

Gegen Gewalt

Informationen und Adressen
für Frauen
mit
Lernschwierigkeiten



> Inhaltsangabe

Einleitung.....	Seite 1 bis 2
„Nein, das will ich nicht“	
Bildgeschichte.....	Seite 3 bis 10
Das macht Spaß...	Seite 4
Das nicht...	Seite 5
Nein, das will ich nicht...	Seite 6
Wenn alles nichts nützt...	Seite 7
Das Recht auf Hilfe ...	Seite 8
Gesetze gegen Gewalt.....	Seite 9
Beratungsstellen...	Seite 10
Adressen.....	Seite 11 bis 41
Frauenberatungsstellen	Seite 11
Selbstvertretung, Beratung und Empowerment	Seite 22
Sexualberatung und Sexuelle Orientierung	Seite 28
Selbstverteidigung	Seite 38
Not- und Krisenunterbringung	Seite 40
Verzeichnis schwieriger Wörter	Seite 42 bis 47
ABC Liste der Adressen	Seite 48

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mein Name ist Dr. Günther Schuster.
Ich bin Leiter des Bundessozialamtes-Landesstelle Wien.



Immer wieder werden Frauen sexuell belästigt,
besonders **Frauen mit Lernbehinderungen**.
Gegen diese sexuelle Gewalt muss etwas getan werden!
Deshalb hat der **Verein Ninlil** diese Broschüre gemacht.
Das Bundessozialamt findet es wichtig, dass es diese Broschüre gibt.
Deshalb unterstützen wir die Herstellung der Broschüre.
Allen Betroffenen soll gut geholfen werden.

Was will Ninlil mit dieser Broschüre erreichen?

Alle Frauen sollen wissen,
1. welche Beratungen und Hilfen es für sie gibt
2. wo sie Informationen bekommen können

Wichtig ist,
1. dass Frauen ihre Rechte einfordern und nützen können
2. dass Gewalt gegen Frauen mit Lernbehinderungen
in der Öffentlichkeit ein Thema wird

Für wen ist diese Broschüre?

- Für alle betroffenen Frauen.
- Für wichtige Bezugspersonen der betroffenen Frauen.
- Für Organisationen, die sich um die betroffenen Frauen kümmern.

Übrigens:
Diese Broschüre ist in einfacher Sprache geschrieben,
damit alle sie verstehen können.

Ihr 

Dr. Günther Schuster



Ich heiße Dr. Andrea Schmon.
Ich bin **Gender Mainstreaming Beauftragte**
des Bundessozialamtes-Landesstelle Wien.



Haben Sie diesen englischen Begriff
auch schon öfter gehört?

Gender Mainstreaming ist für alle wichtig,
aber wenige wissen, was es genau heißt.

Was bedeutet Gender Mainstreaming?

Gender Mainstreaming bedeutet,
darauf zu schauen, dass Frauen und Männer
überall gleich behandelt werden.
Es soll ganz normal werden,
dass Frauen und Männer
die gleichen Rechte haben
und die gleichen Chancen bekommen.



Zum Beispiel:

Es ist wichtig, dass Frauen und Männer
für die gleiche Arbeit gleichen Lohn bekommen.

Für wen ist Gender Mainstreaming wichtig?

Gender Mainstreaming ist für alle wichtig!
Besonders wichtig ist es aber für Frauen
und Männer, die **mehrfach benachteiligt** sind.

Zum Beispiel:

- Arbeitslose
- Migrantinnen und Migranten
- sozial Benachteiligte
- Menschen mit Behinderungen

Es wird sicher noch lange dauern,
bis alle Menschen darauf achten,
dass Frauen und Männer
in allen Lebensbereichen gleichgestellt sind.
Damit wir das nicht vergessen,
müssen wir immer wieder darüber reden!



> Einleitung

Diese Broschüre ist eine Ratgeberin für Frauen mit Lernschwierigkeiten, die von sexueller Gewalt betroffen sind. Sie ist ein Ergebnis der Arbeit von NINLIL.

NINLIL ist ein Verein, in dem Frauen miteinander arbeiten. NINLIL setzt sich seit Jahren gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten ein.

In der Broschüre finden Sie Beschreibungen und Adressen von Beratungsstellen.

Es gibt in Wien viele Beratungsstellen für Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

NINLIL ist es wichtig, dass auch Frauen mit Lernschwierigkeiten in diese Beratungsstellen gehen können. Deshalb hat eine Mitarbeiterin von NINLIL diese Beratungsstellen besucht.

Sie hat herausgefunden, in welchen Beratungsstellen auch Frauen mit Behinderungen beraten werden.

Frauen, die sexuelle Gewalt erleben oder erlebt haben, können in den Beratungsstellen Hilfe bekommen.

Jede Frau hat ein Recht auf Unterstützung!

Beratung ist wichtig, weil sie Ihnen helfen kann, mit Problemen besser zurechtzukommen.

In einer Beratungsstelle kann Ihnen geholfen werden

- ★ wenn Sie von sexueller Gewalt betroffen sind, auch wenn die Gewalt schon lange zurückliegt
- ★ wenn Sie Unterstützung wollen, um die Gewalt zu beenden
- ★ wenn Sie Probleme haben, die vielleicht mit sexueller Gewalt zu tun haben

Im ersten Teil dieser Broschüre gibt es eine Bildgeschichte. In diesen Bildern wird gezeigt, was sexuelle Gewalt ist. Es wird auch erklärt, warum Beratung wichtig ist.

Im zweiten Teil der Broschüre stehen Beschreibungen und Adressen von Beratungsstellen. Dort werden auch Frauen mit Lernschwierigkeiten beraten, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Diese Beschreibungen sind wichtig, weil jede Beratungsstelle anders ist.

Dann gibt es noch einen Teil mit Adressen für

- ➊ Selbstvertretungsgruppen
- ➋ Sexualberatung
- ➌ Selbstverteidigung
- ➍ Not- und Krisenunterkünfte

Am Ende der Broschüre gibt es ein Wortverzeichnis, wo schwierige Wörter erklärt werden.

Diese Wörter sind im Text so hervorgehoben:

Schwieriges Wort

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre bei der Suche nach Unterstützung weiterhilft.



Bildgeschichte:

**„Nein,
das
will ich
nicht“**



Quelle: Nottelefon Zürich (Hg.)

Das macht Spaß



Sich gegenseitig necken

Sich anlachen



Schmusen, küssen, kuscheln,
wenn beide wollen



Miteinander schlafen,
wenn beide Spaß daran
haben

Das nicht



Blöde Sprüche

Ausgelacht werden



Angefasst werden,
wenn ich nicht will

Angefasst werden,
wo ich nicht will



Gewalt



Nein, das will ich nicht



Sie wissen am besten, was Sie mögen und was nicht.

Wenn Sie ein schlechtes Gefühl haben bei einer Berührung, versuchen Sie, das zu sagen.

Wenn Sie sich nicht wohl fühlen bei einem Treffen, versuchen Sie wegzugehen.

Wenn Sie die Art, wie Ihnen jemand hilft, nicht mögen, versuchen Sie, sich zu wehren.

Sie dürfen Nein sagen, wenn Sie etwas nicht mögen.



Sie dürfen Nein sagen, gegenüber Ihrem Kollegen, Ihrer Kollegin, Ihrem Freund, Ihrer Freundin, aber auch gegenüber Ihrem Chef, Ihrer Chefin, oder Ihrem Betreuer oder Ihrer Betreuerin.



Wenn alles nichts nützt



Manchmal ist es schwer, Nein zu sagen, oder es nützt nichts.



Frauen, die Gewalt erlebt haben, werden traurig.
Frauen, die geküsst und berührt wurden, ohne dass sie das wollten, bekommen Angst.
Sie können nicht mehr gut schlafen.
Sie schämen sich.
Sie denken, sie sind schuld.



Keine Frau ist schuld, wenn sie Gewalt erlebt hat.
Sie hat das Recht auf Hilfe und Unterstützung.

