



Jahresbericht 2025

der Beratungsstellen des
Vereins Frauen* beraten Frauen*

Impressum

Verein Frauen* beraten Frauen*

Lehárgasse 9/2/17, 1060 Wien

office@frauenberatenfrauen.at

www.frauenberatenfrauen.at

+43 1 587 67 5



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
1. Problemlagen & Entwicklung in der Beratung.....	5
2. Verein & Zielgruppen	7
2.1 Zweck und Aufgaben.....	7
2.2 Zielgruppen und Erreichbarkeit	8
3. Beratungsangebote.....	9
3.1 Persönliche Beratung & Erstgespräche.....	9
3.2 Telefonische Beratung	12
3.2.1 Journdienst	12
3.2.2 Außerhalb des Journdienstes.....	12
3.3 Webbasierte Beratung	13
3.4 E-Mail-Beratung	13
3.5 Workshops & Gruppenangebote	13
4. Veranstaltungen & Aktivitäten 2025.....	14
4.1 Projekte	14
4.2 Weitere Gruppen, Kurse und Workshops	17
4.3 Publikationen, Medienarbeit, Podcasts	18
4.3.1 Medien- und Öffentlichkeitsauftritte	18
4.3.2 Podcast, Interviews, Beiträge	19
4.4 Social Media	20
6. Team & Qualitätssicherung.....	22
6.1 Mitarbeiterinnen.....	22
6.2 Der Verein als Ausbildungsstelle.....	23
7. Feedback	24
7.1 Feedback Onlineberatung.....	24
.....	25

Abbildungsverzeichnis:

Abb. 1: Mockups Facebook, Homepage & Instagram.....	25
--	-----------

Vorwort

Der Verein Frauen* beraten Frauen* wurde 1980 als erste Wiener Frauenberatungsstelle gegründet und ist seither eine feste Anlaufstelle für Frauen* in belastenden, herausfordernden und klärungsbedürftigen Lebenssituationen. Die Beratungen erfolgen auf Deutsch, Englisch und in geringem Ausmaß BKS. Als gemeinnützige Einrichtung verbinden wir psychosoziale Beratung, Bildung und Öffentlichkeitsarbeit im Sinne eines frauenfördernden Ansatzes. Ziel unserer Arbeit ist es, Frauen* in ihrer Gestaltungskompetenz zu stärken, damit sie selbstbestimmt und eigenverantwortlich handeln können. In unserer Haltung leiten uns die Prinzipien Ganzheitlichkeit, Multiperspektivität und eine klar feministische Perspektive auf gesellschaftliche Zusammenhänge.

Unsere Beratung ist offen für alle Themen des weiblichen Lebenszusammenhangs – von Gewalt, Beziehungskonflikten, Trennung und Migration bis hin zu Gesundheit, beruflichen Umbrüchen oder rechtlichen Fragen. Besonders wichtig ist uns dabei, das Erkennen und Reflektieren struktureller Benachteiligung und gesellschaftlich wirksamer Normvorstellungen, die Frauen* in ihrer Entwicklung einengen. Wir verstehen psychische Reaktionen wie Erschöpfung, Depression oder psychosomatische Symptome nicht nur als individuelles Leid, sondern auch als Ausdruck gesellschaftlicher Bedingungen, die wir gemeinsam hinterfragen und bearbeiten müssen.

Frauenspezifische Beratung bedeutet für uns - Frauen* nicht nur individuell zu begleiten, sondern sie auch zu ermutigen, eigene Ressourcen (wieder) zu entdecken, neue Perspektiven zu entwickeln und alternative Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Dies gilt auch für Frauen* mit Migrationshintergrund sowie LSBTTIQ*-Personen, deren Anliegen wir mit kultursensibler und respektvoller Haltung begegnen. Mit diesem Bericht geben wir Einblick in unsere Arbeit im Jahr 2025, in unsere Beratungsangebote, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen, Projekte sowie die Rückmeldungen von Frauen*, die unsere Angebote genutzt haben. Er steht zugleich für unser dauerhaftes Engagement, Frauen* auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten Leben zu unterstützen – individuell, solidarisch und demokratisch.

