

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

JIN
JÏYAN
AZADÏ

FRAU, LEBEN, FREIHEIT

Solidarisch mit den Frauen*

im Iran & weltweit

Frauen* beraten
Frauen*

FRÜHJAHR/SOMMER 2023

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, Johanna Enzendorfer BA BA, Mag.^a Karin Macke, Lena Neuber BA, Mag.^a Claudia Parrer, Anica Popović BA BA, DSAⁱⁿ Katja Russo MAS, Mag.^a Julia Schaffner, Mag.^a Maria Schiestl, DSPⁱⁿ Barbara Schrammel MSc, Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl, Mag.^a Daniela Wimpissinger-Teufl, 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, Mental Load, gleichberechtigte Elternschaft, 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, Sorgearbeit, 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

MENTAL LOAD UND WIRKLICH GLEICHBERECHTIGTE ELTERNCHAFT - EIN RÜCKBLICK

2022 konnte Frauen* beraten Frauen*, gefördert durch das Bundeskanzleramt, ein äußerst erfolgreiches Gewaltschutzprojekt durchführen.

Nach bereits 2 Jahren Pandemie und der spürbaren Erschöpfung der Care-Arbeitenden, insbesondere Müttern, war es uns ein Anliegen, den Begriff „Mental Load“ in die Welt hinaus zu tragen. Mental Load meint die Last der unsichtbaren Aufgaben in einer Familie, die in erster Linie auf den Schultern einer Person lasten. Es ist nicht nur die Durchführung einer Tätigkeit (z.B. kochen), sondern all das, was unsichtbar dahinter liegt. Also überlegen, was gekocht werden soll, sich Gedanken über gesunde Ernährung machen, zu planen, wann eingekauft wird und am Schirm zu haben, was überhaupt gebraucht wird. All das wird in erster Linie von Frauen* verrichtet, unsichtbar und unbezahlt. 24/7, ohne Urlaub und ohne Pausen. Die meisten Paare streiten über die Durchführung der Tätigkeiten, und sehen gar nicht, dass das, was so frustriert, in Wirklichkeit die Denkarbeit und die fehlende Verantwortungsübernahme ist.

In der Regel reduzieren Mütter ihre Erwerbsarbeit zugunsten der unbezahlten Care-Arbeit und übernehmen dadurch automatisch die Verantwortung für die (emotionale) Versorgung der Kinder. Sie wissen dadurch besser, was die Kinder benötigen und sind besser in den Belangen der Familienorganisation. Väter fokussieren sich auf die Erwerbsarbeit und auf die finanzielle Verantwortung für die Familie. Dies hat Auswirkungen auf die Paarbeziehung und auch auf die Beziehung zu den Kindern.

Teil des Projekts waren zahlreiche Online- und Präsenz-Vorträge, in denen wir Bewusstsein schaffen und einen Raum für Austausch bieten. Die Resonanz und das positive Feedback waren überwältigend. Viele Frauen* schrieben uns, wie dankbar sie darüber sind, endlich einen Begriff für diesen Zustand zu haben. Und wir erlebten, wie wenig Frauen* selbst bewusst ist, wie viel sie in der Familienorganisation arbeiten. Denn es wird gesellschaftlich nach wie vor erwartet, dass Frauen* das alles mit viel Liebe und einfach „nebenbei“ tun.

Bewusstwerdung ist der erste Schritt zur Änderung. Das erlebten wir auch in den drei Paarworkshops, die Erich Lehner vom DÖM (Dachverband für Männer-, Burschen- und Väterarbeit in Österreich) und ich gemeinsam konzipiert und durchgeführt haben. Wir haben erlebt, wie schwer es für Paare wirklich ist, gleichberechtigte Elternschaft zu leben. Denn wie wir die Rollen als Vater* und Mutter* leben ist zum Großteil kulturell bedingt und tief in uns verankert. Um Gleichberechtigung in Beziehungen zu leben, erfordert es ein Umdenken und eine Reflexion der verinnerlichten Rollenbilder - auf beiden Seiten.

