

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

JIN
JÏYAN
AZADÏ

FRAU, LEBEN, FREIHEIT

Solidarisch mit den Frauen*

im Iran & weltweit

Frauen* beraten
Frauen*

HERBST/WINTER 2023/2024

FRAUEN*SPEZIFISCHE BERATUNG

Schweigen schwächt, darüber reden stärkt.

Seit unserer Gründung 1980 bieten wir Beratung und Unterstützung für Frauen* mit Problemen aus allen Themen des weiblichen Lebenszusammenhangs. Wir arbeiten als multiprofessionelles Team. Die Beraterinnen haben unterschiedliche Grundberufe sowie beraterische und therapeutische Ausbildungen. Wir bieten psychosoziale Beratung, rechtliche Beratung, Gesundheitsberatung und teilweise Psychotherapie in Form von Einzel- und Gruppenangeboten, persönlich, telefonisch und online.

Bei uns können Sie offen darüber sprechen, was Sie belastet. Sie können sich Zeit nehmen, über sich nachzudenken und müssen nicht gleich eine Entscheidung treffen. Wir bieten einen ruhigen Raum zum Nachdenken über Ihre Situation mit einer Beraterin, die Sie zu nichts drängt. Hier passiert nichts gegen Ihren Willen und es werden keine Informationen an Dritte weitergegeben. Auf Wunsch können Sie anonym bleiben und sich aussprechen oder uns in der Onlineberatung schreiben.

Parteiliche feministische Beratung heißt, dass die Beraterin auf Ihrer Seite steht, Sie ernst nimmt, Ihnen glaubt und Sie in dem unterstützt, was Sie selbst wollen. Auch wenn Sie noch nicht genau wissen, was Sie wollen und auch wenn Sie Ihr Problem noch nicht genau benennen können, können Sie zu uns kommen. Sie finden bei uns Unterstützung dabei, herauszufinden was Sie wollen und brauchen. Es geht um Ihre Bedürfnisse.

Frauen*beratung ist ein Ort, an dem Sie nicht „funktionieren“ müssen. Sie dürfen hier all Ihre Gefühle zeigen, Ihren Schmerz, Ihre Verzweiflung und Hilflosigkeit genauso wie Ihre Wut und Ihren Zorn. Eine Sprache für das Erlebte zu finden, entlastet und hilft dabei, wieder neu handlungsfähig zu werden. Gemeinsam mit einer Beraterin können Sie einen neuen Blick auf Ihre Situation werfen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln, an die Sie allein noch nicht gedacht haben.

Als feministische Beratungsstelle berücksichtigen wir auch die gesellschaftlichen Strukturen, in denen Frauen* leben, weil sie die individuelle Situation beeinflussen - Sie sind nicht allein mit Ihrem Problem!

Wir laden Sie herzlich ein, sich an uns zu wenden.

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

SEXUALISIERTE GEWALT GEGEN FRAUEN ALS KRIEGSTRATEGIE

Sexualisierte Kriegsgewalt zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte. Sie passiert überall, jeden Tag auf der Welt. UN-Generalsekretär António Guterres listet in seinem Bericht vom April 2022 insgesamt 49 staatliche und nicht-staatliche Akteure, die gegenwärtig sexualisierte Kriegsgewalt ausüben. Zu den Tätern zählen Angehörige von Militär, Polizei und bewaffneten Gruppen, aber auch Zivilpersonen. Die Opfer sind zu 97% weiblich. Aber auch queere Menschen, nicht-binäre und trans Personen sowie Jungen und Männer sind der Gewalt ausgesetzt.

