

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

Jahresbericht 2021



Jahresbericht 2021

der Beratungsstellen des
Vereins Frauen* beraten Frauen*

Impressum: Frauen* beraten Frauen*
Redaktion: Katja Russo, Bettina Zehetner, Julia Schaffner

Inhaltsverzeichnis

<i>Gesellschaftliche Verortung von Frauen* beraten Frauen*</i>	5
a) Gewalt gegen Frauen	5
b) Migration und Flucht	7
c) Frauengesundheit	7
d) Eigenständige Existenzsicherung.....	8
e) LSBTTIQ*	9
<i>Verein Frauen* beraten Frauen*</i>	11
<i>Zweck, Aufgaben des Vereins</i>	12
a) Zielgruppe.....	12
b) Erreichbarkeit.....	13
c) Themen der Beratung	13
<i>Unsere Prinzipien frauenspezifischer Beratung</i>	15
a) Unsere frauenspezifische Grundhaltung.....	16
<i>Zugang zur Frauenberatung</i>	17
<i>Beratungsangebote</i>	19
a) Die telefonische Beratung.....	19
b) E-mail Beratung	22
c) Webbasierte Beratung	23
Frauenspezifische webbasierte Beratung.....	23
„frauenberatenfrauen-ONLINE“ im Kontext der Beratungsstelle	24
d) Persönliche Beratungen / Erstgespräche / Kontakte.....	27
Juristische Beratung.....	29
Problemverteilung der Erstberatungen	29
Statistik der Erstberatungen 2021.....	31
Gruppen und Workshops.....	33
e) Frauenspezifische Psychotherapie	40
Einzelpsychotherapie.....	40
Gruppenpsychotherapie und Selbsterfahrung.....	41
<i>Unsere Mitarbeiterinnen</i>	44
a) Angestellte.....	44
b) Praktikantinnen	45
c) Honorarkräfte und freie Mitarbeiterinnen.....	45
d) Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision.....	45
<i>Referentinentätigkeit der Mitarbeiterinnen</i>	45
<i>Öffentlichkeitsarbeit</i>	47

a) Publikationen.....	47
b) Artikel.....	48
c) Neue Rezensionen	49
d) Medienkontakte und Expertinneninterviews	49
Frauen* beraten Frauen* als Ausbildungs-einrichtung	51
Rückschau 2021.....	53
Anhang: FEEDBACK für frauenberatenfrauenONLINE 2021	55

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Zugang zu Frauen* beraten Frauen*	17
Abb. 2: Gesamtzugriffe Homepage 2021	18
Abb. 3: Gesamtzugriffe 2021 grafisch	18
Abb. 4: Übersicht Telefonberatung im Journdienst	21
Abb. 5: E-Mail-Beratungskontakte 2021 (ohne Onlineberatung)	22
Abb. 6: Onlineberatungen in Beranet 2021	26
Abb. 7: Themenverteilung bei persönlichen Beratungen.....	30
Abb. 8: Alter.....	31
Abb. 9: Familienstand	31
Abb. 10: Anzahl der Kinder.....	32
Abb. 11: Ausbildung	32
Abb. 12: Erwerbsstatus.....	33

Gesellschaftliche Verortung von Frauen* beraten Frauen*

a) Gewalt gegen Frauen

In Österreich hat bereits jede fünfte Frau (das heißt 20 Prozent der Frauen) seit ihrem 15. Lebensjahr körperliche und/oder sexuelle Gewalt erfahren. Jede dritte Frau erlebte seit ihrem 15. Lebensjahr sexuelle Belästigung¹. Auch die österreichische Kriminalstatistik zeigt ein verheerendes Bild. So wurden im Jahr 2019 948 Fälle von Vergewaltigung zur Anzeige gebracht. Das ist eine Steigerung zum Vorjahr um 1,3 Prozent. In 91 Prozent der Fälle gab es ein Bekanntschaftsverhältnis zum Tatverdächtigen.²

Im Jahr 2018 wurden 41 Morde an Frauen verübt, 2019 gab es 39 Mordopfer³ Im Jahr 2015 verglich Eurostat die Mord-Zahlen EU weit. Österreich hält bei den Frauenmorden einen traurigen Rekord. Im europäischen Vergleich wurden in den einzelnen Mitgliedsstaaten aufgerechnet mehr Männer als Frauen getötet, in Österreich verhielt es sich genau umgekehrt.⁴

Die Studie zu Gewalt im Netz gegen Frauen und Mädchen in Österreich belegt die Zunahme und Verbreitung von verschiedenen Formen von Gewalt im Netz. Die Gewalt reicht auf sozialen Medien von Beschimpfungen über Verbreitung schlimmer Gerüchte bis hin zu gefährlicher Drohung, Erpressung oder Identitätsraub. Frauen sind im Netz überproportional von sexueller Belästigung betroffen.⁵

Seit Bestehen des Vereins Frauen* beraten Frauen* (1980) ist das Thema Gewalt gegen Frauen einer der Schwerpunkte in der Beratungsarbeit. Die feministische Gesellschaftsanalyse identifiziert Gewalt gegen Frauen als Symptom einer männerorientierten Gesellschaft, die Diskriminierungen, Entwertungen und

¹ FRA-Studie (2014): Gewalt gegen Frauen. Eine EU-weite Erhebung.

² Polizeiliche Kriminalstatistik (2019): S. 33

³ ebd

⁴ *Vereinigung Kriminaldienst Österreich (5/2018): S. 15*

⁵ Forschungszentrum Menschenrechte der Universität Wien; WEISSER RING (2018)

Einschränkungen von Frauen akzeptiert und toleriert. Wir beobachten seit vielen Jahren eine zunehmende Thematisierung von Gewalt, verstärkt benennen Frauen auch ihre Gewalterfahrungen in sozialen Medien. Diese psychische Gewalt reicht von Kontrollen durch den Ex-Partner über Einschüchterungen bis hin zu Stalking oder Cybermobbing.

„Solange ein Machtungleichgewicht das Verhältnis von Männern und Frauen kennzeichnet, ist (sexuelle) Gewalt eine Folge davon und gleichzeitig ein Faktor, der dieses Ungleichgewicht aufrechterhält“ (Godenzi, 1989)⁶.

Die gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre haben in vielen Bereichen Verbesserungen gebracht:

Die engagierte Thematisierung von Gewalt gegen Frauen in der Öffentlichkeit hat zu einer zunehmenden Enttabuisierung des Themas geführt. Das Schweigen zu brechen, die Scham zu überwinden sind die Voraussetzungen für die individuelle Bewältigung von Gewaltsituationen und Gewalterfahrungen.

Die rechtlichen Grundlagen sind so verändert worden, dass betroffene Frauen die Chance haben sich gegen Gewalt zur Wehr zu setzen.

Im psychosozialen Bereich haben sich Kompetenzzentren, wie auch Frauen* beraten Frauen*, gebildet, die Frauen Schutz, Information, Beratung, Psychotherapie und Unterstützung bieten. Dennoch sind viele Gewaltunterstützenden Faktoren in unserer Gesellschaft nach wie vor aktuell.

In den Alltagsmeinungen vieler Menschen sind immer noch Schuldzuweisungen an Gewaltopfer zu finden, z.B.: Männer werden gewalttätig, wenn Frauen provozieren. Sie schlagen zu, wenn sie sich hilflos fühlen. Vergewaltigung und Missbrauch werden immer wieder mit sexuell aufreizender Bekleidung oder verführerischem Verhalten von Frauen und Mädchen in Verbindung gebracht. Männliche Gewalt wird mit angeblich biologischen Argumenten verharmlost oder gerechtfertigt.

Die tradierte Rollenverteilung in Familien, die Verteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit, kann Gewaltbeziehungen unterstützen. Frauen, die in materieller Abhängigkeit vom (miss)handelnden (Ehe)Partner stehen, Frauen ohne eigenes Einkommen, ohne eigene Pension, ohne finanzielle Ressourcen für Rechtsmittel,

⁶ Godenzi, Alberto (1989): Bieder, brutal. Frauen und Männer sprechen über sexuelle Gewalt.

sehen wenig Möglichkeiten, sich Recht zu verschaffen oder nach einer ev. Trennung/Scheidung ökonomisch weiter existieren zu können.

b) Migration und Flucht

Besonders Migrantinnen sind verstärkt sozialökonomischen Belastungsfaktoren ausgesetzt. Bei eingeschränkter sprachlicher Ausdrucksmöglichkeit, einem geringen und sehr eingegengten sozialen Netz, bei oftmals geringen finanziellen Mitteln, sehen viele Betroffene kaum Handlungsoptionen ihre Lebenssituation zu verändern. Unsicherheiten und Ängste im Umgang mit Polizei, mit Gerichten und anderen Institutionen führen dazu, dass Migrantinnen lange in Gewaltsituationen ausharren. Aufgrund von aufenthaltsrechtlichen Abhängigkeiten vom Partner sehen sich viele Frauen in einer Zwangslage. Die Angst vor Verlust des Aufenthaltsrechtes und den daraus folgenden Sorge- und Existenzproblemen für sich und ihre Kinder, lässt viele Migrantinnen in menschenunwürdigen Situationen ausharren. Ein großer Teil der Frauen, die sich an unsere Beratungsstellen wenden, haben Migrationshintergrund. Die Probleme, die sie beschreiben stehen häufig in direktem Zusammenhang mit dieser Tatsache. Zu uns kommen junge Frauen, die sich aus einerseits sicherheitgebenden aber auch sehr einengenden und unterdrückenden Familienverbänden emanzipieren wollen und Angst vor Gewalt oder Ausschluss durch ihre Community haben; Frauen die auf der Flucht, davor oder danach Gewalt erfahren haben und an posttraumatischen Symptomen leiden; Frauen die nicht ihrer Qualifikation entsprechend arbeiten können – diskriminierend entlohnt werden und gegen Armut und soziale Ausgrenzung kämpfen; uvm.

c) Frauengesundheit

Egal ob psychische oder physische Gewalt, die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen sind hinreichend belegt.⁷ Generell sind genderspezifische Aspekte der Gesundheitsförderung, Prävention und Versorgung wichtige Themen für Frauen. Viele Krankheiten äußern sich bei Frauen und Männern auf physischer und psychischer Ebene in unterschiedlicher Art und

⁷ Gloor, D.; Meier, H. (2004): Frauen, Gesundheit und Gewalt im sozialen Nahraum. Repräsentativbefragung bei Patientinnen der Maternité Inselhof Triemli, Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie. Hg. von Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann der Stadt Zürich. Zürich.

Weise.⁸ Die weibliche Sozialisation und die weibliche Lebenswelt begünstigt unter anderem das Entstehen spezifischer Symptomcluster. Das feministische Gesundheits- und Krankheitsverständnis zeigt den Zusammenhang zwischen diskriminierenden Gesellschaftsbedingungen und daraus entstehenden Anpassungs- und Konfliktlösungsproblemen von Frauen auf.

Der individuelle Versuch von Frauen mit Minderbewertung, Diskriminierung und Exklusion zurechtzukommen bedingt Verhaltensweisen und Befindlichkeiten, die häufig mit angeblich objektiven Krankheits- und Persönlichkeitsdiagnosen entwertet werden. Daher ist es wichtig durch frauenspezifische Analysen, den Zusammenhang von Symptomen wie depressivem Verhalten, psychosomatischen Reaktionen oder auch "erlernter Hilflosigkeit", die gesellschaftlichen Ursachen aufzuzeigen.

d) Eigenständige Existenzsicherung

Ein sehr großes Problem stellt die wirtschaftliche Ungleichheit zwischen Frauen und Männern dar. Speziell betroffen davon sind älteren Frauen, Alleinerzieherinnen und Migrantinnen. Die Initiative der Business and Professional Women (BPW) berechnet jährlich den Equal Pay Day und damit die Einkommensunterschiede zwischen Männern und Frauen. Demnach verdienen Frauen derzeit um 14,3 Prozent weniger als Männer⁹. Frauen arbeiten generell in schlechter bezahlten Branchen. Sie verrichten nach wie vor den größten Teil innerhalb der Familienarbeit, Kinderbetreuung und Pflegearbeit. Sie haben längere Unterbrechungen ihrer Berufstätigkeit bzw. arbeiten vielfach in Teilzeitanstellungen, um die unentgeltliche Betreuungsarbeit leisten zu können. Die Folge ist unter anderem eine starke Betroffenheit in Bezug auf Altersarmut.

Besonders deutlich wird die ökonomische Ungleichheit zwischen Frauen und Männern bei einer Trennung oder Scheidung.

Im Jahr 2019 lag die Gesamtscheidungsrate in Österreich bei 40,7 Prozent¹⁰. Die finanzielle Absicherung von Frauen und ihren Kindern mit Betreuungspflichten

⁸ BMGF (2017): Aktionsplan Frauengesundheit. 40 Maßnahmen für die Gesundheit von Frauen in Österreich.

