



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten

Empowerment-Seminare

Jänner bis Juni 2023



Worum geht es in diesem Heft?

- ⊙ In diesem Heft finden Sie unsere aktuellen Seminare.
- ⊙ Weiter hinten gibt es Informationen zu unseren regelmäßigen Gruppen und zu anderen Angeboten von Kraftwerk.
- ⊙ Alle Informationen zur Arbeit von Kraftwerk und Ninlil finden Sie auf unserer Internet-Seite: www.ninlil.at

Welche Seminare gibt es bei Kraftwerk?

- ⊙ Alle Seminare haben ein gemeinsames Ziel: **Empowerment** für Frauen mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung.

Empowerment bedeutet:

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

Welche Themen haben die Seminare?



Leben als Frau mit Behinderung



Mein Frauen-Körper



Körper-Selbsterfahrung



Kunst und Kreativität



Ich kann mich durchsetzen – Selbstverteidigung

Seminare 4

| | |
|---|-----------|
| Du und ich, das sind wir | 4 |
| Wie ist das mit der Freundschaft | |
| Frauen haben gleiche Rechte! | 5 |
| Am 8. März ist Internationaler Frauentag | |
| Ärger, Wut, Gelassenheit | 6 |
| Wie passt das zusammen? | |
| Angstfrei Leben | 7 |
| Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung | |
| Tanz Dich frei | 8 |
| Meine kreativen Kräfte | 9 |
| Malerei und plastisches Gestalten | |
| Ich bin eine Frau | 10 |
| Und ich bin schön! | |

Gruppen 11

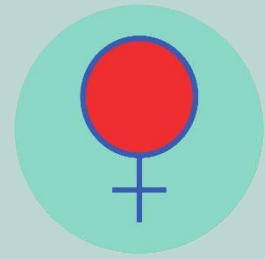
| | |
|--|-----------|
| Frauen-Empowerment-Gruppe | 11 |
| Für Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen | |
| Lust mich zu spüren | 12 |
| Bewegungsgruppe für Frauen | |

Informationen 13

| | |
|--|-----------|
| Fortbildung für Betreuer*innen | 13 |
| Unterstützung für traumatisierte Frauen* mit Lernschwierigkeiten im Alltag | |
| Seminar-Anmeldung und Informationen | 14 |

Du und ich, das sind wir

Wie ist das mit der Freundschaft?



Für viele Menschen sind Freundschaften sehr wichtig.
Freundschaften können aber auch kompliziert sein.

In diesem Seminar überlegen wir gemeinsam:

- ⊙ Was bedeutet für mich Freundschaft?
- ⊙ Wie fühlt sich Freundschaft für mich an?
- ⊙ Wie unterscheiden sich Freundschaften und andere Beziehungen?
Zum Beispiel zur Familie oder zu Betreuer*innen.
- ⊙ Mit wem möchte ich befreundet sein?
- ⊙ Wie kann ich eine gute Freundin sein?

Jede Frau kann auch ihre eigenen Fragen mitbringen.
Wir teilen unsere Erfahrungen, Wünsche und Vorstellungen.
In der Gruppe können wir uns austauschen
und so auch auf neue Ideen kommen.



Freitag, 17. Februar von 17 bis 20 Uhr
Samstag, 18. Februar von 10 bis 16 Uhr



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



Isabella Obermaier, Claudia Tassotti



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.

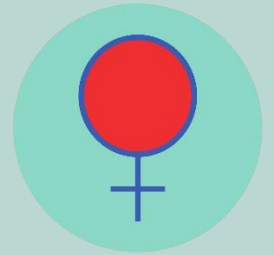


Anmeldung bis: 30. Jänner 2023



Frauen haben gleiche Rechte!

Am 8. März ist Internationaler Frauentag



In diesem Seminar reden wir über Frauen-Rechte.

Zum Beispiel:

- ⊙ Frauen sollen keine Angst vor Gewalt haben müssen.
- ⊙ Frauen und Männer sollen die gleichen Rechte haben.
- ⊙ Frauen und Männer sollen gleich behandelt werden.
- ⊙ Frauen mit Behinderung sollen selber über ihr Leben entscheiden können.

Gemeinsam überlegen wir, wie das in unserem Alltag aussieht.

Was muss sich ändern, damit Frauen die gleichen Rechte bekommen?

Zwei Wochen nach dem Seminar ist der 8. März –
der internationale Frauen-Tag.

An diesem Tag gibt es eine große Demonstration für die Rechte von Frauen.

Alle, die wollen, können gemeinsam mit uns zu dieser Demo gehen.

Im Seminar können wir uns gemeinsam vorbereiten –

zum Beispiel Schilder oder T-Shirts malen. Alle Ideen sind willkommen.

Am Seminar können aber auch Frauen teilnehmen,
die nicht zur Demo gehen wollen.

Jede Frau kann machen, was sie gerne macht.



Freitag, 24. Februar von 16 bis 19 Uhr

Samstag, 25. Februar von 10 bis 16.30 Uhr



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



Maria Schwarr, Natascha Bonosevich, Joana Fiala



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.

