



# Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen  
mit Lernschwierigkeiten



## Seminar-Angebote



Februar bis Juni 2018






**Kraftwerk**

ist ein Bereich von

**Ninlil**

Kraftwerk bietet Empowerment-Seminare für Frauen mit Lernschwierigkeiten an.

### **Empowerment** bedeutet

-  Gemeinsam mit anderen stark werden
-  Selbst sagen, was man will und braucht
-  Entscheidungen über das eigene Leben treffen

### **Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich zu den Seminaren schriftlich im Ninlil-Büro an.  
Das Anmelde-Formular finden Sie auf der letzten Seite.  
Melden Sie sich bitte zu einem Seminar nur an,  
wenn Sie an allen Seminartagen Zeit haben!

### **Unterstützung/Assistenz:**

Die Seminar-Leiterinnen können **keine** persönliche Assistenz anbieten (z.B. für WC).  
Wenn Sie Assistenz-Bedarf haben, besprechen Sie das bitte telefonisch mit uns:  
Ninlil-Büro: 01 – 714 39 39

### **Kosten:**

Es gibt für die Teilnehmerinnen die Möglichkeit,  
einen freiwilligen Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 € zu bezahlen.

### **Die Seminare werden unterstützt durch:**

- Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- Österreichische Nationalbank
- Spenderinnen und Spender

### **NINLIL wird finanziert von:**





## Laufende Gruppen

- 4**    **Gemeinsam stark werden**  
Kraft-Gruppe für Frauen mit Lernschwierigkeiten
  
- 5**    **Frauen-Empowerment-Gruppe**  
Für Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen
  
- 6**    **Lust mich zu spüren**  
Bewegungsgruppe für Frauen

## Seminare

- 7**    **Ich bin eine Frau**  
Unser Körper im Wechsel
  
- 8**    **Frau Sein – Stark Sein**  
Mein Frauen-Leben
  
- 9**    **Ich kann mich durchsetzen**  
Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung
  
- 10**   **Integratives Atelier**  
Malerei und plastisches Gestalten
  
- 11**   **Frauen-Kraft-Tag**
  
- 12**   **Bewegung und Tanzen**

## Informationen

- 13-15**   **Einzel-Beratung, Broschüren**



# Gemeinsam stark werden

## Kraft-Gruppe für Frauen mit Lernschwierigkeiten



Für Frauen,  
die Schlimmes erlebt haben,  
kann es gut sein,  
sich mit Frauen auszutauschen,  
die auch schmerzliche Erfahrungen  
gemacht haben.

Es tut gut, zu hören:  
ich bin mit dieser Erfahrung  
nicht alleine.

In dieser Gruppe können wir gemeinsam schauen,  
wie es wieder besser gehen kann.

Wir können reden, malen, Rollenspiele machen,  
entspannen, Kraft tanken und vieles mehr.

Gemeinsam können wir stark werden!

**Wann:**

alle 2 bis 3 Wochen  
am Dienstag von 16:00 bis 17:30

**Wo:** Ninlil

Hauffgasse 3-5/ 4. Stock, 1110 Wien

**Information und Anmeldung:**

01 714 39 39 15 (Barbara Zorman)

**Kosten:** gratis



# Frauen-Empowerment-Gruppe

Für Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen



Wir sind keine Therapie-Gruppe.

Wir sind auch kein  
"braves Frauenkränzchen".

Wir sind eine Gruppe von  
außergewöhnlichen, tollen Frauen!

In der Gruppe sind ruhige Frauen,  
und in der Gruppe sind auch lebhaftere Frauen.

Das Miteinander ist uns sehr wichtig.

Alles, was gesagt wird, ist OK!

Alles, was gesagt wird, bleibt unter uns.

