

Empowerment-Seminare
September bis Dezember 2021



Kraftwerk

gegen sexuelle Gewalt an Frauen
mit Lernschwierigkeiten



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 brauchen

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

Entdecke Dein Kraft-Tier	4
Mein Kraft-Tier finden und kennen lernen	
Yoga für die Sinne	5
Spüren, gut fühlen, entspannen	
Ich kann mich durchsetzen	6
Selbstbehauptung – Selbstbewusstsein - Selbstverteidigung	
Mein Kraft-Rucksack	7
Meine Kräfte erkennen und ausbauen	
Meine kreativen Kräfte	8
Malerei und plastisches Gestalten	
Meine Kraft-Orte	9
Ich gestalte die Orte, die mir wichtig sind	
Ich und meine Gefühle	10
Die Welt der Gefühle erforschen	
Der Atem: Unsere Kraft-Tankstelle	11
Nutze Deinen Atem	
Ich bin eine Frau: Sexualität	12

Gruppen 13

Kraft-Gruppe	13
Gemeinsam stark werden	
Frauen-Empowerment-Gruppe	14
Gemeinsam stark werden	
Lust mich zu spüren	15
Bewegungsgruppe für Frauen	

Informationen 16

Fach-Seminar für Betreuerinnen* und Betreuer*	16
Seminar-Anmeldung und Informationen	18

Entdecke dein Kraft-Tier

Mein Kraft-Tier finden und kennen lernen



Für manche Frauen sind Tiere eine Kraft-Quelle.

In diesem Seminar lernen wir unser Kraft-Tier kennen.

Wir machen eine Fantasie-Reise:

- ⊙ Wie sieht mein persönliches Kraft-Tier aus?
- ⊙ Wie bewegt es sich? Welches Geräusch macht es?
- ⊙ Welche Stärken hat es?
- ⊙ Wie kann ich diese Kraft für mich nutzen?

Wir gestalten Bilder für unser Kraft-Tier.

Wir schließen Freundschaft
und machen ein Freundschafts-Band.

So können wir uns später an unser Kraft-Tier erinnern,
wenn wir stark sein wollen.



Samstag, 11. September von 10 bis 18 Uhr
Sonntag, 12. September von 10 bis 16 Uhr



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



Angela Priester, Saskia Lermer



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 23. August 2021

Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:



Bundeskanzleramt



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



Yoga für die Sinne

Spüren, gut fühlen, entspannen



Yoga ist für alle,

- ⊙ die sanfte Körper-Übungen lernen wollen
- ⊙ bewusst atmen möchten
- ⊙ die sich gerne etwas Gutes tun

Wir verbinden Yoga mit allen Sinnen:

Riechen: Wir lernen angenehme Düfte kennen

Sehen: Wir entspannen die Augen mit Übungen und einer Kerzen-Meditation

Fühlen: Wir spüren unseren Körper

Schmecken: Wir reden über gesunde Ernährung und essen leckere Snacks

Hören: Wir hören Entspannungs-Musik und singen Mantras

Es ist keine Yoga-Erfahrung nötig.



Samstag, 25. September von 10 bis 14 Uhr
Sonntag, 26. September von 13 bis 17 Uhr



Gleis 21, Bloch Bauer Promenade 22, 1100 Wien



Claudia Starchl, Cornelia Gregor



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 6. September 2021

Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:



Bundeskanzleramt



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



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.



Freitag, 8. Oktober von 17 bis 20 Uhr
Samstag, 9. Oktober von 10 bis 18 Uhr



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



Susi Bali, Melanie Zeller



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 20. September 2021

Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:



Bundeskanzleramt



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



Mein Kraft-Rucksack

Meine Kräfte erkennen und ausbauen



Der Kraft-Rucksack ist ein Buch mit Übungen für Frauen, die Gewalt erlebt haben.

Gewalt kann dazu führen, dass es einer Frau für lange Zeit schlecht geht. Aber das muss nicht so bleiben.

Im Seminar probieren wir Übungen aus dem Buch gemeinsam aus:

- ⦿ Übungen, die helfen, sich selber besser zu spüren
- ⦿ Übungen, die gegen unangenehme Gefühle helfen
- ⦿ Übungen, um die eigene Kraft zu spüren

Durch das gemeinsame Ausprobieren findet jede Frau Übungen, die ihr helfen. So packt jede Frau ihren eigenen Kraft-Rucksack.



Samstag, 16. Oktober von 10 bis 17 Uhr
Sonntag, 17. Oktober von 10 bis 16 Uhr



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



Elisabeth Chlebecek, Kathrin Primetzhofer



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.




Anmeldung bis: 27. September 2021



Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.
Das Projekt wird bezahlt von:

 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



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 gut die Wut rauslassen
oder auch etwas formen.