In familienrechtlichen Verfahren wird Frauen* häufig „Bindungsintoleranz“ vorgeworfen, Frauen* wird geraten, sie müssten den Vätern nach einer Trennung nur mehr zutrauen. Die Verantwortung für das Gelingen der Vater*-Kind-Beziehung wird wieder an die Mutter* abgegeben.

Ausgeblendet wird dabei, dass auch Väter eine Verantwortung für die Bindung zu ihren Kindern haben, dass sie aktiv daran beteiligt sind, wie sie ihre Vaterrolle leben und welche Bindung daraus resultiert.

Gleichberechtigte Elternschaft kann nicht per Zwang nach einer Trennung verordnet werden, gleichberechtigte Elternschaft muss von Beginn an gelebt werden. Denn nur so erlangen Frauen* die Sicherheit, dass die Kinder beim anderen Elternteil gut versorgt sind.

In 3 Workshops für Multiplikator*innen haben wir unser Wissen weitergegeben, denn auch unter Berater*innen gibt es noch zu wenig Wissen über dieses Thema und auch feministische Berater*innen schlittern häufig in die vorgegebene traditionelle Rollenverteilung.

Außerdem haben wir aktiv Medien- und Öffentlichkeitsarbeit gemacht, einen eigenen Instagram-Account ins Leben gerufen, eine facebook-Seite eröffnet, eine Medien-Kampagne gestartet und ein Kurzvideo erstellen lassen, das Sie unter „Mental Load Award“ auf YouTube finden.

Mental Load ist kein Problem von Frauen*, es ist ein Thema von Paaren und letztlich ein gesamtgesellschaftlicher Auftrag.

Wir bleiben auf jeden Fall am Thema dran und werden auch heuer einige Veranstaltungen durchführen.

Weitere Infos finden Sie auch auf Instagram

www.instagram.com/mental.load.award/ und Facebook

www.facebook.com/Frauen-beraten-Frauen-143528925719891/

bzw. auf unserer Homepage www.frauenberatenfrauen.at



www.youtube.com/watch?v=s5Q-W-rB3dw

BARBARA SCHRAMMEL

MENTAL LOAD

WENN DIE UNGLEICHE VERTEILUNG DER HAUS- UND CARE-ARBEIT FRAUEN* IN DIE VÖLLIGE ERSCHÖPFUNG ZWINGT

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit und Austausch

Mental Load meint die unsichtbaren Aufgaben im Unternehmen „Familie“, welche meist auf den Schultern der Frau* allein lasten. Es bezeichnet das daran denken, planen, organisieren und umsetzen der vielen kleinen und großen Dinge, die zur Haushalts- und Care-Arbeit gehören und für die sich Frauen* oft automatisch verantwortlich fühlen. Verstärkt wird dieses Ungleichgewicht mit der Geburt eines Kindes, aber auch Frauen* ohne Kinder erleben diese mentale Überlastung des sich ständig verantwortlich Fühlens und der 1000 To-Do´s im Kopf.

Auch nach einer Trennung mit ausgedehntem Kontaktrecht durch den Vater* übernehmen überwiegend Frauen* diese Aufgaben. Es ist kein persönliches Versagen von Frauen*, das alles nicht zu schaffen. Es ist ein strukturelles Problem, welches Frauen* benachteiligt und zur absoluten Erschöpfung führen kann.

Der Vortrag ist offen für alle Personen, auch für Paare oder Männer*

- Methode:** Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit
Leitung: Barbara Schrammel DSP MSc, Lena Neuber BA
Termine: Mittwoch, 8. März 2023 9.00 - 11.30 Uhr
Ort: online via Zoom
Kosten: kostenlos
Anmeldung: schrammel@frauenberatenfrauen.at oder 01/587 67 50
Nach erfolgter Anmeldung erhalten sie einige Tage vor Veranstaltungsbeginn den Teilnahmelink.