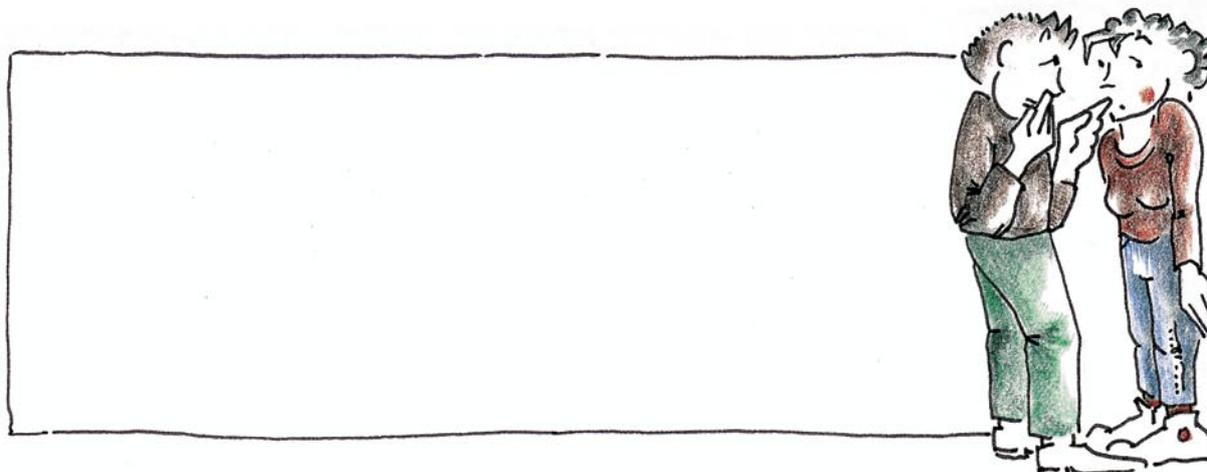


Das Recht auf Hilfe

Wenn jemand Gewalt gegen Sie angewandt hat, versuchen Sie, mit einer Vertrauensperson zu reden.



Wenn Sie etwas erlebt haben, das Sie bedrückt, reden Sie darüber. Reden Sie auch darüber, wenn man es Ihnen verbietet. Es gibt keinen Grund, darüber zu schweigen. Auch dann nicht, wenn der Täter oder die Täterin es von Ihnen verlangt.



> Gesetze gegen Gewalt

Der Staat Österreich ist verpflichtet, Frauen zu helfen, wenn sie von Gewalt betroffen sind.
Dafür gibt es verschiedene Gesetze.

Es gibt Verbote, die Ihnen helfen, wenn Sie mit einem gewalttätigen Partner oder Familienmitglied zusammenleben. Wenn Ihnen Gefahr droht, können Sie die Polizei anrufen!
Telefonnummer der Polizei: 133

Die Polizei ist verpflichtet, in jedem Fall sofort zu kommen. Die Polizei kann den Gewalttäter zwingen, die Wohnung für 10 Tage oder mehr zu verlassen.

Egal, wem die Wohnung gehört!

Diese Verbote heißen Wegweisung und Betretungsverbot.

In so einem Fall informiert die Polizei

die Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie.

Dort arbeiten Frauen, die dann mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Sie besprechen mit Ihnen, was Sie jetzt am besten tun können.

Genauere Informationen dazu gibt es in den Frauenberatungsstellen, die Rechtsberatung machen.

Es gibt zu dem Thema auch eine ausführliche Broschüre: Sie heißt "Schrei gegen Gewalt" und kann bei der „Interventionsstelle gegen Gewalt“ (Tel: 01 - 585 32 88) bestellt werden.



Beratungsstellen

Es gibt Beratungsstellen, die Ihnen und / oder Ihrer Vertrauensperson weiterhelfen können. Sie können telefonieren und über alles reden.

Wenn Sie nicht wollen, müssen Sie Ihren Namen nicht nennen.

Sie können einen Termin vereinbaren und auf der Beratungsstelle mit einer Beraterin reden.

Die Beraterin wird nichts unternehmen gegen Ihren Willen.



> Erklärung der Zeichen

 Adresse

 Telefonnummer

FAX Faxnummer

 E-mail Adresse

 Öffnungszeiten

 Lift

WC  Rolltaugliches WC

> Adressen

> Frauenberatungsstellen

Frauenhelpline gegen Männergewalt

www.frauenhelpline.at

 0800/ 222 555

FAX 0800/ 222 555

 frauenhelpline@aoef.at

 **24-Stunden Notruf (Gratishotline)**

Beratung nur am Telefon. Sie können dort nicht hingehen!

Für wen:

Frauen und Kinder, die von Gewalt betroffen sind

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische Beratung
- ★ Wenn Sie jemandem von der Gewalt erzählen wollen
- ★ Wenn Sie in einer Krise sind
- ★ Wenn Sie besprechen wollen, wie Sie aus der Situation herauskommen
- ★ Wenn Sie Fragen zu Ihren Rechten und zu Gesetzen haben
- ★ Die Beraterin ruft die Polizei an, wenn Sie das möchten

Kosten: Telefonieren mit der Frauenhelpline kostet nichts.
(Gratishotline).

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen

www.frauenweb.at/notruf

- ☎ 01/ 523 22 22
- @ notruf@frauenweb.at
- 🕒 Donnerstag von 13 bis 18 Uhr
Di und Fr von 10 bis 15 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen:

Frauen und Mädchen ab 14 die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erlebt haben, Angehörige, Vertrauenspersonen, professionelle HelferInnen

Persönliche Assistent/innen sind willkommen.
Die Notrufmitarbeiterinnen können Sie am WC unterstützen.
Die Notrufmitarbeiterinnen brauchen aber eine Einschulung.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ✳ Telefonische und persönliche Beratung
- ✳ Beratung bei Fragen zu Gesetzen
- ✳ Begleitung zu Polizei und Ämtern, zu Gerichtsverhandlungen, zum Arzt oder zur Ärztin nach einer Vergewaltigung
- ✳ Informationen über Psychotherapeutinnen, Frauenärztinnen, Rechtsberaterinnen und Selbstverteidigung
- ✳ Prozessbegleitung

Kosten: Beratung ist kostenlos.

Spezielle Angebote für Betreuer/innen und professionelle Helfer/innen:

- ✳ Fortbildungen für Institutionen auf Anfrage
- ✳ Präventions- und Bildungsarbeit für Mädchen und Frauen an Schulen, Jugendeinrichtungen etc.

24-Stunden-Frauen-Notruf der Stadt Wien

www.frauennotruf.wien.at

☎ 01/ 71 71 9

FAX 01/ 4000-99-83540

@ frauennotruf@m57.magwien.gv.at

🕒 ganzer Tag und ganze Nacht



Sie können sich per Telefon oder per E-mail in der Beratungsstelle melden. Nach einem ersten Telefongespräch wird besprochen, ob es notwendig ist, persönlich in der Beratungsstelle vorbeizukommen.

Für wen:

Frauen und Mädchen, die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erlebt haben, Angehörige, Partner/innen, Freund/innen

Sprachen: Polnisch, Serbo-kroatisch, Italienisch, Französisch, Englisch

Persönliche Assistent/innen sind willkommen.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische Beratung den ganzen Tag und die ganze Nacht
- ★ Persönliche Beratung
- ★ Hilfe bei Krisen
- ★ Beratung bei rechtlichen und medizinischen Fragen
- ★ Begleitung zu Polizei und Ämtern, zu Gerichtsverhandlungen, zum Arzt oder zur Ärztin
- ★ Psychosoziale Prozessbegleitung
- ★ Vermittlung zu anderen Beratungsstellen
z.B. Rechtsberatung oder Gesundheitsberatung

Kosten: Alle Angebote sind kostenlos.

Spezielle Angebote für professionelle Helfer/innen:

- ★ Veranstaltungen von Fachkonferenzen, Kampagnen, Herausgabe von Informationsbroschüren, Vorträge und Workshops für verschiedene Berufsgruppen
- ★ Fortbildungen im Bereich juristischer Möglichkeiten und medizinischer Versorgung
- ★ Fall- bzw. Helfer/innenkonferenzen

Beratungsstelle für sexuell mißbrauchte Mädchen und junge Frauen

www.maedchenberatung.at

✉ Theobaldgasse 20/ Stiege1/ 9, 1060 Wien

☎ 01/ 587 10 89 oder 01/587 03 55

FAX 01/ 587 03 55

@ maedchenberatung@aon.at

🕒 Montag - Donnerstag von 9 bis 16 Uhr

Freitag von 9 bis 13 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen! Nach einem ersten Gespräch wird entschieden, ob Beratung hier möglich ist.

