

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

40 Jahre
Frauen* beraten
Frauen*

FRÜHJAHR/SOMMER
2020

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 Gabriele Königsecker, 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 MSc, 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)**.

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

40 JAHRE FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

Es war einmal ...

40 Jahre sind eine lange Zeit. Waren Sie schon geboren? Waren Ihre Eltern schon geboren? Können Sie sich erinnern oder haben Sie davon gehört, gelesen?

Die 80er Jahre waren aus meiner Sicht vor allem geprägt von gesellschaftlichen Diskursen und Kämpfen zwischen alten konservativen, faschistischen, in jedem Fall patriarchalen Wertehaltungen, die im Privaten wie im Öffentlichen gelebt wurden, und den noch relativ jungen, sich aber zunehmend etablierenden emanzipatorischen Bestrebungen der 68er Bewegung.

Aus heutiger Sicht unglaublich, dass erst in den 90ern in einem „Pilotprojekt“ einzelne Frauen Polizistinnen werden durften und ihr Ausschluss lange Zeit z.B. mit fehlenden Damentoiletten argumentiert werden konnte. Auch die Wiener Philharmoniker wehrten sich bis in die 2000er Jahre beharrlich und erfolgreich gegen den Kulturverfall durch weibliche Musikerinnen. Das brachte ihnen 2003 sogar eine beschämende Titelgeschichte in der New York Times ein.

Frauen gelten als unzuverlässig und schwach, weil sie menstruieren, schwanger werden und sich um ihre Familien kümmern. Außerdem bringen sie Unruhe in Männerverbände. Wenn konservative Muslime Geschlechtertrennung leben, wird ihnen Rückständigkeit vorgeworfen. In österreichischen Sportverbänden, Gemeindeämtern, am Stammtisch in der Kirche usw. werden Privilegien von Männern, bzw. „das unter sich bleiben“ verteidigt. In allen öffentlichen Institutionen gab es offizielle und informelle Vorkehrungen, dass Frauen möglichst fern, unbedeutend, unterbezahlt und unsichtbar bleiben mussten. Gewalt gegen Frauen war teilweise legitim (z.B. Vergewaltigung in der Ehe) wurde der „Unruhestifterin“, also der Frau angelastet oder einfach ignoriert und lächerlich gemacht. Ohnmacht und Beschämung waren und sind zentrale Themen für Frauen.

Gleichzeitig war die 2. Frauenbewegung sehr aktiv. Die Pionierinnen mischten sich in die Politik, Institutionen und die theoretischen Diskurse ein. Die Grundsatzdiskussion, ob frau autonom bleiben müsse oder sich um öffentliche Förderungen bemühen dürfe, zeigt das Misstrauen der Feministinnen gegenüber den staatlichen Institutionen, welche die Unterdrückung von Frauen so lange unterstützt und abgesichert hatten. Die „Kollaborateurinnen“ gründeten frauenstärkende Institutionen: 1978 in Wien das 1. Frauenhaus Österreichs, das FrauenLesbenzentrum in Innsbruck, 1980 Frauen beraten Frauen in Wien und das autonome Frauenzentrum Linz usw.

Ein Team von engagierten Feministinnen mit unterschiedlichen psychosozialen Berufen gründete aufgrund ihrer Erfahrungen mit Frauenfeindlichkeit in vielen psychosozialen Bereichen ein feministisches Beratungs- und Therapiezentrum: Frauen beraten Frauen. Über lange Zeit konnten die Beratungen nur ehrenamtlich durchgeführt werden. Für die Miete einer Beratungsstelle und die Bezahlung der Arbeit war kein Geld da. Gleichzeitig war der Bedarf nach frauenspezifischer Beratung enorm.

Das Ziel der feministischen Beratungs- und Therapiearbeit ist die Verbesserung der individuellen Lebenssituation von Frauen und die Veränderung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die Bewusstmachung und Bekämpfung von Diskriminierung in der Gesellschaft.

Und wie geht es weiter...