FORTLAUFENDE GRUPPE FÜR PAARE*, DIE GLEICHBERECHTIGTE ELTERN SCHAFT LEBEN MÖCHTEN

Immer mehr Paare* möchten gleichberechtigt Eltern sein. Strukturelle Rahmenbedingungen und tief sitzende Rollenbilder bzw. Rollenzuschreibungen erschweren diesen Prozess. Die Gruppe bietet Raum für Austausch, Vernetzung und Reflexion. Mithilfe psychodramatischer Techniken können wir gemeinsam Alltagsszenen erkunden, Konflikte überwinden und im Rollenwechsel die jeweils andere Position verstehen lernen.

Paare*, welche gleichberechtigte Elternschaft leben möchten, sind Pionier*innen, sie erfinden die Rolle „gleichberechtigter Elternteil“ neu, und können dabei kaum auf Vorbilder zurückgreifen. Sie leisten einen wertvollen Beitrag zur tatsächlichen Gleichstellung in der Gesellschaft. Die Gruppe wird von einer Frau und einem Mann geleitet.

Leitung: Barbara Schrammel DSP MSc, N.N.
Termine: dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr, 1x pro Monat
Ort: Frauen* beraten Frauen*, Seitenstetteng. 5/7, 1010 Wien
Anmeldung: Terminvereinbarung für das Vorgespräch: 01/587 67 50 oder schrammel@frauenberatenfrauen.at

„BEHALTE DU DIE SORGE, ICH NEHME DAS RECHT“

Strategiegruppe für Frauen* bei Obsorge- und Kontaktrechtskonflikten

Obsorge-, Kontaktrechts-, 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, 17. März 2023, 10.00 - 17.30 Uhr
Ort: Frauen* beraten Frauen*, Seitenstetteng. 5/7, 1010 Wien
Kosten: 90,- Euro
Anmeldung: Terminvereinbarung für das Vorgespräch: 01/587 67 50 oder schrammel@frauenberatenfrauen.at oder russo@frauenberatenfrauen.at
Weitere Informationen erhalten Sie bei den Workshop-Leiterinnen.

*„Ich habe **keine Angst mehr**.
Mein Wunsch ist größer als die
,Wachstumsschmerzen‘.
Im Schreiben habe ich
wieder Mut gefunden.“*

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

*Wir begleiten in Veränderungsprozessen
und sind immer wieder beeindruckt,
welche Stärke in Frauen* steckt.
Mut zum Aufbruch führt auf den Weg in ein
selbstbestimmtes Leben.
Wir geben Rückenstärkung!*

*Unsere Online-Beratung ist datensicher,
anonym und kostenlos. Sie können uns
jederzeit schreiben und erhalten die erste
Antwort innerhalb von 48 Stunden.*

*Wir beraten rechtlich und psychosozial
gegen Gewalt jeder Art, bei
Beziehungsthemen, Trennung/Scheidung,
Gesundheit, Sexualität, Beruf, Mental Load,
Einsamkeit...*

*Schreiben Sie uns:
<https://frauenberatenfrauen.beranet.info>*

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG IM DIGITALEN RAUM

Wann haben Sie das letzte Mal einen Tag getrennt von Ihrem Smartphone verbracht? Digitale Medien gestalten unseren Alltag maßgeblich. Handy, Laptop, Tablet und Internet sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. In digitalen Räumen wird kommuniziert, informiert, gedatet, politisch agiert u.v.m. Feminist*innen kämpfen global vernetzt über Hashtags wie #metoo.

Überall dort, wo Menschen sich online begegnen, gibt es ein Risiko für Grenzüberschreitungen und Übergriffe - genauso wie im analogen Leben. Der digitale Raum ist eine Erweiterung der analogen Welt und ist damit genauso wie diese geprägt durch patriarchale gesellschaftliche Strukturen. Wir wissen: Vor allem Frauen* werden überproportional oft im Netz belästigt, beleidigt, beschimpft, bloßgestellt, angegriffen, herabgesetzt, erpresst, etc. Digitale Gewalt ist nicht zufällig, sondern geschlechts-spezifisch. Auf die Betroffenen wirkt das irritierend, belastend, bis hin zu krankmachend.