⁹ BPW (2020): <https://equal-pay-day.at/epd-2021-in-oesterreich/>

¹⁰ Statistik Austria: file:///C:/Users/Julia_S/AppData/Local/Temp/ergebnisse_im_ueberblick_ehescheidungen.pdf

gelingt sehr oft nicht. Alleinerziehende sind in hohem Maße armutsgefährdet oder in Armut lebend. Besonders in Trennungssituationen, die durch Partnergewalt gekennzeichnet sind, flüchten viele Frauen in eine „eilvernehmliche Scheidung“, verzichten auf Unterhalt und nicht selten auch auf die Vermögensaufteilung, um der Bedrohung zu entgehen. Für viele Frauen ist es auch gar nicht möglich einen Rechtsbeistand zu finanzieren. Ohne fachliche Unterstützung sehen sie keine Möglichkeit ihre Rechte vor Gericht geltend zu machen.

e) LSBTTIQ*

Im Zuge einer 2014 durchgeführten Studie der FRA wurden 93.079 Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender-Personen über ihre Erlebnisse in Bezug auf Diskriminierung befragt. In Österreich gaben 48 Prozent der TeilnehmerInnen an, dass sie sich in dem Jahr vor der Erhebung aufgrund ihrer sexuellen Ausrichtung diskriminiert fühlten. Innerhalb der Europäischen Union wurden mittlerweile ein Viertel der Befragten Opfer von Gewaltandrohungen oder Angriffen¹¹. Auch die bisherige Gesetzeslage innerhalb der EU Staaten bezüglich Grundrechten von LSBTTIQ*s, weist diskriminierende Tendenzen auf. Damit sind LSBTTIQ*s vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Viele haben Angst vor Ausgrenzung und Ungleichbehandlung, stehen unter dem Druck ihre Identität verheimlichen zu müssen, sind mit homosexuellenfeindlichen Erlebnissen konfrontiert und leiden auch sehr oft unter der Belastung Freunde oder Familie zu verlieren.

Komplementarität und Bezug zu unserer Beratungsstelle

Die oben angeführten Problemlagen bilden einen großen Teil der Problemsituationen ab, mit denen sich Frauen* an unsere Beratungsstellen wenden. Das Besondere an Frauen* beraten Frauen* ist nicht nur ein umfassender und ganzheitlicher Ansatz bezüglich unserer Themenvielfalt, auch die Offenheit für alle Themenbereiche des weiblichen Lebenszusammenhanges sowie eine thematisch uneingeschränkte Zugänglichkeit zu Beratungsangeboten ist uns ein essentielles Anliegen. Schon als Gründungsgedanke von Frauen* beraten Frauen* wurde die Notwendigkeit von frauenspezifischer Beratung und Therapie definiert, da in den allermeisten Problemsituationen eine angeblich „objektive“ Sichtweise der Lebensrealität von Frauen nicht gerecht wird.

¹¹ FRA-Studie (2014): LGBT – Erhebung in der EU.

Die langjährige Beschäftigung mit weiblichen Lebenswelten, hat uns zu inhaltlichen und beraterischen Expertinnen für weibliche Problemzusammenhänge gemacht. Darüber hinaus sind die ganzheitlichen beratungsübergreifenden Angebote (psychosoziale, rechtliche, gesundheitliche Beratung) von wesentlicher Wichtigkeit und auch die österreichweite frauenspezifische Onlineberatung ist einzigartig. Aus den vielen Anfragen unserer Klientinnen zeigt sich ein hoher Bedarf nach Beratung, aus dem wir untenstehende Angebote ableiten.

Verein Frauen* beraten Frauen*

Der Verein „Frauen* beraten Frauen*“ wurde 1980 als erste Wiener Frauenberatungsstelle gegründet und betreibt zwei frauenspezifische, psychosoziale Beratungsstellen. Wir verstehen uns als Informations- und Beratungszentren für Frauen mit Problemen aus allen Themenbereichen des weiblichen Lebenszusammenhanges. Das bedeutet, Frauen können sich mit allen Anfragen und Problemen an uns wenden. Die offene Haltung in Bezug auf alle Themenbereiche des weiblichen Lebens ermöglicht das Erkennen von Zusammenhängen und Wechselwirkungen zwischen materiellen Bedingungen, beruflichen Möglichkeiten, sozialen Ressourcen und Kompetenzen sowie der körperlichen und psychischen Befindlichkeit von Frauen.

Wir bieten Beratung, Psychotherapie und bei Bedarf gezielte Weitervermittlung an spezialisierte Einrichtungen an. Unser Team besteht aus Beraterinnen verschiedener Grundberufe: Sozialarbeiterinnen, Psychologinnen, Pädagoginnen, Sozialwissenschaftlerinnen, Ärztin, Juristin mit unterschiedlichen therapeutischen und beraterischen Zusatzausbildungen: Personenzentrierte Gesprächstherapie, Psychodrama, Psychoanalyse bzw. psychoanalytisch orientierte Therapie, Online-Beratung, frauenzentrierte Laufbahnberatung, integrative Supervision, Coaching und Mediation.

Der Vorstand des Vereins besteht aus:

Katja Russo, DSA, MAS, Sozialarbeiterin, Supervisorin, Mediatorin, Psychotherapeutin i.A.u.S., Projektmanagerin

DSPⁱⁿ Barbara Schrammel MSc, Sozialpädagogin, Psychotherapeutin

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina Zehetner, Philosophin und psychosoziale Beraterin

Die Aufgabenschwerpunkte des Vorstandes liegen in der inhaltlichen Weiterentwicklung des Informations- und Beratungsangebotes, der Qualitätssicherung sowie in dem Bemühen um Finanzierung der Beratungsangebote für Frauen. Die Vorstandsfrauen sind angestellte Mitarbeiterinnen des Vereins und beratend tätig.

Zweck, Aufgaben des Vereins

Aufgabe des Vereins sind Beratung, Bildung und Öffentlichkeitsarbeit im Sinne des frauenfördernden Ansatzes

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.

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: Das Erkennen gesellschaftlicher Bedingungen trägt zum Entkommen aus Vereinzelung und persönlicher Schuldzuschreibung bei und bildet die Basis für die Veränderung von Denk- und Handlungsweisen.

a) Zielgruppe

Frauen* aller Altersgruppen und jeder Herkunft können sich an uns wenden. Die Beratungen werden auf Deutsch, Englisch und Französisch angeboten.

Entsprechend unserer Prinzipien Ganzheitlichkeit und Multiperspektivität bieten wir auch Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund und LBTTIQ*-Personen an. Fragestellungen und Anliegen zum Thema Migration kommen beispielsweise in der Beratung bei Beziehungskonflikten, Trennung und Scheidung häufig vor, sowohl in

rechtlicher als auch in psychosozialer Hinsicht; ebenso stehen wir für Fragen und Probleme die geschlechtliche Identität und die sexuelle Orientierung betreffend, für Klärung und Unterstützung zur Verfügung.

b) Erreichbarkeit

Telefonisch

Mo. 9.30 - 12.30 Uhr
Di. 13.00 - 16.00 Uhr
Mi. 9.30 - 12.30 Uhr
Do. 13.00 - 16.00 Uhr

Online

Die Onlineberatung ist rund um die Uhr unter www.frauenberatenfrauen.at erreichbar. Über das webbasierte System Beranet ist es Frauen möglich mit uns in Kontakt zu treten. Erstanfragen werden werktags, Montag bis Freitag binnen 48 Stunden beantwortet.

Persönliche Beratungsgespräche

Persönliche Beratungsgespräche finden nach Vereinbarung während der Rahmenzeiten Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr in den beiden Beratungsstellen 1060, Lehargasse 9/2/17 sowie 1010, Seitenstettengasse 5/7 statt.

c) Themen der Beratung

Soziales

Einsamkeit, Kontaktprobleme, Isolation, Probleme von Alleinerzieherinnen, Armut und Existenzsicherung, Behinderung,

Beziehung

Partnerschaft, Konflikte, Trennung, Scheidung, Ehe- und Familienrecht, gleichgeschlechtliche queere & trans*idente Lebensweisen, Co-Abhängigkeit, Beziehungen zu Eltern / Verwandten / anderen Personen

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, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Arbeit

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

Persönliche Entwicklung

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

Flucht und Migration

Soziale, gesundheitliche und materielle Existenzsicherung, weibliche Identität und Lebensplanung im Spannungsfeld von kulturellen Definitionen, Trauma- und Fluchterfahrungen

Unsere Prinzipien frauenspezifischer Beratung

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

Der Frauenraum bietet einen geschützten Rahmen zur Aufarbeitung von entmutigenden, verletzenden oder kränkenden Erfahrungen wie z.B. erlebter Gewalt, und schafft unterstützende Frauen-Netzwerke durch Bezogenheit aufeinander. Unserer antihierarchischen Beratungshaltung entsprechend ist die Klientin selbst die Spezialistin für ihre Situation, es geht um die Förderung ihrer Autonomie.

GANZHEITLICHKEIT

Wir nehmen die einzelne Frau in ihrer psychischen, physischen und sozialen Dimension wahr und berücksichtigen neben der individuellen Lebensgeschichte auch die gesellschaftliche Situation und geschlechtsspezifische Sozialisation. Wir definieren Frauen nicht über ihre Funktionen als Mutter, Ehefrau, Arbeitnehmerin etc., sondern sehen sie in ihrem gesamten weiblichen Lebenszusammenhang.

MULTIPERSPEKTIVITÄT

Unsere interdisziplinäre Zusammenarbeit im psychosozialen, rechtlichen und gesundheitlichen Bereich bietet ein breites Spektrum an Informations- und Unterstützungsmöglichkeiten für Frauen.

FRAUENZENTRIERTHEIT, DIFFERENZIERTE PARTEILICHKEIT

Die Beraterin steht auf der Seite der Klientin, unterstützt sie beim Erkennen und Durchsetzen ihrer Bedürfnisse und bezieht die gesellschaftlich bedingte Diskriminierung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts mit ein.

ANONYMITÄT, VERTRAULICHKEIT, FREIWILLIGKEIT

Für die Beratung ist keine Angabe von persönlichen Daten erforderlich. Wir geben keine Informationen weiter außer auf Wunsch der Klientin. Die Frauen kommen freiwillig zur Beratung. Unser Ziel ist es: Frauen, in dem was sie wollen zu unterstützen.

EMPOWERMENT - AUTONOMIE - SELBSTBESTIMMUNG

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und wollen Frauen in ihrer eigenständigen Erkenntnis- und Handlungsfähigkeit bestärken.

Die Beratung soll Unterstützung bieten bei

- der Wahrnehmung eigener Stärken und Fähigkeiten
- der Entwicklung größerer Entscheidungs- und Gestaltungsfreiheit
- der Erweiterung eigener Ressourcen
- der Verwirklichung des eigenen Potentials

a) Unsere frauenspezifische Grundhaltung

Die frauenspezifische Perspektive reflektiert die Verbindung von Handlungsweisen, Motivationen, Problemen und Konflikten von Frauen mit den gesellschaftlich etablierten und erwarteten Geschlechtsrollen und den nach wie vor bestehenden Einschränkungen und Benachteiligungen. Das feministische Gesundheits- und Krankheitsverständnis zeigt den Zusammenhang zwischen diskriminierenden Bedingungen sowie den dadurch entstehenden Konflikten und Anpassungsproblemen von Frauen auf. Der Versuch von Frauen, mit Unterdrückung und Exklusion zurechtzukommen bewirkt individuelle Problematiken, die häufig nicht auf ihre gesellschaftlichen Ursachen zurückgeführt, sondern mit angeblich objektiven Krankheits- und Persönlichkeitsdiagnosen etikettiert werden und damit stigmatisierend wirken können.

Die frauenspezifische Haltung in der Beratung ermöglicht die Analyse von Symptomen als Problemlösungsversuche im Spannungsfeld von geschlechtsspezifisch erwarteten und individuell erlerntem Verhalten. Frauenspezifische Beratung ist persönlich wirksam und schließt das Soziale und Politische des Frauseins mit ein. Reflexion, Erkenntnis und Selbst-Bewusstsein bilden die Basis für die Veränderung von Denk- und Handlungsweisen.

Zugang zur Frauenberatung

Anders als in den letzten Jahren fanden sowohl 2020 als auch 2021 viele den Weg in unsere Beratungsstelle durch unsere Öffentlichkeitsarbeit (Programme, Folder, Aussendungen, Homepage). Am zweithäufigsten wurden neue Ratsuchende durch Empfehlungen von Freundinnen, Bekannten oder (ehemaligen) Klientinnen auf uns aufmerksam. Darüber hinaus wendet sich eine Vielzahl von Frauen, die schon mal bei uns waren, erneut an uns. Weitere Frauen erreichen uns über psychosoziale Einrichtungen wie Hotlines, Jugendämter, andere (Frauen-) Beratungsstellen, Kriseninterventionszentren, Kliniken und Ambulanzen, ÄrztInnen etc. Wir sehen diese Zusammenarbeit als einen wesentlichen Teil der psychosozialen Versorgung für Frauen in Wien.