**Wann:**

alle 2 Wochen  
am Mittwoch von 16:00 bis 18:30

**Wo:** Ninlil

Hauffgasse 3-5/ 4. Stock, 1110 Wien

**Information und Anmeldung:**

01 - 714 39 39 – 11

**Kosten:** gratis



# Lust mich zu spüren

## Bewegungsgruppe für Frauen

Die Bewegungsgruppe hilft Dir, Deinen Körper besser zu spüren.

Damit kann auch Dein Selbstbewusstsein stärker werden.

In der Frauen-Gruppe machen wir verschiedene Übungen.

Wir probieren Bewegungen aus: alle gemeinsam, zu zweit oder auch alleine.

Wir verwenden auch Material: Tücher, Bälle, Reifen und vieles mehr.

**Wann:**

ab 13. Februar 2018

jeden Dienstag von 16:15 bis 17:30

**Wo:** WAT

Kienmayergasse 41, 1140 Wien

Eingang: Sampogasse 10

**Gruppen-Leitung:** Carina Schütz

**Kosten:** 55 Euro (für ein Semester)

**Information und Anmeldung:**

WAT General-Sekretariat

Tel: 0664 86 40 684

[margit\\_straka@yahoo.com](mailto:margit_straka@yahoo.com)

**Veranstaltung in Zusammenarbeit mit WAT – Wiener Arbeiter Turnverein**

Kraftwerk \* Hauffgasse 3-5/4. Stock \* 1110 Wien

Telefon: 01/714 39 39 \* Fax: 01/714 39 39 9 \* kraftwerk@ninlil.at \* [www.ninlil.at/kraftwerk](http://www.ninlil.at/kraftwerk)



## Seminar 1

# Ich bin eine Frau: Unser Körper im Wechsel

Vom Kind zur Frau – Monat für Monat die Regel -  
die Regel kommt unregelmäßig – die Regel bleibt ganz aus



Wir tauschen uns  
über die eigenen Erfahrungen aus.

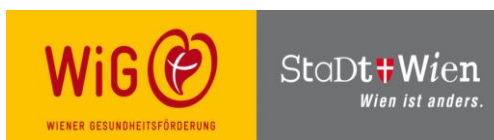
Wir beschäftigen uns  
mit der Kraft  
der Veränderungen im Körper.

Wir schauen Bücher an, wir malen,  
wir machen eine Phantasiereise ...

Wir laden auch eine Expertin ein.

Termine:	Samstag, 03. März	von 10 bis 18 Uhr
	Sonntag, 04. März	von 10 bis 16 Uhr
Ort:	Ninlil	
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecsek, Esther Weinberger	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende	
Anmelde-Frist:	12. Februar 2018	

Dieses Seminar wird finanziert von:





## Seminar 2

# Frau Sein – Stark Sein

## Mein Frauen-Leben



Jede Frau hat ihre eigene Geschichte,  
ihre eigenen Erfahrungen  
und ihre eigenen Wünsche.

Jede Frau hat das Recht,  
über ihr eigenes Leben zu bestimmen.

Wir wollen unsere Lebens-Geschichten  
gemeinsam anschauen.

Wir werden über Erfahrungen und Erlebnisse in unserem Leben sprechen.

Miteinander können wir:

- Unsere Stärken und Fähigkeiten entdecken
- Unsere Zukunfts-Wünsche herausfinden
- Ziele für die Zukunft überlegen
- Reden, Lachen, Frau-Sein!

Termine:	Samstag, 17. März von 10 bis 17.30 Uhr
Ort:	VHS Meidling Längenfeldgasse 13-15, 1120 Wien
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecek, Kathrin Primetzhofer
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 7 Frauen
Kosten:	15 Euro Das Mittagessen ist kostenlos
Anmelde-Frist:	13. Februar 2018

Dieses Seminar veranstalten wir  
gemeinsam mit:





## Seminar 3

# Ich kann mich durchsetzen

Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein - Selbstverteidigung



Für alle, die manchmal das Gefühl haben, dass sie sich nicht gut durchsetzen können.