1. Problemlagen & Entwicklung in der Beratung

Das Jahr 2025 war in Österreich erneut geprägt von strukturellen Herausforderungen: Gewalt gegen Frauen*, psychische Belastungen, finanzielle Unsicherheiten und neue Formen der digitalen Kontrolle. Gewalt gegen Frauen* ist keine Ausnahmesituation, sondern ein gesamtgesellschaftliches und systemisches Problem.

Im Jahr 2025 wurden österreichweit **16 Femizide** verzeichnet und **45 Fällen schwerer Gewalt** an Frauen*.¹ Ein weiterer, wachsender Negativtrend ist digitale Gewalt durch Cyberstalking, Online-Belästigung und digitale Kontrolle – die als Teil der häuslichen Gewalt zunehmend zum Alltag gehören. Laut einer Studie aus 2018 erlebte ein Drittel von Frauen* und Mädchen* in Österreich mindestens einmal pro Jahr Gewalt im Internet.² Durch das stetige Wachsen von Sozialen Medien und Onlineplattformen, werden diese Fälle laufend häufiger.

Parallel dazu zeigt sich eine verstärkte Betroffenheit durch unsichtbare Belastungen wie Mental Load, emotionale Ausbeutung in Partnerschaften sowie strukturelle Benachteiligung im Familien- und Erwerbsleben. Laut Studien widmen Frauen* täglich fast 60% ihrer Gesamtarbeitszeit der unbezahlten Sorgearbeit, während Männer* etwa nur ein Drittel dafür aufbringen.³ Rund 48 % der Mütter fühlen sich in ihrem Alltag stark belastet, und 93 % wünschen sich eine Änderung der Aufgabenverteilung.⁴

Diese Entwicklungen spiegeln sich direkt in der Arbeit unserer Beratungsstelle wider. Im Jahr 2025 blieb der Bedarf an ganzheitlicher, niedrigschwelliger und feministischer Unterstützung konstant hoch.

¹ <https://www.aeof.at/index.php/zahlen-und-daten/femizide-in-oesterreich>

<https://www.aeof.at/index.php/faelle-schwerer-gewalt>

² <https://www.bmfwf.gv.at/frauen-und-gleichstellung/gewalt-gegen-frauen/gewaltformen/gewalt-im-netz.html>

³ https://www.hilfswerk.at/fileadmin/storage/global/user_upload/PA_Hilfswerk_EqualCareDay_250228.pdf

⁴ <https://www.diepresse.com/6284782/familienleben-viele-muetter-fuehlen-sich-durch-mental-load-belastet?utm>

Für 2026 zeichnen sich mehrere zentrale Handlungsfelder ab:

- **Strukturelle und finanzielle Absicherung feministischer Angebote** – um dauerhaft wirksam zu sein, brauchen Beratungsstellen dauerhafte Förderung und ausreichend Personal.
- **Interdisziplinäre Vernetzung** – durch enge Kooperation mit Institutionen aus Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereichen können Betroffene früher erreicht und besser unterstützt werden.
- **Bildung, Empowerment und intersektionale Ausrichtung** – feministische Inhalte sollten umfassender Eingang finden – in Schulen, Betrieben und Erwachsenenbildung.
- **(Digitale) Gewaltprävention & (digitale) Selbstbehauptung** – analog zu Cyber-Gewalt muss auch der digitale Schutz weiterentwickelt werden.
- **Mental Load** muss sichtbar gemacht werden. Ungerecht aufgeteilte Care-Arbeit, Entlasten der Frau*en. Wir werden zahlreiche Workshops, Vorträge und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema abhalten. Lesen Sie dazu gern unser neues Handbuch „Mental Load – (an)erkennen und fair teilen“, kostenlos downloadbar auf unserer Homepage.

2. Verein & Zielgruppen

2.1 Zweck und Aufgaben

Der Verein Frauen* beraten Frauen* bietet frauenfokussierte Beratung, Begleitung und Information in einem geschützten, urteilsfreien Rahmen. Unser Ziel ist es, Frauen* in ihrer individuellen Lebensrealität zu stärken – besonders im Umgang mit entmutigenden, verletzenden oder kränkenden Erfahrungen wie Gewalt, Diskriminierung oder psychosozialen Belastungen. Die Grundprinzipien unserer Arbeit sind:

Ganzheitlichkeit

Wir begegnen jeder Frau* in ihrer psychischen, physischen und sozialen Gesamtheit. Neben der individuellen Lebensgeschichte werden gesellschaftliche Strukturen und geschlechtsspezifische Sozialisation bewusst mitreflektiert.

