

Informationen in Einfacher Sprache

„Frauen* beraten Frauen*“ - Beratung für Frauen* und Beratung zum Thema Familie



Inhalt

Wer sind wir?	Seite 2
Was ist das Ziel von unserer Beratungs-stelle?	Seite 3
Welches Angebot gibt es bei uns?	Seite 4
Was sind die Möglichkeiten von unserer Beratung?	Seite 6
Bei diesen Themen kennen wir uns aus	Seite 7
So kommen Sie zu uns	Seite 8

Informationen in Einfacher Sprache

Wer sind wir?

„Frauen* beraten Frauen“ ist eine Beratungs-stelle.**

Was ist eine Beratungs-stelle?

Sie haben ein Problem?

Oder: Sie sind seelisch unter Druck?

Sie brauchen Hilfe?

Kommen Sie in eine Beratungs-stelle.

Wir versuchen zu helfen.

Mit einer Beratung.

Eine Beratung ist ein Gespräch mit einer Expertin.

Seit wann gibt es die Beratungs-stelle „Frauen* beraten Frauen“?**

Seit 1980.

Das sind über 45 Jahre.

Wir sind die älteste Beratungs-stelle für Frauen* in der Stadt Wien.

„Frauen* beraten Frauen“ ist eine Beratungs-stelle für Frauen*.**

Sie sind eine Frau*?

Sie können zu uns kommen.

Info-Kasten

Warum steht ein Sternchen hinter dem „Frauen“?

Das heißt:

Sie sind eine Frau?

Sie wurden aber als Mann geboren?

Dann können Sie auch zu uns kommen.

Sie wurden als Frau geboren?

Sie sind heute ein Mann?

Sie können auch zu uns kommen.

Sie fühlen sich **nicht** als Frau oder Mann?

Sie können auch zu uns kommen.

Informationen in Einfacher Sprache

Was ist das Ziel von unserer Beratungs-stelle?

Frauen* sollen selbst über ihr Leben bestimmen.

Zum Beispiel: Wie und wo lebe ich?

Was arbeite ich?

Was möchte ich in einer Beziehung?

Was möchte ich **nicht**?

Will ich Kinder oder **nicht**?

Wie setze ich Grenzen?

Uns ist wichtig:

Frauen* haben besondere Schwierigkeiten in der Welt.

Sie sind eine Frau*?

Dann gibt es Forderungen an Sie.

Zum Beispiel: Sie sollen immer lieb sein.

Oder: Sie sollen immer auf die Kinder aufpassen.

Oder: Sie sollen **nicht** arbeiten gehen.

Solche Forderungen machen Druck.

Uns ist wichtig:

Sie können selbst entscheiden,

wie Sie sind.

Und was Sie wollen in Ihrem Leben.

Dabei wollen wir mit unserer Beratung helfen.

Außerdem denken wir:

Körper, Seele und Welt gehören zusammen.

In einem Bereich gibt es ein Problem?

Auch die anderen Bereiche werden beeinflusst.

Zum Beispiel:

Es geht Ihnen seelisch **nicht** gut?

Sie sind oft traurig?

Dann fällt auch die Arbeit schwer.

Oder das Aufpassen auf die Kinder.

In unserer Beratung ist alles wichtig:

Der Körper, die Seele

und die Welt, in der Sie leben.

Informationen in Einfacher Sprache

Welches Angebot gibt es bei uns?

Es gibt bei uns psycho-soziale Beratung.

Das heißt:

Sie haben ein seelisches oder soziales Problem?

Zum Beispiel: Sie sind in einer schwierigen Scheidung?

Oder: Sie haben einfach Fragen?

Zum Beispiel: Was möchte ich in Zukunft arbeiten?

Dann können Sie in die psycho-soziale Beratung kommen.

Wir versuchen Ihnen zu helfen.

Manchmal reicht ein Gespräch.

Sie können aber auch öfter kommen.

Wir können Sie auch länger beraten.

Zum Beispiel in einer Trennung oder Scheidung.

Es gibt bei uns Psycho-therapie.

Das heißt:

Sie haben ein seelisches Problem?

Sie brauchen etwas anderes als Beratung?

Sie können eine Psycho-therapie machen.

Psycho-therapie ist die Behandlung einer seelischen Krankheit.

Sie haben eine seelische Krankheit?

Sie können eine Psycho-therapie machen.

Sie kommen dann jede Woche

zu einem Gespräch bei einer Expertin.

Das Ziel ist:

Es geht Ihnen seelisch wieder besser.

Es gibt Psycho-therapie alleine und auch in einer Gruppe.

Es gibt bei uns Rechts-beratung.

Das heißt:

Sie haben Fragen zu Ihren Rechten beim Thema Familie?

Zum Beispiel: Wie funktioniert eine Trennung oder Scheidung?

Sie können in unsere Rechts-beratung kommen.

Wir erklären Ihnen Ihre Rechte und Aufgaben.

Informationen in Einfacher Sprache

Es gibt bei uns Supervision.

Das heißt:

Sie möchten eine Beratung für Ihr Team auf der Arbeit?

