

FRAUEN*BERATEN FRAUEN*

HERBST/WINTER
2017/18

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*

Sie können die Festvorträge unserer Veranstaltung vom 16. Mai 2017 im Atelierhaus der Akademie der bildenden Künste Wien auf unserer Homepage nachlesen (eine Druckversion ist im Entstehen):

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

Christina Thürmer-Rohr: "Welt in Scherben"? Gender und Fremdheit

Bettina Zehetner: „There is a Pussy Riot inside you!“

Freiheit und feministische Beratung

Text zur Installation von Daniela Wimpissinger: "Steter Tropfen"

Statements von Teamfrauen* und Besucher_innen:

„Frauen*beratung ist...“ „Feminismus ist...“

INSPIRING WOMEN 2017
C&A FOUNDATION AWARD FÜR frauenberatenfrauenONLINE

Wir danken der C&A-Foundation für die Verleihung des Inspiring Women 2017 - Awards und die Unterstützung unserer Onlineberatung!

Die C&A Foundation versteht Frauen als die treibende Kraft in der Modebranche und setzt sich dafür ein, dass Frauen – auch in den Produktionsländern – einen besseren Zugang zu Bildung, Gesundheit und wirtschaftlicher Unabhängigkeit erlangen können.

C&A Foundation



Psychotherapeutische Selbsterfahrungsgruppe für Frauen mit Veränderungswünschen

Jeden Morgen ging Prinzessin „ichweißnichtrecht“ vom Geschlecht der „ichschaff´dasnicht“ zu ihrer Freundin Blume, um mit ihr zu sprechen. Blume erzählte der Prinzessin schöne Geschichten von anderen Prinzessinnen, wie sie ihr Leben gestalteten, welche Schwierigkeiten sie überwinden mussten und wie sie ihren Weg fanden.

Heute war ein besonderer Tag für die Prinzessin. Sie hatte sich vorgenommen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich von Blume und ihren blühenden Freundinnen dafür Ideen und Unterstützung zu holen...

- Methode:** Psychodrama, systemische und integrative Techniken
Leitung: Katja Russo DSA, MAS, integrative Supervisorin, Mediatorin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Monika Samer-Kolowrat, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Termine: 14tägige Jahresgruppe ab Oktober 2017
Montag von 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Frauenberatung Wien, Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

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

Altes ist gut – Neues ist besser? Psychodramatag zum Thema Lebensveränderungen

Ein Workshop für Frauen, die über Veränderungen in ihrem Leben nachdenken. Ausgehend von den Fragen, Wo stehe ich heute? Wie will ich in Zukunft mein Leben gestalten? werden wir gemeinsam mit kreativen und spielerischen Methoden eine Reise in die Zukunft wagen.

Dabei ist es sinnvoll, auch auf die Vergangenheit zu schauen, zu erkennen, was schon geschafft wurde und welche persönlichen Ressourcen und Stärken hilfreich waren. Gibt es Dinge, die mitgenommen werden sollen? Was kann zurückgelassen werden? Welche Vorbereitungen sind für das Ausprobieren von neuen Wegen erforderlich, oder ist Leichtigkeit und Spontaneität das Ziel? Wie gelingt es mir, in meinem Leben Regie zu führen und das für mich Wesentliche zu gestalten?

- Methode:** Psychodrama
Leitung: Katja Russo DSA, MAS, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Monika Samer-Kolowrat, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Termine: 11. November 2017 und 14. April 2018 jeweils 10 bis 18 Uhr
Ort: Frauenberatung Wien, Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien
Kosten: 90,- € pro Tag

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

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

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: Mo. 4. Dezember und Mo. 18. Dezember 17 - 19.30 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

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

Psychotherapeutische Jahresgruppe

„WIEDER FREUDE AM LEBEN FINDEN!“

Manchmal verläuft das Leben nicht nach Plan. Schicksalsschläge, veränderte Lebenslagen oder Trennungen können uns zur Neugestaltung unserer Lebensführung zwingen. In dieser psychotherapeutischen Gruppe wird Raum geboten, um mögliche Enttäuschungen zu verarbeiten, neue Perspektiven zu entwickeln und verschüttete Lebensfreude wieder neu zu entdecken.

Methode: Psychodrama

Leitung: Mag.^a Sabine Kern, MSc, Psychotherapeutin und Psychologin

Zeit: Dienstag, 17 - 20 Uhr

Termine: Vierzehntägig, ab Oktober 2017

Ort: 1060 Wien, Léhargasse 9/2/17

Für die Teilnahme der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich.