Multiperspektivität

Unsere interdisziplinäre Ausrichtung (psychosozial, rechtlich, gesundheitlich) bietet ein breites Unterstützungsangebot, das vielfältige Lebensrealitäten von Frauen* berücksichtigt.

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.

Frauenzentriertheit und differenzierte Parteilichkeit

Die Beraterin steht klar auf der Seite der Klientin, unterstützt sie bei der Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse und bezieht strukturelle Benachteiligungen aufgrund von Geschlecht, Herkunft oder sozialer Lage mit ein.

Empowerment – Autonomie – Selbstbestimmung

Unser Ansatz fördert Eigenständigkeit und Handlungsfähigkeit. Frauen* sollen eigene Ressourcen entdecken, Entscheidungsfreiheit gewinnen und ihre Lebenssituation aktiv gestalten können.

2.2 Zielgruppen und Erreichbarkeit

Zielgruppen

Unser Angebot richtet sich an **alle Frauen***, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung oder Lebenslage. Wir beraten insbesondere Frauen* in belastenden Lebenssituationen, bei Erfahrungen mit Gewalt, Diskriminierung, Trennung, Identitätsfragen oder gesundheitlichen, sowie wirtschaftlichen Problemlagen. Auch LSBTIQ*-Personen finden bei uns eine respektvolle und kompetente Anlaufstelle.

Erreichbarkeiten:

Wir sind **telefonisch** zu folgenden Zeiten erreichbar:

- Montag: 09:30 – 12:30 Uhr
- Dienstag: 13:00 – 16:00 Uhr
- Mittwoch: 09:30 – 12:30 Uhr
- Donnerstag: 13:00 – 16:00 Uhr

Unsere **Onlineberatung** steht rund um die Uhr auf www.frauenberatenfrauen.at zur Verfügung. Über das datensichere System „Assisto“ können Frauen* direkt mit uns in Kontakt treten. Erstanfragen werden werktags (Mo–Fr) innerhalb von 48 Stunden beantwortet.

Persönliche Beratungsgespräche vor Ort finden nach Terminvereinbarung statt:

Montag bis Freitag: 08:00 – 20:00 Uhr

Standorte:

- 1060 Wien, Lehargasse 9/2/17
- 1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7
- 1020 Wien, Bruno-Marek-Allee 5/
Gartenstudio - Die Hauswirtschaft

3. Beratungsangebote

3.1 Persönliche Beratung & Erstgespräche

Unserem Ansatz einer ganzheitlichen Beratung entsprechend können sich Frauen* mit allen Themen des weiblichen Lebenszusammenhanges oder Fragen zu jeder denkbaren Lebenssituation an uns wenden. Die juristischen Beratungen dauern durchschnittlich zwischen 30 und 40 Minuten, die psychosozialen Beratungen zwischen 50 und 60 Minuten.

Immer wieder kommen auch Frauen* ohne vorherige Terminvereinbarung in unsere Beratungsstellen. Eine Mitarbeiterin versucht dann das Anliegen der Frau* abzuklären.

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 Spezialist*innen und andere Personen weitervermittelt (Psychotherapeut*innen, Mediator*innen, Rechtsanwält*innen, Paarberater*innen, Ärzt*innen 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. Diese 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 und mit der Beraterin gemeinsam eine Sprache und Zuordnung finden. 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.

Gesamtzahl 2025: 1.278 Erstgespräche

Juristische Beratung bieten wir kostenlos in Form von Online- und persönlicher Beratung an. Zu den am häufigsten behandelten Themenkomplexen zählen Ehe- und Scheidungsrecht (Scheidungsformen, Unterhalt, Vermögens- und Schuldenaufteilung), die rechtliche Situation innerhalb einer Lebensgemeinschaft, sowie Fragen zu Obsorge, Alimente, Besuchsrecht und sozialrechtliche Probleme (Sozialversicherung, Karenzurlaubsregelung, Anspruch auf Karenzgeld, etc.) und zu den Gewaltschutzgesetzen.

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

Die Nachfrage nach frauenspezifischer und kostenloser Rechtsberatung steigt ständig, wodurch die Wartezeiten auf Erstgespräche im Durchschnitt bis zu ? Wochen betragen können.