Abb. 1: Zugang zu Frauen* beraten Frauen*

Information durch Öffentlichkeitsarbeit/ HP	391
Information durch soziales Umfeld	144
Information durch andere Institutionen	126
War bereits zu einem früheren Zeitpunkt in der FB	74
FB war bekannt/ selbständige Recherche	64
Onlineberatung	42
Zuweisung durch AMS	3
keine Angabe	215
	<hr/>
	1.059
	<hr/>

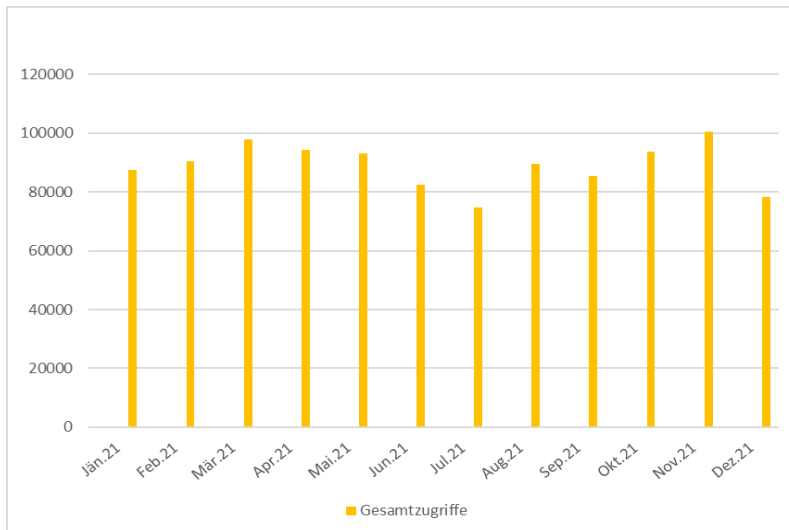
a) Zugang zur Frauenberatung über die Homepage

Viele Frauen sind sehr engagiert bei der Suche nach Vorinformation über passende Hilfsangebote. Wir bemühen uns unsere Website und die (Online-) Beratungsangebote klar, userinnenfreundlich und informativ zu gestalten und bekommen oft die Rückmeldung, dass wir schnell aufgefunden werden konnten und wichtige Inhalte über unsere Medien erhalten wurden.

Abb. 2: Gesamtzugriffe Homepage 2021

Monat	Gesamtzugriffe
Jän.2021	87.368
Feb. 2021	90.542
Mär.2021	97.820
Apr.2021	94.204
Mai.2021	93.047
Jun.2021	82.397
Jul.2021	74.714
Aug.2021	89.528
Sep.2021	85.383
Okt.2021	93.699
Nov.2021	100.375
Dez.2021	78.383
Total	1.067.460

Abb. 3: Gesamtzugriffe 2021 grafisch



Beratungsangebote

- **Telefonberatung**
- **Onlineberatung, webbasierte Beratung**
- **Persönliche Einzelberatung / Erstgespräche**
- **Gruppen, Workshops und Veranstaltungen**
- **Frauenspezifische Psychotherapie**

a) Die telefonische Beratung

Wir bieten von Montag bis Donnerstag jeweils 3 Stunden telefonische Beratung an. Diese täglichen 3 Stunden *Journaldienst* sind sehr dicht frequentiert und werden von den AnruferInnen als wichtige Informationsquelle und Erstberatungsmöglichkeit beansprucht.

Telefonischer Journaldienst

2021 zählten wir im telefonischen Journaldienst insgesamt **2.404 Telefonkontakte mit Klientinnen**, von diesen erhielten **488** schon am Telefon eingehende **Beratung** bzw. **Krisenintervention** (davon 266 psychosoziale, 206 juristische Beratungen, 16 Kriseninterventionen).

485 Kontakte versorgten wir mit **Informationen** oder auch – bei Bedarf – mit gezielter **Weitervermittlung**, 1.431 Anrufe betrafen klientinnenbezogene Terminvereinbarungen und organisatorische Fragen.

Neben ausführlichen psychosozialen und rechtlichen Beratungsgesprächen sowie akuten Kriseninterventionen bieten wir in der telefonischen Beratung Information und gegebenenfalls Weitervermittlung an geeignete Einrichtungen und auch Terminvereinbarungen für persönliche Erstgespräche, an.

Montag bis Mittwoch liegt der Beratungsschwerpunkt auf psychosozialer Beratung. Donnerstags wird rechtliche Telefonberatung durch eine Juristin angeboten. Unsere

Dokumentation weist eine hohe Auslastung auf, die den großen Bedarf sowie die intensive Nutzung der telefonischen Beratung zeigt.

Der hohe Anteil der Beratungen und der Informationsbedarf zu Partnerschafts- und familiären Problemen ist – wie auch in den Jahren davor - auffallend. Besonders nach Wochenenden, Urlauben oder Feiertagen (Weihnachten!) steigt die Zahl der Ratsuchenden zu den Themen Trennung, Scheidung und Gewalt deutlich an. Bedrohung durch Psychoterror und physische Gewalt durch den Partner besteht für Frauen besonders in Konflikt- und Trennungsphasen. Viele sind auch nach einer Trennung noch von Lebenseinschränkungen durch den Ex-Partner betroffen (Kontroll- und Einmischungsversuche, Drohungen, Stalking, Druck über Manipulation der Kinder etc.). Hier ist die Abklärung der Gefahrensituation und ev. sofortige Krisenintervention nötig. Wir informieren betroffene Frauen über Gewaltschutzmaßnahmen und -gesetze sowie über die Möglichkeit einer Aufnahme in einem Frauenhaus. Die Beraterin hilft bei der Erstellung eines Krisenplans und berät in dringenden Fragen des Ehe- und Familienrechts.

In der telefonischen Beratung erweist sich fundierte fachliche Kompetenz in psychosozialen und rechtlichen Belangen als besonders nützlich, z.B. Wegweiserecht, Anti-Stalking-Gesetz. Auch das Wissen über frauenspezifische psychosoziale Lebenszusammenhänge und Detailwissen über mögliche Hilfsinstitutionen in Wien und Umgebung sind erforderlich.

Viele Anruferinnen thematisierten, vor allem seit Beginn der Corona Pandemie, Ängste, Einsamkeit, Depressionen, Burn-Out, psychosomatische Beschwerden, Sorgerechts- und Besuchskontaktkonflikte, Erziehungsprobleme, Probleme von Alleinerzieherinnen. Aber auch Schwangerschaftskonflikte, finanzielle Notsituationen und ökonomische Abhängigkeit, Arbeits- oder Wohnungslosigkeit, Fragen zu Weiterbildung, Wiedereinstieg oder berufliches Mobbing sind immer wieder Thema.

Abb. 4: Übersicht Telefonberatung im Journaldienst

Psychosoziale Beratung	266
Juristische Beratung	206
Krisenintervention	16
Summe	488

Es erreichen uns viele Anfragen bezüglich themenspezifischer-, psychotherapeutischer- oder Selbsthilfegruppen (vor allem zu den Themen: Trennung, sexueller Missbrauch, Essstörungen, Isolation). Wir informieren zu frauenspezifischen Fortbildungsveranstaltungen und vermitteln Supervisorinnen, Mediatorinnen, Rechtsanwältinnen und Ärztinnen, die mit frauenspezifischen Anliegen vertraut sind.

Einen weiteren Schwerpunkt stellt ein geäußelter Psychotherapiewunsch von Anruferinnen dar. Da wir trotz jahrelanger intensiver Bemühungen immer noch keinen Vertrag mit der Krankenkasse haben, versuchen wir, die vielen Frauen, die Bedarf nach Psychotherapie haben und gleichzeitig über keine finanziellen Ressourcen verfügen, an kooperierende Einrichtungen und Therapeutinnen in freier Praxis mit Kassenvertrag weiterzuvermitteln.

Die Notwendigkeit, diese Klientinnen wieder weiter zu verweisen ruft verständlicherweise große Enttäuschung hervor und stellt uns vor die fast unlösbare Aufgabe, kostenlose / leistbare Therapieplätze für diese Frauen zu finden. Unser Anliegen ist weiterhin einen Vertrag mit der ÖGK zu erreichen.

Telefonberatungen außerhalb des Journaldienstes

Zusätzlich zur Telefonstatistik des Journaldienstes werden auch Anrufe, die von Beraterinnen außerhalb des Journaldienstes geführt werden, dokumentiert.

Diese beinhalten einerseits Beratungs- und Organisationstelefonate mit Frauen in Beratungsprozessen als auch Rückrufe auf Mailanfragen oder telefonischen Anfragen aus dem Journaldienst (Auskünfte, Recherche, Einholen von Informationen, etc). Die weiteren Telefonkontakte beinhalten den Austausch, die

Vernetzung und die Informationseinholung mit anderen Institutionen (Frauenhäuser, Interventionsstellen, Gerichte, Jugendämter, pädagogische Beratungsstellen, Schuldnerberatung, AMS, Spitäler, Mädchen- und MigrantInnenberatungen, Kriseninterventionszentren etc., TherapeutInnen) sowie die Öffentlichkeitsarbeit und organisatorisches.

Beratungsgespräche außerhalb des Journdienstes

2021 zählten wir außerhalb des Journdienstes **1.611** telefonische Beratungsgespräche mit Klientinnen.

2.188 Telefonate beinhalteten beratungsbezogene Informationseinholung, Vernetzung mit anderen Einrichtungen.

b) E-mail Beratung

Abb. 5: E-Mail-Beratungskontakte 2021 (ohne Onlineberatung)

Berufs- und Ausbildungsbereich	1.039
Familiäre- und Partnerschaftsprobleme (inkl. Scheidung)	659
Soziale und wirtschaftliche Probleme	410
Gewaltbereich	401
Psychotherapieanfrage	376
Probleme mit psych. Gesundheit	338
Sonstiges (Klientinnen betreffend)	499
Summe der E-Mail-Kontakte	3.722

Weitere 4.533 Mails beinhalteten fallbezogene Informationseinholung und Vernetzung mit anderen Professionen und Organisationen.

Tendenziell zeigt sich in den vergangenen Jahren, dass ein zunehmend wachsender Teil der Erstkontakt-Klientinnen unsere Einrichtung über Internetrecherche – also unsere Homepage - findet. Viele Frauen wenden sich auch zunächst per E-mail an uns. Manchmal handelt es sich um kurze Informationsanfragen oder Organisatorisches. In vielen Fällen werden aber auch lange Texte mit differenzierten Fragen zur Lebenssituation der Frau an uns geschickt. Aufgrund der Datenunsicherheit von E-mails raten wir Frauen die

detaillierte, umfassende oder längerfristige Beratung suchen, das sichere Beratungsportal „Beranet“ (Zugang über unsere website) zu nutzen.

c) Webbasierte Beratung

FRAUEN BERATEN FRAUEN

Schreiben wirkt...
ONLINEBERATUNG
www.frauenberatenfrauen.at

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*.

BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH
BUNDEKORREKTUR
FÜR FRAUEN UND GLEICHRECHTIGKEITSDIENST

bmwif
Bundesministerium für
Wirtschaft, Familie und Jugend

Frauen
Start & Wirt

Frauenspezifische webbasierte Beratung

Seit Februar 2006 bieten wir frauenspezifische webbasierte Mail- und Chat-Beratung an. Die MA 57 ermöglichte uns 2006 gemeinsam mit dem Frauenministerium den Start unserer webbasierten Beratungstätigkeit, seit 2007 fördert das Frauenministerium die österreichweite Onlineberatung. Seit 2010 schließlich wird eine zusätzliche Mitarbeiterin für die Onlineberatung finanziert, ab 2012 im Rahmen eines Dreijahresvertrags. frauenberatenfrauen-ONLINE hat sich von einem Projekt zu einer österreichweit genutzten Beratungsinstitution entwickelt.

Beratung im Medium Schrift: Schreiben wirkt

Schreiben stärkt die eigene Erkenntnis- und Handlungsfähigkeit. Schreiben kann Klarheit, Struktur, Orientierung, Distanz zum Problem und somit Entlastung

bewirken. Entgegen dem verbreiteten Vorurteil, dass Online-Kontakte unpersönlich wären und wenig emotionale Tiefe hätten, stellen wir in unserer Beratungsarbeit täglich fest, wie hoch emotional der Prozess des Schreibens auf beiden Seiten ist. Die anfragenden Klientinnen bringen uns Vertrauen entgegen, indem sie Ihre Situation mit beeindruckender Offenheit, häufig außerordentlich emotional schildern. Ebenso ist das Schreiben einer Antwort für die Beraterin ein gefühlsmäßig sehr involvierender und anspruchsvoller Prozess, der viel Zeit und Ruhe erfordert. Das sorgfältige Formulieren der Beratungsinhalte in einer, der individuellen Klientin nahen Sprache, die auch mehrmaligem Lesen, Ausdrucken, Weitergeben standhält, benötigt Konzentration, Empathie, differenzierte Sprachkompetenz und gute Rahmenbedingungen: möglichst störungsfreie Zeit zum Lesen, Verstehen und Schreiben. Im Beratungsverlauf ist es notwendig, immer wieder nach den Erwartungen und Wünschen der Klientin an den Online-Beratungskontakt zu fragen und Möglichkeiten und Grenzen des Angebots klarzustellen.

„frauenberatenfrauen-ONLINE“ im Kontext der Beratungsstelle

Die Onlineberatung ist eine wichtige Ergänzung zu unseren persönlichen und telefonischen Beratungsangeboten.