Viele der schmerzhaften Diskriminierungen, die in den 80ern noch Alltag waren, sind in den Hintergrund gerückt. Ehemals emotionalisiert umkämpfte Themen wie z.B. Vorstandsquoten haben auch in konservativen Regierungsprogrammen Platz gefunden. Das Gefühl von vielen „wir sind doch schon gleichberechtigt – warum regen die sich noch immer so auf“ widerspricht den Realitäten von Gewalt gegen Frauen, Armut von Alleinerzieherinnen, Pensionistinnen, prekär Beschäftigten und der damit oft verknüpften ökonomischen Abhängigkeit, der geringen Teilhabe am öffentlichen Leben und an den Ressourcen. Die neue Medienwelt hat ein starkes Revival von geschlechtsspezifischen Rollenklischees über Verhalten, Körper und Sexualität hervorgebracht an denen sich v.a. Mädchen abarbeiten müssen. Die Gewalt und der Hass, den Frauen im Netz erfahren, ist unverhüllt brutal. Gleichzeitig zeigen sich im Internet ähnliche Effekte wie in der Gesellschaft. Frauen werden vielfach ignoriert, bekommen kaum positive Reaktionen und bleiben damit am Rande der Netzwerke.

Also mischen wir uns weiterhin für Frauen ein...

Unsere Onlineberatung hat hohe Steigerungsraten. Die psychosoziale Beratung, die Rechtsberatung, die Psychotherapie, die Gruppen und Workshops sind stark gefragt. Viele Frauen suchen Beratung, Therapie, Informationen, Impulse, Anregungen, Diskussion, Austausch, Verbindung, Bestärkung, Unterstützung, Ermunterung, Reibung, Netzwerke, Kontakte bei Frauen* beraten Frauen*. 2019, wie auch in den Jahren davor, waren es mehrere Tausend anfragende Frauen*.

Wir freuen uns über das Interesse, den Zuspruch und die vielen positiven Rückmeldungen und bleiben dran - es gibt viel zu tun!

KATJA RUSSO

FREIHEIT UND FEMINISMEN

Feministische Beratung und Psychotherapie



2020 feiern wir unser 40jähriges Bestehen mit einem Sammelband zum Thema Freiheit und Feminismen.

„Freiheit“ - umkämpfter Begriff, missbrauchtes Wort, Sehnsuchtsort.

Freiheit ist so viel mehr als die individuelle Wahlfreiheit zwischen vorgegebenen Möglichkeiten. Sie bedeutet, neue Perspektiven und neue Wege zu entwickeln und bietet Raum für individuelle und gesellschaftliche Emanzipation. Beraterinnen, Psychotherapeutinnen, Philosophinnen und Literatinnen legen eine kreative und vielstimmige Auseinandersetzung mit dem Thema Freiheit aus feministischer

Perspektive vor. Anhand der Themen Solidarität, Pluralität, Fremdheit, Perfektionismus und Selbstoptimierung, Bildung, Mutterschaft, Care-Arbeit, Verletzlichkeit, Sexualität und vielem mehr zeigen sie auf, warum es notwendig ist, heute neu über den in vieler Hinsicht diskreditierten Begriff der Freiheit nachzudenken.

Wie können wir Freiheit leben, wenn unsere Gegenwart so voll ist von Pflichten, Normen, Zwängen und Gewalt? Ein Lese-, Denk- und Schaugenuss mit Texten von Mitarbeiterinnen von Frauen* beraten Frauen* und Gastautorinnen (u.a.) Christina Thürmer-Rohr, Ruth Großmaß, Helga Krüger-Kirn, Ursel Sickendiek, Elfriede Hammerl, Margit Schreiner, Gertraud Klemm und Marlene Streeruwitz sowie Fotonotizen von Brigitta Höpler. Der Band wird im April 2020 im Psychosozial-Verlag erscheinen, herausgegeben von Karin Macke und Bettina Zehetner.

EINLADUNG zur BUCHPRÄSENTATION

Wir laden Sie herzlich ein zur Präsentation unseres Sammelbands „Freiheit und Feminismen. Feministische Beratung und Psychotherapie“ am Dienstag den **26. Mai 2020** um 19 Uhr in der Frauen*beratung 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7.

