



# Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen  
mit Lernschwierigkeiten



## Seminar-Angebote



September bis Dezember 2016



**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:**



# Inhalt



## Seite

- 4 **Lust mich zu spüren**  
Bewegungsgruppe für Frauen
- 5 **Angstfrei Leben**  
Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung
- 6 **Und ich traue mich doch**  
Ein Seminar zu: Angstfrei Leben, Mut und Selbstvertrauen
- 7 **Ich bin eine Frau**  
Frauenleben – Frauenbilder – Frauenrollen
- 8 **Verwandlungs-Lust**  
Masken-Spiel mit anderen Frauen
- 9 **Informationen zum Beratungs-Angebot von Kraftwerk**
- 10 **Informationen zur Und Trotzdem-Gruppe**
- 11 **Informationen zur Frauen-Empowerment-Gruppe**

## Seminar 1

# Lust mich zu spüren

## Bewegungsgruppe für Frauen

Die Bewegungsgruppe hilft Dir, Deinen Körper besser zu spüren.

Du bekommst mehr Klarheit über Deine Gefühle.

Du bekommst mehr Selbstbewusstsein.



Wir starten sitzend im Kreis.

Wir nehmen uns Zeit  
zum Miteinander-Ankommen.

Wir kommen ins Gehen.

Wir machen Übungen,  
die uns neue Erfahrungen bringen.

Es gibt für jede Stunde ein Thema.

Zum Beispiel "Vertrauen" oder "Kontakt".

Wir probieren Bewegungen aus: zu zweit oder auch alleine.

So können wir uns neu erfahren.

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

Am Ende der Gruppe gibt es Entspannungsübungen mit Musik oder Malen.

Zeit:	jeweils Donnerstag, von 17.30 bis 18.45
Semesterbeginn:	September 2016 (genaues Datum bitte telefonisch erfragen)
Seminar-Leitung:	Claudia Prinz, Assistenz Lina Schmidl

### Anmeldung für dieses Seminar bei:

	WAT General-Sekretariat
	Tel. 0664 86 40 684
	margit_straka@yahoo.com
Kosten:	55 Euro (für ein Semester)
Ort:	Kienmayergasse 41; 1140 Wien
	Eingang: Sampogasse 10

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



## Seminar 2

# Angstfrei Leben

## Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein - Selbstverteidigung



Wie kann ich mich angstfrei  
im öffentlichen Raum bewegen?

In diesem Seminar schauen wir uns an,  
welche Möglichkeiten jede einzelne Frau hat:

- Was sind meine Stärken und Besonderheiten?
- Wie kann ich die Stärken erfolgreich zur Selbst-Verteidigung und zur Selbst-Behauptung einsetzen?

Wir reden über eigene Erlebnisse und schauen uns Wege an,  
wie jede sich zur Wehr setzen kann.

Wir üben einfache körperliche Abwehr-Techniken.

Alle Übungen werden auf die einzelnen Teilnehmerinnen abgestimmt.

Selbstverteidigung beginnt, wenn eine Frau „NEIN!“ denkt!

Termine:	Freitag, 21. Oktober,	von 17 bis 20 Uhr
	Samstag, 22. Oktober,	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:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €	
Anmelde-Frist:	03. Oktober 2016	



## Seminar 3

# Und ich trau mich doch!

Ein Seminar zu: Angstfrei Leben,  
Mut und Selbstvertrauen



Angst gehört zu unserem Leben.  
Sie ist wichtig,  
weil sie uns vor Gefahren schützt.

Wenn die Angst zu groß wird,  
kann sie uns  
das Leben schwer machen.

In diesem Seminar werden wir:

- Aus sicherer Distanz gemeinsam anschauen, was uns Angst machen kann.
- Gemeinsam Wege finden, Angst kleiner zu machen.
- Mit Übungen unseren Mut, unsere Kraft und unser Selbstvertrauen wahrnehmen und finden.

Gemeinsam entdecken wir, was in uns steckt!

