



# Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen  
mit Lernschwierigkeiten



## Seminar-Angebote



September bis Dezember 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:**

Die Seminare und Gruppen sind gratis, außer es ist anders angegeben.  
Die Teilnehmerinnen können eine freiwillige Spende bezahlen.

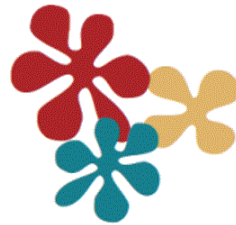
### **Die Seminare werden unterstützt durch:**

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

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



# Inhalt



## 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 kann mich durchsetzen**  
Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung
  
- 8**    **Frauen-Kraft-Tag**
  
- 9**    **Ich bin eine Frau**  
Sexualität
  
- 10**   **Miteinander Reden -  
In Beziehung bleiben**
  
- 11**   **Integratives Atelier**  
Malerei und plastisches Gestalten
  
- 12**   **Und ich traue mich doch**  
Ein Seminar zu: Angstfrei Leben, Mut und Selbstvertrauen

## Informationen

- 13-15**   **Einzel-Beratung, Infomaterial zum Umgang mit Gewalt**
  
- 16**    **Anmelde-Formular und Kontakt**



## 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 Wochen, ab September 2018  
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, ab September 2018  
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 11. September 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 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, 21. September	von 17 bis 20 Uhr
	Samstag, 22. 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:	Gratis oder freiwillige Spende	
Anmelde-Frist:	03. September 2018	



## Seminar 2

# 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, 29. September 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
Anmelde-Frist:	10. September 2018





## Seminar 3

# Ich bin eine Frau

## Sexualität



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

Bei diesem zwei-tägigen Seminar geht es um „Sexualität“.

Da gibt es viele Fragen.

Zum Beispiel:

- Was ist Sex überhaupt?
- Wie ist das mit Schwangerschaft und Verhütung?
- Was weiß ich über meinen Körper?
- Und wie ist das mit dem Körper von Männern?
- Wie ist das mit Selbst-Befriedigung?

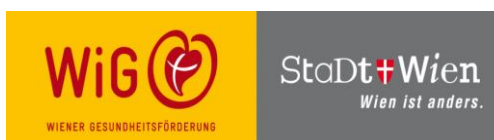
Diese Fragen wollen wir gemeinsam besprechen.

Wir wollen auch gemeinsam in einen Sex-Shop für Frauen gehen.

Der Sex-Shop heißt: Liebenswert.

Termine:	Samstag, 20. Oktober von 10 bis 18 Uhr Sonntag, 21. Oktober von 10 bis 16 Uhr
Ort:	Ninlil Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien
Seminar-Leitung:	Maria Köberl, Linda Schüchner
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende
Anmelde-Frist:	01. Oktober 2018

Dieses Seminar wird finanziert von:





## Seminar 4

# Miteinander Reden – In Beziehung bleiben



Wenn wir miteinander reden,  
wollen wir richtig verstanden werden.

Zum Beispiel wenn wir mit  
BetreuerInnen, ArbeitskollegInnen,  
FreundInnen oder PartnerInnen reden.

Aber das gelingt nicht immer.

In diesem Seminar geht es um:

- Verstehen und Verstanden werden – mit und ohne Worte
- Gefühle und Wünsche ausdrücken
- In Kontakt bleiben – auch wenn es schwierig ist

Wir werden im Seminar miteinander Malen, Spielen und Reden.  
Wir werden uns miteinander bewegen.  
Alle können sich so ausdrücken, wie es für sie gut passt.

Wir werden miteinander Spaß haben und  
wir nehmen uns viel Zeit zum Ausprobieren!