In Workshops und interaktiven Themenabenden werden wir uns den untenstehenden Themen nähern. Wir wollen über vorherrschende (Macht-) Dynamiken im digitalen Raum sprechen und Strategien zur psychischen und emotionalen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermitteln. Alle Frauen* sind herzlich eingeladen!

Save the Date:

Ist das schon digitale Gewalt?

Donnerstag, 20. April 2023, 9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 10. Mai 2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Übergriffe und Gewalt in (Ex)Paarbeziehungen

Mittwoch, 31. Mai 2023, 9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 14. Juni 2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Onlinedating

Mittwoch, 21. Juni 2023, 9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 27. September 2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Emotional Load

Montag, 18. September 2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 5. Oktober 2023, 9.00 - 11.30 Uhr

Psychische und digitale Selbstverteidigung

Termine werden bekannt gegeben

Nähere Infos werden auf Facebook und Instagram bzw. per Mail veröffentlicht. Gerne können Sie sich unter office@frauenberatenfrauen.at für unseren Newsletter bzw. eine oder mehrere Veranstaltungen anmelden.

AUFSTAND STATT RUHESTAND!

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

Ein Abschied

Liebe ehemalige Teilnehmerinnen an den Workshops und Filmabenden!

Mit großem Vergnügen habe ich die Veranstaltungsreihe „Aufstand statt Ruhestand“ im Jahr 2015 ins Leben gerufen! Und nun, im Jahre 2023 verabschiede ich mich selbst in die Pension, im Moment voller Neugierde, Erholungslust und Tatendrang.

Es hat mich begeistert, Themen und Inhalte für Frauen, die kurz vor der Pension und auch schon in der Pension waren, aufzubereiten und als Workshop anzubieten. Mich selbst hat das Thema des Älterwerdens beschäftigt und es war einfach spannend, sich in die Vielfalt dieses bedeutenden Lebensabschnitts, der so viele Möglichkeiten bereithalten kann, immer mehr zu vertiefen.

Dazu konnte ich meine Kollegin Karin Macke ins Boot holen. Wir haben viele Workshops gemeinsam gestaltet und unsere Ideendialoge werden mir in guter Erinnerung bleiben. Vielen Dank dafür!

Die Resonanz auf unsere Workshops und Filmangebot war recht hoch, einige Themen waren sehr begehrt und wurden öfter wiederholt. Wir freuten uns und ich freue mich bis heute, dass Sie so zahlreich gekommen sind und mit uns, meiner Kollegin und mir das Interesse und die Neugierde geteilt haben.

Und es war sehr bereichernd, mit Ihnen, den Teilnehmerinnen in den Austausch zu treten, zu diskutieren, Erfahrungen zu sammeln und das für alle an diesem jeweiligen Abend nutzbar und zugänglich zu machen.

Mir ist die angeregte Stimmung, das Engagement von Ihnen z.B. in der Kleingruppenarbeit und Diskussion in lebhafter Erinnerung. Kritisches Hinterfragen der gesellschaftlichen Bedingungen von älteren Frauen sowie nützliche Strategien wurden geteilt. Es kamen auch Vernetzungen zustande und es wurden Telefonnummern getauscht. Jedenfalls waren Ihre Fragen und Vorschläge zu Themen auch für uns anspornend.

Wir gaben Informationen und Impulse als Vortrag, als Interview, als Skriptum mit, zur Nachlese und zum weiteren Recherchieren im Internet.

Zusätzlich machten die gemeinsamen Filmcafés mit Filmen, die zum jeweiligen Fokus des Workshops passten, besondere Freude - und auch der Austausch danach. Danke für Ihre Geduld, wenn die Tücken der Technik uns irritiert haben - solange, bis endlich neues technisches Equipment besorgt werden konnte!

Im April 2019 erhielten wir sogar die Auszeichnung als **"Good-Practice-Modell in der SeniorInnenbildung"** des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz für unsere Reihe „Aufstand statt Ruhestand“!