In Gesprächen, Übungen und Spielen üben wir, wie wir uns in verschiedenen Situationen besser durchsetzen können.

Die Situationen werden vorgespielt. Das kann eine Meinungsverschiedenheit sein, oder eine Belästigungs-Situation oder eine Bedrohungs-Situation.

Gemeinsam suchen wir nach einem guten Ergebnis.

Wir verwenden dabei die Methode „Mitspiel-Theater“.

Außerdem machen wir Übungen zu Wahrnehmung und Selbstverteidigung.

Termine:	Freitag, 23. März	von 17 bis 20 Uhr
	Samstag, 24. März	von 10 bis 18 Uhr
Ort:	Ninlil	
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Susi Bali, Melanie Zeller	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende	
Anmelde-Frist:	05. März 2018	



## Seminar 4

# Integratives Atelier

Malerei und plastisches Gestalten



Dieses Seminar ist für Frauen, die mit Farben, Formen und Materialien experimentieren wollen.

Im Mittelpunkt steht unbeschwertes Schaffen in offener Atmosphäre.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Jede entscheidet frei, was sie machen will und wie sie etwas machen will.

Wir können einfache Skizzen machen.

Nach dieser Vorlage können wir dann Bilder oder Objekte machen.

Die Seminarleiterin unterstützt bei der Umsetzung – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Termine:	Freitag, 13. April	von 16 bis 20 Uhr
	Samstag, 14. April	von 10.30 bis 16.30 Uhr
Ort:	Ninlil	
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Angela Zwettler	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende	
Anmelde-Frist:	26. März 2018	

## Seminar 5

# Frauen-Kraft-Tag



Ein Tag mit anderen  
Frauen:  
tanzen, singen,  
malen und  
entspannen.

Lebendig und  
sinnlich Frau sein.

Unsere Lebendigkeit erleben,  
neue Kraft tanken  
und unsere ganz besonderen Stärken  
entdecken und zeigen.

Mit sich und anderen sein.

Termine:	Samstag, 21. April von 10 bis 17.30 Uhr
Ort:	Ninlil Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien
Seminar-Leitung:	Kathrin Primetzhofer, Elisabeth Chlebecek
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende Bitte Geld für das Mittagessen mitnehmen!
Anmelde-Frist:	03. April 2018



## Seminar 6

# Bewegung und Tanzen

Gemeinsam probieren wir verschiedene Bewegungen aus



Wir erforschen, wie die Bewegungen ablaufen und wie sie zusammenhängen. Dann tanzen wir – so, wie es uns gerade einfällt. Wir machen auch Spiele und Übungen. Der Tanz entwickelt sich aus diesen Angeboten.

Unsere Ziele sind:

- Wir entfalten gemeinsam unsere Körpersprache.
- Wir begegnen uns – barrierefrei!

Termine:	Freitag, 01. Juni	von 17 bis 20 Uhr
	Samstag, 02. Juni	von 10 bis 17.30 Uhr
Ort:	Selbstlaut	
	Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien	
Seminar-Leitung:	Sonni Schwarz, Andrea Kapferer	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 10 Frauen mit und ohne Behinderung	
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende	
Anmelde-Frist:	14. Mai 2018	

## Einzel-Beratung

Für Frauen mit Lernschwierigkeiten,  
die sexuelle Gewalt erlebt haben



Zeichnung: Margit Krammer

### Beratung kann gut für Sie sein,

- wenn Sie sexuelle Gewalt erlebt haben und wenn Sie darüber reden wollen
- wenn Sie gemeinsam überlegen wollen, wie es jetzt weitergeht
- wenn Sie gemeinsam überlegen wollen, wie Sie sich gegen Übergriffe wehren können

**Wo:** Ninlil

Haufigasse 3-5/ 4. Stock, 1110 Wien

**Information und Terminvereinbarung:**

01 - 714 39 39

**Kosten:** gratis

# Therapeutinnen-Verzeichnis

## Psycho-Therapeutinnen und Kunst-Therapeutinnen in Wien



Diese Broschüre heißt

„Weil es meiner Seele gut tut“.