Das Angebot ist besonders für:

- Frauen die sich eine telefonische Kontaktaufnahme (noch) nicht zutrauen. Die Möglichkeit, online eine Beratungsanfrage zu stellen wird als deutliche Erleichterung, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, erlebt.
- Ein Teil dieser Frauen mit komplexer Problemlage konnte durch diese Einstiegsmöglichkeit ihre Hemmschwelle überwinden und zu einer Face-to-face – Beratung kommen. Somit hat die Online-Beratung eine stark präventive Wirkung und trägt in vielen Fällen dazu bei, die Eskalation von schwierigen Situationen zu verhindern.
- Erreichen neuer Zielgruppen:
Vielen Frauen fällt es leichter, stark Belastendes oder Schambesetztes in einer anonymen schriftlichen Anfrage zu thematisieren als im Face-to-face – Kontakt.
Für besonders scham- oder schuldbesetzte Themen wie Gewalt und sexuellen Missbrauch erweist sich die Online-Beratung für viele Frauen als (anfangs) einzig akzeptierte Möglichkeit, ihren Erfahrungen Ausdruck zu

verleihen. Ebenso Frauen mit Angst- und Panikstörungen oder sozialen Ängsten, die es kaum schaffen, die eigene Wohnung zu verlassen sowie Frauen, die unter Isolation leiden, manche wegen Behinderung bzw. Erkrankung.

- Effiziente Beratungstätigkeit und schnelle Entlastung:
Die Online-Arbeit hat sich als sehr effizientes Mittel für erste Entlastung, Information und Beratung erwiesen. Viele Anfragen sind in einem einzigen Antwort-Mail zu klären (z.B. Informations- und Vermittlungsfragen).
- Das Formulieren eines Problems und das Abschicken einer Anfrage sind im Medium Internet mit keiner Wartezeit verbunden. Das eigene Anliegen zum Ausdruck zu bringen verhilft oft schon zu mehr Klarheit in der Einschätzung der eigenen Situation, das Absenden der Anfrage an eine Beratungsstelle bietet Entlastung und der gesamte Prozess des Schreibens aktiviert die eigenen Ressourcen und kann schon einiges in Bewegung bringen.

Sicherheit und Anonymität

Wir arbeiten mit dem webbasierten System „Beranet“, d.h. die Anfragen der Frauen wie auch unsere Antworten werden durch Log-In mit Passwort, Verschlüsselung und Lagerung der Texte am Server statt am PC, datensicher und datengeschützt übertragen und gespeichert.

frauenberatenfrauen**ONLINE**österreich hat sich zu einer bekannten und gut eingeführten Institution entwickelt.

2021 führten wir 2.667 webbasierte Onlineberatungen durch.
--

Die webbasierten Onlineanfragen können täglich 24 h an uns geschickt werden und werden von unseren Beraterinnen an Werktagen spätestens binnen 48 h beantwortet. Angesichts der aktuellen Coronakrise erweist sich das Medium Onlineberatung als ideale Entsprechung für die Bedürfnisse von Frauen. Wir sind flexibel zu erreichen, d.h. die Frauen können zu dem für sie passenden Zeitpunkt schreiben (meist in der Nacht, wenn Kinderbetreuung und home-office-Aufgaben erledigt sind) und erfahren dadurch Entlastung, Klärung und Orientierung. Ganz besonders in Zeiten von Ausgangssperren und Kontaktreduzierungen stellen Isolation und Gewalt eine enorme Herausforderung dar. Dieser aktuell sehr hohen Gefahr von häuslicher Gewalt stellen wir schon lange unsere Onlineberatung entgegen. Unsere jahrelange Erfahrung bietet Hilfe und Unterstützung innerhalb

unserer datengeschützten Onlineberatung von Frauen* beraten Frauen* auf bestmögliche Weise.

Folgend eine thematische Aufgliederung der Onlineberatungsanfragen:

Abb. 6: Onlineberatungen in Beranet 2021

Beratungsanlass	Anzahl
Gewalt	1.216
Trennung und Scheidung	452
rechtliche Fragen	164
Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme	170
Persönliche Probleme	185
Familiäre Probleme	43
Informationen zu Beratung und Therapie	37
Überforderung / Burn out / Stress / Depressionen	59
Sexueller Missbrauch	70
berufliche Veränderungsprozesse	15
Schwangerschaft	11
Sexualität	20
Ängste / Depressionen	25
Probleme mit Arbeit / Schule / Ausbildung	1
Probleme mit Freunden/Nachbarn/Kollegen	5
Probleme mit Therapeuten/Therapie	9
Probleme am Arbeitsplatz	5
Ausbildung, Job	8
Geld/wirtschaftliche Lage/Schulden	8
Bewältigung von Übergängen	54
Einsamkeit / Vereinsamung	9
Suche nach Sinn / Orientierung	5
Psychosomatische Störungen	6
Probleme mit Kindern, Erziehungsfragen	9
Trennungswunsch/Angst vor Trennung	81

Gesamt: 2.667 webbasierte Onlineberatungen

In diesem Jahr sind die Anfragen zu Gewalt, im Vergleich zum Vorjahr, ein weiteres Mal stark angestiegen. 2021 wurden um 36 Prozent mehr Anfragen zu diesem Thema beantwortet. Darüber hinaus stellen die Beraterinnen bei einem sehr großen Teil der „rechtlichen Fragen“, „Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme“ sowie vor allem bei „Trennung und Scheidung“ eine Gewaltproblematik fest (etwa ein Drittel). Viele Frauen scheuen sich immer noch davor, Gewalt als solche zu benennen und erleben es oft als Erleichterung, wenn psychische, physische, sexualisierte und ökonomische Gewalt in der Beratung gemeinsam als das benannt werden darf, was sie ist. Das Benennen schafft Problembewusstsein und Handlungsfähigkeit.

d) Persönliche Beratungen / Erstgespräche / Kontakte

Unserem Ansatz einer ganzheitlichen Beratung entsprechend können sich Frauen mit allen Themen des weiblichen Lebenszusammenhanges oder Fragen zu jeder denkbaren Lebenssituation an uns wenden. Bedingt durch die Corona Krise, welche die Arbeitssituation der Beraterinnen teilweise in das Teleworking verlagert hat, haben wir einige Beratungskontakte sowohl auf Telefon wie auch auf Videotelefonie verlegt. Dies war eine Herausforderung nicht nur für die Beraterinnen, auch für die Klientinnen. In Zeiten des Lockdowns und der Kontaktreduktion war die Erweiterung auf diese Medien jedoch essenziell.

Im Jahr 2021 erkannten wir vermehrte Anfragen zu Konflikten und Eskalationsspiralen in der Beziehung oder Familie, Drohungen und Gewalt, existentiellen Zukunftsängsten, Isolation und Einsamkeit, Depression und Aggression.

Im Jahr **2021** wurden in unserer Beratungsstelle insgesamt **4.213** persönliche Beratungen (Beratungskontakte) durchgeführt. Diese Zahl umfasst Erst- und Folgeberatungen. Mit **1.059** Frauen führten wir im Jahr 2021 Erstgespräche sowohl in der Frauenberatungsstelle als auch telefonisch, davon erhielten 250 Frauen eine juristische Beratung, 267 eine kombinierte rechtliche und psychosoziale Beratung und 542 Frauen eine psychosoziale Beratung.

Die juristischen Beratungen dauern durchschnittlich zwischen 30 und 40 Minuten, die psychosozialen Beratungen zwischen 50 und 60 Minuten.

2021 kamen 32 Frauen ohne vorherige Terminvereinbarung in unsere Beratungsstellen. Eine Mitarbeiterin versucht dann das Anliegen der Frau abzuklären. Da unsere Beraterinnen jedoch zeitlich ausgelastet sind, wird meist ein Termin für ein Erstgespräch vereinbart.

Die psychosoziale Beratung

Psychosoziale Erstberatungen dauern zwischen einem und fünf Terminen und beinhalten einen Klärungs- und Aufarbeitungsprozess, der oft schon genügt, um die Frau wieder in ihrem Handeln zu ermächtigen. Häufig bekommen wir schon nach einem oder zwei Gesprächen die Rückmeldung, dass sich die Situation gebessert hat und eigenständig weitere Schritte zur Verbesserung initiiert wurden. In manchen Fällen wird nach der Erstberatungsphase an interne oder externe SpezialistInnen und andere Personen weitervermittelt (PsychotherapeutInnen, MediatorInnen, Rechtsanwältinnen, PaarberaterInnen, ÄrztInnen u.v.m.).

Befindet sich die Frau längerfristig in einer schwierigen Lebenssituation, kann sie eine weiterführende psychosoziale Beratung zur Unterstützung und Klärung in Anspruch nehmen. Die Frauen suchen dann in der weiterführenden Beratung Hilfe zur Selbsthilfe. Sie leiden oft unter starken Ambivalenzkonflikten in ihren realen Lebenskontexten und versuchen durch die Beratung Klarheit und Handlungskompetenz wiederzuerlangen.

Viele Frauen sind mit Themen wie Gewalt, Beziehungsproblemen, gesundheitlichen Problemen, beruflichen Veränderungen oder auch Arbeits- und Wohnungssuche konfrontiert.

Oft besteht ein hoher Problem- oder Entscheidungsdruck. In der Beratung können Frauen konkrete Fragen stellen. Bei diffusen Problematiken und Leidenszuständen kann mit der Beraterin gemeinsam eine Sprache und Zuordnung gefunden werden. Das bringt meist Erleichterung und einen Schritt in Richtung Klärung. Diese Begleitung durch eine schwierige Lebensphase ist ein Prozess, der dem Bedarf entsprechend zwischen 5 und 20 Stunden, in Einzelfällen auch länger dauern kann.

Juristische Beratung

Wir bieten kostenlose juristische Beratung, vor allem zu dem von unseren Klientinnen am häufigsten nachgefragten Themenkomplex Ehe- und Scheidungsrecht (Scheidungsformen, Unterhalt, Vermögens- und Schuldenaufteilung), zur rechtlichen Situation innerhalb einer Lebensgemeinschaft sowie zu Fragen der Obsorge, Alimenten, Besuchsrecht und sozialrechtlichen Problemen (Sozialversicherung, Karenzurlaubsregelung, Anspruch auf Karenzgeld etc.) sowie zu den Gewaltschutzgesetzen.

Die Nachfrage nach frauenspezifischer und kostenloser Rechtsberatung steigt ständig, die Wartezeiten auf Erstgesprächstermine betragen daher im Durchschnitt 3 Wochen.

2021 führen unsere Beraterinnen insgesamt **517** rechtliche oder kombinierte rechtliche und psychosoziale Beratungsgespräche durch.

Insgesamt gab es **1.710** Nennungen, zu rechtlichen Themen, da rechtliche Fragen auch in psychosozialen Beratungsgesprächen thematisiert und bearbeitet werden.

Die Trennungs- und Scheidungsthematik steht im Zentrum der Anfragen. In Trennungsphasen stellen wir den höchsten Bedarf an Rechtsberatung fest. Besonders häufig erkundigen sich Frauen auch über ihre Rechte bezüglich Unterhaltszahlungen, gefolgt von Fragen bezüglich Obsorge und Besuchsrecht, sowie Alimenten und Auskünften über die Vermögens- bzw. Schuldenaufteilung.

Problemverteilung der Erstberatungen

Weibliche Lebenskonzepte sind komplex und oft widersprüchlich. Daher werden in den Beratungsgesprächen meist mehrere Problembereiche angesprochen. Die interdisziplinäre Zusammensetzung unseres Teams mit den Grundberufen Sozialarbeiterin, Psychologin, Pädagogin, Sozialwissenschaftlerin, Ärztin, Juristin, mit unterschiedlichen therapeutischen und beraterischen Zusatzausbildungen, ermöglicht uns, das breite Spektrum von Themen ganzheitlich zu erfassen und mit entsprechender fachlicher Kompetenz darauf einzugehen.

In den meisten Beratungen sind rechtliche Informationen relevant. Gut ein Viertel der Nennungen betrafen die Bereiche Ehe- und Familienrecht, Unterhalt, Obsorge, Gewaltschutz, Schuldenregulierung und andere Rechtsbereiche.

Ein sehr häufiges Motiv für Frauen in unsere Beratungsstelle zu kommen sind Konflikte in Beziehungen, Partner(innen)schaft und Familie sowie Trennung und Scheidung. 19,2% der Nennungen stehen in Zusammenhang mit diesem Themenbereich. Damit einher geht oft auch eine Verunsicherung mit der weiblichen Identität (489 Nennungen).

Auch im Bereich Psychische und physische Symptome (u.a. Depression, Ängste, Psychosomatik, posttraumatisches Stresssyndrom, Erschöpfungssyndrom, Essstörung, Schmerzen) lässt sich die Corona Krise erkennen. Von allen 6.134 Nennungen im Jahr 2021 waren 15,2% in dieser Kategorie, sehr oft in Zusammenhang mit Partnerschaftsproblemen und/oder Gewalterfahrungen.

Eine verstärkte Öffentlichkeitsarbeit sensibilisiert das Bewusstsein von Frauen über Gewalt im sozialen Nahraum. In den Erstgesprächen thematisierten die Frauen 908 Mal ihre Erfahrungen mit Gewalt. Viele Frauen benennen die erlebte Gewalt aus Scham erst im Rahmen einer laufenden Beratung.

Ebenso wurden soziale Probleme 489 Mal erwähnt, wobei gravierende finanzielle Probleme und/oder die Belastung durch Schulden den Hauptanteil stellten.