2020 mussten wir wegen der Pandemie unser Programm aussetzen, danach begann ich mit begrenzter Teilnehmerinnenzahl, Abstand und Online-Angeboten erneut Workshops anzubieten, die wieder auf gute Resonanz stießen, auch wenn die Online-Version für einige von Ihnen nicht sehr verlockend war.

Vielen Dank auch für Ihre verbindlichen An- oder Abmeldungen, egal ob telefonisch oder per Email. Das ist nicht selbstverständlich und hat die Organisation enorm erleichtert.

Nun wünsche ich Ihnen und mir, dass wir uns als ältere Generation sichtbarer machen, in manchen Wohnprojekten zB. gelingt das mittlerweile, und dass wir anspruchsvoll, vergnügt, widerständig und immer neugierig bleiben!

Ich bin dankbar für den gemeinsamen Weg und die gemeinsamen Erfahrungen.

Alles Gute, Claudia Parrar
parrar@frauenberatenfrauen.at

Frauen* beraten Frauen* bleibt am Thema dran!



THERAPEUTISCHES QI GONG

Qi Gong ist eine alte chinesische Kunst, die auf jede Person als Ganzes wirkt, auf ihr Inneres und den Körper. Qi Gong stärkt das allgemeine Wohlbefinden, die Abwehr- und Selbstheilungskräfte und pflegt die Gesundheit. Körper und Geist werden beweglicher, kräftiger und gleichzeitig entspannter. Wir üben sanfte Qi Gong Bewegungen und die Vorstellungskraft, beschäftigen uns mit unserer Wahrnehmung und erlernen einfache Meditationen.

Leitung: Julia Schaffner, MA
Termine: 6 Abende, Donnerstag von 18.30 - 19.30 Uhr
20. April, 27. April, 4. Mai, 11. Mai, 25. Mai, 1. Juni
Ort: Frauen* beraten Frauen*, Lehárg. 9/2/17, 1060 Wien
Kosten: 75,- Euro
Anmeldung: schaffner@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50
Teilnehmerinnen begrenzt auf 6 Personen

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

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
Termine: Dienstag, 18. April 2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 13. Juni 2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Frauen* beraten Frauen*, Seitenstetteng. 5/7, 1010 Wien
Anmeldung: stekl@frauenberatenfrauen.at

Wir freuen uns über Ihre Spende.

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>

Sarah Diehl

Die Freiheit, allein zu sein. Eine Ermutigung. Arche 2022

Selbstbestimmte Einsamkeit oder ein Zimmer für sich allein

Sarah Diehl denkt Alleinsein nicht als Mangel, sondern als positive Möglichkeit für Reflexion und Autonomie, nicht als lähmende Trostlosigkeit, sondern als komplexes und lustvolles Phänomen der Selbst-Entdeckung und Selbst-Fürsorge.

Der heutige Strudel aus Karriere- und Familienplanung verhindert, ein gutes Verhältnis zum Alleinsein zu finden. Ein solches ist aber notwendig, um Distanz zu äußeren Erwartungshaltungen zu entwickeln, zu sich selbst zu kommen, selbständig zu urteilen und das zu entdecken, was einer selbst wichtig ist.

Die Vereinsamung begann mit der Kleinfamilie, die nun als Heilmittel gegen Einsamkeit angepriesen wird. In ihr haben wir gelernt, dass wir nur für die kleinstmögliche Gruppe verantwortlich sind und Fürsorge wie unsichtbar nur von einer Person geleistet wird, statt von allen getragen zu werden. Sarah Diehl fordert uns als Gesellschaft auf, neue Antworten auf Verteilungsfragen rund um Elternschaft und Care-Arbeit zu finden, damit sich auch Frauen Zeit und Raum für selbstbestimmtes Für-sich-Sein zugehen. Gerade Frauen können von selbstbestimmtem Alleinsein profitieren, denn die Strukturen unserer patriarchalen Kultur tendieren immer noch dazu, ihre Unabhängigkeit und ihr Selbstwertgefühl einzuschränken. Die Aufwertung selbstbestimmter Einsamkeit kann helfen, Ängste abzulegen und das Leben mehr nach den eigenen Wünschen zu gestalten. Wieviel Enttäuschung und Leid aus der vermeintlichen Glücks-Konserve Zweierbeziehung entsteht, zeigt sich in der Frauen*beratung täglich. Und auch wie selten Frauen sich selbstbestimmtes Alleinsein als Ressource gönnen. Frauen haben perfekt gelernt, für andere da zu sein. Für sich selbst da zu sein, aus freien Stücken mit sich allein zu sein, erlauben sich die wenigsten. Eine Beratungsstunde „ganz für mich allein“ wird als „Luxus“ gesehen, darf frau sowas überhaupt beanspruchen?

Die Alternative zum Verharren in Beziehungen, die längst nicht mehr gut tun, ist die Anerkennung unterschiedlicher Lebensmodelle, größerer Sorge-Gemeinschaften, aber auch die Aufwertung des Alleinseins. Die Autorin hat in ihren vielfältigen Forschungen und Gesprächen mit Menschen, die freiwillig Einsamkeit wählen, das Alleinsein als Erkundung der Verbundenheit erfahren: „Alleinsein ist nämlich nicht (nur) die Abwesenheit von etwas oder jemand anderem, sondern die Anwesenheit meiner ungestörten Wahrnehmung, die mich mit der Welt verbindet.“

BETTINA ZEHETNER

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

FORTBILDUNGEN für Berater*innen

12. / 13. Oktober 2023

Mental Load und wirklich gleichberechtigte Elternschaft

Gleichberechtigt Eltern sein bedeutet eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen und als Elternpaar die finanzielle Verantwortung und die Care-Arbeit in der Familie gemeinsam zu tragen. Väter* und Mütter* gewinnen durch die Sichtbarmachung und Teilung der Aufgaben eine bessere Kommunikation, Wertschätzung für einander, die Möglichkeit aus traditionellen Rollenmustern auszusteigen, eine bessere Beziehung zu den Kindern und letztlich auch mehr Zufriedenheit und Zeit für die Paarbeziehung.

Im Workshop werden die Konzepte von Mental Load und gleichberechtigter Elternschaft anschaulich erklärt. Anhand von praktischen Übungen wird gezeigt, wie Berater*innen mit Frauen* aber auch mit Paaren Mental Load sichtbar machen können und Wege aufgezeigt, um gleichberechtigte Elternschaft zu fördern.

Termin: 12. und 13. 10. 2023, Do. 10 - 18 Uhr, Fr. 9 - 17 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Leiterinnen: Barbara Schrammel DSP MSc, Psychodrama-Psychotherapeutin, Familienberaterin, Sozialpädagogin
Lena Neuber, MSc, Psychologin, Familienberaterin
beide Mitarbeiterinnen bei Frauen* beraten Frauen*, führten 2022 ein Gewaltschutzprojekt mit Schwerpunkt Mental Load und gleichberechtigte Elternschaft durch

20. Oktober 2023

Schreiben schafft Beziehung.

ONLINE-Beratung: Grundlagen und Qualitätskriterien

Schreiben hat sich zu einer eigenständigen Beratungsmethode mit besonderen Möglichkeiten entwickelt. Schreiben kann Entlastung, Klarheit und Struktur bieten und wieder neu handlungsfähig machen. Durch das Schreiben entstehen intensive Beratungs-Beziehungen, die die Ratsuchenden stärken und entlasten. Schreiben bedeutet, die eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen, zB als Strategie gegen Gaslighting oder als Tagebuch-Dokumentation bei Gewalt für ein eventuelles Gerichtsverfahren. Schreiben ist Selbstfürsorge – auch für Berater:innen.

Online-Beratung spricht neue Zielgruppen an und eröffnet neue Gestaltungsmöglichkeiten des Beratungsprozesses. Das Seminar vermittelt Grundlagen und Qualitätskriterien, praktische Übungen und Tools zur Qualitätssicherung.