WIR SCHREIBEN FRAUENGESCHICHTE

Kreativer Schreibworkshop

Frauen* beraten Frauen* wird 40 Jahre alt und hat Frauengeschichte geschrieben und unzählige Frauenschicksale miterlebt.

Wollten Sie schon immer Ihre Lebensgeschichte oder einzelne Episoden daraus aufschreiben? Ihre eigene Biografie, Ihre Familiengeschichte erzählen und auf diese Weise reflektieren?

In diesem Workshop wollen wir unsere eigenen Schicksale schreibend erforschen. Frei nach dem Motto „Die besten Geschichten schreibt das Leben“ wollen wir uns ins Abenteuer stürzen. Sie werden dabei unterstützt, in Schreibfluss zu kommen und bekommen Anregungen, wie Sie selbst „Frauengeschichte“ schreiben können.

Alltagserlebnisse, Erinnerungen 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, 19. März 2020, 16.00 - 19.00 Uhr

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

Anmeldung: bis 12. März per Mail: macke@frauenberatenfrauen.at
oder per Telefon 01/ 587 67 50

REZENSIONEN AUF UNSERER HOMEPAGE

www.frauenberatenfrauen.at/rezensionen.html#rez

Lisa Mundt:

Als meine Therapeutin schwieg.

Roman

Magaraggia, Sveva/ Mauerer, Gerlinde/

Schmidbaur, Marianne (Hg.innen):

Feminist Perspectives on Teaching Masculinities.

Learning Beyond Stereotypes

Traude Ebermann:

Sexualität in der Imagination - Blumige Muschelgeschichten

Über die Wirksamkeit von Motiven der Kathartym Imaginativen

Psychotherapie.

ZUSAMMEN IST FRAU WENIGER ALLEIN

Über die Bedeutung von Gruppenangeboten in der Frauen*beratung

Die Beratung und Therapie im Gruppensetting hat in der Frauen*beratung eine mittlerweile 40- jährige Tradition. Die Angebote sind vielfältig und bunt, sie spiegeln die Themen von Frauen im gesellschaftlichen Kontext wider. Die Varianten reichen von Workshops, Gesprächsgruppen, Schreibgruppen, Seminaren, Therapie- und Beratungsgruppen hin zu Veranstaltungsreihen für Frauen.

Heute, in einer Zeit der wachsenden Individualisierung kommt Gruppenangeboten vielleicht eine noch größere Bedeutung zu als damals. Umbruchssituationen im Leben wie Umzug, Trennung- oder Scheidung, Verlust der beruflichen Tätigkeit, Mutterschaft oder Erkrankungen gehen meist auch mit dem Verlust von sozialen Kontakten einher. Die Folgen sind Einsamkeit und Überforderung. In Kontakt mit anderen Personen sein, bzw. das Erleben von positiven Beziehungen sind wichtige Faktoren, um psychisch gesund zu bleiben.

In der Psychotherapieforschung ist die Wirksamkeit von Gruppen längst bewiesen. Die Gruppe ist mehr als die Summe der einzelnen Teilnehmer*innen. In einer Gruppe können Personen erleben, dass sie nicht alleine mit ihren Problemen sind. Zu erfahren, dass es anderen ähnlich geht, dafür nicht verurteilt zu werden und Unterstützung durch andere zu erhalten ist heilsam. Gegenseitige Bestärkung, Ermutigung, Wissens- und Erfahrungsaustausch und das Erleben von echter Solidarität unter Frauen* ist in den Gruppen von Frauen* beraten Frauen* möglich.