Gesamtzahl 2025:

- 555 juristische Beratungen in der Onlineberatung
- 240 juristische Beratungen im Journdienst

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 klient*innenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Psychoanalyse und Psychodrama mit Zusatzqualifikationen zu Persönlichkeitsstörungen, Krisenintervention, Essstörungen, Traumatherapie, körperorientierte Methoden, Psychosomatik, frauenspezifische Sozialtherapie.

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 schmerzhaftes Erfahrungen zu bearbeiten.

Gesamtzahl 2025: 406 psychotherapeutische Gespräche.

3.2 Telefonische Beratung

Diese niederschwelligen Angebote ermöglichen eine erste Kontaktaufnahme, kurzfristige Orientierung oder vertiefende Beratung – auch anonym und ortsunabhängig.

3.2.1 Journaaldienst

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

Gesamtzahl 2025: 3.024 Kontakte

- 331 psychosoziale Beratungen
- 240 juristische Beratungen
- 23 Kriseninterventionen
- Rest: Informationen, Weitervermittlung, Terminvereinbarung für persönliche Beratung

3.2.2 Außerhalb des Journaaldienstes

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

Diese beinhalten einerseits Beratungs- und Organisationstelefonate mit Frauen* in Beratungsprozessen als auch Rückrufe auf Mailanfragen oder telefonischen Anfragen aus dem Journaaldienst (Auskünfte, Recherche, Einholen von Informationen, etc).

Gesamtzahl 2025: 2.490 Kontakte

3.3 Webbasierte Beratung

Die webbasierten Onlineanfragen können täglich 24 h an uns geschickt werden und werden von unseren Beraterinnen an Werktagen spätestens binnen 48 h beantwortet. Wir sind flexibel zu erreichen, d.h. die Frauen* können zu dem für sie passenden Zeitpunkt schreiben und erfahren dadurch Entlastung, Klärung und Orientierung.

Gesamtzahl 2025: 3.668 Beratungen

Leitfaden zu den Qualitätskriterien zum Downloaden auf der Homepage:

<https://frauenberatenfrauen.at/publikation/qualitaetskriterien-frauenspezifischer-onlineberatung/>

3.4 E-Mail-Beratung

Viele Frauen* wenden sich 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, unsere webbasierte Beratung zu nutzen.

Gesamtzahl 2025: 8.140 Kontakte

3.5 Workshops & Gruppenangebote

Gruppensettings und Workshops bieten Frauen* einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, Isolation zu überwinden und neue Handlungsstrategien zu entwickeln. Diese Formate stärken das Gemeinschaftsgefühl, fördern Selbsthilfe und ermöglichen es, persönliche Themen mit anderen zu reflektieren. Wir veranstalten regelmäßige Workshops und themenzentrierte Gesprächsgruppen für Frauen*, die Beratung und Austausch mit anderen Frauen* suchen.

4. Veranstaltungen & Aktivitäten 2025

4.1 Projekte

„**Mental Load**“: Seit 2021 beschäftigen wir uns mit der ungleichen Verteilung unsichtbarer Aufgaben in Familien, dem sogenannten *Mental Load*, der vor allem Frauen* belastet und häufig zu Erschöpfung führt. Wir wollen aufzeigen, dass dies kein individuelles Versagen, sondern ein strukturelles Problem ist. In verschiedenen Workshops wurden sowohl Betroffene als auch Fachkräfte sensibilisiert und Strategien zur Aufteilung der Aufgaben in Partnerschaften erarbeitet. Ziel ist eine gleichberechtigte Elternschaft, bei der finanzielle und familiäre Verantwortung gemeinsam getragen werden. Die Workshops stärken Kommunikation, Wertschätzung und ermöglichen Paaren, traditionelle Rollenbilder zu hinterfragen und neue Wege im Familienalltag zu finden. Wir bemühen uns stetig um eine Förderung.