Terminvereinbarung bei Sabine Kern unter 0699/ 105 88 878

AUFBRUCH – UMBRUCH – NEUBEGINN

Gesprächsgruppe für Frauen in Trennung / Scheidung

Ist die Entscheidung für eine Trennung erst einmal getroffen, müssen in einer Zeit starker Emotionen (Angst, Trauer, Wut, Zweifel, Erleichterung) gleichzeitig rechtliche, finanzielle, soziale und organisatorische Herausforderungen bewältigt werden.

Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen in der Gruppe sowie psychosoziale und rechtliche Beratung begleiten und unterstützen den Prozess der Auflösung von Gewohntem und die Entwicklung neuer Perspektiven.

Leitung: Dr.ⁱⁿ Bettina Zehetner
Ort: Frauen* beraten Frauen*
Termin: Dienstag, 18 - 19.30 Uhr, 8 Abende, 14tägig
Beginn: Dienstag, 10. Oktober 2017

Für die Teilnahme der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich.
Terminvereinbarung: 01/587 67 50 oder zehetner@frauenberatenfrauen.at

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, 17. Oktober und Dienstag, 28. November 2017,
18 - 20 Uhr
Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Wir freuen uns über Ihre Spende!
Anmeldung: zehetner@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50

FRAUENVOLKSBEGEHREN – ES IST ZEIT!

Alles über die Initiative „Frauenvolksbegehren 2.0“ und Möglichkeiten der Unterstützung: www.frauenvolksbegehren.at

GESUNDHEITSWORKSHOPS

"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: Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18 - 20 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

"DER HORMONELLE WAHNSINN"

WORKSHOP zum Umgang mit den Herausforderungen unseres hormonellen Wandels

Wie wirken Hormone und hormonelle Veränderungen auf Körper und Seele aus medizinischer und psychotherapeutischer Sicht? Welche psychischen und physischen Auswirkungen hat der hormonelle Wandel? Wie können wir diese Phasen positiv nutzen?

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

Termin: Montag, 13. November 2017, 18 - 20 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!

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

EINLADUNG ZUM FILMCAFÉ

„Kirschblüten und Rote Bohnen“

Als der japanische Frühling in seiner schönsten Blüte steht, erlebt Sentaro, der Besitzer einer Imbissbude, etwas Ungewöhnliches. Tokue, eine alte Frau bietet ihm zum wiederholten Male an, gemeinsam die süße Bohnenpaste „An“ zuzubereiten. Dieses Mal nimmt er ihre Hilfe an.

Ein sinnlicher Film von Naomi Kawase über Kochen mit Hingabe, über Freundschaft und Vergänglichkeit.

Im Anschluss an den Film laden wir Sie zum gemeinsamen Gedankenaustausch ein.

Wann: Do. 19. Oktober 2017, 15.30 - 18 Uhr (ab 5 Teilnehmerinnen)

Wo: Frauen* beraten Frauen*, 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

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

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

Wir freuen uns über eine Spende!

VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTINNENVERFÜGUNG UND CO.

Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit aus einem juristischen Blickwinkel. Oftmals können diese Vereinbarungen hilfreiche Wegbegleiterinnen sein.

Informationen über Vorsorgevollmacht, PatientInnenverfügung und über die Neuerungen in der SachwalterInnenenschaft. Wer kann sie beantragen, was sollte beachtet werden? Welche Formen der PatientInnenverfügung gibt es? Welche Vereinbarungen müssen notariell beglaubigt werden? Wie kann die PatientInnenanwaltschaft unterstützen?

Referentin ist **Mag.^a Karin Dietz**, Juristin im Frauennotruf der Stadt Wien.

Wir laden Sie herzlich ein zu Vortrag und Erfahrungsaustausch!

Wann: Do. 7. Dezember 2017, 17 - 19 Uhr

Wo: Frauen* beraten Frauen*, 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

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

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

Wir freuen uns über 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 für die Seminare "Scheidungsberatung" 74,- Euro,
"ONLINE-Beratung" 40,- Euro und "Kreatives Schreiben" 50,- Euro.
Weitere Fördermöglichkeiten: www.waff.at, www.kursfoerderung.at

Kontonummer Verein „frauenberatenfrauen.Fortbildung“:
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.

 Frauenbüro
Österreich-Wien

 bmif
Bundesministerium für
Familie, Frauen und Jugend

 IBF
Österreichische
Institution für
Bildung und Frauen

 C&A Foundation