Für wen:

Mädchen von 0 bis 18 Jahren die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erlebt haben, Mütter, Angehörige, professionelle HelferInnen

✉
Lift ist zu schmal für Rollstühle, 2 Stufen beim Eingang

Was sind die Angebote für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten:

- ✳ Telefonische und persönliche Beratung
- ✳ Beratung bei Fragen zu ihren Rechten und Gesetzen
- ✳ Begleitung zu Polizei und Ämtern, zu Gerichtsverhandlungen, zum Arzt oder zur Ärztin
- ✳ Prozessbegleitung (auch für Personen über 18, die eine/n Sachwalter/in haben)
- ✳ Vermittlung zu Psychotherapeutinnen

Kosten: Beratung ist kostenlos.

Spezielle Angebote für BetreuerInnen und professionelle Helfer/innen:

- ✳ Fall- bzw. Helfer/innenkonferenzen
- ✳ Fortbildungen und Seminare
- ✳ Informationsgespräche für professionelle Helfer/innen
- ✳ Krisenintervention
- ✳ Prozessvorbereitung, -begleitung, -beratung

Beratungsstelle für Frauen

der Wiener Frauenhäuser, www.frauenhaeuser.at



- ✉ Fleischmarkt 14/10, 1010 Wien
- 📞 01/ 512 38 39
- FAX 01/ 512 38 39-40
- @ best@frauenhaeuser-wien.at
- 🕒 Montag und Donnerstag von 9 bis 13 Uhr und von 15 bis 19 Uhr
Dienstag und Mittwoch von 9 bis 13 Uhr
Freitag von 9 bis 12 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen:

Frauen, die von Männergewalt in der Familie oder in ihren Beziehungen betroffen sind

Sprachen: Deutsch, Türkisch, Englisch

Bei welchen Problemen können Sie in diese Beratungsstelle gehen:

- ★ Bei Beziehungsproblemen mit dem/der Partner/in oder in der Familie
- ★ Bei körperlicher, sexueller oder seelischer Gewalt in der Familie, in der Wohngemeinschaft oder in der Partnerschaft
- ★ Bei Trennung oder Scheidung oder Sorgerechtsproblemen
- ★ Bei posttraumatischer Belastungsstörung nach Gewalterlebnissen

Persönliche Assistent/innen sind willkommen. Beraterinnen können Sie am WC unterstützen. Einschulung ist dafür notwendig.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische und persönliche Beratung
- ★ Beratung bei medizinischen Fragen
- ★ Beratung zu Ihren Rechten und zu Gesetzen
- ★ Begleitung zu Gericht und zur Polizei
- ★ Prozessbegleitung
- ★ Hilfe bei Krisen
- ★ Vorträge, Kurse und Informationsveranstaltungen

Kosten: Beratung ist kostenlos.

Spezielle Angebote für Betreuer/innen:

- ★ Fall- bzw. Helfer/innenkonferenzen

Beratungsstelle TAMAR für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen

Frauen- und Familienberatungsstelle, www.tamar.at

- ✉ Wexstraße 22/3/1, 1200 Wien
- 📞 01/ 33 404 37
- FAX** 01/ 33 407 37
- @ beratungsstelle@tamar.at
- 🕒 Montag von 10 bis 12 Uhr
Mittwoch von 13 bis 16 Uhr
Donnerstag von 10 bis 12 und von 16 bis 17 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Nach einem ersten Gespräch wird entschieden, ob Betreuung hier möglich ist. Begleitung zu anderen Beratungs- und Hilfseinrichtungen wird geboten.

Für wen:

Für Frauen, Mädchen und Kinder, die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erlebt haben

Erste Hilfe bei epileptischen Anfällen wird geboten.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische Beratung
- ★ Beratung bei Fragen zu ihren Rechten und Gesetzen
- ★ Psychosoziale Prozessbegleitung
- ★ Psychotherapie für Frauen, Mädchen und Kinder
- ★ Hilfe bei Krisen
- ★ Begleitung zu anderen Beratungsstellen

Kosten: Beratung ist kostenlos.

Sie können eine freiwillige Spende geben.

Spezielle Angebote für Betreuer/innen und professionelle Helfer/innen:

- ★ Einzelberatung von professionellen Helfer/innen
- ★ Prozessbegleitung
- ★ Zusammenarbeit mit anderen Stellen
- ★ Fall- bzw. Helfer/innenkonferenzen
- ★ Breites Schulungs- und Fortbildungsangebot auf Anfrage

Miteinander Lernen - Birlikte Ögrenelim

Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Frauen,
Kinder und Familien

www.miteinanderlernen.at

✉ Koppstraße 38/8, 1160 Wien

📞 01/ 493 16 08/ 12, 13, 14 oder 16

FAX 01/ 58 11 882

@ mitein.lernen@nextra.at

🕒 Beratungszeiten der Frauenservicestelle:

Montag von 11.00 bis 12.30 Uhr

Dienstag von 15.00 bis 19.00 Uhr

Mittwoch von 11.00 bis 12.30 und von 13.00 bis 16.30 Uhr

Donnerstag von 9.30 bis 12.30 Uhr

Telefonische Beratung der Frauenservicestelle:

Montag von 13.00 bis 15.30 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!



Für wen: Migrantinnen, Angehörige und Kinder

Sprachen: Türkisch, Deutsch, Englisch

Persönliche Assistent/innen sind willkommen.

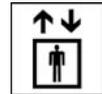
Was sind die Angebote für Migrantinnen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische und persönliche Beratung
- ★ Beratung bei Fragen zu Staatsbürgerschaft, Sorgerecht, Scheidung/Trennung, Wohnen, Schulden, Arbeit
- ★ Informationsveranstaltungen
- ★ Psychotherapie
- ★ Hilfe beim Beantragen eines Behindertenpasses

Kosten: Beratung ist kostenlos.

Orient Express

Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen
Frauenservicestelle, www.orientexpress-wien.com



- ✉ Hillerstraße 6/3-5, 1020 Wien
- 📞 01/ 728 97 25
- FAX 01/ 728 97 25 - 13
- @ orientexpress@chello.at
- 🕒 Montag von 9 bis 17 Uhr
Dienstag von 9 bis 13 Uhr
Mittwoch von 9 bis 17 Uhr
Donnerstag von 9 bis 13 Uhr
Freitag nur nach telefonischer Vereinbarung

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!
Hausbesuche sind möglich.

Für wen: Migrantinnen, türkisch und arabisch sprechende Frauen,
Mädchen und Kinder

Eingang direkt vom Gehsteig (1 Stufe);
Persönliche AssistentInnen sind willkommen.
Beraterinnen können sie am WC unterstützen.
Einschulung ist dafür notwendig.

Was sind die Angebote für Migrantinnen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Persönliche und telefonische Beratung
- ★ Beratung bei Zwangsheirat, bei Problemen zwischen älteren und jüngeren Personen
- ★ Beratung für Frauen, die körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt erlebt haben
- ★ Beratung zu Fragen zu ihren Rechten und zu Gesetzen
- ★ Begleitung zu Fragen zu Staatsbürgerschaft, Sorgerecht, Scheidung/Trennung, Wohnen, Schulden, Arbeit
- ★ Begleitung zu Ämtern und Polizei
- ★ Informationsveranstaltungen (z.B. über neue Gesetze, Gesundheitsinfos, ...)

Peregrina

Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen
www.peregrina.at

- ✉ Währingerstr. 59/6/1, 1090 Wien
- 📞 01/ 408 61 19 und 01/ 408 33 52
- FAX 01/ 408 04 16
- @ beratung.peregrina@aon.at
- 🕒 Montag bis Donnerstag von 9 bis 17:30 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen: Migrantinnen - Frauen und Mädchen ab 15 Jahren
Personen, die mit Migrantinnen zu tun haben
(Freundinnen, Bekannte, Verwandte)

Sprachen: Türkisch, Serbisch, Kroatisch, Bosnisch, Französisch,
Arabisch, Englisch, Armenisch

Bereitschaft, bei Bedarf nach einem rollstuhlgerechten Raum zu suchen.
Persönliche Assistent/innen sind willkommen.
Beraterinnen können Sie am WC unterstützen.
Einschulung ist dafür notwendig.