Sie wollen zum Beispiel besprechen:

Wie arbeiten wir gut zusammen?

Welche Konflikte gibt es im Team?

Das kann man mit einer Expertin zusammen machen.

Das heißt dann Supervision.

Es gibt bei uns Online-Beratung.

Das heißt:

Sie machen ein Profil auf unserer Internetseite.

Unsere Internetseite ist: www.frauenberatenfrauen.at

Sie schreiben eine Nachricht mit Ihren Fragen.

Eine Beraterin antwortet und versucht, Ihnen zu helfen.

Sie können auch Nachrichten hin und her schreiben.

Es gibt bei uns Elternberatung nach Paragraph 95a.

Sie wollen eine „ein-vernehmliche Scheidung“ machen?

Das heißt:

Sie einigen sich und streiten **nicht** vor Gericht.

Sie haben außerdem Kinder?

Dann müssen beide Eltern eine Beratung machen.

Damit sie sich scheiden lassen dürfen.

Die Beratung heißt: „Elternberatung nach Paragraph 95a“.

Die Beratung können beide Eltern zusammen machen.

Oder jeder alleine.

Die Beratung kostet Geld.

Außerdem gibt es bei uns:

Vorträge, Workshops, Fort-bildungen und Kultur-veranstaltungen.

Welches Angebot gibt es im Moment?

Das finden Sie auf unserer Internetseite.

Es gibt bei uns keine Beratung in leichter oder einfacher Sprache.

Das bekommen Sie bei Ninlil: <https://www.ninlil.at>

Informationen in Einfacher Sprache

Was sind die Möglichkeiten von unserer Beratung?

Unsere Beratung ist anonym.

Das heißt:

Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

Wir können Sie auch ohne Namen beraten.

Wenn Sie das möchten.

Unsere Beratung ist vertraulich.

Das heißt:

Wir geben Ihre Informationen an **niemanden** weiter.

Unsere Beratung ist freiwillig.

Das heißt:

Niemand muss zu uns kommen.

Wir beraten Sie gerne.

Wenn **Sie** das möchten.

Außerdem:

Wir sind auf Ihrer Seite.

Wir glauben Ihnen.

Und: Wir wollen Sie stärken.

Informationen in Einfacher Sprache

Bei diesen Themen kennen wir uns aus:

Beim Thema: Familie und Beziehungen

Zum Beispiel bei Trennung, Scheidung und Ehe.
Oder auch bei lesbischen oder queeren Beziehungen.

Beim Thema: Kinder

Zum Beispiel wenn Sie schwanger sind.
Oder bei Problemen mit der Kinder-Erziehung.

Beim Thema: Körperliche und seelische Gesundheit

Zum Beispiel bei Angst, Trauer oder Stress.
Oder bei Fragen zu Ihrer Sexualität.

Beim Thema: Gewalt

Bei Gewalt gegen den Körper.
Bei Gewalt gegen die Seele.
Bei sexueller Gewalt.
Wenn jemand Ihre Grenzen **nicht** akzeptiert.
Bei Mobbing und Stalking.
Bei Gewalt im Internet.

Beim Thema: Arbeit und Soziales

Zum Beispiel bei Problemen in der Arbeit.
Bei der Arbeitssuche.
Oder wie man Familie und Arbeit unter einen Hut bekommt.
Oder wenn Sie ein Kind alleine großziehen.
Oder bei Armut.

Beim Thema: Persönliche Entwicklung

Zum Beispiel: Wie will ich mein Leben leben?
Bei Fragen zum Alt-Werden.
Bei Fragen zu den Wechsel-jahren.
Oder wenn Sie wichtige Entscheidungen im Leben treffen müssen.

Informationen in Einfacher Sprache

So kommen Sie zu uns:

Sie wollen eine Beratung bei uns machen?

Dann rufen Sie uns an.

Wir machen am Telefon einen Termin aus.

Das geht zu diesen Zeiten:

- Montag von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
- Dienstag von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Mittwoch von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
- Donnerstag von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Unsere Telefonnummer ist:

01 587 67 50

Wo ist die Beratung?

Die Beratung ist am Telefon oder in unseren Büros.

Wir haben drei Büros.

Die Adressen sind:

- Seitenstetten-gasse Nummer 5, Tür 7, im 1. Bezirk
Das Büro ist barrierefrei.
- Lehar-gasse Nummer 9, Stiege 2, Tür 17, im 6. Bezirk
Das Büro ist **nicht** barrierefrei.
- Bruno-Marek-Allee Nummer 6, im 2. Bezirk
Das Büro ist barrierefrei.

Die Beraterin am Telefon sagt Ihnen,
zu welchem Büro Sie kommen sollen.

Sie möchten lieber mit uns schreiben?

Das geht auch.

In unserer Online-Beratung.

Die Online-Beratung finden Sie auf unserer Internetseite.

Unsere Internetseite ist: www.frauenberatenfrauen.at

Auf der Internetseite können Sie sich ein Profil machen.

Dann können Sie sicher mit uns schreiben.