„BEHALTE DU DIE SORGE, ICH NEHME DAS RECHT“

Strategiegruppe für Frauen* bei Obsorge- und Kontaktrechtskonflikten

Obsorge-, Besuchsrechts-, und Doppelresidenzkonflikte dauern nicht selten über Jahre an und sind für Mütter und Kinder extrem belastend. In der Gruppe werden wir uns mit kreativen Methoden den Herausforderungen der Kommunikation mit Beteiligten und vor Gericht annähern. Was bedeutet Elternberatung, Erziehungsberatung, Familiengerichtshilfe, Kinderbeistand oder Schlichtung und wie „muss“ ich mich dort verhalten? Wie kann ich glaubwürdig meine Bedürfnisse vertreten und zu sinnvollen Lösungen beitragen? Ziel ist es, durch Situationsanalyse, Perspektivenwechsel und Erfahrungsaustausch Impulse für die Bewältigung der schwierigen Zeit mitnehmen zu können.

Methoden: Psychodrama, systemische Methoden, Gespräch
Leitung: Barbara Schrammel DSP MSc, Katja Russo DSA, MAS
Termin: Freitag, 28. Februar 2020, 10.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Frauen* beraten Frauen*, 1060 Wien, Lehargasse 9/2/17
Kosten: 90,- Euro

Terminvereinbarung für das Vorgespräch: 01 / 587 67 50 oder
schrammel@frauenberatenfrauen.at oder russo@frauenberatenfrauen.at

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Workshop-Leiterinnen.

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, 28. April 2020, 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 16. Juni 2020, 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



Das Private ist politisch! 40 Jahre Frauen* beraten Frauen*

AUFSTAND STATT RUHESTAND!

Vergnügt – informiert – vernetzt – widerständig
Eine Veranstaltungsreihe für Frauen vor und in der Pension
zum Thema Älter Werden.

Die folgenden zwei Veranstaltungen sind für alle Generationen offen.

DIE STADT BEWOHNEN. FRAUEN IM ÖFFENTLICHEN RAUM.

Workshop

Über Raumaneygung und Stadtwahrnehmung, Erinnerungswege und Einschreibungen, das Hin und Her zwischen Topographie und Biographie. Wie erlebe ich Wien als Frau? Welche Plätze und Orte sind einladend - oder auch nicht? Welche Wege sind mir vertraut? Habe ich kürzlich etwas Aufregendes entdeckt? Welche Frauenräume liebe/vermisse ich in Wien? Wir laden Sie ein zu Vortrag, Diskussion und Collage-Workshop, gemeinsam mit der Referentin **Brigitta Höpler**, Kunsthistorikerin, Autorin und Schreibpädagogin.

Termin: Dienstag, 31. März 2020, 17.30 - 20.00 Uhr

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

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

Um Anmeldung wird gebeten: parrer@frauenberatenfrauen.at
oder 01/587 67 50. Wir freuen uns über Ihre Spende.

Filmabend - Herzliche Einladung!

Wir sind stolz darauf, diesen Film bei Frauen* beraten Frauen* zeigen zu können:

DIE DOHNAL Frauenministerin / Feministin / Visionärin AT 2019, 104 min, Regie: Sabine Derflinger

Johanna Dohnal war die erste Feministin in einer europäischen Regierung, sie war Staatssekretärin und Frauenministerin.

Die Geschichte der Entstehung der Frauenberatungsstellen ist untrennbar mit Johanna Dohnal verbunden. Wir Frauen in Österreich verdanken ihrer Regierungsarbeit mit den Frauen und für die Frauen so viele Errungenschaften!

In unserer Gesellschaft wurden/werden die Historie und die Geschichten der Frauen über Jahrhunderte unterdrückt, nicht erzählt, vergessen...

Der Film erinnert an Johanna Dohnal, macht sie lebendig, u.a. in den vielen Interviews mit den Menschen, die mit ihr zusammenarbeiteten, zusammenlebten, ihr nahe standen.

Der Film DIE DOHNAL setzt der Ikone der österreichischen Frauenpolitik ein Denkmal und schafft damit eine Identifikationsfigur für heutige und nachfolgende Generationen. Wir finden uns in ihr wieder, in ihren Kämpfen, ihren Siegen, ihrem Scheitern.

Ein Film gegen das Vergessen und für eine gleichberechtigte Zukunft.

Nach dem Film laden wir Sie zum gemeinsamen Gedankenaustausch bei einem Gläschen Sekt ein.

