

FRAUEN*BERATEN FRAUEN*

FRÜHJAHR/SOMMER
2019

FRAUEN*SPEZIFISCHE 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 Karin Macke, Mag.^a Claudia Parrer, DSAⁱⁿ Katja Russo MAS, Mag.^a Julia Schaffner, Mag.^a Maria Schiestl, Sandra Schmid BA, 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

Beziehungen

Partnerschaft, Konflikte, Trennung, Scheidung, Ehe- und Familienrecht, gleichgeschlechtliche, queere & trans*idente Lebensweisen, Co-Abhängigkeit

Kinder

Elternberatung bei Trennung & Scheidung, Erziehungsberatung, Konflikte mit Kindern, Ablösung, Gewalt gegen oder von Kindern, Kinderwunsch, Schwangerschaftskonflikt, Obsorge- und Kontaktregelung

Gesundheit

Psychosomatische Beschwerden, Angst, Panik, Erschöpfung, Depression, Sexualität, Gesundheitsförderung, Stressbewältigung

Gewalt

Körperliche, seelische & sexualisierte Gewalt, Übergriffe, Stalking, Mobbing, traumatische Erfahrungen

Arbeit

Berufliche Orientierung, Wiedereinstieg, Konflikte am Arbeitsplatz, Belastungen durch Arbeit oder Arbeitslosigkeit, Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Familie, Laufbahnberatung

Soziales

Einsamkeit, Kontaktprobleme, Isolation, Migration, Flucht, Probleme von Alleinerzieherinnen, Armut und Existenzsicherung

Persönliche Entwicklung

Lebensplanung, Rollenkonflikte, Wechseljahre, Älter-Werden, Selbstwertprobleme, Psychotherapiewunsch, Veränderungskrisen, Entscheidungssituationen

Medizinische Vorträge

OSTEOPOROSE - unterschätzt und oft nicht erkannt

Der "Knochenschwund" betrifft viele Frauen im Klimakterium und kann die Lebensqualität sehr einschränken.

Sie werden über Vorsorgeuntersuchungen, Therapiemöglichkeiten und eine "knochengesunde" Lebensweise informiert.

Vortragende: Dr.ⁱⁿ Johanna Helm, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Fachärztin für Arbeitsmedizin

Termin: Donnerstag, 7. März 2019, 17.00 - 18.30 Uhr

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

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

Wir freuen uns über Ihre Spende.

GENDER MEDIZIN

Geschlechtsspezifische Erkenntnisse in Diagnostik und Therapie

Gender Medizin trägt zur Verbesserung der Lebensqualität und Sicherheit in der Behandlung bei, da eine geschlechterbasierte Medizin Fehldiagnosen, falsche Dosierungen und Medikamentennebenwirkungen vermindern kann. An diesem Abend erfahren Sie vieles über dieses recht neue Gebiet und die Forschungen dazu.

Vortragende: Dr.ⁱⁿ Johanna Helm, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Fachärztin für Arbeitsmedizin

Termin: Donnerstag, 11. April 2019, 17.00 - 18.30 Uhr

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

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

Wir freuen uns über Ihre Spende.

Schreiben wirkt...

ONLINEBERATUNG

www.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, integrative Supervisorin, Mediatorin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Monika Samer-Kolowrat, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Termin: Samstag, 27. April 2019, 10.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Frauen* beraten Frauen*, 1060 Wien, Lehárgasse 9/2/17

Kosten: 90,- Euro

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

Terminvereinbarung: 01/587 67 50 oder russo@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, 9. April 2019, 18.00 - 20.00 Uhr

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

Wir freuen uns über Ihre Spende.

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

AUFSTAND STATT RUHESTAND!

Vernügt – informiert – vernetzt – widerständig
Eine Veranstaltungsreihe für Frauen vor und in der Pension
zum Thema Älterwerden.