„**Gefühlsarbeit**“
(*Emotional Load*)

🕒 6. März (online)

📄 36 Teilnehmer*innen

„**Wenn die ungleiche Verteilung der Haus- und Carearbeit Frauen* in die völlige Erschöpfung zwingt**“

🕒 3. März (online)

📄 55 Teilnehmer*innen

„**Fair geteilte Familienfinanzen**“

🕒 4. Dezember (online)

📄 70 Teilnehmer*innen

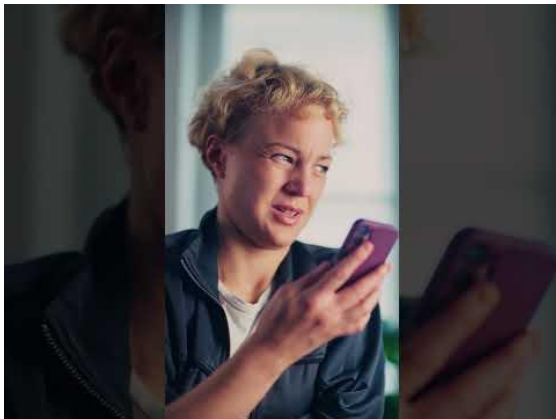
„Digitale Selbstverteidigung“: Das Projekt #netzamazonen, welches im Jahr 2022 in die erste Runde ging, startete Ende 2024 erneut mit den Vorträgen rund um das Thema digitale Selbstverteidigung. Digitale Gewalt, auch Cyber-Gewalt genannt, ist längst Teil des Alltags, sie zeigt sich unter anderem in übergriffigen Kommentaren, Drohungen, der Veröffentlichung intimer Bilder oder Cyber-Stalking. Solche Angriffe sind Ausdruck patriarchaler Strukturen, im Internet ebenso wie im realen Leben. Die Folgen sind gravierend, psychisch wie physisch. Wir versuchen zu sensibilisieren, aufzuklären und damit einen Beitrag zur digitalen Zivilcourage zu leisten. Es fanden folgende Workshops statt:

**„Ist das schon Digitale Gewalt?“
– psychische Selbstverteidigung
im digitalen Raum**

🕒 13 Termine (online und vor Ort)
📄 296 Teilnehmer*innen

„Digitale Selbstverteidigung“

🕒 24. April & 15. Oktober (online)
📄 30 Teilnehmer*innen



„Elternberatung“: „Warum hat uns das vorher niemand gesagt?!“ - Diesen Satz hören wir häufig von Paaren, die bei uns Workshops oder Veranstaltungen zum Thema „gleichberechtigte Elternschaft“ besuchen. Werdende Eltern und Eltern, deren Kind maximal ein Jahr alt ist, können eine freiwillige Beratung bei uns in Anspruch nehmen. Platz hat darin alles, was in dieser Zeit beschäftigt. Elternschaft bedeutet, Entscheidungen zu treffen, die weitreichende Folgen haben. Es lohnt sich daher, sich Unterstützung zu holen. In unserer Beratung ist Platz für alle Fragen rund um Karenz, Kinderbetreuungsgeldvarianten, Fristen, Unterstützungsmöglichkeiten wie Papamonat und Familienzeitbonus, gleichberechtigte Elternschaft und vieles mehr.

Termine - „Elternberatung“

🕒 23. Jänner, 27. Februar, 24. April & 12. Juni (online)

📄 23 Teilnehmer*innen

„Im Fokus“- Unsere juristischen Workshops beschäftigen sich vor allem mit den Rechtsfolgen einer Scheidung. Es wird über Themen wie Unterhalt, Alimente, Vermögensaufteilung, Obsorge und Kontaktrecht Auskunft gegeben, sowie über psychosoziale Aspekte von Trennung und Scheidung gesprochen. Besonders wertvoll ist die Diskussionsmöglichkeit nach dem Vortrag, die einen Austausch zwischen den Teilnehmerinnen fördert.

„Im Fokus: Scheidung - wie geht das?“

🕒 3. Oktober (online)

📄 24 Teilnehmer*innen

„Im Fokus: Ehegatt:innenunterhalt“

🕒 7. November (online)

📄 34 Teilnehmer*innen

„Im Fokus: Kindschaftsrecht“

🕒 12. Dezember (online)