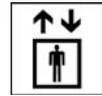
Was sind die Angebote für Migrantinnen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische und persönliche Beratung
- ★ Beratung bei Fragen zu Ihren Rechten und zu Gesetzen
- ★ Beratung bei Fragen zu Staatsbürgerschaft, Sorgerecht, Scheidung/Trennung, Wohnen, Schulden, Arbeit
- ★ Beratung bei einer Psychologin
- ★ Beratung bei rassistischer Gewalt
- ★ Hilfe bei Krisen
- ★ Begleitung zu Polizei und Ämtern
- ★ Verschiedene Kurse und Vorträge
- ★ Beratung bei posttraumatischer Belastungsstörung

Kosten: Alle Beratungen sind kostenlos.
Kurse müssen bezahlt werden.

NINLIL

Verein wider die sexuelle Gewalt gegen Frauen, die als geistig oder mehrfach behindert klassifiziert werden
www.ninlil.at



- ✉ Untere Weißgerberstraße 41 (Rollstuhllift), 1030 Wien
- 📞 01/ 714 39 39
- FAX** 01/ 715 98 88
- @ office@ninlil.at, ninlil@utanet.at
- 🕒 telefonische Erreichbarkeit:
Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 14.30 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen: Frauen mit Lernschwierigkeiten und/ oder Mehrfachbehinderung, Betreuer/innen, Angehörige, professionelle Helfer/innen

Persönliche Assistent/innen sind willkommen.
Beraterinnen können Sie am WC unterstützen.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ✳ Telefonische und persönliche Beratung für Frauen, die sexuelle Gewalt erleben oder erlebt haben
- ✳ Seminare für Frauen mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung
- ✳ Women First Gruppe (siehe auch Seite 27 in dieser Broschüre)
- ✳ Information zu Psychotherapie, Sexualberatung, Selbstverteidigung, Sachwalterschaft, Beratungsstellen
- ✳ Workshops und Vorträge

Kosten: Alle Angebote sind kostenlos.

Spezielle Angebote für Betreuer/innen und professionelle Helfer/innen:

- ✳ Beratungen für Betreuer/innen, Angehörige und Mitarbeiter/innen aus anderen Arbeitsbereichen
- ✳ Teambesprechung
- ✳ Kurse und Vorträge

Selbstlaut

Verein zur Prävention von sexuellem Kindesmissbrauch
www.selbstlaut.org

✉ Berggasse 32/4, 1090 Wien

☎ 01/ 810 90 31

FAX 01/ 810 90 31 – 3

@ selbstlaut@telering.at

🕒 Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Freitag von 9 bis 12 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen:

Lehrer/innen, Kindergärtner/innen

Betreuer/innen und professionelle Helfer/innen

Eltern

Sprachen: Englisch, Deutsch, Türkisch

Was sind die Angebote für professionelle Helfer/innen:

- ★ Kostenlose Beratung von Lehrerinnen und Eltern zur Vorbeugung von sexuellem Missbrauch
- ★ Kinderworkshops an Schulen (VS, Sonderschule, AHS, Integrations-Klassen)
- ★ Fortbildungen, Supervision und Beratung für Angehörige, Eltern, LehrerInnen
- ★ Begleitung bei vermutetem Missbrauch
- ★ Bibliothek
- ★ Kurse zur Vorbeugung von Gewalt

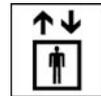


> Adressen

- > Selbstvertretung von Menschen mit Behinderung
- > Beratung und Empowerment

BIZEPS

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
www.bizeps.or.at



-  Kaiserstraße 55/3/4a, 1070 Wien
-  01/ 523 89 21-24
- FAX** 01/ 523 89 21-20
-  office@bizeps.or.at
-  Montag bis Freitag von 10 bis 16 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen! Hausbesuche sind möglich.

Für wen:

behinderte Personen

Peer-Beratung: Sie werden von behinderten Personen beraten

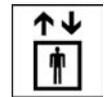
Welche Angebote gibt es für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische und persönliche Beratung bei Fragen zu Wohnen, Arbeit, Anträgen, Sexualität, Gewalt
- ★ Beratung bei Fragen zu Selbständigkeit und was Sie dafür brauchen
- ★ Begleitung zu anderen Beratungsstellen
- ★ Herausgabe von Broschüren und Informationsmaterial

Kosten: keine

Zentrum für Kompetenzen

Beratungsstelle für behinderte Menschen www.zfk.at



- ✉ Johnstraße 59/2, 1150 Wien
☎ 01/ 92 91 4 92-0
FAX 01/ 92 91 4 92-33
@ info@zfk.at
🕒 Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!
Sie können auch ein SMS an 0650/ 929 14 92 schicken.

Für wen:

behinderte Menschen
Angehöriger behinderter Menschen

Peer-Beratung: Sie werden von behinderten Personen beraten

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

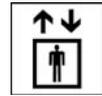
- ★ Beratung bei Fragen zu Wohnen, Arbeit, Anträgen, Sexualität, Gewalt
- ★ Beratung bei Unzufriedenheit mit der eigenen Situation
- ★ Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen
- ★ Selbstvertretungsparlament:
Treffen unterschiedlicher Selbstvertretungsgruppen von behinderten Menschen
- ★ Peer-Gruppen

Kosten: keine



WAG Wiener Assistenzgenossenschaft

Selbstbestimmtes Leben mit Persönlicher Assistenz
www.wag.or.at



- ✉ Modecenterstraße 14, 1030 Wien
- ☎ 01/ 798 53 55
- FAX 01/ 798 53 55-21
- @ office.wag@or.at
- 🕒 Montag bis Mittwoch von 10 bis 15 Uhr
Donnerstag von 10 bis 18 Uhr
Freitag von 10 bis 14 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!
Ansprechperson: Dorothea Brozek



Für wen:

Menschen mit Behinderung, die mit Hilfe von persönlicher Assistenz selbstbestimmter leben wollen

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Unterstützung bei der Suche nach Assistent/innen
- ★ Beratung zu allen Fragen,
die mit der persönlichen Assistenz zu tun haben
- ★ Fortbildungen für Menschen mit Behinderung und Assistent/innen
- ★ Peer-Gruppen zum Erfahrungsaustausch

Kosten:

Beratung ist kostenlos.

Persönliche Assistent/innen müssen bezahlt werden.

PEOPLE FIRST

**Verein zur Selbstvertretung von
Menschen mit Lernschwierigkeiten**
www.service4u.at/peoplefirst

People First ist ein Verein von Frauen und Männern mit Lernschwierigkeiten, die sich für ihre Rechte einsetzen. Die Mitglieder des Vereins treffen sich regelmäßig.

✉ Treffpunkt: Clubcafé in der Würfelkirche
Donau-City-Straße 2, 1120 Wien

Wenn Sie zu einem Treffen kommen möchten, bitte vorher anrufen.

📞 0699/ 15 92 82 05

Ansprechperson: Heide Tomacek

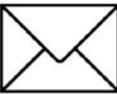
@ info@peoplefirst-wien.at

Für wen:

Frauen mit Lernschwierigkeiten

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Clubcafé zum Plaudern und Leute Kennenlernen
- ★ Veranstaltungen
- ★ Erfahrungsaustausch und Hilfe bei Problemen



SLI Selbstbestimmt Leben Initiative

www.blickbestimmung.at

- ✉ Laxenburgerstraße 28, 1100 Wien
- ☎ 01/ 602 57 76
- @ sli.wien@gmx.at
- 🕒 Montag bis Donnerstag von 10 bis 16 Uhr



Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen:

behinderte Menschen

Beratungen werden von behinderten Menschen durchgeführt
(Peer-Beratung)

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Telefonische und persönliche Beratung bei Fragen zu Selbstbestimmung, persönliche Assistenz, Wohnen, behinderungsgerechtes Bauen
- ★ Peer-Gruppen

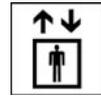
Kosten:

Beratungen sind kostenlos.

Für die Bauberatung ist nur das Erstgespräch kostenlos.

Offene Frauengruppe im PSD (Abteilung für Jugend- und Behindertenpsychiatrie)

- ✉ Steinbauergasse 36/15/4, 1120 Wien
- 📞 01/ 813 76 15
- 🕒 Anmeldung: Mittwoch von 12 bis 15 Uhr
Termine bitte am Telefon nachfragen!