Sie ist für Frauen mit Lern-  
Schwierigkeiten, die sich  
für Psycho-Therapie interessieren.

Im ersten Teil der Broschüre finden Sie  
Informationen über Psycho-Therapie.

Dort gibt es Antworten auf verschiedene Fragen,  
zum Beispiel „Was ist Psycho-Therapie?“.

Der zweite Teil der Broschüre ist der Adress-Teil.

Dort stehen Informationen zu vielen verschiedenen  
Psycho-Therapeutinnen und Kunst-Therapeutinnen.

Alle Therapeutinnen, die im Adress-Teil stehen,  
bieten Therapie für Frauen mit Lernschwierigkeiten an.

### **Sie können die Broschüre kostenlos bestellen:**

Telefon: 01 – 714 39 39

Mail: [office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)



# Gewalt – was kann ich tun?

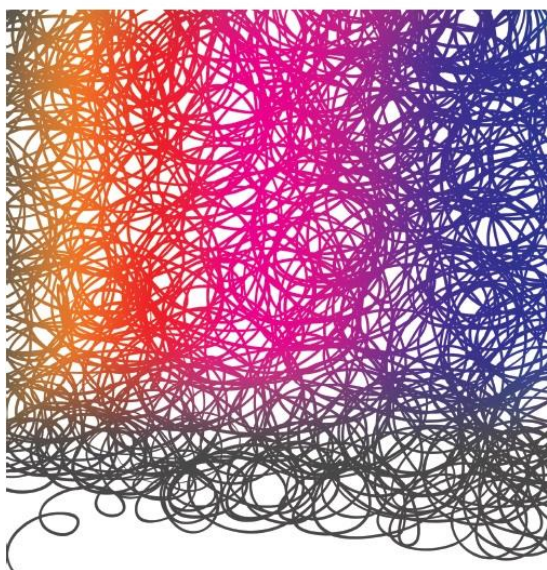
## Infos für Frauen mit Behinderungen

Auf der Rückseite finden Sie einen QR-Code.  
Der Code führt Sie zu einem Dokument  
für Ihren Screenreader.



### Gewalt – was kann ich tun?

Infos für Frauen mit Behinderungen



Von 2013 bis 2015 haben wir bei einem EU-Projekt mitgearbeitet. Das Thema war "Gewalt gegen Frauen mit Behinderung". Für dieses Projekt haben wir mit vielen Frauen geredet und erfahren, wie es Frauen mit Behinderungen geht, die Gewalt erlebt haben.

Im ersten Teil der Broschüre erfahren Sie, was wir gemacht haben. Im zweiten Teil der Broschüre geht es darum, welche Arten von Gewalt es gibt.

Im dritten Teil der Broschüre erfahren Sie, wie und wo Sie Hilfe holen können.

Am Ende der Broschüre finden Sie Beratungsstellen, wo Sie Unterstützung und Informationen bekommen können.

### Sie können die Broschüre kostenlos bestellen:

Telefon: 01 – 714 39 39

Mail: [office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)

# Anmelde-Formular



Ich melde mich **verbindlich** an zum

Seminar \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer (tagsüber erreichbar) \_\_\_\_\_

Rollstuhl-Nutzerin  Ja  Nein

## Assistenz-Bedarf bitte telefonisch klären!

Ich nehme zur Kenntnis, dass es sich um keine therapeutische Veranstaltung handelt, und dass die Teilnahme in Eigen-Verantwortung erfolgt.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## So erreichen Sie uns:

Verein Ninlil  
Hauffgasse 3-5 / 4. Stock  
1110 Wien

Telefon: 01 714 39 39  
Fax: 01 714 39 39 9  
Mail: kraftwerk@ninlil.at

**Ninlil ist für Rollstuhlfahrerinnen barrierefrei zugänglich**