Literatur:

Zehetner, Bettina (2019): Schreiben wirkt: Die Onlineberatung des Vereins Frauen* beraten Frauen* - Grundlagen, Qualitätskriterien und Methoden. In: Supervision. Mensch – Arbeit – Organisation. Zeitschrift für Beraterinnen und Berater. Gießen: Psychosozial-Verlag. 1/2019
homepage.univie.ac.at/bettina.zehetner/publikationen.html

Leitfaden Onlineberatung: frauenberatenfrauen.at/download/Leitfaden_Onlineberatung.pdf

Leiterin: Dr.ⁱⁿ Bettina Zehetner, psychosoziale Beraterin der Frauenberatung Wien, zertifizierte Onlineberaterin, Initiatorin der Onlineberatung frauenberatenfrauenONLINE, gegründet 2006, ausgezeichnet mit dem Mobilkom Award für digitale Kommunikation sowie dem C&A Inspiring Women Award

Termin: 20.10. 2023, 10 - 18 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

16. / 17. November 2023:

Frauzentrierte Beratung bei Trennung und Scheidung: Schwerpunkt Obsorge und Kontaktrecht – juristische und psychosoziale Perspektiven

Das neue Sorgerecht und die Judikatur stellen besondere Herausforderungen für die Beratung dar, ganz besonders bei psychischer, ökonomischer und institutioneller Gewalt. Dieses Seminar bietet juristische Information und psychosoziales Werkzeug, um Frauen dabei zu unterstützen, Trennungen zu gestalten, anstatt zu erleiden.

Rechtliche Aspekte: Scheidungsformen, Unterhalt, gemeinsame und alleinige Obsorge und Kontaktrecht - neue Regelungen zur Doppelresidenz, Alimente, Aufteilung von Vermögen und Schulden

Psychosoziale Aspekte: Phasen der Trennungsverarbeitung, Ambivalenz, Konfliktbewältigung, unterstützende Interventionen von Veränderungsprozessen, Abschied von der Opferhaltung, Umgang mit psychischer, ökonomischer und institutioneller Gewalt in der Beratung, Fallgeschichten aus der Beratungspraxis

Termin: 16. und 17. 11. 2023, Do. 10 - 18 Uhr, Fr. 9 - 17 Uhr

Ort: 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7

Leiterinnen: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina Zehetner, psychosoziale Beraterin,
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl, Juristin, beide langjährige
Mitarbeiterinnen der Frauen- und Familienberatung Wien

Literatur:

Zehetner, Bettina (2020): „Reparaturprojekt Mann – Erholungsgebiet Frau. Feministische Beratung bei Beziehungskonflikten, Gewalterfahrung, Trennung und im Umgang mit Arbeit, Geld und Körper.“ Würzburg: Diametric-Verlag 2020

„Ist das schon Gewalt? Gewalt erkennen und verändern. Ein Handbuch.“ Wien: Frauen* beraten Frauen* 2022: frauenberatenfrauen.at/download/FBF-Handbuch-final-Screen.pdf

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,- € zweitägige Seminare
Selbstbehalt für vom BKA Familie anerkannte Familienberater*innen:
für "Mental Load" und "Scheidungsberatung" 74,- Euro,
für "ONLINE-Beratung" 40,- Euro

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

 Frauen beraten Frauen
 frauenberatenfrauen

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: Dienstag 14.30 - 16.00 Uhr
Anica Popović BA BA: Montag 11.00 - 12.30 Uhr
Dr.ⁱⁿ Barbara Stekl: Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr
Mag.^a Daniela
Wimpissinger-Teufl: Mittwoch 9.30 - 12.30 Uhr
DSAⁱⁿ Claudia Zajic: Montag 9.30 - 11.00 Uhr
Dienstag 13.00 - 14.30 Uhr

Erreichbarkeit per E-Mail: Nachname@frauenberatenfrauen.at

Wir sind ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein und werden finanziert von:
Frauenservice Wien (MA 57)
BKA für Frauen, Familien und Jugend
sowie private Spenden und projektbezogene Subventionen



 Bundeskanzleramt



Spendenkonto:

Erste Bank IBAN AT15 2011 1841 8563 0400 BIC GIBAATWWXXX
Spenden an unsere Organisation sind steuerlich absetzbar.