Wir können auch unsere Stimme ausprobieren und singen.

Die Seminarleiterin unterstützt alle Idee
und hilft bei der Umsetzung.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Freitag, 22. Oktober von 16 bis 20 Uhr
Samstag, 23. Oktober von 10.30 bis 16.30 Uhr



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



Angela Zwettler



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 4. Oktober 2021

Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:



Bundeskanzleramt



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



Meine Kraft-Orte

Ich gestalte die Orte, die mir wichtig sind



In diesem Seminar geht es darum,
wie wir von Orten Kraft bekommen können.

Um welche Orte kann es zum Beispiel gehen?

- ⊙ Das Zimmer, in dem ich wohne
- ⊙ Mein Arbeitsplatz
- ⊙ Ein Ort, wo ich Menschen treffe
- ⊙ Ein Ort in meiner Fantasie

Um welche Fragen wird es im Seminar gehen?

- ⊙ Wie richte ich einen Raum ein, damit ich mich wohl fühle?
- ⊙ An welchen Orten fühle ich mich sicher?
- ⊙ Wieviel Abstand ist gut für mich?
- ⊙ Mit wem will ich welchen Raum teilen?
- ⊙ Wo kann ich hingehen, um Kraft zu tanken?



Samstag, 30. Oktober von 10 bis 16 Uhr
Sonntag, 31. Oktober von 10 bis 16 Uhr



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



Esther Weinberger, Olivia Weinberger



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 11. Oktober 2021



Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:



Bundeskanzleramt



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



Ich und meine Gefühle

Die Welt der Gefühle erforschen



Es gibt viele verschiedenen Gefühle.

Angst. Traurigkeit. Wut. Scham. Freude.

Und noch viele mehr.

Manche Gefühle sind angenehm,
andere sind unangenehm.

Manchmal kann es schwierig sein,
zu spüren, wie es einem geht.

Manchmal sind Gefühle so stark,
dass wir sie nicht kontrollieren können.

Im Seminar erforschen wir gemeinsam die Welt der Gefühle.

Wir reden über verschiedene Gefühle.

Wir lernen unsere Gefühle besser kennen.

Wir probieren aus, wie wir Gefühle besser annehmen
und kontrollieren können.



Samstag, 6. November von 10 bis 17.30 Uhr
Sonntag, 7. November von 10 bis 14.30 Uhr



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



Elisabeth Chlebeczek, Kathrin Primetzhofer



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 18. Oktober 2021



Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:



Bundeskanzleramt



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



Der Atem: Unsere Kraft-Tankstelle



Nutze deinen Atem

Unser Körper atmet Tag und Nacht von ganz alleine.

Wir müssen gar nicht dran denken.

In diesem Seminar finden wir heraus,
was der Atem alles kann.

Der Atem kann zum Beispiel dabei helfen:

- ⊙ schwierige Gedanken und Gefühle los zu werden.
- ⊙ ruhiger zu werden und uns besser zu spüren.
- ⊙ wieder kraftvoller zu werden und frische Energie zu tanken.

Im Seminar werden wir gemeinsam
auf Entdeckungsreise zu unserem Atem gehen.



Samstag, 20. November von 10 bis 16 Uhr
Sonntag, 21. November von 10 bis 16 Uhr



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



Carla Knapp, Maria Köberl



bis zu 8 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 28. Oktober 2021

Dieses Seminar gehört zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:



Bundeskanzleramt



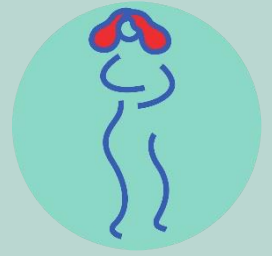
Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.at



Ich bin eine Frau

Sexualität



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

Bei diesem Seminar geht es um Sexualität.

Da gibt es viele Fragen. Die wollen wir gemeinsam besprechen.

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?

Wir wollen gemeinsam reden,
uns gemeinsam Bücher und Filme anschauen und lachen.



Samstag, 27. November von 10 bis 17 Uhr
Sonntag, 28. November von 10 bis 16 Uhr



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



Elisabeth Chlebeczek, Anna Brodacz



bis zu 6 Frauen



Das Seminar ist kostenlos.



Anmeldung bis: 8. November 2021



Dieses Seminar wird finanziert von:



Für die
Stadt Wien

Kraft-Gruppe

Therapeutische Gruppe für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Jede Frau hat braucht einen Ort,
an dem sie sich wohl fühlt.

Die Kraft-Gruppe ist für Frauen,
die gemeinsam mit anderen
Frauen stärker werden wollen.



- ◉ Wir finden heraus, wie wir uns durchsetzen können.
- ◉ Wir reden miteinander oder malen etwas.
- ◉ Wir entspannen und tanken Kraft.

