

FRAUEN*BERATEN FRAUEN*

FRÜHJAHR/SOMMER
2017

FRAUENSPEZIFISCHE BERATUNG

Das Ziel **frauenorientierter Beratung** besteht darin, die individuelle Gestaltungskompetenz der Frau in ihren eigenen Lebenszusammenhängen zu erweitern, um selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu handeln.

Wir beachten in unserer Arbeit die **Zusammenhänge und Wechselwirkungen von materiellen, sozialen, körperlichen und psychischen Bedingungen**. Wir bestärken Frauen in ihren eigenen Ressourcen und begleiten sie in ihrem Prozess, neue Perspektiven und Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Seit der Vereinsgründung 1980 verstehen wir uns als Anlaufstelle für Frauen mit Problemen aus allen Themenbereichen des weiblichen Lebenszusammenhangs.

Unser Team besteht aus Beraterinnen verschiedener Grundberufe (Sozialarbeiterin, Psychologin, Sozialpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Philosophin, Juristin, Sozialwissenschaftlerin) mit unterschiedlichen therapeutischen Zusatzausbildungen (Personenzentrierte Psychotherapie, Psychoanalyse, Psychodrama) sowie Onlineberatung, Frauenzentrierte Laufbahnberatung, Mediation und Supervision: Katharina Ebert BA, Mag.^a Manuela Klein, Mag.^a Karin Macke, Mag.^a Claudia Parrer, DSAⁱⁿ Katja Russo MAS, DSPⁱⁿ Barbara Schrammel, Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl, Mag.^a Daniela Wimpissinger, DSAⁱⁿ Claudia Zajic, Dr.ⁱⁿ Bettina Zehetner.

Seit Mai 2007 trägt unsere psychotherapeutische Arbeit eine explizite Bezeichnung: **Institut für Frauenspezifische Psychotherapie (IFP)**. Um unseren Klientinnen kostenlose Psychotherapie anbieten zu können, bemühen wir uns seit 1994 um einen Vertrag mit der Wiener Gebietskrankenkasse.

Gemeinsam ist uns eine **frauenspezifische Grundhaltung**: Wir sehen die Probleme der Frauen, die zu uns kommen, vor dem gesellschaftlichen Hintergrund einer strukturellen Benachteiligung und einer fragwürdigen „Normalität“ von Frauen.

Das **feministische Gesundheits- und Krankheitsverständnis** untersucht die angeblich „typisch weiblichen“ Anpassungs- bzw. Konfliktlösungsmuster von Frauen wie depressive oder psychosomatische Reaktionen auf ihre verursachenden und der Gesellschaft dienlichen Bedingungen. Daraus ergibt sich die politische Relevanz von frauenspezifischer Beratung und Psychotherapie: Die Erkenntnis gesellschaftlicher Bedingungen trägt zum Entkommen aus Vereinzelung und persönlicher Schuldzuschreibung bei und bildet die Basis für die Veränderung von Denk- und Handlungsweisen.

Unser Angebot

BERATUNG - PSYCHOTHERAPIE - FORTBILDUNG

Psychosoziale Beratung
Rechtsberatung
Scheidungsbegleitung
Elternberatung nach § 95a
Mediation
Supervision
Laufbahnberatung
Gesundheitsberatung
Online-Beratung
Psychotherapie
Vorträge, Gruppen und Fortbildungen
Kulturveranstaltungen

Sie können sich mit folgenden Themen an uns wenden

Beziehung

Partnerschaft, Konflikte, Trennung, Scheidung, Einsamkeit

Gewalt

Psychische, körperliche und sexualisierte Gewalt, Missbrauch
Posttraumatisches Stress-Syndrom

Gesundheit

Psychosomatische Beschwerden, Essstörungen
Depression, Angstzustände, Erschöpfung

Weibliche Lebensphasen

Schwangerschaftskonflikt, psychosoziale Belastungen
in der Schwangerschaft und nach der Geburt,
Wechseljahre, Älter-Werden

Weibliche Identität

Lebensplanung, Rollenkonflikte, Selbstwertprobleme
Sexualität, weibliches Begehren
gleichgeschlechtliche Lebensweisen

Kinder

Leben mit Kindern, Elternberatung bei Trennung und Scheidung

Arbeit

Berufs- und Karriereplanung, Wiedereinstieg
Konflikte am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit

FESTVERANSTALTUNG
„FEMINISTISCHE STRATEGIEN UND BERATUNGSPRAXIS“
ANLÄSSLICH 35+1+1 JAHRE FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

Anlässlich des langjährigen Bestehens von Frauen* beraten Frauen*, der ersten österreichischen Frauen*beratungsstelle, findet am 16. Mai 2017 im Atelierhaus der Akademie der Bildenden Künste Wien („Semperdepot“) eine Jubiläumsveranstaltung statt, in der feministische Strategien in Theorie und Praxis, in Politik und Gesellschaft sowie in Beratung und Psychotherapie sichtbar gemacht und zur Diskussion gestellt werden.