Abb. 7: Themenverteilung bei persönlichen Beratungen

Rechtliche Themen Ehe- und Familienrecht, Scheidung/ Auflösung EP, Lebensgemeinschaft, Unterhalt, Obsorge- /Besuchsrecht, Alimente, Vermögens-/ Schuldenaufteilung, Gewaltschutzgesetz, sonstige Rechtsfragen	1.710	27,8%
Psychische und physische Gesundheit Depression, Angst/Panikzustände/Phobien, Essstörungen, Psychosomatische Beschwerden, Suchtproblematik, Erschöpfungssyndrom, Schlafstörungen, Trauer/Verlust, autoaggressive Handlungen, Zwänge/Zwangsstruktur, Suizidalität, Abgrenzung/ Nähe-Distanz-Probleme, Traumatisierung, psychiatrische Probleme, Psychotherapieanfrage, akute Erkrankungen, chronische Krankheit, Schmerzen	930	15,2%
Weibliche Identität Identitätssuche/ Lebensplanung, Selbstwertproblematik, Autonomiekonflikt/Ablösungsprobleme, sexuelle Orientierung Umgang mit Aggression, Mutter-Tochter-Beziehung, Mutter-Sohn-Beziehung, Vater-Tochter-Beziehung, Geschwisterproblematik, frühe	498	8,1%

Verluste(Mutter/Vater/Geschwister), Älterwerden		
Soziale Probleme Isolation und Einsamkeit, Probleme mit der Pflege von Angehörigen, Probleme mit Institutionen, wirtschaftliche und finanzielle Probleme, Schulden, Wohnungsprobleme, Nachbarschaftskonflikte, Wohnungssuche, Wohnungslosigkeit	489	8%
Beziehungen, Partnerschaft ,Sexualität Partnerschaft, Konflikte/ Beziehungsprobleme, Trennung/ Scheidung, Abhängigkeit/ Co-Abhängigkeit, Paarberatung, sexuelle Fragen und Probleme in der Partnerschaft	1.176	19,2%
Ausbildung/ Beruf Bildungs-/ Laufbahnberatung, Ausbildungsprobleme, Berufsorientierung, Einstieg/ Wiedereinstieg/ Aufstieg, arbeitsrechtliche Fragen, Arbeitslosigkeit, Mobbing/ sex. Belästigung am Arbeitsplatz, Burn Out	194	3,2%
Gewaltbereich psychische Gewalt, physische Gewalt, sexuelle Gewalt / Vergewaltigung, Belästigung, Drohung, Stalking, sexueller Missbrauch, Verdacht auf sexuellen Missbrauch, eigene Gewalttätigkeit in der PartnerInnenschaft, eigene Gewalttätigkeit gegenüber Kindern, Frauenhandel	908	14,8%
Frauen und Kinder Schwangerschaftskonflikt, Mutterschaft/ Geburt, Fragen zur Erziehung, Kinderbetreuung, Ablösung, Probleme von Alleinerzieherinnen	185	3%
Migration Migrationsproblematik, Fluchtproblematik, Traumatisierung, Aufenthaltsrechtliche Fragen	44	0,7%

Erläuterung: Für jede Erstberatung sind max. sechs Problemnennungen durch die Beraterin zu erfassen. Insgesamt waren es im Jahr 2021 6.134 Nennungen. Diese Aufstellung zeigt eine thematische Zusammenfassung.

Statistik der Erstberatungen 2021

Abb. 8: Alter

	Gesamt	in %	
bis 19 Jahre	15	1,4	Ähnlich wie die Jahre davor waren fast die Hälfte der Frauen, die 2021 eine Beratung erhalten haben, zwischen 36 und 50 Jahre alt, gefolgt von den 20-35 jährigen (28,7 Prozent) und den 51-59 jährigen (13,3 Prozent).
20 bis 35 Jahre	304	28,7	
36 bis 50 Jahre	501	47,4	
51 bis 59 Jahre	141	13,3	
über 60 Jahre	49	4,6	
keine Angabe	49	4,6	
	<hr/>	<hr/>	
	1.059	100,0	

Abb. 9: Familienstand

	Gesamt	in %	
ledig	230	21,7	39,2 Prozent der Frauen, die 2021 zu uns kamen, waren verheiratet

Lebensgemeinschaft verheiratet/ in eing. Partnerinnenschaft geschieden/ aufgelöste Partnerinnenschaft getrennt verwitwet/ hinterbliebene eingetragene Partnerin Nicht bekannt	125 415 98 126 6 59	11,8 39,2 9,3 11,9 0,6 5,5
	<u>1.059</u>	<u>100,0</u>

oder lebten in einer eingetragenen Partnerinnenschaft. Viele dieser Frauen wurden zum Thema Trennung und Scheidung beraten.

Abb. 10: Anzahl der Kinder

	Gesamt	in %
kein Kind	190	17,9
1 Kind	339	32,0
2 Kinder	309	29,2
3 Kinder	86	8,2
mehr als 3	29	2,7
keine Angabe	106	10,0
	<u>1.059</u>	<u>100,0</u>

72,1 Prozent aller Frauen, die unsere Beratungsstellen im vergangenen Jahr aufsuchten, sind auch Mütter.

Abb. 11: Ausbildung

	Gesamt	in %
keine Ausbildung	11	1,0
Pflichtschule	50	4,7
Lehre/ BMS	137	12,9
AHS/ BHS mit Matura	190	17,9
Uni/	329	31,2

49,1 Prozent der Frauen, die sich an uns wendeten, hatten einen Bildungsabschluss im sekundären bzw. tertiären Bildungsbereich. Zirka 5,7 Prozent der Anfragenden haben keine weiterführende Schule oder Berufsausbildung absolviert.

Fachhochschule/ Akademien anderer		
Abschluss	84	7,9
Nicht bekannt	258	24,4
	<u>1.059</u>	<u>100,0</u>

Abb. 12: Erwerbsstatus

	Gesamt	in %
Vollzeitanstellung	228	21,5
Teilzeitanstellung	263	24,8
selbständig	77	7,3
geringfügig	21	2,0
arbeitsuchend	41	3,9
arbeitslos	119	11,2
Mindestsicherung	8	0,8
Karenz	65	6,2
ausschließlich haushaltsführend	25	2,4
Pension	45	4,2
arbeitsunfähig	16	1,5
in Ausbildung	50	4,7
keine Angabe	101	9,5
	<u>1.059</u>	<u>100,0</u>

2021 waren mehr als die Hälfte der 1.059 Frauen erwerbstätig, wovon 228 Vollzeit und 263 Teilzeit arbeiteten. 7,3 Prozent der Frauen waren selbständig erwerbstätig und 2,0 Prozent gingen einer geringfügigen Beschäftigung nach.

Gruppen und Workshops

Wir veranstalten regelmäßige themenzentrierte Gesprächsgruppen für Frauen, die Beratung und Austausch mit anderen Frauen suchen. Themen sind unter anderem Trennung / Scheidung, Erschöpfung / Burnout oder auch Kontaktprobleme / Einsamkeit.

Gruppenberatungen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Durch die unterschiedlichen Lebenswege der Teilnehmerinnen bieten sie nicht nur große

Ressourcen an Wissen und Erfahrung, sondern auch einen guten Weg gegen Vereinzelung und Einsamkeit. Viele Frauen haben in ihrem alltäglichen Umfeld oft nicht die Möglichkeit sich mit anderen Personen über ihre Probleme oder ihre Lebenssituation auszutauschen. Gruppen bieten eine wirksame und effektive Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu treten und auch Rückmeldung zu erhalten. Durch diesen Austausch werden innerhalb der Gruppe oft ähnliche Problematiken bzw. Gemeinsamkeiten sichtbar. Dies führt bei den teilnehmenden Frauen häufig zu Erleichterung und in weiterer Folge zu einem besseren Umgang mit der eigenen Problematik.

Wir bieten folgende Gruppen und Workshops:

Juristische Workshops

Unsere juristischen Workshops beschäftigen sich vor allem mit den Rechtsfolgen einer Scheidung. Hier handelt es sich um eine kombinierte psychosoziale und juristische Scheidungs- bzw. Trennungsberatung. Es wird über Themen wie Unterhalt, Alimente, Vermögensaufteilung oder Obsorge und Kontaktrecht Auskunft gegeben. Darüber hinaus werden ebenso psychosoziale Aspekte von Trennung und Scheidung angesprochen. Besonders wertvoll ist die Diskussionsmöglichkeit nach dem Vortrag, die einen Austausch zwischen den Teilnehmerinnen fördert.

Folgende Workshops haben stattgefunden:

„ALLES WAS RECHT IST“ - Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit - ONLINE

- Rechtsfolgen einer Scheidung: Behandlung von relevanten Fragen zu Unterhalt, Alimenten und vermögensrechtlicher Aufteilung
- Einvernehmliche und strittige Scheidung
- Scheidung wegen mehrjähriger Trennung
- Rechtliche Situation in einer Lebensgemeinschaft und bei Auflösung derselben
- Fragen zur gemeinsamen Obsorge
- Psychosoziale Aspekte von Trennung und Scheidung: Phasen, Ambivalenz, Konfliktbewältigung, neue Perspektiven; ist Mediation für mich sinnvoll?

Leitung: Juristin und psychosoziale Beraterin

Diese Veranstaltung wurde am 16.3.2021, 19.10.2021 und am 14.12.2021 jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr online angeboten (12 Teilnehmerinnen).

Gesprächsgruppe für Frauen in Trennung / Scheidung

Seit vielen Jahren sehen wir für Frauen in Trennungssituationen einen hohen Bedarf an einer Kombination aus psychosozialer Beratung, Rechtsberatung und persönlichem Austausch mit Gleichgesinnten. Unser Angebot dazu ist die psychosozial und rechtlich begleitende Gruppe für Frauen in Trennungssituationen die immer sehr gefragt ist.

Aufgrund der Corona Situation fand diese Gesprächsgruppe 2021 nicht statt, wird jedoch zukünftig wieder aufgenommen.

Gesundheitsberatung

Der Gesundheitstreffpunkt ist eine offene Frauengesprächsrunde zu medizinischen bzw. gesundheitlichen Fragen wie Gesundheitsvorsorge, Ernährung, Gewichtsprobleme, Bewegung, Gesundheit am Arbeitsplatz, Stressbewältigung, Hormone, Selbstbeobachtung und -untersuchung, Hausmittel, Frauenheilkunde, Prävention.

Durch die Auseinandersetzung mit diesen Themen kann bei den Teilnehmerinnen die damit verbundene Scheu abgebaut werden, und die Erhaltung der Gesundheit mehr in die eigenen Hände genommen werden. Die Workshops werden jeweils gemeinsam von unserer Ärztin und einer psychosozialen Beraterin geleitet und enthalten ärztliche und psychosoziale Beratung, Kurzvortrag, Austausch mit den Teilnehmerinnen sowie Visualisierungs- und Entspannungsübungen.

Folgende Workshops haben stattgefunden:

SCHLAFEN SIE GUT?

Ein erholsamer Schlaf gilt als besonders wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Workshop erfuhren die Teilnehmerinnen Wissenswertes zum Thema aus

psychologischer und medizinischer Sicht. Sie erhielten Tipps für einen erholsamen Schlaf

Leitung: Ärztin für Allgemeinmedizin, Fachärztin für Arbeitsmedizin
Psychotherapeutin, Klinische Psychologien, Schlafcoach
Psychotherapeutin

Der Workshop fand am 27.5.2021 von 18.00 bis 20.00 Uhr in der Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien mit 20 Teilnehmerinnen statt.

.Veranstaltungsreihe für ältere Frauen

„AUFSTAND STATT RUHESTAND!“ Diese Veranstaltungsreihe gibt es mittlerweile seit 2015. Sie ist gedacht für Frauen 50+ und beschäftigt sich mit dem Thema Älter werden. Im Jahr 2021 konnten die Frauen erneut unterschiedliche Workshops und Vorträge zu verschiedenen Themen besuchen. Die Veranstaltungen sind sehr erfolgreich. Angesichts der vielen Interessentinnen kommt es immer wieder zu Wartelisten. Zukünftig sind weitere Themenerweiterungen möglich.

ALTERNATIVE WOHNFORMEN IM ALTER

Wohnprojekte, Mehrgenerationenhäuser und Co als Gegenentwurf zum Leben im SeniorInnenheim oder alleine daheim.

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 gibt einen kurzen Überblick über bestehende und geplante Wohnprojekte, Frauenwohnprojekte und Wohnen für Hilfe (Wohnbuddy für ein Zusammenwohnen von Jung und Alt) und lädt ein zu Diskussion und Austausch. Online anwesend war eine Bewohnerin eines Frauenwohnprojektes in Wien Donaustadt um von ihren Erfahrungen zu berichten.

Leitung: Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Der Workshop fand am 25.3.2021 von 17.00 bis 18.30 Uhr , am 23.9.2021 sowie am 30.9.2021 von 17.30 - 19.00 Uhr mit insgesamt 33 Teilnehmerinnen jeweils online statt.

VORSORGEVOLLMACHT; PATIENT*INNENVERFÜGUNG UND CO.