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)

Film und Workshop

Ein besonderer Film: „AUGENBLICKE. GESICHTER EINER REISE“ von und mit Agnes VARDA

Die 89-jährige Regie-Ikone Agnes Varda und der 33-jährige Street-Art-Künstler JR machen sich auf den Weg, um in Frankreich Menschen und deren Geschichten zu entdecken und diese auf ungewöhnliche Weise zu porträtieren. Die beiden verbindet Leidenschaft und Poesie für ihre Tätigkeit und ein feines Gespür für Menschen. Ein Film, der Leichtigkeit und gesellschaftspolitische Aspekte verbindet und berührende Reise-Begegnungen zeigt.

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

Neu: Verbesserte Technik!

Termin: Donnerstag, 21. März 2019, 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: 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 Ihre Spende.

„REISEN MIT WENIG GELD“

„...Wenn ich dann in Pension bin, habe ich endlich mehr Zeit zum 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: Donnerstag, 23. Mai 2019, 17.30 - 19.30 Uhr
Ort: Frauen* beraten Frauen*, 1010 Wien, Seitenstetteng. 5/7
Leitung: Mag.^a Claudia Parrer, Mag.^a Karin Macke
Anmeldung: parrer@frauenberatenfrauen.at oder 01/587 67 50.
Wir freuen uns über Ihre Spende.

SCHREIBEN HEISST SICH SELBER LESEN

Kreativer Schreibworkshop

Wie können mit der Sprache der Dichtung, mit Lesen und mit eigenem Schreiben Prozesse der Bewusstseinsbildung und -veränderung eingeleitet werden? Ist es möglich, die eigene Sprache zu finden/ wiederzufinden, wenn es einer „die Sprache verschlagen“ hat, einer „die Worte fehlen“ oder man „sprachlos“ nach traumatisierten Ereignissen zurückbleibt?

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, Gedichte 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
Termin: Donnerstag, 14. März 2019, 15.00 -18.00 Uhr
Ort: Frauen* beraten Frauen*, 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7
Anmeldung: bis 11. März per Mail: macke@frauenberatenfrauen.at
oder per Telefon 01/ 587 67 50

Sorority (Hg.in): NO MORE BULLSHIT!

Das Handbuch gegen sexistische Stammtischweisheiten

Kremayr & Scheriau 2018



„Du bist ja hysterisch!“
„Sei nicht so sensibel!“
„Verstehst du keinen Spaß?“
„Feminismus ist mir zu extrem!“
„Der Pay Gap ist ein Mythos.“
„Wir haben keine Frau für das Podium gefunden.“
„Frauen wollen ja gar nicht in Führungspositionen.“

Wenn diese Sätze bei Ihnen Augenrollen auslösen, dann brauchen Sie dieses Buch. Wenn Sie Stammtischweisheiten, Weiblichkeitsmythen und tradierte Vorurteile hinterfragen wollen, dann brauchen Sie dieses Buch. Und wenn Sie sich einfach nur denken: „Bullshit!“, dann brauchen Sie dieses Buch sogar unbedingt.

Dieses Buch bietet konkretes Werkzeug, wie auch versteckter Bullshit entlarvt und zielsicher, elegant und humorvoll entkräftet werden kann. Gehört in jede Handtasche! Feministisch. Praktisch. Gut.

Die Herausgeberin Sorority ist ein unabhängiges Netzwerk für Frauen und all jene, die sich als solche begreifen. Ihre Mitglieder* kommen aus Kunst, Kultur, Wissenschaft, Politik, Technik, Medien oder der Wirtschaft, sind unselbständig oder selbständig beschäftigt.

Enthält "Karrieregeile Rabenmutter!"