Termin: Donnerstag, 16. April 2020, 17.00 - 19.00 Uhr

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

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

Um Anmeldung wird gebeten: parrer@frauenberatenfrauen.at
oder 01/587 67 50. Wir freuen uns über Ihre Spende.

ALTERNATIVE WOHNFORMEN IM ALTER

Betreutes Wohnen, SeniorInnen-WG's, Mehrgenerationenhäuser & Co als Gegenentwurf zum Leben im SeniorInnenheim oder alleine daheim.

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. Alternative und individuelle Wohnformen sind gefragter denn je.

Der Workshop lädt Sie zum Austausch ein und gibt Ihnen einen Überblick über Mehrgenerationenwohnen, bestehende und geplante Wohnprojekte, Frauenwohnprojekte und Wohnen für Hilfe („Wohnbuddy“ für ein Zusammenwohnen von Jung und Alt). Außerdem ist eine Bewohnerin eines Frauenwohnprojektes in Wien Donaustadt angefragt, von ihren Erfahrungen zu berichten.

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

Termin: Donnerstag, 18. Juni 2020, 17.00 - 19.00 Uhr

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

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

Um Anmeldung wird gebeten: parrer@frauenberatenfrauen.at
oder 01/587 67 50. Wir freuen uns über Ihre Spende.

Gesundheitsworkshops

SCHLAFEN SIE GUT?

Können Sie rasch einschlafen oder liegen Sie grübelnd wach? Wachen Sie nachts häufig auf und können lange nicht wieder einschlafen? Ein erholsamer Schlaf gilt als besonders wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. In unserem Workshop erfahren Sie Wissenswertes zum Thema aus psychologischer und medizinischer Sicht. Sie erhalten Tipps, was Sie für sich und einen erholsamen Schlaf tun können.

Leitung: Dr.ⁱⁿ Johanna Helm, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Fachärztin für Arbeitsmedizin,
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Elke Knauder, Psychotherapeutin,
Klinische Psychologin, Schlafcoach
Mag.^a Karin Macke, Psychotherapeutin

Termin: Donnerstag, 14. Mai 2020, 18.00 - 20.00 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.

GEBURT - aus Sicht der Hebamme

Heidi Achter ist seit 1977 als Hebamme tätig, Frauen* beraten Frauen* wurde 1980 gegründet mit den Schwerpunkten Gewalt gegen Frauen und Frauengesundheit. Gemeinsam blicken wir auf eine (frauen)bewegte Vergangenheit zurück und möchten die Diskussionsfäden zu zentralen Themen wie Geburtshilfe neu aufgreifen und weiter spinnen. Heidi Achter erzählt Wissenswertes rund um das Thema Geburt, wobei sie eine ganzheitliche Sichtweise vertritt, neben den medizinischen auch die psychosozialen Aspekte mit einbezieht. Sie erläutert alle Möglichkeiten der Geburt (Geburt im Krankenhaus, ambulante Geburt, Geburt im Geburtshaus, Hausgeburt) und beantwortet Fragen der Teilnehmerinnen rund um Themen wie Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir freuen uns auf eine angeregte Diskussion zu theoretischen, praktischen und politischen Fragestellungen. Es sind ausdrücklich alle interessierten Frauen* eingeladen.

Leitung: Heidi Achter, Hebamme,
Mag.^a Karin Macke, Psychotherapeutin

Termin: Dienstag, 6. Oktober 2020, 17.30 - 19.00 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.

QI GONG UND DIE FREIHEIT DER WAHRNEHMUNG

Qi Gong ist eine alte chinesische Kunst, die auf jede Person als Ganzes wirkt, auf ihr Inneres und den Körper. Qi Gong eignet sich hervorragend, um die Wahrnehmung zu schulen. Was bedeutet es, wenn wir uns selbst und unsere Umgebung bewusst wahrnehmen? Was verändert sich damit?

In diesem Workshop werden wir leichte und sanfte Qi Gong Übungen lernen und uns mit unseren unterschiedlichen Wahrnehmungen beschäftigen. Für mehr Wertschätzung im Alltag!

Leitung: Julia Schaffner, MA

Termine: Samstag, 28. März 2020, 9.30 - 12.30 Uhr
Samstag, 9. Mai 2020, 10.00 - 13.00 Uhr

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

Kosten: 30,- Euro pro Termin

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

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

Frauen* beraten Frauen* freut sich sehr, Sie zu einer besonderen künstlerischen Veranstaltung einladen zu dürfen.

„WIR, TÖCHTER DER KÖNIGIN DER NACHT“

Ein Projekt der Autorin **Gabriele Vasak** unter Mitwirkung von Michaela Graß, Sophia Schubart, Posse Verbraucher, Teresa Emich und Betty Kovacs

Was wussten Homer, Goethe, Heine, Büchner,... von der Liebe der Frauen? Wie sahen Penelope, Gretchen, Loreley, Marie,... dieses Gefühl? Und: Was empfinden Frauen von heute?

TEXTE, BILDER UND TÖNE ÜBER STARKE FRAUEN UND
DIE UNMÖGLICHKEIT DER LIEBE IN DIESER WELT.

Dieses Event wird am **9. Juni 2010 um 19.00 Uhr** in unserer Beratungsstelle in **1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7** stattfinden.

Im Anschluss bitten wir zu einem Glas Wein.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

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

FORTBILDUNGEN für Berater_innen

23. Oktober 2020

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: 23. Oktober 2020, 10 - 18 Uhr
1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Literatur:

Zehetner, Bettina (2019): "Schreiben wirkt. Die Onlineberatung des Vereins Frauen* beraten Frauen* - Grundlagen, Besonderheiten, Qualitätskriterien".

In: Supervision. Mensch - Arbeit - Organisation. Zeitschrift für Berater_innen Gießen: Psychosozial-Verlag. 1/2019:

https://homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/downloads/Zehetner_schreiben_wirkt_Onlineberatung_2019.pdf

19. und 20. November 2020

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

Zeit und Ort: 19. und 20. November 2020, Do. 10 - 18 Uhr, Fr. 9 - 17 Uhr,
1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Literatur:

Zehetner, Bettina: „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/publikationen.html#artikel>

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

Kontonummer Verein „frauenberatenfrauen.Fortbildung“:

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

DATENSCHUTZ

Wenn Sie in Zukunft keine Aussendung mehr von uns erhalten wollen, senden Sie uns eine kurze Nachricht an office@frauenberatenfrauen.at. Mit der Abmeldung werden Ihre Daten aus unserer Datenbank gelöscht. Näheres zu unserer Datenschutzbestimmung finden Sie auf unserer Homepage:
<http://www.frauenberatenfrauen.at/datenschutz.html>

FOTOS

Bei öffentlichen Veranstaltungen von Frauen* beraten Frauen* werden von uns Fotos angefertigt. Vorrangig benutzen wir diese für interne Dokumentationszwecke, in Einzelfällen setzen wir die Fotos auch für Veröffentlichungen in Printmedien, auf unserer Website sowie in sozialen Medien ein. Sollte dies der Fall sein, werden die Bilder jedenfalls ohne personenbezogene Daten online gestellt. Mit der Teilnahme an einer Veranstaltung stimmen Sie der Erstellung und Verwendung des Bildmaterials zu. Sollten Sie das nicht wollen, geben Sie uns bitte Bescheid.

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!

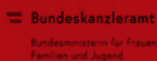
Telefonische Erreichbarkeit der Mitarbeiterinnen:

Mag.^a Maria Schiestl: Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr,
Sandra Schmid BA: Montag 11.00 - 12.30 Uhr,
Mittwoch 9.30 - 11.00 Uhr

Mag.^a Daniela Wimpissinger: Mittwoch 11.00 - 12.30 Uhr
DSAⁱⁿ Claudia Zajic: Montag 9.30 - 11.00 Uhr
Dienstag 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:

Erste Bank IBAN AT15 2011 1841 8563 0400 BIC GIBAATWWXXX

Spenden an unsere Organisation sind steuerlich absetzbar.