Für wen:

Frauen mit Lernschwierigkeiten und Mehrfachbehinderung

zum Thema "Frau sein"

- ★ Was tut mir gut?
- ★ Körper und Sexualität
- ★ Ich und meine Beziehungen
- ★ Ich und meine Arbeit

WOMEN FIRST GRUPPE

Die Women First Gruppe ist eine Gruppe von Frauen mit Behinderungen.

Regelmäßig treffen sich Frauen, die selbstbestimmt leben möchten. Sie unterstützen sich gegenseitig und entscheiden selbst, was sie miteinander unternehmen.

- 📞 Wenn Sie zur Women First Gruppe kommen wollen, bitte vorher anmelden.
- @ 01/ 714 39 39
- 📧 women.first@gmx.at
- 🕒 Dienstag und Donnerstag Nachmittag
- Auskunft über die Women First Gruppe gibt: Michaela Neubauer



Was macht die Women First Gruppe:

- ★ Gemeinsam überlegen, was Selbstbestimmung ist
- ★ Erfahrungen austauschen, wie Sie selbstbestimmt leben können
- ★ Gemeinsam etwas in der Freizeit unternehmen
- ★ Andere Personen einladen, die über ein gewünschtes Thema berichten

> Adressen

- > Sexualberatung und
- > Sexuelle Orientierung

HORIZONTE

Institut für Lebens- und Familienfragen

✉ Lacknergasse 36/2, 1170 Wien

☎ 01/ 489 66 48

FAX 01/ 489 66 48

🕒 Montag von 9 bis 13 Uhr

Donnerstag von 9 bis 17 Uhr

Freitag von 9 bis 12 Uhr

Ansprechperson für Beratung: Frau Dr. Cizek

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen:

Frauen mit und ohne Behinderung oder Lernschwierigkeiten
Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche
Angehörige, FreundInnen, professionelle Helfer/innen
für einzelne Personen, Paare oder ganze Gruppen

Berater/innen können Sie am WC unterstützen.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Sexualberatung allgemein und Aufklärung
- ★ Beratung bei sexuellen Problemen
- ★ Beratung bei sexueller Gewalt
- ★ Beratung bei rechtlichen und medizinischen Fragen
- ★ Gruppen für Menschen mit Behinderung (auf Anfrage)
- ★ Special Love Talks: Gesprächsgruppen über Sexualität und Liebe für
Personen mit Lernschwierigkeiten. Dieses Angebot müssen Berater/innen für
die Wohngemeinschaft, die mobile Betreuung oder die Werkstattgruppe
bestellen.

Kosten:

Alle Beratungen sind kostenlos.
Sie können eine freiwillige Spende geben.
Special Love Talks muss bezahlt werden.

FEM

Gesundheitszentrum Semmelweis-Frauenklinik

www.fem.at

✉ Bastiengasse 36–38 , 1180 Wien

☎ 01/ 476 15-5771

FAX 01/ 476 15-9

@ fem@aon.at

🕒 Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr
Freitag von 9 bis 12 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

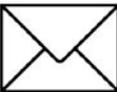
Für wen:

Für alle Frauen, besonders auch für gehörlose Frauen

Bei Bedarf wird eine Assistentin für Rollstuhlfahrerinnen organisiert.
Bitte vorher anrufen!

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

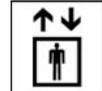
- ★ Information und Beratung zu Menstruation, zu Verhütung,
zu Partnerschaft; zu Liebe und Sexualität,
zu Schwangerschaft, zu Abtreibung
- ★ Telefonische Beratung und persönliche Beratung



FEM Süd

Gesundheitszentrum Kaiser Franz Josef-Spital

- ✉ Kundratstraße 3, 1100 Wien
- ☎ Für Frauen, die deutsch sprechen: 01/ 60 191-5201
- ☎ Für Frauen, die andere Sprachen sprechen: 01/ 60 191-5202
- @ femsued.post@wienkav.at
- 🕒 Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr
Freitag von 9 bis 12 Uhr



Für wen:

Frauen, auch für gehörlose Frauen



Andere Sprachen:

Türkisch, Bosnisch, Kroatisch und Serbisch, Gebärdensprache

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ✳ Information und Beratung
zu Menstruation,
zu Verhütung,
zu Partnerschaft,
zu Liebe und Sexualität,
zu Schwangerschaft,
zu Abtreibung
- ✳ Telefonische und persönliche Beratung
- ✳ Muttersprachliche Beratung in den Sprachen:
Deutsch, Türkisch, Bosnisch, Kroatisch und Serbisch
- ✳ Informationen für gehörlose Frauen:
Veranstaltungen zu gynäkologischen Problemen,
zu den Wechseljahren und anderen Themen

1) Sexualberatungsstelle für Frauen und Männer mit Behinderung

- ✉ AKH – Wien, Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien
Grünes Bettenhaus
Ebene 8 / Leitstelle C / blaue Wartezone
- 📞 01/ 404 00/ 2851
- 🕒 Montag, Dienstag und Donnerstag:
jeweils von 16 bis 19 Uhr



Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Beratungs- und Untersuchungstermine:

können Sie für den 1., 2. oder den 3. Dienstag im Monat ausmachen.
Die Termine sind von 16 bis 19 Uhr möglich.

Für wen:

Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung
Buben und Männer mit und ohne Behinderung
Angehörige, Freund/innen, professionelle Helfer/innen
für Einzelpersonen, Paare und Gruppen (auf Anfrage)

Beraterinnen können Sie am WC unterstützen.
Sie können zur Beratung und Untersuchung
eine Vertrauensperson mitnehmen.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Sexualberatung und Aufklärung
- ★ Beratung bei Fragen zur frauenärztlichen Untersuchung
- ★ Kennen lernen einer frauenärztlichen Praxis
- ★ Beratung zu Fragen der Verhütung, zu Kinderwunsch,
zu sexuellen Problemen
- ★ Gynäkologische Untersuchung, wenn Sie das wollen.
Es kann auch z.B. die Pille gleich dort verschrieben werden
oder auch eine Spirale eingesetzt werden.

Kosten:

Beratung ist kostenlos. Für die frauenärztliche Untersuchung brauchen
Sie einen Krankenschein für Fachärzte/innen oder eine Überweisung

2) First Love

www.firstlove.at

- ✉ Donauspital SMZ-Ost / Gynäkologische Ambulanz
Langobardenstraße 122, 1220 Wien
- ☎ 01/ 288 02/ 3850
- 🕒 Freitag von 16 bis 19 Uhr
Keine telefonische Voranmeldung nötig!



- ✉ Krankenanstalt Rudolfstiftung / Gynäkologische Ambulanz
Juchgasse 25, 1030 Wien
- ☎ 01/ 711 65/ 4712
- 🕒 Montag und Mittwoch: jeweils von 14 bis 16 Uhr
Keine telefonische Voranmeldung nötig!

Für wen:

Mädchen und deren Freund/innen

Beraterinnen können Sie am WC unterstützen.

Was sind die Angebote:

- ★ Sexualberatung und Aufklärung
- ★ Beratung bei Fragen zur frauenärztlichen Untersuchung
- ★ Kennen lernen einer frauenärztlichen Praxis
- ★ Beratung zu Fragen über Verhütung, zu Schwangerschaft und anderen Themen
- ★ Frauenärztliche Untersuchung, wenn Sie das wollen.
Es kann auch z.B. die Pille gleich dort verschrieben werden.

Kosten:

Beratung ist kostenlos.

Sie brauchen für eine Untersuchung keinen Krankenschein mitbringen.

3) Herzklopfen Telefonberatung und E-mail-Beratung für junge Leute

- 📞 0800 20 60 60 (gratis)
- 🕒 Jeden Samstag von 14 bis 18 Uhr

Beratung nur am Telefon. Sie können dort nicht hingehen.

- @ herzklopfen@oegf.at
- 🕒 jederzeit

Beratung nur über E-Mail. Sie können nicht hingehen.
Die Antwort kann ein paar Tage dauern.

Sie können dort anrufen oder ein E-mail schreiben:

- ★ Wenn Sie mit einer Psychologin oder einem Psychologen sprechen wollen
- ★ Wenn Sie über Probleme mit der Freundin oder dem Freund, über Probleme mit der Partnerin oder dem Partner, über Probleme mit den Eltern, über Probleme mit Betreuer/innen sprechen wollen
- ★ Wenn Sie Fragen über Ihren Körper oder zu Ihrer Sexualität haben
- ★ Wenn Sie Fragen zu Verhütung haben

Sie brauchen Ihren Namen dort nicht zu sagen, wenn Sie das nicht wollen.