Die Bilder der nackten Frauenleichen in der zerstörten Stadt Butscha, nahe Kiew, gingen um die Welt. Nicht nur in Butscha, sondern in allen von Russland besetzten Gebieten verüben Soldaten Kriegsverbrechen und Verbrechen gegen die Menschlichkeit, denn das ist sexualisierte Gewalt laut dem internationalen Strafgerichtshof. **Systematische Vergewaltigungen erfüllen den Tatbestand des Genozids.**

Amnesty International warnt, dass die Situation für Frauen in der Ukraine immer gefährlicher wird. Im zweiten Jahr der russischen Invasion häufen sich die Berichte geschlechtsspezifischer und sexualisierter Gewalt. Frauen leiden unter der Brutalität des Krieges als Soldatinnen und Kämpferinnen, Krankenschwestern und Ärztinnen, Freiwillige, Friedensaktivistinnen, Betreuerinnen für ihre Familien und Gemeinden, als Binnenvertriebene, als Geflüchtete, als Todesopfer und als Überlebende.

Die ukrainische Aktivistin Kateryna Cherepakha hat vor dem UN-Sicherheitsrat über die Situation der Frauen berichtet. Sie dokumentiert Entführungen, Massenvergewaltigungen und Missbrauch vor den Augen von Familienmitgliedern. Cherepakha betont, welche entscheidende Rolle Frauen für eine demokratische Gesellschaft haben, ihre Stärke ist für autoritäre Machthaber bedrohlich - das gilt ebenso für die mutigen protestierenden Frauen im Iran, in Afghanistan, im Kongo und weltweit.

Laut den Vereinten Nationen gibt es ausreichend Hinweise, dass sexuelle Misshandlungen durch russische Truppen in der Ukraine systematisch und als Kriegswaffe eingesetzt werden. Das bedeutet, dass Vergewaltigungen und andere Formen der Folter speziell gegen Frauen und Kinder eingesetzt werden, um die Bevölkerung zu terrorisieren, zu demoralisieren und zu demütigen. Menschen sollen so gezwungen werden, das Land zu verlassen.

Für die Betroffenen bedeutet sexualisierte Gewalt eine schmerzvolle, demütigende und zerstörerische Erfahrung. Oftmals wird ihr Leid jedoch nur thematisiert, um es politisch und medial zu skandalisieren und zu instrumentalisieren.

Exemplarisch konnten wir dies im Bosnienkrieg sehen. So sorgten die Massenvergewaltigungen von muslimischen Frauen und Mädchen kurzfristig für internationale Empörung. Der internationale Aufschrei führte jedoch nicht dazu, dass Frauen an den Friedensverhandlungen von Dayton beteiligt oder die Rechte von Überlebenden im Friedensabkommen erwähnt wurden. Vielmehr wurden die Betroffenen mit den Folgen der Gewalt allein gelassen. Sie wurden gesellschaftlich stigmatisiert und ausgegrenzt. Noch heute leiden viele unter den Langzeitfolgen. Auch in anderen Kriegen zeichnen sich ähnliche Muster ab. Umso wichtiger ist es deswegen, dass es langfristige Aufmerksamkeit für das erlebte Unrecht und dauerhafte Unterstützung für Überlebende gibt.

Frauen in der Ukraine werden mit zunehmender geschlechtsspezifischer und sexualisierter Gewalt konfrontiert und müssen gleichzeitig für ihre Familien sorgen und Entscheidungen über Leben und Tod treffen. Amnesty International fordert die internationale Gemeinschaft daher auf, Frauen inmitten des russischen Angriffskrieges zu stärken und zu unterstützen. Gleichzeitig müssen die Täter der Kriegsverbrechen zur Rechenschaft gezogen werden. **Sexualisierte Gewalt darf nicht straffrei bleiben. Frauenrechte sind Menschenrechte**, wir tragen Mitverantwortung, sie in jedem Land der Welt durchzusetzen. **Für internationale feministische Solidarität!**

„Ohne Freiheit kein Frieden, ohne Recht keine Gerechtigkeit!“

Die ukrainische Juristin Oleksandra Matwijtschuk dokumentiert mit der Organisation Center for Civil Liberties seit Jahren Kriegsverbrechen in der Ukraine, um Wladimir Putin eines Tages doch noch vor ein internationales Strafgericht stellen zu können. Gemeinsam mit der russischen (und von Putin verbotenen) NGO Memorial und dem belarussischen Anwalt Ales Bjaljazki erhielt sie 2022 dafür den Friedensnobelpreis. Sie hat zahlreiche Belege dafür gesammelt, dass russische Soldaten die Vergewaltigung von Frauen in der Ukraine gezielt als Waffe im Krieg einsetzen. Oleksandra Matwijtschuk hielt heuer am 9. Mai die Eröffnungsrede der Wiener Festwochen am Judenplatz. Ihre Rede an Europa trägt den Titel: „Ohne Freiheit kein Frieden, ohne Recht keine Gerechtigkeit“.