Bullshit gekontert von Bettina Zehetner, Frauen* beraten Frauen*

- Die ungleiche Verteilung von bezahltem Beruf und unbezahlter Sorgearbeit zwischen Frauen und Männern schadet allen Beteiligten: Kinder lernen dadurch einschränkende Normen, Väter entwickeln weniger Nähe zu ihren Kindern und für Mütter ist die schlechtere Existenzsicherung eine potenzielle Armutsfalle. Alleinerziehende - zu 93% Frauen - sind mit 42% die Gruppe der Erwerbstätigen mit der höchsten Armutgefährdung, Frauen erhalten in Österreich 48% weniger Pension als Männer.
- Doppelstandards in der Bewertung schränken alle Geschlechter ein: Frauen können und sollen ihre beruflichen Fähigkeiten anwenden, Männer können und sollen auch Kinder betreuen.
- Mädchen und Burschen, Töchter und Söhne brauchen kein Bild von „Mama drinnen – Papa draußen“, sondern positive Role-Models, um ihr Leben und ihre Berufslaufbahn frei gestalten zu können.

Schreiben wirkt...

...BEI FOLGENDEN THEMEN:

Beziehungen, Familie, Beruf, Trennung,
Gewalt, Gesundheit, Sexualität,
Einsamkeit,...

www.frauenberatenfrauen.at

PSYCHOSOZIALE UND
RECHTLICHE BERATUNG

ONLINEBERATUNG

Unsere Beratung ist anonym und kostenlos.

*Auf Erstanfragen antworten wir wochentags
innerhalb von 48 Stunden.*

Wir arbeiten mit einem datensicheren System.



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

FORTBILDUNGEN für Berater_innen

18. Oktober 2019

ONLINE-BERATUNG: SCHREIBEN WIRKT. 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, Usability
- Nähe-Distanz-Ambivalenz: neue Zielgruppen und Herausforderungen
- Rechtliche Grundlagen von Online-Beratung
- Übungen zur Mailberatung

Methoden:

Theorie-Inputs, Kleingruppenübungen, Arbeit an eigenen Fallbeispielen

Leiterin:

Dr.ⁱⁿ Bettina Zehetner, psychosoziale Beraterin, zertifizierte Onlineberaterin, Initiatorin von frauenberatenfrauenONLINE (ausgezeichnet mit dem Mobilkom Award für digitale Kommunikation und Inspiring Women C&A Foundation Award)

Zeit und Ort: 18. Oktober 2019, 10 - 18 Uhr
1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

28. und 29. November 2019

SCHREIBEN HEISST SICH SELBER LESEN.

Kreatives Schreiben als Burnout-Prophylaxe für Familienberater_innen und als Medium in der Familienberatung

Ist es möglich, mit der Sprache der Dichtung, mit Lesen und mit eigenem Schreiben Prozesse der Bewusstseinsbildung und -veränderung einzuleiten oder gar sich selbst zu heilen? Ist es möglich, die eigene Sprache zu finden/ wiederzufinden, wenn es einer „die Sprache verschlagen“ hat, einem „die Worte fehlen“ oder man „sprachlos“ nach traumatisierten Ereignissen zurückbleibt?

Die Poesie ist eine der stärksten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen, kann neue Perspektiven aufzeigen, Sprache für Situationen verleihen, wo mündliche Kommunikation (noch) nicht (mehr) funktioniert.

Kreative Impulse können helfen, alte Muster aufzubrechen und auf lustvolle Weise neue unkonventionelle Wege auszuprobieren. Sowohl in Beratungszusammenhängen als auch zur Selbstfürsorge kann das durch gezielte Techniken angeregte und begleitete Schreiben eine positive Rolle spielen.

„Erschaffend konnte ich genesen, erschaffend wurde ich gesund.“ (Panozza)

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: 28. und 29. November 2019, Do. 10 - 18 Uhr, Fr. 9 - 17 Uhr, 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

21. und 22. November 2019

FRAUENZENTRIERTE 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

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

Zeit und Ort: 21. und 22. November 2019, 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
Selbstbehalt für vom Familienministerium anerkannte Familienberater_innen:
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“:

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:

Katharina Ebert BA: Montag 9.30 - 11.00 Uhr
Sandra Schmid BA: Montag 11.00 - 12.30 Uhr,
Mittwoch 9.30 - 11.00 Uhr
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
BKA für Frauen, Familien und Jugend



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.