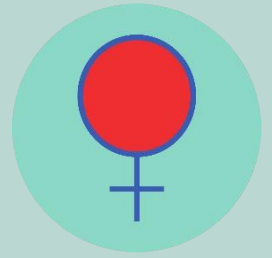


Anmeldung bis: 6. Februar 2023



Ärger, Wut, Gelassenheit!

Wie passt das zusammen?



Sich zu ärgern, gehört zum Leben.

Unangenehm wird es, wenn Ärger und Wut nicht mehr aufhören.

- ⊙ Was macht mich wütend?
- ⊙ Warum lasse ich meine Wut manchmal an anderen aus?
- ⊙ Was steckt hinter meinem Ärgern?

Wir erforschen hilfreiche Erste Hilfe Möglichkeiten –

Übungen und Tricks, um besser mit Wut und Ärger umzugehen.

Wir entdecken, wie wir schwierigen Situationen

mit Gelassenheit und mit Humor begegnen können.



Freitag, 24. März von 15.30 bis 18.30 Uhr

Samstag, 25. März von 10 bis 17 Uhr



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



Elisabeth Chlebecsek, Kathrin Primetzhofer



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 6. März 2023

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 einsetzen?
- ⊙ Wie kann ich die Stärken erfolgreich 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!



Freitag, 31. März von 17 bis 20 Uhr
Samstag, 1. April von 10 bis 18 Uhr



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



Melanie Zeller, Susi Bali



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 13. März 2023



Tanz dich frei



Hast Du Lust, dich zu bewegen?

Hast Du Lust, gemeinsam mit anderen Frauen
Deine Gefühle in Bewegung auszudrücken?

Freude, Wut, Traurigkeit, Selbstvertrauen...

Das und noch vieles mehr können wir im Tanz zeigen
und mit anderen teilen.

Mit Musik oder auch in Stille.

In diesem Seminar wollen wir uns Geschichten erzählen,
wir wollen den Geschichten der anderen zuhören und zuschauen.

Im Sitzen, im Liegen, im Rollen, im Gehen, im Stehen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig –
alle Frauen, die Lust auf Bewegung haben, sind herzlich eingeladen!



Samstag, 15. April von 10 bis 16 Uhr

Sonntag, 16. April von 10 bis 16 Uhr



Selbstlaut, Thaliastraße 2/2A, 1160 Wien



Elisabeth Löffler, Cornelia Scheuer



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 27. März 2023

Meine kreativen Kräfte

Malerei und plastisches Gestalten



Im Buch Kraft-Rucksack gibt es viele Ideen für Kreativität.
Im Seminar können wir welche davon ausprobieren.

Jede Frau entscheidet frei, was sie machen will.
Sie kann malen, schreiben oder zeichnen.

Wir können auch mit Ton arbeiten.
Mit Ton kann man zum Beispiel gut die Wut rauslassen
oder auch etwas formen.

Wir können auch unsere Stimme ausprobieren und singen.

Die Seminarleiterinnen unterstützen alle Ideen
und hilft bei der Umsetzung.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Freitag, 2. Juni von 16 bis 20 Uhr
Samstag, 3. Juni von 10.30 bis 16.30 Uhr



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



Angela Zwettler, Juliane Eisenberger



bis zu 6 Frauen



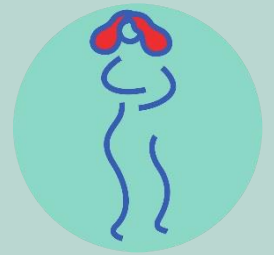
Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 15. Mai 2023

Ich bin eine Frau

Und ich bin schön!



In diesem Seminar geht es um unseren Frauen-Körper.

Wir sprechen miteinander darüber,

- ⊙ Wer wir sind
- ⊙ Wie wir uns sehen
- ⊙ Wie andere uns sehen

Wir fragen uns zum Beispiel:

- ⊙ Wie möchte ich auftreten?
- ⊙ Was möchte ich von mir zeigen?
- ⊙ Was tut mir gut?
- ⊙ Wie kann ich meinen Körper pflegen und schützen?
- ⊙ Was macht mir Freude?

Gemeinsam werden wir Erfahrungen austauschen.

Wir werden uns betrachten.

Wir werden Neues ausprobieren.

Wir werden malen, etwas gestalten und eine Fantasie-Reise machen.



Samstag, 17. Juni von 10 bis 17 Uhr

Sonntag, 18. Juni von 10 bis 16 Uhr



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



Weinberger Esther, Weinberger Olivia



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 30. Mai 2023



Dieses Seminar wird finanziert von:



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.

Die Gruppe findet alle zwei Wochen statt:
Jeweils am Mittwoch, von 16.00 bis 18.30 Uhr.

Es ist wichtig für die Gruppe,
dass die Teilnehmerinnen regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Mittwoch von 16 bis 18.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Angela Zwettler



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos!



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 01 714 39 39 – 16 (Christa Preinsperger)

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.