Hier finden Sie die Rede als Video und Podcast:

<https://www.festwochen.at/eine-rede-an-europa>

BETTINA ZEHETNER

MENTAL LOAD GLEICHBERECHTIGTE ELTERNSCHAFT

gefördert durch
Österreichischer
Frauenfonds



WIRKLICH GLEICHBERECHTIGT ELTERN SEIN Workshop für Berater*innen und Multiplikator*innen

Nach wie vor leben die meisten Familien in Österreich eine sehr klassische Rollenverteilung. Der Großteil der Mütter arbeitet nach der Geburt eines Kindes in Teilzeit und verrichten zusätzlich den Hauptteil der (unbezahlten) Care-Arbeit inkl. der unsichtbaren Denk-Arbeit (Mental-Load). Dies hat langfristige Auswirkungen sowohl auf die finanzielle Situation von Frauen* als auch auf die Beziehung zu den Kindern und dem Partner/der Partnerin. Im Gegensatz dazu lastet auf den Vätern* der Druck der finanziellen Versorgung der Familie.

Selbst Paare, welchen Gleichstellung ein echtes Anliegen ist, scheitern oft an den unsichtbaren Denkaufgaben im Familienmanagement, an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und den Rollenzuschreibungen durch andere.

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.

Im Workshop stellen wir das Konzept von Mental-Load vor, machen die unsichtbaren Aufgaben im "Familienmanagement" sichtbar und zeigen Handlungsmöglichkeiten auf, wie es Paaren gelingen kann diese Aufgaben zu teilen und wirklich gleichberechtigt Eltern zu werden.

Väter* und Mütter* gewinnen durch die Sichtbarmachung und Teilung der Aufgaben eine bessere Kommunikation, Wertschätzung füreinander, die Möglichkeit aus traditionellen Rollenmustern auszusteigen, eine bessere Beziehung zu den Kindern und letztlich auch mehr Zufriedenheit und Zeit für die Paarbeziehung.

- Methode:** Workshop in Präsenz
- Leitung:** DSPⁱⁿ Barbara Schrammel MSc, Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (Psychodrama) und Beraterin
Mag.^a Marisa Elisa Rosanelli, B.A. Psychosoziale Beraterin und Juristin
- Termine:** Donnerstag, 23. November 2023, 10.00 - 18.00 Uhr
Freitag, 24. November 2023, 9.00 - 15.00 Uhr
- Ort:** Seitenstettengasse 5/7 1010 Wien
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung:** schrammel@frauenberatenfrauen.at
Anmeldung erforderlich!

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. 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. Im Vortrag wird das Konzept von Mental Load erklärt, individuelle und Gesamtgesellschaftliche Auswirkungen aufgezeigt und darauf eingegangen, wie Paare eine egalitäre Aufteilung gelingen kann.

- Leitung:** DSPⁱⁿ Barbara Schrammel MSc, Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (Psychodrama) und Beraterin
Mag.^a Marisa Elisa Rosanelli, B.A. Psychosoziale Beraterin und Juristin
- Termin:** Freitag, 29. September 2023, 9.00 - 11.30 Uhr
- Ort:** Online via Zoom / kostenlos
- Anmeldung:** schrammel@frauenberatenfrauen.at

WIRKLICH GLEICHBERECHTIGT ELTERN SEIN

Workshop für Paare

Gleichberechtigt Eltern sein bedeutet eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen und als Elternpaar die finanzielle Verantwortung und Care-Arbeit in der Familie gemeinsam zu tragen. Viele Eltern gleiten unbemerkt in traditionelle Rollenverteilungen, obwohl Umfragen zeigen, dass sich die meisten etwas anderes wünschen. Selbst Paare, welchen Gleichstellung ein echtes Anliegen ist, scheitern oft an den unsichtbaren Denkaufgaben im Familienmanagement, an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und den Rollenzuschreibungen durch andere. Das hat auch Auswirkungen auf die Paarbeziehung und führt zu Frust auf beiden Seiten. Der Workshop bietet die Möglichkeit sich mit den eigenen Rollenvorbildern auseinanderzusetzen, die individuellen Aufgaben im „Management“ Familie sichtbar zu machen und bietet Handlungsanleitungen, wie es gelingt, diese Aufgaben zu teilen.

Väter* und Mütter* gewinnen durch die Sichtbarmachung und Teilung der Aufgaben eine bessere Kommunikation, Wertschätzung füreinander, die Möglichkeit aus traditionellen Rollenmustern auszusteigen, eine bessere Beziehung zu den Kindern und letztlich auch mehr Zufriedenheit und Zeit für die Paarbeziehung.

- Methode:** Workshop in Präsenz
Leitung: DSPin Barbara Schrammel MSc, Sozialpädagogin, Psychotherapeutin und Beraterin
Dr. Erich Lehner, Psychotherapeut, Theologe, Vorsitzender Dachverband Männerarbeit Österreich
Termine: Freitag, 13. Oktober 2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 14. Oktober 2023 9:30 - 17.00 Uhr
Oder
Freitag, 15. März 2024, 17.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 16. März 2024 9.30 - 17.00 Uhr
Ort: Seitenstettengasse 5/7 1010 Wien
Kosten: kostenlos
Anmeldung: schrammel@frauenberatenfrauen.at
Anmeldung und telefonisches Vorgespräch erforderlich!

Fortlaufende Gruppe für Paare, die gleichberechtigte Elternschaft leben wollen

1x im Monat bieten Erich Lehner und Barbara Schrammel eine geleitete Gruppe an, für Paare, die gleichberechtigt Eltern sein wollen. Die Gruppe bietet Raum für Austausch, Kontakt mit Gleichgesinnten und die Möglichkeit zum Teilen von Tipps und Life-Hacks, Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich Alltagsszenen gemeinsam mit professioneller Unterstützung anzuschauen, zu reflektieren und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

- Termine:** 19.9., 24.10., 14.11., 12.12. 2023 jeweils 17 - 19 Uhr
Weitere Termine für 2024 sind in Planung.
Ort: Seitenstettengasse 5/7 1010 Wien
Kosten: kostenlos
Anmeldung: schrammel@frauenberatenfrauen.at
Anmeldung erforderlich!

VORTRÄGE FÜR FIRMEN, INSTITUTIONEN ODER VEREINE

Sie wünschen sich unsere Expertise für Ihre Firma, ihre Organisation oder Beratungsstelle? Auch das ist möglich.
Anfragen bitte an schrammel@frauenberatenfrauen.at

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 geschlechtsspezifisch. 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:

Selbstverteidigung und -behauptung im Kontext von Onlinedating

Mittwoch, 27. September 2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Emotional Load und Grenzüberschreitungen im digitalen Raum

Montag, 18. September 2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 5. Oktober 2023, 9.00 - 11.30 Uhr

(Psychische) Selbstverteidigung im digitalen Raum

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 9.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch, 29. November 2023, 18.00 - 20.30 Uhr

Digitale Selbstverteidigung

Termin wird 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.

AUFBRUCH – UMBRUCH – NEUBEGINN

Gesprächsgruppe für Frauen in Trennung

Ist die Entscheidung für eine Trennung erst einmal getroffen, müssen in einer Zeit starker Emotionen wie Angst, Trauer, Wut, Zweifel, Erleichterung usw. gleichzeitig rechtliche, finanzielle, soziale und organisatorische Probleme möglichst vernünftig bewältigt werden.

Durch den Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen in der Gruppe und durch psychosoziale und rechtliche Beratung kann der Prozess der Auflösung von Gewohntem und die Entwicklung neuer Perspektiven begleitet und unterstützt werden.