Kosten:

Telefonieren mit "Herzklopfen" kostet nichts (Gratishotline).



Beratungsstelle für Familienplanung der Stadt Wien

- ✉ Heiligenstätterstraße 82–86 (Karl Marx Hof)
Ecke Felix-Braun-Gasse, 1190 Wien
- 📞 01/ 369 89 88
- 🕒 Montag von 8 bis 12 Uhr
Dienstag von 13.30 bis 17.30 Uhr
Freitag von 8 bis 12 Uhr

Für wen:

Frauen, Männer, Paare, Kinder und Jugendliche

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ✳ Sexualberatung zu Verhütung,
zu ungewollter Schwangerschaft,
zu Kinderwunsch,
über Sterilisation usw.
- ✳ Kostenlose Schwangerschaftstests
- ✳ Frauenärztliche Untersuchung und Pillenverschreibung
- ✳ Information und Hilfe bei Schwangerschaftsabbruch
- ✳ Jeden Dienstag von 17.30 bis 19.00 Uhr:
Beratung für Jugendliche zur frauenärztlichen Untersuchung,
zu Aufklärung, zu Verhütung und zu anderen Themen

Kosten:

Beratung ist kostenlos

COURAGE

**Familien, Partner/innen- und Sexualberatungsstelle
Besonders für gleichgeschlechtliche und
transGender Lebensweisen**

www.courage-beratung.at

✉ Windmühlgasse 15 / Stiege I / Tür 7, 1060 Wien

☎ 01/ 585 69 66

FAX 01/ 585 69 66

@ info@courage-beratung.at

🕒 Montag von 10 bis 13 Uhr

Dienstag bis Freitag von 15 bis 20 Uhr

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten,
bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen:

Lesben, Schwule, TransGenderPersonen, Frauen, Männer

Welche Angebote gibt es für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Sexualberatung
- ★ Beratung bei Problemen mit Beziehungen
- ★ Beratung rund ums Lesbischsein oder ums TransGendersein
- ★ Beratung bei sexueller Gewalt
- ★ Beratung bei Fragen zu ihren Rechten und Gesetzen
- ★ Unterstützung beim Coming-out

LILA TIP

www.villa.at/lilatip



Rosa-Lila-Villa
Linke Wienzeile 102
1060 Wien



01/ 586 81 50



lesbenberatung@villa.at



Montag, Mittwoch, Freitag von 17 bis 20 Uhr

Keine telefonische Voranmeldung nötig!

Für wen:

Lesben, TransGenderPersonen, Angehörige, Freundinnen

Persönliche Assistent/innen sind willkommen

Welche Angebote gibt es für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Persönliche und telefonische Beratung bei Fragen rund um das Lesbischsein und ums TransGendersein
- ★ Gruppen für lesbische Frauen und Mädchen
- ★ Bibliothek

TRANS X

www.transx.transgender.at

- ✉ Rosa-Lila-Villa
Linke Wienzeile 102
1060 Wien
- ☎ 0664/ 795 18 63
- @ transx@transgender.at

Wenn Sie eine persönliche Beratung möchten, bitte vorher anrufen und einen Termin ausmachen!

Für wen:

TransGenderPersonen, Transsexuelle,
Personen, die sich mit ihrem Geschlecht unsicher fühlen

Berater/innen können Sie am WC unterstützen

Welche Angebote gibt es für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Beratung bei Fragen zu Sexualität, Beziehungen
- ★ Beratung bei sexueller Gewalt
- ★ Beratung rund ums TransGendersein
- ★ Clubabende für TransGenderPersonen,
Interessierte und Freund/innen:
jeden 1. Montag und jeden 3. Mittwoch im Monat
(im Gruppenraum der Rosa-Lila-Villa, 1. Stock)
- ★ Vor den Clubabenden können Sie beim Beratungstelefon anrufen:
01/ 586 81 50.
So können Sie das Thema des nächsten Clubabends erfahren.



> Adressen

> Selbstverteidigung

Selbstverteidigung bedeutet, sich selbst zu behaupten und zu wehren. Selbstverteidigung kann man in Kursen lernen. Diese Kurse finden statt, wenn sich genügend Frauen anmelden. Informationen zu den einzelnen Kursen können Sie entweder am Telefon erfragen oder sie stehen auf der Internetseite des jeweiligen Vereins.

Für Selbstverteidigung ist es nicht notwendig, dass eine Frau sprechen kann. Es wird viel mit dem Körper, der Körperhaltung, Stimme und Blicken gearbeitet.

WEN DO Feministische Selbstverteidigung

Weg der Frauen

- ① Information und Anmeldung
01/ 408 50 57

Sie können eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen und werden dann zurückgerufen.

Bei Bedarf gibt es die Bereitschaft zu körperlicher Assistenz. Barrierefreie Räume werden bei Bedarf ebenfalls organisiert.

Welche Angebote gibt es für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Spezielle Kurse für Frauen mit Behinderungen
- ★ Kurse für gehörlose Frauen

Kosten: Die Kurse kosten je nach Einkommen unterschiedlich viel.

DEFENDO

Schutz vor Gewalt und Missbrauch www.defendo.at

- ① 01/ 587 09 92
Sie können eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen und werden dann zurückgerufen.
- @ office@defendo.at

Gemischte Kurse für Frauen und Mädchen mit und ohne Lernschwierigkeiten.

Bei DEFENDO geht es vor allem um Selbstbehauptung: "Wie reagiere ich in Situationen, in denen ich mich nicht sicher fühle?"

DREHUNGEN

Selbstbewusstsein, Körperbewusstsein, Selbstbehauptung

www.drehungen.at

☎ 01/ 729 69 13

Ansprechperson: Hanja Dirnbacher

Sie können eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen und werden dann zurückgerufen.

Was sind die Angebote für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten

Kosten: Für diese Kurse muss bezahlt werden.

Initiative Prävention von sexuellem Missbrauch und Gewalt

✉ Untere Augartenstraße 28/25, 1020 Wien

☎ 01 /214 71 17

FAX 01 /214 71 17

@ praeventionskurse@aon.at

🕒 Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr (bitte Nachricht hinterlassen)

Für diese Kurse müssen Sie von Betreuer/innen oder Eltern angemeldet werden.

Für wen: Mädchen und junge Frauen bis 21 Jahre

Welche Angebote gibt es für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Kurse in Selbstverteidigung für Mädchen
- ★ Kurse zur Vorbeugung gegen Gewalt für Mädchen

Spezielle Angebote für Betreuer/innen, Lehrer/innen etc.:

- ★ Seminare und Fortbildungen für PädagogInnen in Schule, Hort und Einrichtungen des Behindertenbereichs
- ★ Vorträge für Eltern

> Adressen

> Not- und Krisenunterbringung

VEREIN WIENER FRAUENHÄUSER

Frauen, die von ihren Männern oder Lebenspartnern bedroht oder misshandelt werden, können in einem Frauenhaus Schutz und Zuflucht finden.

Für die Aufnahme in einem Frauenhaus ist es notwendig, dass Sie alleine leben können. Die Mitarbeiterinnen im Frauenhaus können Ihnen keine Betreuung oder Assistenz bieten

- ✉ Frauenberatungsstelle der Wiener Frauenhäuser
☎ 01/ 512 38 39
(siehe Seite 15 in dieser Broschüre)

FRAUENWOHNHEIM DER HEILSARMEE

- ✉ Liechtensteinstraße 49
1090 Wien
☎ 01/ 317 21 47
FAX 01/ 319 10 35

Nicht barrierefrei zugänglich

Für wen: Frauen, die aus unterschiedlichen Gründen ihre Wohnung verlassen müssen.

Wenn Frauen wegen sexueller Gewalt ihre Wohnung verlassen müssen, können sie im Frauenwohnheim aufgenommen werden.