Die Gruppe findet einmal pro Woche statt:

Jeweils am Mittwoch, von 17:45 bis 18.45 Uhr.

Achtung: Anmeldung für diese Gruppe bitte direkt beim WAT:

Tel: 0664 / 86 40 684

Mail: behindertensport@wat.at



Alle 2 Wochen, Mittwoch von 17.45 bis 18.45 Uhr



WAT, Kienmayergasse 41, 1140 Wien (Eingang: Sampogasse 10)



Elisabeth Grabner, Elfriede Freundorfer



60 Euro (für ein Semester)



Information und Anmeldung für diese Gruppe:



Tel: 0664 / 86 40 684



Mail: behindertensport@wat.at

Fortbildung für Betreuer*innen

Unterstützung für traumatisierte Frauen* mit Lernschwierigkeiten im Alltag

Frauen* mit Behinderung* sind im Lauf ihres Lebens besonders häufig von Gewalt betroffen.

Die erlebte Gewalt kann sich noch lange auf den Alltag auswirken - viele haben über lange Zeit mit Trauma-Folgen zu tun.

Im Seminar werden wir anhand von Praxis-Beispielen erarbeiten, wie gewaltbetroffene und traumatisierte Frauen* mit Lernschwierigkeiten* gut unterstützt werden können.

Inhalte:

- ⊙ Grundlagen-Wissen zu Formen von Gewalt und Gewaltbetroffenheit von Frauen* mit Behinderung* (Psychische Gewalt, Sexualisierte Gewalt,...)
- ⊙ Grundlagen-Wissen zu Trauma und Traumafolgen
- ⊙ Auseinandersetzung mit Handlungsspielräumen zur Unterstützung von gewaltbetroffenen/traumatisierten Frauen* in der Betreuung
- ⊙ Einsatzmöglichkeiten des Kraft-Rucksack-Buchs im Alltag
(siehe www.kraft-rucksack.at)
- ⊙ Selbstfürsorge in belastenden Arbeits-Settings
- ⊙ Praxisbeispiele und Fall-Arbeit

Wir geben kurze inhaltliche Inputs zu den genannten Themen und bieten anschließend ausführlich Gelegenheit zur Arbeit mit konkreten Fall-Beispielen. So finden die Teilnehmer*innen im Seminar einen sicheren Rahmen, um die eigene tägliche Arbeit zu reflektieren und ihre Kompetenzen in der Unterstützung gewaltbetroffener Frauen* weiterzuentwickeln.



Montag, 20. März, 9 bis 15.30 Uhr

Dienstag, 21. März, 9 bis 15.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



2 Mitarbeiterinnen von Ninlil/Bereich Kraftwerk



Das Seminar kostet pro Person € 300,-



Anmeldung per E-Mail an anmeldung@ninlil.at

Für Teams/geschlossene Gruppen bieten wir das Seminar gerne auch als Ruf- Seminar an.
Bei Interesse daran wenden Sie sich bitte ebenfalls an anmeldung@ninlil.at

Wer ist für den Inhalt verantwortlich?

Elisabeth Udl / Verein Ninlil

Wie ist die ZVR-Zahl vom Verein Ninlil?

336023312

Wie kann ich den Verein Ninlil erreichen?

Telefon: 01 714 39 39

E-Mail: office@ninlil.at

Wer hat das Seminar-Programm gestaltet?

Gisela Scheubmayr, subgrafik.at

Wer hat das Titel-Blatt gezeichnet und gestaltet?

Barbara Hoffmann, thegraphicsociety.at

Wer bezahlt die Arbeit vom Verein Ninlil?

- ⊙ Frauenservice der Stadt Wien
- ⊙ Bundeskanzleramt/Frauenministerin
- ⊙ Fonds Soziales Wien



Wer bezahlt die Seminare?

- ⊙ Fördergeber*innen von Ninlil
- ⊙ Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- ⊙ Österreichische Nationalbank
- ⊙ Spenderinnen* und Spender*

Anmelde-Formular



Seminar _____

Name _____ Alter _____

Straße + Nummer _____

PLZ + Stadt _____

Telefon-Nummer _____

Falls WG: Name Einrichtung _____

Telefon-Nummer _____

Ich bin Rollstuhl-Fahrerin: Ja Nein

Unterstützung/Assistenz:

Die Seminar-Leiterinnen können

keine persönliche Assistenz anbieten.

Wenn Sie Unterstützung brauchen (z.B. Essen oder WC), besprechen Sie das bitte telefonisch mit uns: 01 714 39 39

Datenschutz:

Ich bin einverstanden, dass Ninlil meine Daten für das Seminar speichert.

Nach dem Seminar werden die Daten wieder gelöscht.

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte schicken Sie uns die Anmeldung als Brief, Fax oder E-Mail:

Brief: Verein Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien

Fax: 01 714 39 39 9

E-Mail: anmeldung@ninlil.at



Empowerment und Beratung
für Frauen mit Behinderung

Hier finden Sie alle Seminare auf unserer Internet-Seite:
www.ninlil.at/kraftwerk/empowerment_seminare.html