Leitung: DSA Katja Russo MAS,
Sozialarbeiterin, psychosoziale Beraterin, Mediatorin,
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Termin: Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr, vierzehntägig
10 Abende ab Oktober 2023

Für die Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich:
Terminvereinbarung unter 01/ 587 67 50
oder per Mail: 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

Termine: Dienstag, 17. Oktober 2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 21. November 2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 19. Dezember 2023, 18.00 - 12.00 Uhr

Ort: Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien

Anmeldung: stekl@frauenberatenfrauen.at

Wir freuen uns über Ihre Spende.

ALL GE M EIN SAM - im HERBST

4 Gruppenabende im November

- Ein Monat** ... für die Vielfalt in mir
... für meine Wünsche, Grenzen und Ängste
... fürs Angeregt werden
- Wir wollen** ... einander und uns selbst begegnen
... einander erzählen und zuhören
... unter Frauen* sein

Was beschäftigt mich? Was spricht mich an? Was bewegt mich?
Diesen Themen wollen wir uns in Ruhe in der Gruppe widmen und mit methodischer Vielfalt nachgehen.

Im November möchten wir einen gemeinsamen Begegnungsraum anbieten, um Bekanntes zu sortieren, Überraschendes zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen.

- Methode:** Personzentrierte Psychotherapie
Leitung: Mag.^a Daniela Wimpissinger-Teufl, Psychotherapeutin
DSAⁱⁿ Claudia Zajic, Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision
Zeit: Montags, 18.00 - 20.30 Uhr
Termine: 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2023
Kosten: 150 €
Ort: Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien

Für die Teilnahme an der Gruppe vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein unverbindliches Vorgespräch - telefonisch unter 01/ 587 67 50 oder per Mail an wimpissinger-teufl@frauenberatenfrauen.at oder zajic@frauenberatenfrauen.at

Die Teilnehmer*innen Anzahl ist mit max. 8 Personen begrenzt.

Schreiben wirkt...

ONLINEBERATUNG

www.frauenberatenfrauen.at

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: **Kurs:** 6. Abende, Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr
2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. 2023

Kurzworkshops:

Samstag, 7.10. 2023, 10.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag, 18.1.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien

Kosten: Kurs: 75,- Euro

pro Kurzworkshop: 20,- Euro

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

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

BUCHEMPFEHLUNGEN

Samira Baig

Mutterschaft und Feminismus.

Eine Studie zu Konzepten feministischen Mutterseins.

Verlag Barbara Budrich 2023

Schließen sich Muttersein und Feminismus aus? Eine Analyse feministischer und gendertheoretischer Zugänge zeigt, dass Mutterschaft durchgängig als Einschränkung von Emanzipationsbegehren thematisiert wird.

Samira Baig entwickelt in achtzehn narrativen Interviews mit politisch aktiven feministischen Müttern Konzepte feministischen Mutterseins und zeigt Gestaltungs- und Handlungsspielräume, von denen auch Mütter* profitieren können, die sich nicht als Feminist*innen verstehen. Die Autorin demonstriert im Zusammenspiel mit den Interviewpartnerinnen Möglichkeiten der individuellen Emanzipation trotz Mutterschaft mit all ihren Idealen, Erwartungen und gesellschaftlichen Vorgaben.

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>

Christina Thürmer-Rohr

Fremdheiten und Freundschaften. Essays.

transcript Verlag 2019

Zwischen dem Heimatlichen und dem Unheimlichen: Die Anstößigkeit der Freiheit des Anfangens

Freiheit ist eines der zentralen Themen, um die Christina Thürmer-Rohrs Denken kreist. Es ist ein kritisches, sich selbst immer wieder hinterfragendes Denken, das sich niemals der Illusion eines "Universalschlüssels" für existenzielle Fragen hingibt, sondern sich im Geiste Hannah Arendts dem "immer wieder neu anfangen" widmet. Dieser Mut und diese Beharrlichkeit zeichnen Thürmer-Rohrs Texte aus. Es ist eine Freude, sich in diesem Sammelband auf Spurensuche zu begeben und Gedanken aus ihrem Gesamtwerk vor dem Hintergrund aktueller gesellschaftlicher Entwicklungen ("Welt in Scherben?") nachzuvollziehen.