📄 36 Teilnehmer*innen

4.2 Weitere Gruppen, Kurse und Workshops

Gruppenangebote vor Ort

„Offener Abend – Zeit für Gespräche“

🕒 9 Termine Jänner bis März & Mai
bis Dezember

📝 39 Teilnehmer*innen

Angst – Medizin und Beratung“

🕒 31. März & 2. Juni

📝 30 Teilnehmer*innen

„Wenn Frauen* gehen...“

🕒 16. September

📝 45 Teilnehmer*innen

„Therapeutisches Qi Gong“

🕒 7-wöchiger Kurs Oktober bis
November

📝 insgesamt 4 Teilnehmer*innen

„Freischreibgruppe“

🕒 Oktober bis Dezember

📝 6 Teilnehmer*innen

Aktuelle Informationen zu unseren Workshops, Gruppen und Kursen finden Sie auf unserer Homepage: <https://frauenberatenfrauen.at/aktuelle-veranstaltungen/>

4.3 Publikationen, Medienarbeit, Podcasts

Öffentlichkeitsarbeit ist ein wesentlicher Teil der Arbeit von Frauen* beraten Frauen*. Die Mitarbeiter*innen sind bei unterschiedlichen Veranstaltungen präsent (Tagungen, Messen, Konferenzen, usw.), halten Vorträge, regelmäßig finden Vernetzungen mit anderen Institutionen statt. Uns erreichen Einladungen zu Podcasts oder Interviews für unterschiedliche Medien. Darüber hinaus werden eigene Publikationen produziert wie auch periodische Aussendungen per Mail bzw. Post verschickt. Wir betreiben einen Instagram und Facebook Account, über den wir in den letzten Jahren sehr viel Zulauf hatten. Wir möchten die Tätigkeiten des Vereines hier exemplarisch darstellen, aufgrund der Vielfalt und der Menge, ist es uns nicht mehr möglich die ganze Bandbreite der Öffentlichkeitsarbeit im Detail abzubilden. Sollten Sie mehr Informationen zu unserer Öffentlichkeitsarbeit haben wollen, wenden Sie sich gern an uns.

4.3.1 Medien- und Öffentlichkeitsauftritte

- Artikel für Sozialpädagogische Impulse zum Thema "Ist das schon digitale Gewalt?"
- AMBIVALENT EMOTIONS – Exploring Ambivalent Emotions of and with Women's Counselors: Bridging Critical Participatory Action Research and the Hermeneutics of Demystification – SFU
<https://research.sfu.ac.at/en/publications/exploring-ambivalent-emotions-of-and-with-womens-counselors-bridg/>
- Rezensionen zu frauen*spezifischer und feministischer Literatur für die HP www.frauenberatenfrauen.at
- Standard Online "Wie eine faire Aufgabenteilung im Haushalt gelingt (Anne Feldkamp)" <https://www.derstandard.at/story/3000000293775/wie-eine-faire-aufgabenteilung-im-haushalt-gelingt>

- „Worte für das (noch) nicht Sagbare finden. Schreiben als feministisches Empowerment und Beratungsform“ In: Ellmeier (Hg.in): Empowerment. Wien: Böhlau Verlag 2025
- “Feministische Parteilichkeit beim Thema Gewalt in Beratung und Psychotherapie“ In: Elisabeth SCHÄFER (Hg.): Feminismus für Psychotherapeut*innen. Bielefeld: Transcript-Verlag

4.3.2 Podcast, Interviews, Beiträge

- Interview für Trend und an.schläge-Magazin zum Thema 4B-Bewegung – Verweigerung von Heirat und Kindern als Widerstand gegen patriarchale Politik
- Interview mit der Tageszeitung Der Standard zum Thema Decentering Men, Frauensolidarität und Empowerment:
<https://www.derstandard.at/story/3000000282434/decentering-men-warum-es-guttut-auf-maennliche-bestaetigung-zu-pfeifen>
- Interview mit dem ORF, Redaktion JETZT zu den aktuellen Femiziden und Strategien gegen Gewalt an Frauen
- Podcast „Wer denkt mit?“ Podcast über Mental Load und Verantwortung FELO-Innsbruck
- uvm.