Termine:	Freitag, 02. November	von 16 bis 19 Uhr
	Samstag, 03. November	von 10 bis 17 Uhr
Ort:	Ninlil Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecek, Kathrin Primetzhofer	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende	
Anmelde-Frist:	15. Oktober 2018	



Seminar 5

# 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, 09. November	von 16 bis 20 Uhr
	Samstag, 10. November	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:	22. Oktober 2018	



## Seminar 6

# Und ich traue 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, 23. November,	von 16 bis 19 Uhr
	Samstag, 24. November,	von 10 bis 17 Uhr
Ort:	Ninlil Hauffgasse 3-5/4. Stock, 1110 Wien	
Seminar-Leitung:	Elisabeth Chlebecsek, Ingeborg Netzer	
Teilnehmerinnen-Anzahl:	bis zu 6 Frauen	
Kosten:	Gratis oder freiwillige Spende	
Anmelde-Frist:	05. November 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

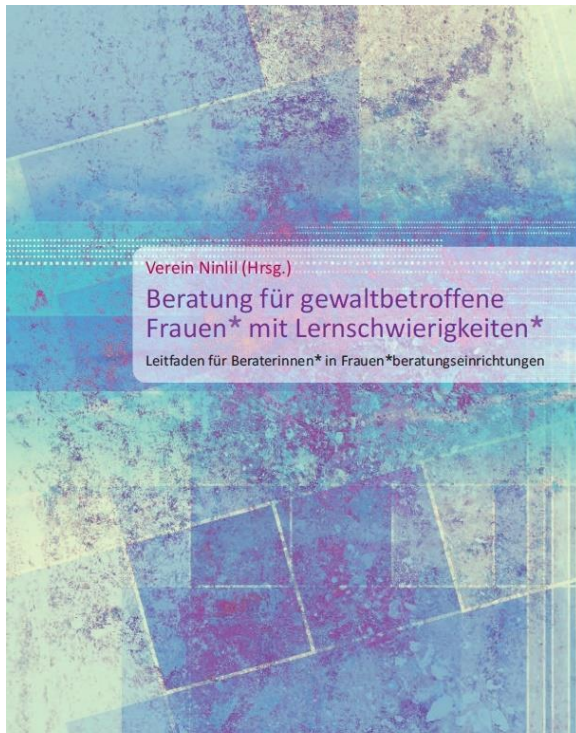
**Kosten:** gratis





# Beratung für gewaltbetroffene Frauen\* mit Lernschwierigkeiten\*

Leitfaden für Beraterinnen\*



Herausgegeben von:  **Ninlil** Engagement und Beratung für Frauen mit Behinderung  **Kraftwerk** gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten

Diese Broschüre ist ein Leitfaden für Mitarbeiterinnen\* in Frauen\*-beratungseinrichtungen, die auch Frauen\* mit Lernschwierigkeiten\* beraten oder beraten wollen.

Auch interessant für Betreuer\*innen, die Einblick in die Grundlagen, Themen und Methoden unserer Beratungsarbeit bekommen möchten.

Als Ergänzung zum Leitfaden gibt es eine Online-Sammlung mit Tipps zu Materialien und Links:

<http://www.ninlil.at/kraftwerk/materialien.html>

**Sie können die Broschüre kostenlos bestellen:**

Telefon: 01 / 714 39 39

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





# Überlegt handeln im Umgang mit sexueller Gewalt

Leitfaden für Mitarbeiter\*innen in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung

**Überlegt handeln**  
im Umgang mit sexueller Gewalt

Ein Leitfaden für Fachkräfte in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung. Dieser Leitfaden will im Umgang mit dem Thema ‚sexuelle Gewalt‘ unterstützen und zu mehr Handlungssicherheit beitragen.

Zu beziehen bei:  
**Ninlil**

Herausgegeben von:  
**Ninlil** Empowerment und Beratung für Frauen mit Behinderung

[www.ninlil.at](http://www.ninlil.at)  
01 - 714 39 39  
[office@ninlil.at](mailto:office@ninlil.at)

Text, Konzeption und Copyright:  
mixed pickles e.V.  
[www.mixedpickles-ev.de](http://www.mixedpickles-ev.de)

Ninlil wird finanziert von:  
BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH  
BUNDESMINISTERIN FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST

Frauen 19187  
StadtWien

SOZIALES WIEN  
Wir sind da, um für Sie da zu sein.

Dieser Leitfaden will im Umgang mit dem Thema "sexuelle Gewalt" unterstützen und zu mehr Handlungssicherheit beitragen.

Der Leitfaden wurde von mixed pickles e.V. erstellt und uns freundlicherweise zum Nachdruck zur Verfügung gestellt.

**Sie können den Leitfaden 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**