So wunderbare Titel wie "Das Tröstende der Ordnung und das Gift der Fremdheit - das Gift der Ordnung und das Tröstende der Fremdheit" lassen den behutsamen und genauen Blick der Autorin auf Differenzen und Differenzierungen, auf die notwendige Pluralität und Ambivalenz des Menschseins erahnen. Handeln heißt anfangen können. Handlungsfreiheit entsteht zwischen Menschen, die Geflechte, die sich daraus ergeben sind als das Wesen des Politischen zu begreifen. Was daraus wird, wissen wir nie und es geht darum, im vollen Bewusstsein dieser Fehlbarkeit Verantwortung zu übernehmen und miteinander die Welt zu gestalten, Neues in die Welt zu bringen. Unsere Begrenztheit ist für Christina Thürmer-Rohr erhellenderweise kein Anlass zur Klage: "Verstrickungen sind selbstverständliche Bedingungen des Anfangens. Alle Anfänge verstricken sich, indem sie einen Faden in ein vorhandenes Netz von Beziehungen schlagen. Diese Metapher, die "Verstrickung" nicht als fehlerhaftes Verheddern, sondern als Hineinhandeln in ein vorhandenes Gewebe versteht, hat etwas Tröstliches und Dämpfendes zugleich." (S. 39f.). Das Anfangen verlangt eine nicht-familiale, eine weltbezogene Zwischenmenschlichkeit. Das Immer-wieder-Anfangen verlangt einen Bruch mit dem Kontinuum der Kolonialisierung, des Gleichmachens und des Überflüssigmachens von Menschen (vgl. S. 41).

Deutlich wird Thürmer-Rohrs Plädoyer für einen lebendigen, politischen Freundschaftsbegriff als Akzeptanz der "unheilbaren Pluralität" (Zygmunt Bauman) des Menschen: Freundschaften sind wählerisch, gewählte Verbindungen, Wahlverwandtschaften statt biologischer Verwandtschaft - damit auch die Fiktion eines "heilen" Geschlechts oder einer einheitlichen Nation transzendierend. Jenseits eindeutiger Ergebnisse, die mit ihren end-gültigen Antworten das Nach-Denken und Nach-Fragen stillstellen würden, bildet den Abschluss ein berührend persönlicher Text zum Thema Vergänglichkeit: "Ich finde keinen Schluss. Es gibt keinen Schluss."

BETTINA ZEHETNER

STUDIE „DAS PSYCHOLOGISCHE IST PARTIZIPATORISCH“

Die Perspektive von Klient*innen ist bislang nur sehr selten in der Geschichte der Psychologie berücksichtigt worden. In diesem Citizen Science Projekt mit der Sigmund Freud Privatuniversität Wien als Projektträgerin und Peregrina als weiterer Projektpartnerin forschen Wissenschaftler*innen gemeinsam mit Berater*innen und Klient*innen von Frauenberatungsstellen.

Uns interessieren die Lebensgeschichten von Frauen*, die sich in Beratungsstellen Hilfe holen und von Frauen*, die in diesen Beratungsstellen arbeiten.

In Workshops werden Fragenstellungen und Methoden gemeinsam mit den Projektpartnerinnen entwickelt. Die Frauen* und die Berater*innen werden darin angeleitet, ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Form von erzählten Geschichten und mit visuellen Methoden zu dokumentieren. Diese Methode der Oral History Forschung kann und soll auch nach Abschluss des Projekts in den sozialen Gemeinschaften der Frauen* und den Beratungsstellen weitergetragen werden.

Die Verwendung eines Citizen-Science-Ansatzes und eines kritischen partizipativen Handlungsansatzes ermöglicht sowohl Beraterinnen als auch Klientinnen, Veränderungen zu reflektieren, die durch einen feministischen, psychosozialen Beratungsprozess entstehen.