Der Titel „Feministische Strategien und Beratungspraxis“ verweist auf den uns so wichtigen Zusammenhang von politischer feministischer Arbeit mit der individuellen Beratungstätigkeit für unsere Klient_innen. Seit mittlerweile mehr als 35 Jahren suchen Frauen* aller Alters- und Bildungsstufen Beratung und Psychotherapie, um aus krankmachenden, scheinbar individuell zu verantwortenden belastenden Lebenssituationen einen Ausweg zu finden. Die Nachfrage ist nach wie vor viel zu groß, um von tatsächlich erreichter Gleichstellung der Geschlechter oder Geschlechtergerechtigkeit sprechen zu können. Doch das ist unser Ziel, nach wie vor!

Für den wissenschaftlichen Zugang sorgen Christina Thürmer-Rohr und Bettina Zehetner mit ihren Vorträgen zu Fremdheit, Differenz und Integration sowie zur politischen Relevanz emanzipatorischer Beratung in einer Zeit der Ökonomisierung und des gesellschaftspolitischen backlash. Wir werden uns den Fragen widmen: Was verstehen wir unter frauen* spezifischer und feministischer Beratung/Psychotherapie? Welche Prinzipien und Qualitätskriterien zeichnen feministische Beratung und Therapie aus? Wo wird feministische Haltung sichtbar und wie wirkt sie? Wie können wir widerständig sein?

Der zweite Weg der Annäherung an das Thema der Veranstaltung ist ein künstlerischer, ein Klavierkonzert auf zwei Flügeln, gespielt von Christina Thürmer-Rohr und Laura Gallati.

Frauen* beraten Frauen* will mit dieser Jubiläumsveranstaltung zur Auseinandersetzung mit feministischer Theorie und Praxis anregen.

ZEITSCHRIFT "BISSIGE GESCHICHTEN. FEMINISMEN, HUMOR UND WIDERSTAND"

Ausgehend von der Wunschphantasie „Hängematte statt Hamsterrad“ basteln die Autorinnen dieses Hefts an feministischen Strategien für ein gutes Leben.

Die Ökonomisierung durchdringt zunehmend alle Lebensbereiche, sie formt und verformt uns – unsere Lebensweisen, unsere Identitäten und unsere Körper. Wir leben unter dem Imperativ der beständigen Selbstbearbeitung und -optimierung und dem permanent bedrohlichen Gefühl, nicht zu genügen.



Wir müssen uns „anpassen“, flexibel und mobil sein, effizient und kreativ unsere eigenen Arbeitsplätze und Projekte gestalten. Wir müssen uns täglich bewähren auf dem immer beschleunigter, druckvoller und prekärer werdenden Arbeitsmarkt ebenso wie auf dem Markt der Körper und Beziehungen.

In unserer Selbstausbeutung sind wir unsere strengsten Richterinnen. Diesen Druck erleben wir in der Frauen*beratung jeden Tag hautnah in den Erzählungen unserer Klientinnen ebenso wie an uns selbst. Solchen Entwicklungen setzen wir im vorliegenden Heft bissige Geschichten und humorvollen Widerstand entgegen.

Mit Beiträgen von Elfriede Jelinek, Marlene Streeruwitz, Gertraud Klemm, Eva Rossmann, Elfriede Hammerl, Stefanie Sargnagel, Christina Thürmer-Rohr, Birge Krondorfer, Elisabeth Schäfer & Esther Hutfless, Traude Ebermann, Marietta Winkler, Gerlinde Maurer, Britta Mühlbauer, Angelika Grubner, Karin Seidner, frauen*gruppe, Maria Temnitschka, Brigitta Höpler, Angela Zwettler, Regina Primus, Traude Veran, Denice Bourbon und den Beraterinnen von Frauen* beraten Frauen*

KARIN MACKE und BETTINA ZEHETNER, Redakteurinnen

SCHREIBEN WIRKT

Kreativer Schreibworkshop

Schreiben ist ein altbewährtes Heilmittel und hilft vielen Menschen in Krisenzeiten. Poesietherapie wendet dieses therapeutische Potenzial gezielt an und arbeitet mit einer breiten Palette an kreativen Methoden.

Alltagserlebnisse, Träume usw. dienen als Ausgangsmaterial, wandeln sich auf lustvolle Weise in Texte um. Die Gruppe ist gleichzeitig unser Publikum, wir geben einander Feedback.

Der Workshop ist sowohl für Anfängerinnen wie auch für erfahrene Schreiberinnen geeignet.

Methode: Creative Writing und poesietherapeutische Methoden

Leitung: Mag.^a Karin Macke, personenzentrierte Psychotherapeutin, Autorin

Termine: Donnerstag, 2. März 2017, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Terminvereinbarung: macke@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50

ALLES WAS RECHT IST

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

- Rechtsfolgen einer Scheidung: Unterhalt, Alimente und vermögensrechtliche Aufteilung
- Rechtliche Situation in einer Lebensgemeinschaft und bei Auflösung derselben
- Fragen zur Obsorge und zum Kontaktrecht
- Psychosoziale Aspekte von Trennung und Scheidung
- Ist Mediation für mich sinnvoll?

Leitung: Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl, Juristin,
Dr.ⁱⁿ Bettina Zehetner, psychosoziale Beraterin

Termine: Dienstag, 4. April und 20. Juni 2017,
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Anmeldung: zehetner@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50

GESUNDHEITSWORKSHOPS

"STRESS LASS NACH!"

Workshop zum Thema Auswirkungen von psychischen Belastungen

Welche Auswirkungen haben Belastungen auf Körper und Seele aus medizinischer und psychologischer Sicht? Wie kann ich arbeits- und leistungsfähig bleiben und mit meinen Ressourcen haushalten? Praxisorientierte Informationen zum Thema psychische Belastungen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich sowie gemeinsames Erarbeiten von hilfreichen Strategien

Leitung: Dr.ⁱⁿ Johanna Helm, Ärztin für Allgemeinmedizin
und Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Mag.^a Karin Macke, Psychotherapeutin

Termin: Montag, 20. Februar 2017, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Für die Teilnahme am Workshop ist eine Anmeldung erforderlich:
macke@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50

"MIGRÄNE, REGELSCHMERZEN UND CO"

Workshop zum Thema Umgang mit „Frauenleiden“

Was können mögliche Ursachen von Schmerzen und sogenannten typischen Frauenleiden sein? Welchen Einfluss hat dabei unsere Psyche? Schmerz ist ein Warnsystem des Körpers und der Seele. Wie wir ihn empfinden und bewerten, muss als komplexe Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren verstanden werden. Praxisorientierte Informationen zu Prävention und Umgang mit Schmerzen

Leitung: Dr.ⁱⁿ Johanna Helm, Ärztin für Allgemeinmedizin
und Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Mag.^a Karin Macke, Psychotherapeutin

Termin: Montag, 29. Mai 2017, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Wir freuen uns über Ihre Spende!

Für die Teilnahme am Workshop ist eine Anmeldung erforderlich:
macke@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50

AUFSTAND STATT RUHESTAND!

Vergnügt – informiert – vernetzt – widerständig
Eine neue Veranstaltungsreihe für Frauen rund um und in der Pension
zum Thema **Älter Werden**.

Älter werden

Als **Wagnis** - Dinge zu tun, die wir uns bisher nicht zugetraut haben.

Als **Herausforderung** - Lebenszeit zu gestalten, neue Aufgaben zu finden, offen und neugierig zu bleiben.

Als **Chance** - die eigene Kreativität zu beleben, Neues zu lernen, sich intensiv mit etwas zu beschäftigen, das wir immer schon geliebt haben oder erst lieben lernen, etwas zu tun, was wir immer schon tun wollten.

Als **Erkennen** - von Grenzen gesellschaftlicher, finanzieller, körperlicher Art

Als **Interesse** - am Innehalten, an der Meditation, an Spiritualität

Als **Möglichkeit** - des sich Einmischens, des zivilen Ungehorsams, der Empörung: „Visionen und Ideale verschwinden nicht mit dem Älterwerden, im Gegenteil“ (Rita Süßmuth)

EINLADUNG ZUM FILMCAFÉ

mit dem Film „Best Exotic Marigold Hotel“

Die britische Komödie handelt von Liebe und Lebenslust von sieben SeniorInnen, die sich in einem indischen Hotel, das sich auf englische PensionistInnen spezialisiert hat, kennenlernen. Mit Maggie Smith und Judi Dench. Im Anschluss an den Film laden wir Sie zu einem kurzen Gedankenaustausch ein.

Termin: Mittwoch, 22. Februar 2017, 10.00 - 12.30 Uhr

Ort: Frauen* beraten Frauen*, 1010 Wien, Seitenstetteng. 5/7

Leitung: Mag.^a Claudia Parrer, Mag.^a Karin Macke

Anmeldung: bis Montag, 20. Februar 2017

parrer@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50

Wir bitten Sie um eine Spende.

WOHNFORMEN IM ALTER - TEIL 2

Wohnprojekte, Hausgemeinschaften

Wo und mit wem muss oder möchte ich wohnen im Alter?

Überlasse ich diese Entscheidung dem Zufall oder versuche ich sie, so weit wie möglich, mitzugestalten? In den letzten 20 Jahren haben sich die Ansprüche an das Wohnen im Alter stark geändert. Individuelle Wohnformen sind gefragter denn je.

In Teil 2 des Workshops mit Austausch laden wir Sie ein zu einem Kurzfilm und geben Ihnen einen Überblick über Mehrgenerationenwohnen, bestehende und geplante Wohnprojekte, Frauenwohnprojekte und Wohnen für Hilfe (WohnpartnerInnenschaften). Außerdem wird eine Bewohnerin eines Frauenwohnprojektes in Wien Donaustadt von ihren Erfahrungen berichten.

Wenn Sie dieses Thema interessiert, sind Sie herzlich eingeladen, sich rasch anzumelden.

Termin: Montag, 13. März 2017, 17.00 -19.30 Uhr
Ort: Frauen* beraten Frauen*, 1010 Wien, Seitenstetteng. 5/7
Leitung: Mag.^a Claudia Parrer, Mag.^a Karin Macke
Anmeldung: bis Donnerstag, 9. März 2017
parrer@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50
Wir bitten Sie um eine Spende.

Auf vielfachen Wunsch wiederholen wir den folgenden Workshop:

REISEN MIT WENIG GELD

„Wenn ich dann in Pension bin, habe ich endlich mehr Zeit zu reisen“ oder „Ich möchte noch so viel von der Welt sehen, nur fehlt mir jetzt das Geld dazu“. Wenn Sie diese Wünsche und Gedanken kennen und Sie neue Möglichkeiten zu reisen kennenlernen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu Information und Austausch zu weltweiten Freiwilligenprojekten und günstigen Reisemöglichkeiten.

Termin: Mittwoch, 26. April 2017, 17.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Frauen* beraten Frauen*, 1010 Wien, Seitenstetteng. 5/7
Anmeldung: parrer@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50
Wir bitten Sie um eine Spende.



Der Verein „frauenberatenfrauen.Fortbildung“ Plattform für gendersensible Bildung bietet

FORTBILDUNGEN für Berater_innen

20. Oktober 2017

ONLINE-Beratung: Grundlagen und Qualitätskriterien

Online-Beratung bietet die Möglichkeit anonymer Intimität und schafft Nähe durch Distanz. Dadurch werden neue Klient_innenzielgruppen angesprochen und neue Gestaltungsmöglichkeiten des Beratungsprozesses eröffnet.

Das Seminar vermittelt theoretische Grundlagen, inhaltliche und technische Qualitätskriterien sowie rechtliche Rahmenbedingungen und bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Inhalte:

- Möglichkeiten und Grenzen webbasierter Beratung
- Besonderheiten der Online-Kommunikation
- Inhaltliche und formale Qualitätskriterien
- Nähe-Distanz-Ambivalenz: neue Zielgruppen und Herausforderungen
- Rechtliche Grundlagen von Online-Beratung
- Usability
- Übungen zur Mailberatung

Methoden:

Theorie-Inputs, Kleingruppenübungen, Arbeit an eigenen Fallbeispielen

Leiterinnen:

Dr.in Bettina Zehetner, psychosoziale Beraterin, zertifizierte Onlineberaterin, Initiatorin von frauenberatenfrauenONLINE (ausgezeichnet mit dem Mobilkom Award für digitale Kommunikation), Lehrbeauftragte an der Universität Wien

Zeit und Ort: 20. Oktober 2017, 10 - 18 Uhr
1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

9. und 10. November 2017

Gegen die Sprachlosigkeit anschreiben. Kreatives Schreiben als Burnout-Prophylaxe für Familienberater_innen und als Medium in der Familienberatung.

In Beratungssituationen wie im Umgang mit der eigenen Psychohygiene, passiert es manchmal, dass wir das Gefühl haben im Kreis zu denken, immer wieder an ähnliche Grenzen zu stoßen, nicht weiterzukommen. Kreative Impulse können helfen, diese Muster aufzubrechen und auf lustvolle Weise neue unkonventionelle Wege auszuprobieren. Sowohl in Zusammenhängen von Krisenintervention und Stressprophylaxe kann das durch gezielte Techniken angeregte und begleitete Schreiben eine positive Rolle spielen.