Welche Angebote gibt es für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ★ Sie können ins Frauenwohnheim kommen, wenn Sie ohne Assistenz und Betreuung leben können.
- ★ Wohnen bis eine neue Möglichkeit gefunden wird
- ★ Hilfe bei der Suche nach einer neuen Wohnung

In einem persönlichen Gespräch wird besprochen, ob eine Unterbringung im Frauenwohnheim möglich ist. Die Gespräche finden von Montag bis Freitag von 9.30 bis 11.00 Uhr statt. Oder nach telefonischer Vereinbarung zu einem anderen Termin. Für die Aufnahme ins Frauenwohnheim ist es notwendig, dass Sie selber kochen und Ihre Wäsche waschen können

Kosten: zwischen 150 und 170€ im Monat, je nach Einkommen

Haus Miriam

✉ Schopenhauerstraße 10
1180 Wien
☎ 01/ 408 60 45
@ haus-miriam.office@caritas-wien.at

Nicht barrierefrei zugänglich

Für wen:

Frauen, die aus unterschiedlichen Gründen ihre Wohnung verlassen müssen.

Wenn Frauen wegen sexueller Gewalt ihre Wohnung verlassen müssen, können sie ins Haus Miriam aufgenommen werden.

In einem persönlichen Gespräch wird besprochen, ob eine Unterbringung im Frauenwohnhaus möglich ist.

Für ein Gespräch müssen Sie zuerst anrufen und einen Termin ausmachen.

Für die Aufnahme ins Haus Miriam ist es notwendig, dass Sie selber zusammenräumen und Ihre Wäsche waschen können.

Welche Angebote gibt es für Frauen mit Lernschwierigkeiten:

- ✳ Bis zu einenhalf Jahre können Frauen dort wohnen
- ✳ Zweibettzimmer
- ✳ Hilfe bei der Suche nach einer neuen Wohnung
- ✳ Hilfe bei der Suche nach Arbeit
- ✳ Unterstützung bei Ämtern
- ✳ Unterstützung bei Anzeigen

Kosten: zwischen 40 und 190 € im Monat, je nach Einkommen

> Verzeichnis schwieriger Wörter

Viele der Wörter in diesem Verzeichnis haben Sie wahrscheinlich noch nie gehört. Manche Wörter kennen Sie auch aus anderen Bereichen, wo sie aber eine unterschiedliche Bedeutung haben. Hier erklären wir den Inhalt der Wörter so, wie sie in den Frauenberatungsstellen verwendet werden.

anonym

Sie können sich in einer Beratungsstelle aussuchen, ob Sie Ihren Namen sagen oder nicht. Ihr Name und Ihre Adresse werden nicht aufgeschrieben oder anderen weitergesagt.

Aufarbeitung

Schlimme Erlebnisse aus der Vergangenheit werden besprochen. Dadurch kann es leichter werden, damit zu leben.

Aufdeckung

Viele Frauen erleben Gewalt. Manche Frauen haben Angst, etwas davon zu erzählen. Oft merken andere Personen, dass eine Frau etwas Schlimmes erlebt. Diese Personen wollen der Frau helfen. Sie versuchen vorsichtig, herauszufinden, was der Frau passiert.

Beraterin

Sie arbeitet in einer Beratungsstelle. Sie stellt Fragen. Sie hört zu. Sie weiß über bestimmte Dinge gut Bescheid. Sie möchten Ihnen helfen. Es gibt verschiedene Beraterinnen:

Rechtsberaterin

weiß besonders viel über Gesetze

psychosoziale Beraterin

weiß besonders viel über Gefühle und Schwierigkeiten im Leben

Beratung

Sie können mit einer Beraterin über Probleme reden.

Juristische Beratung

Es geht besonders um Gesetze und Ihre Rechte.

psychosoziale Beratung

Es geht besonders um Gefühle und Schwierigkeiten im Leben.

Beratungsstelle

Personen, die Probleme haben, können dort Unterstützung bekommen. Telefonische Beratung ist zu den Anrufzeiten möglich, für persönliche Gespräche gibt es oft eine Warteliste. Warten müssen Sie dann, wenn sehr viele andere Personen auch Hilfe möchten.

Coming-out

Mädchen oder Frauen, die Frauen lieben, zeigen und erzählen, dass sie lesbisch sind.

Diagnose

eine Krankheit feststellen

Empowerment

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

Erstgespräch

Sie lernen die Beraterin kennen.
Sie können sagen, was Sie brauchen und was Sie sich wünschen. Die Beraterin sagt, was sie für Sie tun kann. Dann entscheiden Sie, ob Sie weiter zu dieser Beraterin gehen.
Wenn die Beraterin Ihnen nicht helfen kann, sagt sie Ihnen andere Möglichkeiten.

Erstgespräche gibt es auch mit Therapeutinnen.

Fallkonferenz oder Helfer/innenkonferenz

Es treffen sich alle, die eine Frau unterstützen. Gemeinsam beraten alle darüber, was wann getan werden soll.

Frauenberatungsstelle

Frauen, die Probleme haben, können dort Unterstützung von Frauen bekommen.
Telefonische Beratung ist immer möglich. Für persönliche Gespräche gibt es oft eine Warteliste. Warten müssen Sie dann, wenn sehr viele andere Frauen auch Hilfe möchten.

abc

Gesetze

Die Regeln des alltäglichen Lebens sind in den Gesetzen genau aufgeschrieben. In den Gesetzen sind unsere Rechte nachzulesen, aber darin steht auch geschrieben, was verboten ist.

gynäkologische Ambulanz

frauenärztliche Abteilung im Krankenhaus

Krise

verzweifelt sein

alleine nicht mehr weiter wissen

keinen Ausweg mehr sehen

Krisenintervention

Beraterinnen helfen Ihnen, wenn Sie keinen Ausweg mehr sehen.

Lesben

Frauen, die Frauen lieben

Migrantin

"Migrantin" wird statt dem Wort "Ausländerin" verwendet. "Ausländerin" wird nämlich auch als Schimpfwort verwendet.

Eine Migrantin lebt jetzt in einem anderen Land als dem Land, in dem sie aufgewachsen ist.

Muttersprachliche Beratung

Beratung in der Sprache, die Sie am besten können.

Peer-Beratung

Behinderte Menschen werden von behinderten Menschen beraten.

Peer-Gruppen

Behinderte Menschen treffen sich und tauschen Erfahrungen aus. Sie unterstützen sich gegenseitig.

Persönliche Beratung

Sie reden in der Beratungsstelle mit einer Beraterin.

posttraumatische Belastungsstörung

Die Gewalt liegt zurück, doch die Angst ist noch da.

Frauen, die Gewalt erlebt haben, können verschiedene Probleme bekommen.

Beispiele für solche Probleme sind:

- ✱ nicht gut schlafen können
- ✱ oft große Angst haben, ohne zu wissen warum
- ✱ zu viel oder zu wenig essen
- ✱ Wutanfälle, ohne zu wissen warum
- ✱ sich selber verletzen
- ✱ Drogensucht, Alkoholsucht, Tablettensucht

Frauen können diese Probleme aber auch haben, wenn sie keine Gewalt erlebt haben.

Professionelle Helfer/innen

Personen, die in ihrer Ausbildung gelernt haben, anderen zu helfen.

Psychiaterin

Ärztin für seelische Probleme.

Seelische Probleme sind zum Beispiel:

- ✱ ganz verwirrt sein
- ✱ nicht mehr wissen, wie weitermachen im Alltag
- ✱ oft sehr traurig sein
- ✱ oft große Angst haben

Die Psychiaterin redet mit den Personen und kann Medikamente verschreiben.

Psychologin

hilft bei seelischen Problemen, darf aber keine Medikamente verschreiben.

Psychotherapie

hilft herauszufinden, warum eine Person seelische Probleme hat.

Psychotherapie hilft, diese Probleme zu lösen.

Psychotherapie hilft, im Leben etwas zu ändern.

Es gibt verschiedene Arten von Therapie.

Psychotherapeutin

hilft bei seelischen Problemen. Sie macht Psychotherapie.

Zum Beispiel:

Eine Psychotherapeutin hilft,
wenn eine Person die ganze Zeit traurig ist.

Eine Psychotherapeutin hilft,
wenn eine Person oft große Angst hat.

Es ist wichtig, eine Psychotherapeutin zu suchen,
mit der Sie sich gut verstehen.

Zu einer Psychotherapeutin sollten Sie
nicht einfach hingeschickt werden.

Prävention

bedeutet Vorbeugung. Das heißt, es wird etwas gegen Probleme unter-
nommen, noch bevor sie entstehen.

Prozessbegleitung

Ein Prozess ist, wenn eine Anzeige vom Gericht übernommen wird.