Dabei werden Frauenberatungsstellen sowie von Gewalt betroffene Frauen, armutsbetroffene Alleinerzieherinnen, Frauen mit Fluchterfahrung und Migrationsgeschichte, die strukturell benachteiligt werden oder von (mehrfachen) Ausschlüssen betroffen sind, in die Forschung einbezogen, mit dem Ziel ihre Perspektive zu berücksichtigen, die Frauen* zu empowern und gemeinsam mit ihnen zu untersuchen, wie gesellschaftliche Bedingungen ihren Lebensweg geformt haben und welche Formen der Unterstützung ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Unsere Fragestellungen lauten:

- Was bedeutet es, ein gutes Leben als Frau* in dieser Gesellschaft zu führen?
- Welche Voraussetzungen braucht es dafür und welche Hindernisse für ein gutes Leben nehmen Frauen* wahr?

Projektlaufzeit 05/2022 - 04/2024

BETTINA ZEHETNER

Yvonne Widler

Heimat bist du toter Töchter.

Warum Männer Frauen ermorden - und wir nicht mehr wegsehen dürfen.

Kremayr & Scheriau 2022

„Statt zu fragen, warum Frauen nicht früher aus diesen Beziehungen gehen, sollten wir fragen, warum diese Männer gewalttätig sind.“

Yvonne Widler berichtet seit vielen Jahren über Frauenmorde in Österreich - und will Antworten. Wer sind die Täter und was haben sie gemeinsam? Wie muss wirksamer Gewaltschutz in Beziehungen für Frauen konzipiert sein? Wo liegen die Wurzeln der Misogynie in Österreich? Welche Verantwortung tragen Medien in all dem? Und vor allem: Wo ansetzen im Kampf gegen systemische Gewalt gegen Frauen? Auf ihrer Suche sprach die Journalistin mit Angehörigen, Überlebenden, Expert*innen, Polizei und Politik und begleitete Gerichtsverhandlungen - und sie gibt den getöteten Frauen das zurück, was ihnen brutal genommen wurde: eine Stimme, die ihre Geschichten erzählt.

Kateryna Mishchenko und Katharina Raabe (Hg.)

Aus dem Nebel des Krieges.

Die Gegenwart der Ukraine.

Suhrkamp 2023

Siebzehn Autor:innen berichten, wie sich ihr Leben und Denken seit Beginn des Krieges verändert hat. Besonders spannend die Schilderungen der Leiterin des Kharkiv Centers for Gender Studies, Iryna Zharebkina, über Philosophieseminare während des russischen Angriffskriegs - berührend, aufrüttelnd und ermutigend.

Seit dem Angriff Russlands auf die Ukraine sind Tausende Menschen umgekommen, Hunderttausende haben Terror und Zerstörung erlitten, Millionen Menschen sind geflohen. Dennoch: unterstützt vom Westen, halten Staat und Gesellschaft stand. Aus dem Nebel des Krieges entsteht eine neue, ungewisse Zukunft.

Die Autorinnen und Autoren des Bandes - Schriftsteller, Wissenschaftlerinnen und Aktivist:innen, Künstlerinnen und Journalisten - halten die Gleichzeitigkeit fest: die Ruinierung des Lebens und seiner Orte; die zivile und militärische Selbstbehauptung; den Willen, eine neue, friedliche Heimat zu schaffen. Sie beschreiben und analysieren die Situation der traumatisierten Menschen im Krieg - ihre tiefgreifende Veränderung und ihre Fähigkeit, sich in unklaren Zeiten dennoch wiederzufinden.

„Ich muss von neuem versuchen, den Menschen und das Menschliche in einem konkreten historischen Moment zu verstehen - das ist es, was diese lange Nacht des Vernichtungskrieges für mich bedeutet.“ Kateryna Mishchenko, Verlegerin (Medusa Verlag Kiew) und Dolmetscherin im menschenrechtlichen Bereich

Aus den vielstimmigen Berichten wird deutlich: **Jetzt ist der Moment, sich klar und eindeutig solidarisch zu zeigen!**

BETTINA ZEHETNER

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



Frauenservice Wien

 Bundeskanzleramt



Spendenkonto:

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