In diesem Workshop bieten wir die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit aus einem juristischen Blickwinkel an. Oftmals können diese Vereinbarungen hilfreiche Wegbegleiterinnen sein. Informationen über die Neuerungen im Erwachsenenenschutzgesetz, Vorsorgevollmacht und die Patient*innenverfügung: Wer kann sie verlangen, anordnen, was sollte beachtet werden? Welche Formen der Patient*innenverfügung gibt es? Welche Vereinbarungen müssen notariell beglaubigt werden?

Als Referentin eingeladen war eine Juristin des 24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien.

Leitung: Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Der Workshop fand am 23.11.2021 von 18.30 bis 19.00 Uhr mit 12 Teilnehmerinnen online statt.

Weitere Workshops

AUF DEN SPUREN WICHTIGER FRAUEN

Kreatives Schreiben im Flanieren

Wir spazierten durch den ersten Bezirk und begaben uns auf Spuren wichtiger Frauen*. Auf verschiedenen Stationen konnten sich die Teilnehmerinnen zu Schreibimpulsen inspirieren lassen. Dieser Workshop ist gleichermaßen für Schreibanfängerinnen wie für Fortgeschrittene.

Leitung: Personzentrierte Psychotherapeutin, Autorin

Der Workshop fand am 1.6.2021 von 15.00 bis 18.00 Uhr mit 10 Teilnehmerinnen statt.

WIR SCHREIBEN FRAUENGESCHICHTE

KREATIVER SCHREIBWORKSHOP - Online

Frauen* beraten Frauen* ist 42 Jahre alt geworden und hat Frauengeschichte geschrieben und unzählige Frauenschicksale miterlebt. Die Teilnehmerinnen waren

dazu eingeladen, ihre Lebensgeschichten oder einzelne Episoden aus ihrem Leben aufzuschreiben. Ihre eigene Biografie, Ihre Familiengeschichte zu erzählen und zu reflektieren. Alltagserlebnisse, Erinnerungen usw. dienen als Ausgangsmaterial, wandelten sich auf lustvolle Weise in Texte um. Die Gruppe ist gleichzeitig das Publikum. Der Workshop ist sowohl für Anfängerinnen als auch für erfahrene Schreiberinnen geeignet

Leitung: Personzentrierte Psychotherapeutin, Autorin

Der Workshop fand am 22.4.2021 von 17.30 bis 20.30 mit 20 Teilnehmerinnen online statt.

SCHREIBEN HEISST SICH SELBER LESEN KREATIVER SCHREIBWORKSHOP - Online

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 das Publikum und gibt Feedback. Der Workshop ist sowohl für Anfängerinnen wie auch für erfahrene Schreiberinnen geeignet.

Leitung: Personzentrierte Psychotherapeutin, Autorin

Der Workshop fand am 25.3.2021 und am 18.11.2021 von 17.30 bis 20.30 insgesamt 32 Teilnehmerinnen online statt.

MENTAL LOAD

Wenn die ungleiche Verteilung des Familienmanagements Frauen* in die völlige Erschöpfung zwingt – Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

Mental Load meint die unsichtbaren Aufgaben im Unternehmen „Familien“, welche meist auf den Schultern der Frau* allein lasten. 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. Alleinerzeher*innen sind zwangsweise noch stärker belastet. Selbst nach einer Trennung mit ausgedehnten Kontaktrecht durch den Vater* übernehmen überwiegend Frauen* diese Aufgaben. Es ist kein persönliches

Versagen, von Frauen* dies allein nicht zu schaffen. Es ist ein strukturelle Problem, welches Frauen* benachteiligt und zur absoluten Erschöpfung führen kann.

Leitung: Sozialpädagogin, Psychotherapeutin

Der Workshop fand am 26.3.2021, 7.5.2021 und am 7.10.2021 jeweils von 9.30 bis 11.30 mit insgesamt 43 Teilnehmerinnen online statt.

„BEHALTE DU DIE SORGE, ICH NEHME DAS RECHT“

Strategiegruppe für Frauen* bei Obsorge – und Kontaktrechtskonflikten

Obsorge-, Besuchsrecht- und Doppelresidenzkonflikte dauern nicht selten über Jahre an und sind für Mütter und Kinder extrem belastend.

In der Gruppe werden kreative Methoden für die Herausforderungen der Kommunikation mit Beteiligten und vor Gericht erarbeitet. Was bedeutet Elternberatung, Erziehungsberatung, Familiengerichtshilfe, Kinderbeistand oder Schlichtung und wie muss sich frau dort verhalten? Wie kann sie glaubwürdig ihre Bedürfnisse vertreten und zu sinnvollen Lösungen beitragen? Ziel ist es, durch Situationsanalyse, Perspektivenwechsel und Erfahrungsaustausch Impulse für die Bewältigung der schwierigen Zeit mitzunehmen.

Leitung: Dipl. Sozialarbeiterin, integrative Supervisorin, Mediatorin, Psychotherapeutin i.A.u.S.
Sozialpädagogin, Psychotherapeutin

Der Workshop fand am 18.3.2021, 13.10.2021 und am 25.11.2021 jeweils von 10:00 bis 17.30 mit insgesamt 57 Teilnehmerinnen statt.

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 leichte und sanfte Qi Gong Übungen gelernt und unterschiedliche Wahrnehmungen ausprobiert.

Leitung: Qi Gong Trainerin, Sozialwissenschaftlerin

Der Workshop fand am 23.10.2021 von 10.30 bis 12.00 mit 5 Teilnehmerinnen statt.

e) Frauenspezifische Psychotherapie

Ist keine eigene Methode, sondern wird geprägt vom Bewusstsein der Psychotherapeutin über ihre eigene weibliche Identität und das gesellschaftliche Werden von Frauen. Frau zu sein ist die Basis, aber nicht der Inhalt der Spezialisierung. Die Therapeutin erlangt durch ihr Frausein in Verbindung mit der Reflexion der gesellschaftlichen Verhältnisse und den typischen Umgangsformen von Frauen mit den Gegebenheiten, die Position einer differenzierten Parteilichkeit.

Die Psychotherapeutinnen von Frauen* beraten Frauen* arbeiten vor dem Hintergrund ihrer fachlichen Qualifikation in unterschiedlichen psychotherapeutischen Methoden: Personen- und Klientinnenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Psychoanalyse und Psychodrama mit Zusatzqualifikationen zu Persönlichkeitsstörungen, Krisenintervention, Essstörungen, Traumatherapie, körperorientierte Methoden, Psychosomatik, frauenspezifische Sozialtherapie.

Da bei der frauenspezifischen Therapie das spezielle Bewusstsein den Blick auf die Themen bestimmt, ist es in jedem Moment der therapeutischen Beziehung wirksam. Es ist Aufgabe der frauenspezifischen Psychotherapeutin, die gesellschaftliche Dimension immer mitzudenken und Zusammenhänge zwischen inneren Konflikten und gesellschaftlichen Ansprüchen herzustellen und klar zu benennen.

Das Wissen und die langjährigen Erfahrungen über Saluto- und Pathogenese von Frauen und die Resilienzstärkende Wirkung von frauenspezifischer Therapie werden im **Institut für frauenspezifische Psychotherapie** gesammelt, reflektiert und weitergegeben.

Einzelpsychotherapie

Die Einzelpsychotherapie richtet sich an Frauen, die individuelle Unterstützung benötigen. In den Beratungsstellen versuchen wir Frauen zur Teilnahme an Gruppen zu motivieren, da wir der Vereinzelung entgegensteuern möchten. Für viele Frauen ist aber vorweg für einige Zeit ein Einzelsetting wichtig. Das gilt besonders wenn es um schambesetzte Themen oder um Gewalterfahrungen geht.

Im Einzelsetting kann ein geschützter Rahmen etabliert werden. Das wachsende Vertrauen zwischen Klientin und Therapeutin ermöglicht es auch sehr schmerzhaft Erfahrungen zu bearbeiten. Besonders in den letzten Jahren hat sich verstärkt die Notwendigkeit von traumatherapeutischer Arbeit gezeigt. Nicht zuletzt wegen der zunehmenden Thematisierung von Kriegs- und Fluchttraumatisierungen.

Leider lässt unsere finanzielle Situation (kein Kassenvertrag) trotz der sehr großen Nachfrage (v.a. Frauen nach Gewalterfahrungen wünschen sich frauenspezifische Psychotherapie) und vieler Anfragen von Hilfesuchenden und Institutionen, nur ein sehr geringes Ausmaß an psychotherapeutischen Angeboten für Frauen zu.

2021 konnten 739 psychotherapeutische Einzelsitzungen durchgeführt werden.
--

Gruppenpsychotherapie und Selbsterfahrung

Eine gute Möglichkeit einer größeren Anzahl von Frauen psychotherapeutische Hilfe zukommen zu lassen sind unsere Gruppen. Dieses Unterstützungs- und Aufarbeitungsformat ist uns ein besonderes Anliegen, da es auch einer häufig bestehenden individualisierenden Problemrezeption und sozialen Isolierung von Frauen entgegenwirkt. Viele Frauen entscheiden sich nach einer Phase der Einzelberatung an einer Gruppe teilzunehmen. Die unterschiedlichen Erfahrungen und Sichtweisen der Teilnehmerinnen bieten eine gute Möglichkeit Problembewältigungsstrategien weiter zu verbessern und auszuprobieren. Sich vor anderen mit Stärken und Schwächen zu zeigen, angenommen und verstanden zu werden und ehrliches Feedback zu bekommen sind die großen Potentiale von Gruppen. Die Gruppen bieten Raum für Unterstützung und Aufarbeitung von individuellen Problemen und können je nach Bedarf ein oder mehrjährig besucht werden.

Folgende Gruppenpsychotherapien fanden statt:

TROTZ WIDRIGER UMSTÄNDE DIE FREUDE AM LEBEN BEWAHREN!

Psychotherapeutische Jahresgruppe

Die letzten Monate haben uns gezeichnet, dass das Leben mitunter in unvorhersehbaren Bahnen verlaufen kann. Veränderte Lebenssituationen aufgrund von Trennungen, der Covid-19-Pandemie oder anderen Schicksalsschlägen zwingen uns zur Neugestaltung der Lebensplanung. In dieser

psychotherapeutischen Gruppe wird Raum geboten, um sich bezüglich Ängsten und Enttäuschungen auszutauschen, neue Perspektiven zu entwickeln und verschüttete Lebensfreude wieder aufblühen zu lassen.

Methode: Psychodrama

Leitung: Psychotherapeutin / Psychologin

Diese Gruppe wurde vierzehntägig von Jänner bis Juni 2021 jeweils von 17-20 Uhr entweder online oder in einem Psychodramazentrum angeboten (6 Teilnehmerinnen).

MIT WOHLWOLLEN UND AKZEPTANZ DIE SELBSTLIEBE STÄRKEN

Psychotherapeutische Jahresgruppe

Frauen sind gewöhnt, mit einem defizitorientierten Blick auf ihre Leistungen und ihren Körper zu blicken. Dies wirkt sich negativ auf ihren Selbstwert und die Lebenszufriedenheit aus. In dieser psychodramatischen Jahresgruppe wird sich damit befasst, wie Frauen sich liebevoll selbst begegnen können. Wie sie, statt ständig ihre Schwächen hervorzukehren, sich ihrer Stärken und Fähigkeiten erfreuen und Freundschaft mit ihrem Körper schließen können. Ziel dieser Gruppe ist, durch mehr Selbstliebe die Lebensqualität zu steigern.

Methode: Psychodrama

Leitung: Psychotherapeutin / Psychologin

Diese Gruppe wurde vierzehntägig Oktober bis Dezember 2021 jeweils von 17-20 Uhr entweder online oder in einem Psychodramazentrum angeboten (10 Teilnehmerinnen).

MEIN FOKUS – MEIN WEG

Psychotherapeutische Jahresgruppe

Diese Psychodrama-Gruppe ist ein psychotherapeutisches Angebot, das auf Erleben, Begegnung und Wertschätzung basiert. Es wurde mit psychodramatischen Gruppenübungen gearbeitet und Szenen aus dem Leben der Teilnehmerinnen in und mit der Gruppe bearbeitet.

Methode: Psychodrama

Leitung: Psychotherapeutin / Psychologin

Diese Gruppe wurde vierzehntägig von September bis Dezember 2021 jeweils von 18.00 – 20.30 Uhr entweder online oder in einem Psychodramazentrum angeboten (6 Teilnehmerinnen).

Unsere Mitarbeiterinnen

a) Angestellte

Dipl. Sozialarbeiterin, integrative Supervisorin, Mediatorin, Psychotherapeutin i.A.u.S., MAS für Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung

Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Philosophin und Sozialwissenschaftlerin mit Schwerpunkt feministische Theorie und Geschlechterforschung psychosoziale Einzel- und Gruppenberatung, Onlineberatung

Psychotherapeutin, Autorin, Performancekünstlerin, Germanistin

Sozialpädagogin, Psychotherapeutin

Soziologin

Sozialwissenschaftlerin

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Dipl. Sozialarbeiterin

Pädagogin, Psychotherapeutin i.A.u.S.

Juristin, Psychotherapeutin i.A.u.S.