4.4 Social Media

Digitale Sichtbarkeit und Netzerkennung

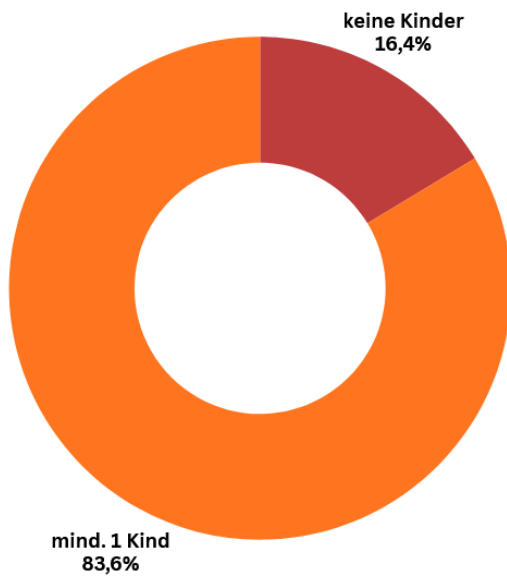
- Regelmäßige Posts auf unserem Instagram Kanal informierten über Vorträge, Workshops und mediale Auftritte
- Instagram, Facebook, Homepage, Newsletter - Beiträge zu Themen wie Gewalt, Selbstermächtigung und Care-Arbeit, Workshops, neue Inhalte etc.



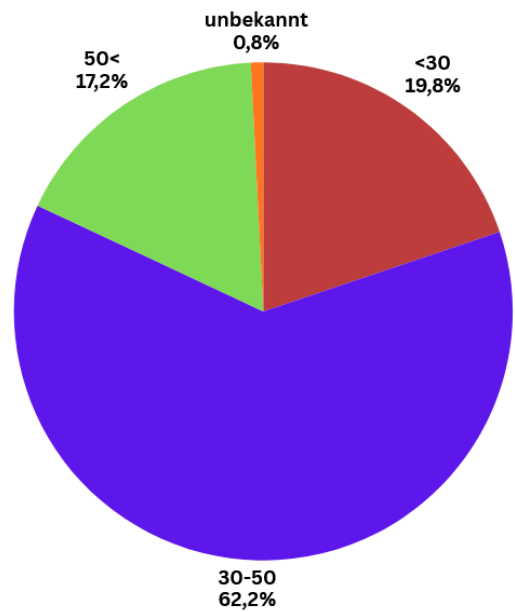
Abb. 1

Die demographische Datenerhebung ist auf Basis von 1.278 Erstgesprächen

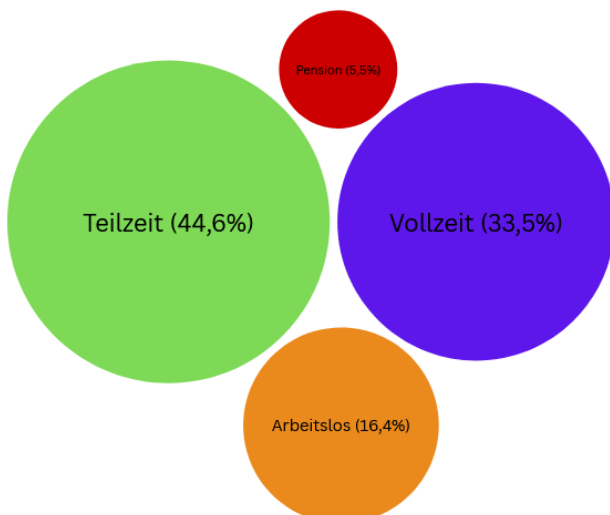
Frauen* mit mind. 1 Kind in der Erstberatung



Alter der Frauen*



Erwerbsstatus der Frauen*



Etwa 4 von 10 Frauen* waren von psychischer Gewalt betroffen



6. Team & Qualitätssicherung

6.1 Mitarbeiterinnen

Unser Team besteht aus ausgebildeten Fachfrauen, darunter Sozialarbeiter*innen, Jurist*innen, Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen sowie Soziolog*innen und Philosoph*innen mit Schwerpunkten in feministischer Theorie, Geschlechterforschung und psychosozialer Beratung. Ergänzt wird das Team durch Psychotherapeut*innen, sowie Expert*innen im Bereich Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung. Einige Kolleginnen bringen dabei eine Kombination aus mehreren Berufsfeldern mit, was die interdisziplinäre Arbeitsweise im Verein stärkt.