Termine:	Freitag, 04. November, von 16 bis 19 Uhr
	Samstag, 05. November, von 10 bis 17 Uhr
Ort:	Ninlil
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecek, Ingeborg Netzer
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €
Anmelde-Frist:	17. Oktober 2016

## Seminar 4

# Ich bin eine Frau

## Frauenleben – Frauenbilder – Frauenrollen

Jede Frau ist einzigartig.

Jede Frau hat in ihrem Leben viel erlebt:

Als Kind, als junge Frau, als erwachsene Frau.

In diesem Seminar geht es um Fragen wie:

- Wer bin ich? Was mag ich an mir?  
Was mag ich nicht so an mir?
- Wie lebe ich? Was tut mir gut?  
Was tut mir nicht so gut?
- Welche Frauen waren oder sind  
für mich unterstützend?

Wir wollen gemeinsam reden,  
uns bewegen, lachen, malen, Frau-Sein!



Termine:	Freitag, 18. November,	16-19 Uhr
	Freitag, 25. November,	16-19 Uhr
	Samstag, 26. November	10-18 Uhr
Ort:	Ninlil, Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecsek, Esther Weinberger	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €	
Anmelde-Frist:	31. Oktober 2016	

Dieses Seminar wird finanziert von:



## Seminar 5

# Verwandlungs-Lust

## Masken-Spiel mit anderen Frauen

Eine Maske selbst gestalten.  
Hinter einer Maske sein.



Mit einer Maske spielen  
und auf andere zugehen.  
Eine Geschichte erfinden,  
viele Geschichten entstehen lassen.  
Mit der Maske  
in andere Welten eintauchen.  
Mit sich sein können,  
etwas entdecken.

Alte und neue Seiten des Frau-Seins erleben,  
sich überraschen lassen ...

Spaß haben - gemeinsam mit anderen Frauen!

Termine:	Samstag, 19. November,	von 09:30 bis 17:30 Uhr
	Sonntag, 20. November,	von 09:30 bis 15:30 Uhr
Ort:	Ninlil Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecek, Kathrin Primetzhofer	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €	
Anmelde-Frist:	31. Oktober 2016	



**Bei Kraftwerk gibt es kostenlose 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

**Für einen Beratungstermin rufen Sie uns bitte an:  
01 - 714 39 39**

**Gruppe für Frauen mit Lernschwierigkeiten,  
die herausfinden möchten,  
wie es ihnen besser gehen kann.**

Viele Frauen machen  
im Lauf ihres Lebens  
schlimme Erfahrungen.



Zum Beispiel

wenn eine wichtige Person stirbt.

Oder wenn eine Frau Gewalt erlebt hat.

Nach schlimmen Erfahrungen kann es gut tun,  
andere zu treffen und gemeinsam zu schauen,  
wie es besser gehen kann.

## **Was machen wir?**

- Wir sprechen über verschiedene Themen
- Wir machen uns gegenseitig Mut
- Wir malen oder gestalten etwas

## **Wann ist die Gruppe?**

Die Gruppe ist alle 2 Wochen,  
immer am **Dienstag** von 16:00 bis 17:30.

**Bei Interesse an der Gruppe rufen Sie uns bitte an:**

**01 - 714 39 39 - 15**

## Frauen-Gruppe für Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen



frauen-empowerment-gruppe

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 ist die Gruppe?**

Die Gruppe ist alle 2 Wochen,  
immer am **Mittwoch** von 16:00 bis 18:30.

**Bei Interesse an der Gruppe rufen Sie uns bitte an:**

**01 - 714 39 39 – 11**

## 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 \_\_\_\_\_

## **Wir feiern 20 Jahre Ninlil**

### **Einladung zum Tag der offenen Tür**

### **am 2. Dezember 2016**

**Uhrzeit:** 13:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Verein Ninlil  
Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien

**Wir freuen uns auf alle, die mit uns feiern!**

**Ninlil ist für Rollstuhlfahrerinnen barrierefrei zugänglich**