Juristische Prozessbegleitung:

Hilfe beim Gericht und bei der Polizei.

Es hilft eine Person, die besonders viel über Gesetze weiß.

Psychosoziale Prozessbegleitung:

Prozesse bei Gericht sind sehr schwierig und aufwühlend.

Die Begleitung hilft,
die seelischen Schwierigkeiten besser auszuhalten.

Psychosoziale Beratung

erklärt bei Beraterin, psychosoziale Beraterin

Rassistische Gewalt

Eine Person wird beschimpft oder geschlagen oder benachteiligt,
weil sie aus einem anderen Land kommt.

Schwule

Männer, die Männer lieben.

Selbstverteidigung

Sie lernen dort, sich zu wehren.

Zum Beispiel:

- ✳ wenn Sie belästigt werden
- ✳ wenn Sie blöd angeredet werden
- ✳ wenn Sie von jemandem unter Druck gesetzt werden
- ✳ wenn Sie jemand schlagen will
- ✳ wenn Sie angefasst werden, obwohl Sie es nicht wollen
- ✳ wenn jemand Sex will, obwohl Sie es nicht wollen
- ✳ wenn jemand nicht hören will, wenn Sie "Nein" sagen

Supervision

In der Supervision reden Berater/innen oder Therapeut/innen oder Betreuer/innen über ihre Arbeit. Supervision ist wichtig, weil dort auch Berater/innen über ihre Probleme sprechen können.

TransGenderPersonen

Die meisten Personen werden als Frau oder als Mann erzogen.

Manche fühlen sich damit aber nicht wohl.

Sie wollen sich lieber als "Trans"- (das heißt übersetzt "unterwegs") und "Gender"- (das heißt übersetzt "Geschlecht") Personen sehen.

Transsexuelle

Manchmal werden Personen als Männer erzogen, aber sie wollen als Frauen leben. Manchmal werden Personen als Frauen erzogen, aber sie wollen als Männer leben.

traumatisches Erlebnis

Ein schlimmes Erlebnis.

zum Beispiel:

- ✳ Gewalt erleben
- ✳ bei einer Katastrophe dabei sein
- ✳ einen Krieg erleben
- ✳ Hunger erleben

Ein traumatisches Erlebnis macht seelische Verletzungen.

Vergewaltigung

Eine Person wird zu Sex oder sexuellen Handlungen gezwungen.

> ABC Liste der Adressen

24-Stunden-Notruf der Stadt Wien	13
Beratungsstelle der Wiener Frauenhäuser	15
Beratungsstelle für Familienplanung der Stadt Wien	34
Beratungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen	14
Beratungsstelle TAMAR	16
Bizeps – Zentrum für selbstbestimmtes Leben	22
Courage	35
Drehungen	39
FEM – Gesundheitszentrum Semmelweiß-Frauenklinik	29
FEM Süd – Gesundheitszentrum Kaiser Franz Josef-Spital	30
Frauenhelpline gegen Männergewalt	11
Frauenwohnheim der Heilsarmee	40
Haus Miriam	41
Horizonte	28
Lila Tip	36
Miteinander Lernen – Birlikte Öğrenelim	17
Ninlil	20
Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen	12
Offene Frauengruppe im PSD	27
ÖGF – First Love	32
ÖGF – Herzklopfen	33
ÖGF – Sexualberatungsstelle für Frauen und Männer mit Behinderung	31
Orient Express	18
People First	25
Peregrina	19
Selbstlaut	21
SLI – Selbstbestimmt Leben Initiative	26
TransX	37
Verein Wiener Frauenhäuser	40
WAG – Wiener Assistenzgenossenschaft	24
Wen Do – Feministische Selbstverteidigung	38
Women First Gruppe	27
Zentrum für Kompetenzen	23

> Notizen



Frauensache
Institut für frauenspezifische Psychotherapie
Supervision, Coaching und Weiterbildung

Supervision und Coaching

Mehr Sicherheit im Umgang mit sich und
der eigenen Rolle im Beruf

Handlungsmöglichkeiten und Grenzen erkennen

Gemeinsam Wege finden, neue Erkenntnisse in
die Praxis umzusetzen

Reindorfstraße 29 1150 Wien
Tel u Fax: 01/89 58 440
email: office@frauensache.at
<http://www.frauensache.at>



Foto: MTV

Wien – rund um die Uhr: Lifestyle pur ...

Eine Stadt mit vielen Facetten. Überzeugender Lebensart. Und Offenheit für viele Lebensformen. Langeweile? In Wien unbekannt. Bunte Vielfalt lockt. Flair, Charme und die sprichwörtliche Gemütlichkeit dominieren. Tauchen Sie ein ...

Mehr Info: www.wien.at

StadT  Wien
Wien ist anders.

Sexuelle Ausbeutung

... wird heute - im Gegensatz zu früher - immer mehr öffentlich als untragbar erkannt. Dadurch werden Missbrauchsoffer verstärkt ermutigt, über demütigende Erlebnisse zu sprechen und sich an professionelle Beraterinnen und Berater oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu wenden, die zu geeigneten Mitteln raten können, um die Bewältigung der Folgen von Gewalt zu unterstützen.

In solchen Fällen kann das Bundessozialamt unterstützend eingreifen. Das Verbrechenopfergesetz macht es möglich, die Kosten einer notwendigen Psychotherapie zu übernehmen.

Das Bundessozialamt kann auf Grund der guten Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen umfassende Unterstützungsmaßnahmen organisieren und auf Basis des Verbrechenopfergesetzes finanzieren.

Selbstverständlich werden auch therapiebedürftige erwachsene Missbrauchsoffer und Opfer körperlicher Gewalt nach dem Verbrechenopfergesetz unterstützt.

www.bundessozialamt.gv.at



BUNDESSOZIALAMT

HILFE UND BERATUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

LANDESSTELLE WIEN

1010 Wien, Babenbergerstraße 5
Tel. 01/588 31 Fax. 01/586 20 16
bundessozialamt.wien1@basb.gv.at

Der beste Weg zurück in den Beruf



Wir unterstützen Sie bei Ihrem
erfolgreichen Wiedereinstieg.

- Information
- Beratung
- Training

Für Frauen und Männer mit
Betreuungspflichten,
die zurück ins Berufsleben wollen.

Fragen Sie nach dem Programm NOVA
Tel: 217 48-665, www.waff.at

Wiener ArbeitnehmerInnen
Förderungsfonds



Für den Inhalt verantwortlich:

NINLIL

neuer Eingang: Untere Weißgerberstr. 41
1030 Wien

Produktion & Texte: Elisabeth Buxhofer, Klaudia Gruber, Nina Rebhandl,
Elisabeth Udl

Lektorat: Elisabeth Chlebecek, Susanne Hochreiter, Lilly Axster,
Johanna Schaffer

Layout: **HELGA HOFBAUER@GMAIL.AT**

Druck: Reha**Druck** Graz
Wien - 2004

Die Original-Bildgeschichte (Seite 3 bis 10) wurde NINLIL vom
Nottelefon Zürich zur Verfügung gestellt. Wir danken dem Nottelefon
Zürich für die Ermöglichung der Veröffentlichung.

Konzept und Text: Sonja Hug

Illustration: Verena Meier

Satz und Lektorat: FOCUS



Mag^a Elisabeth Chlebecek
Lebens- und Sozialberaterin,
Kunsttherapeutin und Coach

1200 Wien, Jägerstraße 25/17; Tel.: +43-1-3502053
Elisabeth-Chlebecek@gmx.at; www.elisabeth-chlebecek.at

Im Kontext

Institut für Organisationsberatung

Gesellschaftsforschung

Supervision und Coaching

Bargehr&Steinbacher OEG mit PartnerInnen

Lerchenfelderstraße 65/16

1070 Wien

Telefon, Fax: +43.1.92 30 529

PHYSIOTHERAPIE

Viktoria Anreiter
Dipl. Physiotherapeutin
&
Feldenkreislehrerin
Tel.: 01 /48 05 275
www.feldenrkais.at.tf



Claudia Manhartsberger
Dipl. Physiotherapeutin
&
Psychotherapeutin
Tel.: 01/524 01 89
Manhartsberger@wendepunkt.at

Die Broschüre wird ermöglicht durch finanzielle Mittel von:



NINLIL wird finanziert von:

