wie das in deiner Gemeinde ist!



# Du brauchst Hilfe?



Rat auf Draht	147
Frauenhelpline gegen Gewalt	0800 222 555
Telefonseelsorge/Familienkrisendienst	142
Hotline für Essstörungen	0800 20 11 20
Sozialpsychiatrischer Notdienst	01 31330
Euronotruf	112
Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
SMS-Notruf an die Polizei für Gehörlose	0800 133 133

Herzklopfen >>> [firstlove.at](http://firstlove.at)

kids-line: Rat für junge Leute >>> [www.kids-line.at/teens](http://www.kids-line.at/teens)

TIME4FRIENDS – Die Peer-Beratung auf WhatsApp >>>  
0664 1070 144 >>> [www.get-social.at/time4friends](http://www.get-social.at/time4friends)

Beratungsstelle Courage für gleichgeschlechtliche und trans-  
Gender Lebensweisen >>> [www.courage-beratung.at/beratung](http://www.courage-beratung.at/beratung)

Onlineberatung für Kinder psychisch erkrankter Eltern >>>  
[www.visible.co.at/beratung/onlineberatung](http://www.visible.co.at/beratung/onlineberatung)

Info- und Beratungsstelle zum Thema Freizeitdrogenkonsum,  
Wirkungen, Nebenwirkungen, Risiken, Konsumreflektion &  
Veränderung >>> [checkit.wien/beratung](http://checkit.wien/beratung)

Onlineberatung für Frauen\* und Mädchen\*, die von Gewalt  
betroffen sind >>> [www.haltdergewalt.at](http://www.haltdergewalt.at)

ZARA Beratungsstellen #GegenHassimNetz und !GegenRassismus  
>>> [zara.or.at/de/beratungsstellen](http://zara.or.at/de/beratungsstellen)

Zwangsheirat ist Gewalt. Hier bekommst du Unterstützung  
>>> [www.orientexpress-wien.com](http://www.orientexpress-wien.com)

Du brauchst rechtliche Hilfe? >>> [kija.at](http://kija.at)

Eine Auflistung ganz vieler  
Stellen findest du auf WienXtra >>>



# Melde dich!



[www.rebellinnen.at](http://www.rebellinnen.at)