Die Vorstandsfrauen bringen langjährige Erfahrung, fachliche Expertise und ein klares feministisches Verständnis in die strategische Leitung des Vereins ein und arbeiten eng mit der Geschäftsführung und dem Team an der inhaltlichen Weiterentwicklung und an strukturellen Rahmenbedingungen im Sinne einer feministischen Praxis. Darüber hinaus sind alle drei Vorstandsmitglieder auch direkt in der Beratung tätig und verbinden somit konzeptionelle Arbeit mit praktischer Erfahrung aus dem unmittelbaren Kontakt mit Klientinnen.

- **Mag.a Dr.in Bettina Zehetner**, Philosophin und psychosoziale Beraterin mit Schwerpunkt auf feministischer Theorie und Beratung
- **DSPin Barbara Schrammel, MSc**, Sozialpädagogin und Psychotherapeutin
- **Anica Popović, BA BA**, psychosoziale Beraterin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Zusätzlich arbeiten wir mit externen Fachkräften auf Honorarbasis zusammen – etwa in den Bereichen Buchhaltung, EDV-Support, Homepage-Betreuung oder projektbezogene Aufgaben. Diese Kooperationen sind ein wichtiger Bestandteil unserer flexiblen und bedarfsorientierten Arbeitsweise.

6.2 Der Verein als Ausbildungsstelle

Frauen* beraten Frauen* bietet Psychotherapeut*innen in Ausbildung die Möglichkeit, in den Räumen der Frauenberatung psychotherapeutisch zu arbeiten.

Wir achten bei der Auswahl dieser psychotherapeutischen Mitarbeiter*innen auf ihr frauenspezifisches Interesse und Vorwissen. Es ist uns wichtig eine möglichst breite methodische Vielfalt und kostengünstige Therapieplätze für Psychotherapie suchende Frauen* anbieten zu können.

Das Team der Psychotherapeut*innen i. A. u. S. wird 14-tägig durch eine Teamkollegin supervidiert und hat die Möglichkeit, an internen Fortbildungen und fachspezifischen Gesprächsstunden teilzunehmen.

Wir bieten außerdem laufend Langzeitpraktika für Student*innen und Absolvent*innen der Psychologie, Pädagogik und Sozialarbeit an. Jeweils 5 Monate lang nehmen die Praktikant*innen teil an Telefonberatung und Erstgesprächen, lernen die frauenspezifische Beratungstätigkeit und die Organisationsstruktur kennen, sind bei Team- und Intervisionsbesprechungen dabei und können letzten Abschnitt ihres Praktikums selbstständig Beratungen durchführen. In wöchentlichen Einzelsupervisionen wird das Erfahrene reflektiert und die frauenspezifische Arbeitsweise diskutiert

7. Feedback

7.1 Feedback Onlineberatung

„Danke für die schnelle und freundliche Betreuung in meiner Krisensituation!“

“Sie sind wirklich Balsam für die Seele und ich danke ihnen für ihre bestärkenden Worte. So habe ich das noch nicht betrachtet!”

"Vielen lieben Dank nochmals für Ihre Unterstützung, die hilfreichen Informationen und fürs Zuhören!
DANKE!!!"

„Thanks again for your support in this uncomplicated difficult time!“

“Ich danke Ihnen für Ihre wertvollen Antworten, es ist nicht einfach mit jemandem so offen darüber zu sprechen, und vor allem dann so professionelle und hilfreiche Antworten zu bekommen, dafür danke!!!”

“... ein ganzes Haus haben Sie schon mit mir gebaut... ich danke Ihnen von ganzem Herzen dafür.”

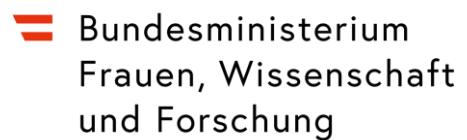
“Thank you very much for your message and for taking the time to write to me. I really appreciate your advice and your concern. Thank you

„Danke, dass Sie das verstehen. Das tut so gut, weil ich es sonst niemandem erzählen kann.“

„Vor allem hoffe ich, all diese Weisheit und Empathie mit der sie andere Frauen unterstützen, können Sie auch richtig gut für sich selbst nützen!“

„Ich danke Ihnen wirklich von Herzen, für diese ausführliche Auskunft. Sie haben mir wirklich geholfen. Ich bin immer wieder erstaunt, was es für hilfsbereite Menschen gibt.“

Gefördert durch die Mittel von:



gefördert durch
Österreichischer
Frauenfonds