Methoden: Creative Writing Methoden, Diskussion in Kleingruppen und Plenum
Leiterin: Mag.^a Karin Macke, Psychotherapeutin, Germanistin, Autorin, ausgebildete Schreibwerkstättenleiterin, Mitarbeiterin der Frauenberatung Wien
Zeit und Ort: 9. und 10. November 2017, Do. 10 - 18 Uhr, Fr. 9 - 17 Uhr, 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

23. und 24. November 2017

**Frauzentrierte Beratung bei Trennung und Scheidung:
Schwerpunkt Obsorge neu - juristische und psychosoziale Perspektiven**

Trennungen erfordern in einer Zeit starker Emotionalität rationale Entscheidungen, die oft langfristige rechtliche und finanzielle Konsequenzen haben.

Dieses Seminar bietet juristische Information und psychosoziales Werkzeug, um Klientinnen dabei zu unterstützen, Trennungen zu gestalten anstatt zu erleiden.

Rechtliche Aspekte: Scheidungsformen, Unterhalt, gemeinsame und alleinige Obsorge, Alimente, Aufteilung von Vermögen und Schulden

Psychosoziale Aspekte: Phasen der Trennungsverarbeitung, Ambivalenz Konfliktbewältigung, unterstützende Interventionen von Veränderungsprozessen, Abschied von der Opferhaltung, Umbruch und Neubeginn, Austausch über Fallgeschichten aus der eigenen Beratungspraxis

Dieses Seminar gilt auch als Qualifikation für Psychotherapeut_innen für die Anerkennung als Berater_in nach dem Familienberatungsförderungsgesetz.

Methoden: Theorie-Inputs, Kleingruppenarbeit, praxisbezogene Arbeit an eigenen Fallbeispielen

Literatur: Zehetner, B.: Von der Abhängigkeit über die Ambivalenz zur Autonomie. Feministische Beratung bei Trennung und Scheidung. In: In Anerkennung der Differenz. Feministische Beratung und Psychotherapie. Hg.in: Frauen beraten Frauen. Gießen 2010
<http://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/>

Leiterinnen: Dr. in Bettina Zehetner, psychosoziale Beraterin
Dr. in Barbara Stekl, Juristin, beide Frauenberatung Wien

Zeit und Ort: 23. und 24. November 2017, Do. 10 - 18 Uhr, Fr. 9 - 17 Uhr, 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Detailinfos, Zahlungs- und Stornobedingungen:

<http://www.frauenberatenfrauen.at/fortbildung.html>

Fragen und Anmeldungen: Dr. Bettina Zehetner zehetner@frauenberatenfrauen.at

Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

Kosten: 150,- € eintägiges Seminar, 300,- € zweitägiges Seminar
Für vom BMFJ anerkannte Familienberater_innen beträgt der Selbstbehalt ca. 50,- €
Weitere Fördermöglichkeiten: www.waff.at, www.kursfoerderung.at

Kontonummer Verein „frauenberatenfrauen.Fortbildung“:

Neu: EASY BANK - IBAN AT33 1420 0200 1094 6086, BIC/SWIFT EASYATW1

FRAUEN BERATEN FRAUEN

Institut für frauenspezifische Psychotherapie
Institut für frauenspezifische Sozialforschung
1060 Wien, Lehárgasse 9/2/17
1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7
www.frauenberatenfrauen.at

TELEFONBERATUNG

01/ 587 67 50

Montag 9.30 - 12.30 Uhr
Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch 9.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr

Für eine persönliche Beratung ist
eine Terminvereinbarung erforderlich!

Telefonische Erreichbarkeit der Mitarbeiterinnen:

DSAⁱⁿ Claudia Zajic: Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr
Mag.^a Daniela Wimpissinger: Mittwoch 11.00 - 12.30 Uhr
Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl: Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr

Erreichbarkeit per E-Mail: Nachname@frauenberatenfrauen.at

Wir sind ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein und werden finanziert von:
Frauenbüro der Gemeinde Wien MA 57
BM für Familie und Jugend
BM für Frauen und Gesundheit

sowie private Spenden und projektbezogene Subventionen

Spendenkonto: Bank Austria Unicredit IBAN AT36 1100 0007 3319 6000 BIC BKAUATWW
Spenden an unsere Organisation sind steuerlich absetzbar.