Soziologin, Psychotherapeutin

Studentin der Sozialarbeit

Psychologin

Reinigungskraft

b) Praktikantinnen

Bei uns haben Praktikantinnen die Möglichkeit fünf Monate lang ein psychosoziales Praktikum zu absolvieren. Sie sind beim Verein angestellt und versichert.

c) Honorarkräfte und freie Mitarbeiterinnen

Ärztin

Buchhalterin

EDV

Bürohilfe

Vertretungsdienste

d) Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision

Wir stellen unsere Räumlichkeiten für Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision für Psychotherapiesitzungen zur Verfügung.

Referentinentätigkeit der Mitarbeiterinnen

9.1.2021: Podiumsdiskussion Palais Epstein – grüner Club, Wien

21.- 22.1.2021: Leitung des Webinars für FMBS und AMS „Schreiben wirkt. Onlineberatung – Grundlagen Qualitätskriterien und Methoden“, Online

28.1.; 24.2.; 25.2.2021: Leitung des Webinars „Onlineberatung – Grundlagen, Qualitätskriterien und Methoden, frauenberatenfrauenONLINE als Pionierprojekt“ – Arbeitsmarktpolitische Frauenberatungsstelle ZAM Steiermark, Online

8.3.2021: Vortrag im Rahmen des Frauentages, Online

12. - 13.3.2021: Seminar Onlineberatung für FH Campus Wien Masterlehrgang
Advanced Nursing Counseling - e-learning and e-counseling – Webinar

19.3.2021: Seminar Psychotherapeutische Onlineberatung, VÖPP 1080 Wien,
Webinar

31.3.2021: Vortrag Unterstützung von Frauen, die Gewalt erleben, VÖPP 1080,
Webinar

22.4.2021: Vortrag Frauen* und Gewalt – Ursachen, Prävention und Unterstützung
für Betroffene für Frauenforum Salzkammergut – Webinar

2.5.2021: Vortrag auf der Jahrestagung der Ehe- und Familienberater*innen -
Feministische psychosoziale Beratung - befreiendes Denken für alle Geschlechter
im Rahmen der Konferenz „Kleine Unterschiede mit großer Wirkung“ – Webinar

11.5.2021: Seminar Onlineberatung und Beratungsmethoden im Schreiben für
Frauenberatung Bielefeld – Webinar

28.5.2021: Seminar Frauen*spezifische Onlineberatung für Frauenservice Graz,
Online

22.9.2021: Podiumsdiskussion Unbezahlte Care-Arbeit Veranstaltungskooperation
von FEM.A & HeForShe Vienna, Online

5.10.2021: Runder Tisch der Frühen Hilfen Wien, Vortrag: ALLEINERZIEHEN IN
WIEN: Empowerment gegen Isolation“, Online

19.10.2021: Seminar Frauen*spezifische Onlineberatung für VFQ Oberösterreich –
Webinar

13.10.2021: Workshop Fema „Nimm du die Sorge ich behalte das Recht“, Wien

23.10.2021: Seminar „schreiben wirkt. Onlineberatung – Grundlagen und
Qualitätskriterien“, Verein Frauen* beraten Frauen* 1010, Seitenstettengasse 5/7,
Wien

5. - 6.11.2021: Vortrag Frauen*beratung in Zeiten von Pandemie und Femiziden – „Immer wieder neu anfangen“ auf der internationalen Jahrestagung der SWIP Austria (Society for Women in Philosophy), 1090, IWK Berggasse und online (Hybridveranstaltung)

15.11.2021: Keynote Lecture bei der 28. Jahrestagung der Frauenbeauftragten des BMBWF: „Feminismus und Freiheit – Frauen*beratung in Zeiten der Pandemie und weibliche Handlungsfähigkeit“, Online

18. - 19.11.2021: Leitung des Seminars „Frauen*zentrierte Beratung bei Trennung und Scheidung. Juristische und psychosoziale Aspekte“ – Webinar

25.11.2021: Workshop Fema „Nimm du die Sorge ich behalte das Recht“, Wien

16.12.2021: Online Vortrag „Mental Load“ für FEMA

16.12.2021: TeilnehmerInnen,HLB – Tulln, Schulworkshop (SchülerInnen, Lehrende) zum Thema „Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ - im Rahmen von : orange the world

Öffentlichkeitsarbeit

a) Publikationen

Handbuch „Ist das schon Gewalt? Gewalt erkennen und verändern“.



periodisch

Februar und September: Verfassen, Redaktion und Aussendung des halbjährlich erscheinenden Programms des Vereins sowie zu einzelnen Veranstaltungen

Verfassen, Redaktion und Aktualisierung von Beiträgen für unsere Homepage (z.B. Informationsbausteine zum Thema rechtliche Situation in Lebensgemeinschaften und Ehe, Trennung und Scheidung, Eingetragene LebenspartnerInnenschaft, Psychotherapie: Methoden und Kosten etc.)

Folder: allgemeine Informationen über Angebote und Zielgruppe sowie Prinzipien feministischer Beratung (Aktualisierung der Beratungsprinzipien, Themen und Angebote) – Aktualisierung und Verbreitung

Informationskarten frauenberatenfrauenONLINE über unser Onlineberatungsangebot

b) Artikel

Positionspapier zu Obsorge, Kontaktrecht und Doppelresidenz, 2021

Artikel "It's Time for a Pussy Riot!" Freiheit und Fremdheit in der feministischen psychosozialen Beratung. In: Brigitte Buchhammer (Hg.ⁱⁿ): The Future of Europe - an Urgent Challenge to Global Philosophy. Philosophie in Theorie und Praxis. Bd. 4. Women* Philosophers at Work. A Series of SWIP Austria. Münster: LIT-Verlag 2021

Artikel „Vulnerability and gender. Violence in intimate relationships, feminist philosophy and psychosocial counselling“ In: Brigitte Buchhammer / Kallhoff, Angelika (Hg.ⁱⁿ): Human Rights. Feminist and gender philosophical Perspectives. Philosophie in Theorie und Praxis. Bd. 5. Women* Philosophers at Work. A Series of SWIP Austria. Münster: LIT-Verlag 2021

Artikel Herta Nagl Philosophical Practice Parteilichkeit. In: Brigitte Buchhammer (Hg.ⁱⁿ): Philosophie in Theorie und Praxis. Bd. 6. Women* Philosophers at Work. A Series of SWIP Austria. Münster: LIT-Verlag 2022

Aktualisierung des Leitfadens „Schreiben wirkt. Onlineberatung – Grundlagen, Qualitätskriterien und Methoden“ auf unserer HP:
https://www.frauenberatenfrauen.at/download/Leitfaden_Onlineberatung.pdf

c) Neue Rezensionen

Alle Rezensionen unter <http://frauenberatenfrauen.at/rezensionen.html>

d) Medienkontakte und Expertinneninterviews

5.1.2021: Interview für diestandard.at zu Müttern und ihrer Verantwortung für die Familiengesundheit (anlässlich Impfgegner_innenpropaganda „besorgter Mütter“)

27.1.2021: Interview für die HP der österreichischen Familienberatungsstellen zum Thema „Muss / darf / kann ich einen Seitensprung verzeihen?“

6.2.2021: Interview mit dem Haymon-Verlag zum Thema unterstützende Beratung im Schwangerschaftskonflikt: <https://www.haymonverlag.at/magazin/mein-bauch-gehört-mir-ist-das-so-selbstbestimmung-auf-dem-pruefstand/>

26.2.2021: Interview zur #metoo - mediale Debatte um sexualisierte Gewalt und ihre fehlende Strafverfolgung, Erfahrungen aus der Beratung für Artikel von Judith Pühringer in der Grazer Obdachlosenzeitung Megaphon

8.3.2021: Spendenübergabe A1 anlässlich des Weltfrauentages. Online
<https://esg.a1.group/frauen-beraten-frauen/>



Virtuelle Spendenübergabe: A1 spendet 6.000,- Euro an Frauen* beraten Frauen*
Sonja Wallner, CFO A1, und Katja Russo, Geschäftsführung Frauen* beraten Frauen*

12.3.2021: Expertinneninterview beim IRKS Institut für Rechts- und Kriminalsoziologie im Rahmen einer Studie zum Thema Ehe- und Partnerschaftsrecht

13.3.2021: Interview für die Elternseite von Rat auf Draht zum Angebot von Frauen* beraten Frauen* für Mütter

April 2021: Social Media Kampagne für Frauen* beraten Frauen* - Angebot und Publikationen über das Frauenzentrum Ega

2.4.2021: Interview für das Magazin WOMAN zum Thema Hochstapler-/Imposter-Syndrom ein Problem besonders für Frauen?

13.4.2021: Interview für das Magazin Bundesländerinnen „Was ist eine gute Mutter?“

13.4.2021: Interview für das Magazin Datum zum Thema Femizide in Österreich

19.4.2021: Interview Sophie Lang – Welt der Frau

20.4.2021: Interview für die Süddeutsche Zeitung zum Thema psychische Gewalt - geschlechtsspezifische Aspekte

22.4.2021: Interview für Alleinerzieherinnen Podcast Mag.^a Susanne Wunderlich

11.5.2021: Interview für Studie zu Frauenarmut

12.5.2021: Interview für MA-Arbeit zum Thema kritischer Blick auf psychiatrische Diagnosen in der Frauen*beratung

8.6.2021: Interview für die Wiener Zeitung zum Thema „Den Absprung geschafft“ - Psychischer Gewalt entkommen

2.7.2021: Radio Orange Sendung “Mental Load, die mentale Last des Familienmanagements”

15.7.2021: Interview für die HP des Familienministeriums zum Thema „Bin ich emotional abhängig?“

15.9.2021: Interview mit Student_in der Musiktherapie (mdw) für deren MA-Arbeit, Thema: „Bedeutung sozialwissenschaftliche Theorien wie Queer Theory, Intersektionalität, Feminist Theories, Trans* Studies, Crip Theory, etc für das therapeutische Arbeiten“

13.10.2021: Expterinneninterview Masterarbeit FH Campus Wien

20.10.2021: Expterinneninterview Masterarbeit

28.10.2021: Interview für Masterthese „Gewalt gegen Frauen“

25.11.2021: Interview für Projekt-MA-Arbeit Psychologie zum Thema Frauen*beratung, Inklusion und institutionelle Gewalt in Zeiten der Pandemie in psychiatriekritischer Perspektive

16.12.2021: Interview mit Studentinnen der sozialen Arbeit für Projekt „Mentoring und Berufspraktikum“. Online

Seit November 2021: Regelmäßige Postings auf den Facebook und Instagram Kanälen von Frauen* beraten Frauen*

Frauen* beraten Frauen* als Ausbildungs- einrichtung

Die Frauenberatungsstelle - ein Arbeitsfeld für Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision

„Frauen* beraten Frauen*“ bietet Psychotherapeutinnen in Ausbildung die Möglichkeit, in den Räumen der Frauenberatung psychotherapeutisch zu arbeiten. Wir achten bei der Auswahl dieser psychotherapeutischen Mitarbeiterinnen auf ihr frauenspezifisches Interesse und Vorwissen. Es ist uns wichtig eine möglichst breite

methodische Vielfalt und kostengünstige Therapieplätze für Psychotherapie suchenden Frauen anbieten zu können.

Das Team der Psychotherapeutinnen i.A.u.S. wird 14tägig durch eine Teamkollegin supervidiert und hat die Möglichkeit, an internen Fortbildungen und fachspezifischen Gesprächsrunden teilzunehmen.

Im Zentrum steht die Reflexion einer feministisch orientierten Grundhaltung der Psychotherapeutin in Zusammenhang mit der jeweiligen psychotherapeutischen Methode.

Wie die komplexen Zusammenhänge und Wechselwirkungen von psychischen, körperlichen, sozialen und materiellen Problemen im psychotherapeutischen Geschehen zwischen Psychotherapeutin und Klientin jeweils in Erscheinung treten, kann im Vertrauensklima der Gruppe verstehbar werden. Gerade beim Berufseinstieg wirkt die Reflexion mit anderen gemeinsam in der Gruppe entlastend und bietet eine hilfreiche Stütze beim Erarbeiten einer authentischen und klaren Professionalität.

Im Rahmen des Wiener Institutes für frauenspezifische Psychotherapie von Frauen* beraten Frauen* haben im vergangenen Jahr 4 Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision kostengünstige Therapie in den Räumen der Frauenberatungsstelle angeboten. Die Kolleginnen sind in folgenden Methoden in Ausbildung: Psychodrama, personenzentrierte Psychotherapie, sowie psychoanalytisch orientierte Gesprächspsychotherapie, systemische Psychotherapie. Im Jahr 2021 hielten die 4 Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision insgesamt 355 Therapiestunden ab.

Die Frauenberatungsstelle - ein Arbeitsfeld für klinische und Gesundheitspsychologinnen, Sozialarbeiterinnen, Psychologinnen, Pädagoginnen, Philosophinnen und Soziologinnen

Wir bieten laufend Langzeitpraktika für Studentinnen und Absolventinnen der Psychologie, Pädagogik und Sozialarbeit an. Jeweils 5 Monate lang nehmen die Praktikantinnen teil an Telefonberatung und Erstgesprächen, lernen die frauenspezifische Beratungstätigkeit und die Organisationsstruktur kennen, sind bei Team-

und Interventionsbesprechungen dabei und können im letzten Abschnitt ihres Praktikums selbständig Beratungen durchführen. In wöchentlichen Einzelsupervisionen wird das Erfahrene reflektiert und die frauenspezifische Arbeitsweise diskutiert.

Rückschau 2021

2021 konnten wir wieder verstärkt face2face Beratungen anbieten und durchführen, selbstverständlich mit den notwendigen Sicherheitsvorkehrungen. Zusätzlich dazu wurden auch weiterhin Beratungen per Telefon oder Videotelefonie gehalten. Workshops wurden sowohl in Präsenz als auch Online abgehalten.

Im Jahr 2021 waren wir mit einer Studie zum Thema „Gewalt gegen Frauen“ beschäftigt. Ende des Jahres ist es uns gelungen ein Handbuch für alle Interessierten mit dem Titel „Ist das schon Gewalt? Gewalt erkennen und verändern“ zu erstellen. Darin wird einerseits geklärt, was Gewalt ist und wo sie beginnt, andererseits was dagegen hilft und getan werden kann.

Im Oktober bekamen wir die Zusage vom BKA Frauen für ein weiteres Projekt, „Gemeinsam gegen Gewalt“. Die Laufzeit des Projektes ist bis Dezember 2022. Darin beschäftigen wir uns mit dem Thema Mental Load. Gemeint sind hier die unsichtbaren Aufgaben im „Unternehmen Familie“, die meist auf den Schultern der Frau* lastet. Innerhalb dieses Projektes werden Workshops für InteressentInnen, Workshops für Paare sowie Seminare für Multiplikatorinnen abgehalten. Darüber hinaus wird die Öffentlichkeitsarbeit, unter anderem auch auf social media Plattformen, wie Facebook und Instagram, dahingehend verstärkt.

Kontinuierliche Veränderungen im Familienrecht der letzten Jahre (gemeinsame Obsorge, Familienhilfe, Kontaktrechte) sind schon seit längerem zentrale Themen unserer Beratungen. Seit dem OGH Urteil zur Doppelresidenz beschäftigen wir uns verstärkt mit den Folgen der praktischen juristischen Umsetzung in Scheidungsverfahren. Generell sind die Themen eigenständige Existenzsicherung und Armutsprävention für Frauen und Kinder vielfach Themen von Beratungen.

Besondere mediale und politische Aufmerksamkeit hat das Thema „Gewalt gegen Frauen“ aufgrund des starken Anstieges der Tötungen von Frauen in Österreich, erlangt. Grundsätzlich begrüßen wir die politischen Initiativen zur Verbesserung des Schutzes von bedrohten Frauen und zur Früherkennung von Gefährdern. Leider sind die Befunde der seit Jahrzehnten in diesem Bereich Arbeitenden, bei der Formulierung der neuen Gesetze kaum eingeflossen und haben zu neuen „Problemfeldern“ geführt. Anstatt die Kooperationen zwischen den beteiligten Institutionen zu erleichtern bzw. den Frauen und Kindern bessere rechtliche Absicherung und Schutz zu bieten sind Rechtsunsicherheiten entstanden die für betroffene Frauen zusätzlich schädigend sind. Der, für Betroffene extrem wichtige Zugang zu Schutz und Recht, wurde nicht verbessert. Die Folgen der neuen Gesetze beschäftigen uns weiterhin sowohl auf politischer als auch auf individueller Beratungsebene.

Jede einzelne Kollegin trug einen wertvollen Teil zur Umsetzung der Vereinsziele bei, was nur durch ein hohes Engagement möglich war. Darüber hinaus möchten wir uns an dieser Stelle bei unseren Fördergeberinnen für die gute Zusammenarbeit und ihre Unterstützung bedanken.

Anhang: FEEDBACK für frauenberatenfrauenONLINE 2021

„vielen herzlichen Dank für Ihre rasche und hilfreiche Antwort! Ihre Worte haben mir sehr geholfen. Auf Ihre Frage, ob ich mit dem Vorschlag, eine klare innere Haltung einzunehmen, etwas anfangen kann: Ja! Immer wieder noch fällt es mir dennoch schwer, auf seine "Angriffe" zu reagieren und gleich meine Bedürfnisse zu formulieren oder Grenzen zu ziehen. Sie kommen so überraschend. Ich komme mir dann richtiggehend überrollt vor. Und wenn dann auch noch meine Tochter dabei ist, dann frage ich mich, wie ich da gut reagieren kann. Sie in keinen Loyalitätskonflikt zu stürzen und gleichzeitig klar zu bleiben."

"Sie sehen, es sind ganz viele Fragen, die mich jetzt beschäftigen. Und schon das Schreiben an Sie hilft enorm."

„thank you again for your input. I feel much more better and came down from the whole drama on last Friday.“

„Vielen Dank für die ausführliche und hilfreiche Antwort!“

„Vielen lieben Dank für ihre Hilfe das hat mir schon sehr viel geholfen und mich auch etwas in meiner Angst beruhigt etwas falsches zu tun.“

„es tut mir sehr gut, mit jemandem offen über mein Problem zu schreiben. Ich lerne Schritt für Schritt Grenzen zu setzen.“

„vielen lieben Dank, mir hat das Schreiben mit Ihnen wieder sehr geholfen beim Navigieren durch dieses steinige Gelände.“

"Danke für Ihre Fragen, die mich zum Nachdenken über mich anregen."

„thank you so much for the prompt reply. Thank you for saying that. The confirmation is really helpful.“

„Ich finde es für mich sehr gut, Dinge schriftlich zu fassen. Ich schreibe gerne und denke, im Schreiben können Dinge viel präziser formuliert werden, da ich gezwungen bin, sie besser zu überdenken.“

"Vielen lieben Dank für Ihre rasche, sehr informative und hilfreiche Antwort!"

"Danke für die vielen Gedankenanstöße, da hab ich einiges zum Nachdenken"

"thank you for your feedback and support! It is really helpful."

„Sie beschreiben meine Situation in Ihren Worten so toll und absolut zutreffend! Vielen Dank dafür. Mir fällt es oft sehr schwer, die richtigen Worte zu finden oder Dinge zu beschreiben, damit der andere auch weiß was ich sagen will.

Ja, es überrascht mich wirklich, was das Schreiben leisten kann und ja, ich finde allerdings auch, dass wir das ziemlich gut machen!
auch wenn ich mich auf und über jede Nachricht von Ihnen freue, ist mir sehr bewusst, wieviel Mühe (und Zeit) auch von Ihrer Seite da drinnen steckt. Das ist vermutlich ja auch genau das, was es ausmacht und was am Ende so hilfreich ist.“

„vielen lieben Dank für Ihre Zeilen! Das Schreiben hier mit Ihnen tut mir sehr gut. Heute geht es schon etwas besser.“

„Ich danke Ihnen! Das ist jetzt sehr lang geworden, aber bei mir ist außer schreiben und herumtelefonieren auch einfach nichts los. Danke schön für Ihre ganze Unterstützung.“

„Danke fürs „Zulesen“!“

„Ihre Seite finde ich super und Beratung. Wenn das mit Corona besser wird würde gerne mehr aktiv sein und mitmachen bei frauentreffpunkt.“

„Das Schreiben hilft wirklich!“

“Vielen Dank, dass ich mit Ihnen schreiben konnte, mir ging es letzte Woche besser. ich glaube es hat geholfen das was ich fühle niederzuschreiben.”

“danke für Ihre bekräftigenden Worte!”

"Ihr Humor tut mir gut, das nehme ich mir mit."

"Vielen lieben Dank für ihre Worte das hat mich richtig gut getan jetzt da ich wirklich schon Sorgen hatte."

"Als ich ihre Worte gelesen habe ist ma eigentlich wieder bewusst geworden was ich alles geschafft habe und dass ich eigentlich vergessen habe stolz auf mich zu sein für alles was ich geschafft habe. Ich werde jetzt wieder mal anfangen an meine Ziele zu arbeiten und zu an mich zu glauben."

“vielen Dank für Ihre freundlichen und hilfreichen Worte. Ich habe diese beherzigt und wie von Ihnen vorgeschlagen, diese Woche versucht, bewusst Druck rauszunehmen - und das hat Wunder bewirkt.”

“ Während ich in meiner ersten Woche das Gefühl hatte, dass Unmengen an neuer Information auf mich einprasseln und ich in der zweiten Woche das Gefühl hatte noch keine Struktur in diesen Unmengen an Information erkennen zu können, ist es mir in dieser dritten Woche um Welten besser ergangen.

Ich bin es bewusst lockerer und entspannter angegangen und habe mir keinen Druck gemacht, alle Dinge auf einmal schaffen zu können. An einigen Tagen habe ich sogar weniger als 8 Stunden gearbeitet.

Ihr Hinweis - dass zum selbstständigen Arbeiten auch eine selbstständige Einteilung der Pausen gehört - hat mir auch sehr geholfen. In den ersten zwei Wochen hatte ich das Gefühl, meine neue Arbeit wäre ein Zug, der davonstrast und ich laufe nach und versuche aufzuspringen. Diese Woche hatte ich das Gefühl, dass ich den Zug steuere (denn letztlich habe ich mir den meisten Druck gemacht. Der Druck kam nicht so sehr von außen - zumindest nicht bewusst).

Daran werde ich mich sicher immer wieder erinnern müssen, aber diese Woche war ein guter Schritt zu einer besseren Gestaltung meines Arbeitslebens. Dafür bedanke ich mich sehr herzlich bei Ihnen."

"Danke für Ihre Antwort. Sie machen mir Mut."

"Viel Dank für die Unterstützung. Es war gute Rat von Ihnen was wir bis jetzt geschrieben haben."

„Danke, dass Sie mich immer wieder aufbauen und bestärken! Allein würde ich das nicht schaffen.“

"Ihnen wollte ich dies jedenfalls erzählen, da ich diesen Schritt ohne Sie sicher nicht getan hätte – dank dem Kontakt zu Ihnen habe ich verstanden, dass meine Themen keine Lappalien sind und auch, wieviel man mit der Bereitschaft, sich diesen konstruktiv und positiv zu stellen, bewegen kann. Jeder hat persönliches Glück und mentale Gesundheit verdient und man darf sich niemals einreden lassen, dass das nicht stimmt; vor allem nicht von denen, die darauf pochen, dass man es zu ihren Gunsten nicht tut."

„Vielen Dank, dass Sie mich immer wieder ermutigen, Ihre Worte tun mir so gut!“

"Ihre Nachricht hat mich sehr berührt. Sie stellen mir da eine ganz schöne Aufgabe! :) Da werde ich mich gedanklich erstmal einen Tag drauf einlassen müssen. Also vielen lieben Dank Ihnen, wie immer, Sie haben da eine Menge angestoßen und ich werd weiter darüber nachdenken."

“vielen Dank für Ihre Rückmeldung - Ihre ermunternden und ermutigenden Worte tun mir gut.”

„Danke Ihnen; das ist sehr wertvoll, diese Portal.“

„vielen Dank für Ihre Nachricht, das hilft mir sehr, ich muß das etwas ausführlicher beackern.“

„Vielen Dank für die aufmunternde Worte!“

"nochmals herzlichen Dank für Ihre Inputs. Ihre Unterstützung ist ein wichtiger Baustein für meine Entwicklung, die ich gerade durchmache und als sehr rasant empfinde."

Abschließend möchte ich Ihnen schreiben, dass ich Ihren Text - Von der Abhängigkeit über die Ambivalenz zur Autonomie- nun sehr gut verstehen kann. Ich habe ihn schon einmal im Sommer 2020 gelesen und war wohl noch nicht so weit. Jetzt verstehe ich langsam, was es bedarf, um sich tatsächlich zu trennen und in eine autonom(er)es Selbstgefühl zu wachsen.

Auch Ihr Buch "Reperaturprojekt Mann Erholungsgebiet Frau" ist äußerst erhellend. zB die Feministische Parteilichkeit und die Frauenzentriertheit, die der Beratung zugrundeliegen sind wegweisend für mich, da ich erst jetzt mit 44 Jahren erkenne, wie sehr meine Problematik eine genderspezifische ist. Auch die konkreten Umsetzungstipps - Checklisten - etc. finde ich sehr praktisch und die beschriebene Kraft des Neinsagens. Ich könnte jedes Kapitel anführen - hier einfach ein großes Dankeschön für Ihre Arbeit!"

„ich freue mich über Ihre sehr herzlichen und mit-freudigen Worte und die Gratulation! Das berührt mich sehr. DANKE - das tut mir wirklich gut und irgendwie wird mir dadurch bewusst, welchen Weg ich da in den letzten 6 Monaten gegangen bin und überhaupt seit ich

diesen Wunsch der eigenen 4 Wände in mir das erste Mal so richtig spürte. Die Möglichkeit Ihrer Begleitung hat sehr großen Anteil daran, dass ich da wirklich dran geblieben bin und nicht aufgegeben habe.“

Frauen beraten Frauen ist aus meiner Sicht eine sehr wichtige Einrichtung! Und wenn dann auch noch jemand die Gabe und Fähigkeit hat, mit Herz zu begleiten - wie in meinem Falle :) - dann hilft das sehr, einen schwierigen Weg zu gehen. Das Schreiben ist für mich ein sehr passendes "Werkzeug".

Unsere Arbeit wurde unterstützt von:

 Bundeskanzleramt



Wir danken auch unseren privaten SpenderInnen.