



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten



Seminar-Angebote



September bis Dezember 2017



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 Und Trotzdem! Gruppe**
Gemeinsam gute Wege finden
- 5 Frauen-Empowerment-Gruppe**
- 6 Lust mich zu spüren**
Bewegungsgruppe für Frauen

Seminare

- 7 Angstfrei Leben**
Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung
- 8 Reden wir über den Tod**
- 9 Ich bin eine Frau**
Frauengesundheit - Menstruation - Regel - rote Lene
- 10 Meine Räume**
Räume erleben und gestalten
- 11 Frauen-Kraft-Tag**

Gesprächs-Nachmittag

- 12 Reden wir darüber:**
Frauen lieben Frauen

Informationen

- 13-15 Einzel-Beratung, Broschüren**



Und Trotzdem! Gemeinsam gute Wege finden

Frauengruppe



Für Frauen,
die Schlimmes erlebt haben,
kann es gut sein,
darüber zu reden.

Besonders hilfreich kann es 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.

Wann:

ab 12. September, alle 2 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)



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:

ab September, 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



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 12. September 2017

jeden Dienstag von 16:30 bis 18:00

Wo: WAT

Kienmayergasse 41, 1140 Wien

Eingang: Sampogasse 10

Gruppen-Leitung: Lisa Pichler

Kosten: 55 Euro (für ein Semester)

Information und Anmeldung:

WAT General-Sekretariat

Tel: 0664 86 40 684

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



Seminar 1

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, 29. September von 17 bis 20 Uhr

Samstag, 30. September 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: 11. September 2017



Seminar 2

Reden wir über den Tod

Eigentlich sind der Tod und das Sterben ja ganz natürlich.
Es passiert allen Menschen.
Und trotzdem wird bei uns oft gar nicht darüber geredet.
Wir glauben, dass es uns sehr gut tun kann,
einmal darüber zu reden.



Wir werden

- Geschichten erzählen
- Über unsere Gefühle reden oder sie zeichnen oder spielen
- Uns über ernste und vielleicht auch traurige Dinge unterhalten
- Aber sicher auch gemeinsam lachen und Spaß haben

Wir freuen uns, wenn du kommst!

Termine:	Freitag, 10. November	von 17 bis 20 Uhr
	Samstag, 11. November	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:	23. Oktober 2017	



Seminar 3

Ich bin eine Frau

Frauengesundheit - Menstruation - Regel - rote Lene ...



Für viele Frauen ist es beruhigend, dass die Regel immer wieder kommt.

Manche Frauen belastet sie: Müdigkeit – Bauchschmerzen – die Tage sind schwer.

Manche Frauen fühlen sich während der Mens besonders gut.

Warum haben wir Frauen die Menstruation?

Was passiert da eigentlich?

Wir wollen uns neugierig und lustvoll austauschen, malen, gestalten, uns bewegen, Kraft tanken, Bücher anschauen und gemeinsam feiern.

Termine:	Samstag, 18. November	von 10 bis 18 Uhr
	Sonntag, 19. November	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:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €	
Anmelde-Frist:	30. Oktober 2017	

Dieses Seminar wird finanziert von:





Seminar 4

Meine Räume

Räume erleben und gestalten

In welchen Zimmern fühle ich mich wohl?

Wie kann ich mein eigenes Zimmer gemütlich gestalten?



- Wir bewegen uns durch verschiedenen Räume
- Wir überlegen uns, wie wir Räume verändern können
- Wir gestalten uns eine gemütliche Ecke

Termine:	Samstag, 25. November	von 10 bis 16 Uhr
	Sonntag, 26. November	von 10 bis 16 Uhr
Ort:	Ninlil	
	Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Esther Weinberger, Elisabeth Schwendner	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €	
Anmelde-Frist:	06. November 2017	

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, 02. Dezember 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:	Freiwilliger Kosten-Beitrag zwischen 0 und 80 €
Anmelde-Frist:	13. November 2017



Gesprächs-Nachmittag

Reden wir darüber: Frauen lieben Frauen

Du bist lesbisch?

Du bist bi-sexuell?

Du weißt es nicht genau?

Wir machen ein Treffen für Frauen mit Lernschwierigkeiten, die sich darüber unterhalten wollen.



Bei dem Treffen können wir:

- Reden
- Andere Frauen kennenlernen, denen es auch so geht
- Fragen stellen
- Infos austauschen
- Lachen und Spaß haben

Wann?	Freitag, 13. Oktober 2017 von 16 bis 19 Uhr
Wo?	bei Ninlil
Leitung:	Angela Zwettler
Anmeldung:	bitte anrufen oder ein E-Mail schreiben

Wort-Erklärungen:

„Lesbisch“ bedeutet:

Frauen, die sich in Frauen verlieben

„Bi-sexuell“ bedeutet:

Frauen, die sich in Frauen oder in Männer verlieben.

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

Hauffgasse 3-5/ 4. Stock, 1110 Wien

Information und Terminvereinbarung:

01 - 714 39 39

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



Gewalt – was kann ich tun?

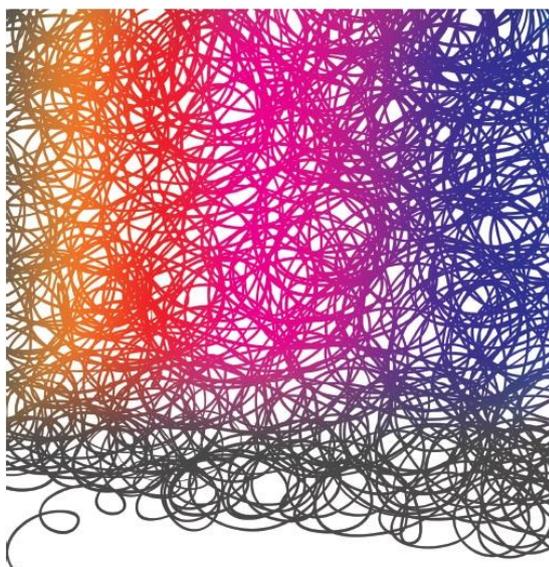
Infos für Frauen mit Behinderungen

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

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