Die Gruppe findet alle zwei Wochen statt:

Jeweils am Dienstag, von 16.00 bis 17.30 Uhr.

Es ist wichtig für die Gruppe,

dass die Teilnehmerinnen regelmäßig zur Gruppe kommen können.



Alle 2 Wochen, Dienstag von 16 bis 17.30 Uhr



Ninlil, Hauffgasse 3-5, 1110 Wien



Angela Zwettler (Kunsttherapeutin)

Kaja Vozelj (Psycho-soziale Beraterin)



Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos!



Information und Anmeldung für die Gruppe:



Tel: 01 714 39 39 – 15 (Kaja Vozelj)

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 (Kunsttherapeutin)



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 Dienstag, 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)



Mag.^a Elfriede Freundorfer



60 Euro (für ein Semester)



Information und Anmeldung für diese Gruppe:



Tel: 0664 / 86 40 684



Mail: behindertensport@wat.at

Unterstützung für traumatisierte Frauen* mit Lernschwierigkeiten im Alltag

Praxis-Seminare für Betreuerinnen* und Betreuer*, die mit Frauen* mit Behinderung* arbeiten

Worum geht es in den Seminaren?

Die Seminare sind Teil eines gemeinsamen Projekts der Vereine Ninlil und Leicht Lesen – Texte besser verstehen. In dem Projekt wurde der „Kraft-Rucksack“ entwickelt – ein Buch und eine Internet-Seite für Frauen*, die Gewalt erlebt haben (siehe: www.kraft-rucksack.at).

Im zweiten Teil des Projekts bieten wir nun Seminare für Betreuerinnen* und Betreuer*, die im Alltag mit Frauen* mit Behinderungen* arbeiten.

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 am ersten Tag die Grundlagen von Leichter und Einfacher Sprache erarbeiten, um dann am zweiten Tag anhand von Praxis-Beispielen zu besprechen, wie gewaltbetroffene und traumatisierte Frauen* mit Lernschwierigkeiten* gut unterstützt werden können.

Inhalte:

Tag 1:

Der erste Seminartag wird von Maria Seisenbacher (Leicht Lesen - Texte besser verstehen) geleitet. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die Leichte und Einfache Sprache. Sie dienen dazu, Informationen für eine größere Anzahl von Menschen verständlicher und lesbarer zu machen. Die Sensibilisierung im Schriftbereich führt auch zu einer verständlichen, strukturierten verbalen Ausdrucksweise, die im Betreuungs-, Unterstützungs- und Beratungssetting Anwendung finden kann.

Zentrale Inhalte des ersten Workshop-Tags werden sein:

Sensibilisierung für die Leichte und Einfache Sprach / Vortrag zur Entstehung der Leichten und Einfachen Sprache / Regelwerk der Leichten Sprache / Empfehlungen der Einfachen Sprache / Praktische Übungen (Übersetzungen)

Tag 2:

Der zweite Seminartag wird von Elisabeth Udl und Barbara Zorman (beide für den Verein Ninlil) geleitet. Wir geben eine kurze Einführung zu den Themen Trauma und Traumafolgen 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.

Termine

Die Seminare dauern jeweils 2 Tage; an beiden Tagen arbeiten wir von 9-15 Uhr. An jedem Seminar können bis zu 12 Personen teilnehmen – gerne auch Gruppen von Personen, die gemeinsam in einer Einrichtung arbeiten!

Folgende Termine stehen im Herbst 2021 zur Auswahl:

20. und 21. September

8. und 9. November

11. und 12. Oktober

15. und 16. November

18. und 19. Oktober

22. und 23. November

Ort

Die Seminare finden im Seminarraum von Ninlil statt:

Hauffgasse 3-5, 1110 Wien (öffentlich gut erreichbar mit U3 oder Tram 71)

Kosten

Die Seminare sind für alle Teilnehmer*innen **kostenlos!**

Die Finanzierung erfolgt über die Fördergeberinnen des Projekts „Kraft-Rucksack“.

Anmeldung

Für Ihre Anmeldung schreiben Sie uns bitte ein E-Mail an anmeldung@ninlil.at

Gerne nehmen wir auch Anmeldungen von Gruppen (z.B. WG-Teams) an – bitte melden Sie sich rechtzeitig, damit wir die Zuteilung von Terminen und Teilnehmer*innen gut koordinieren können.

Diese Seminare gehören zum Projekt „Kraft-Rucksack“.

Das Projekt wird bezahlt von:

 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

www.kraft-rucksack.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
- ⊙ Bundesministerium für Soziales
- ⊙ Wiener Gesundheitsförderung – WiG
- ⊙ Österreichische Nationalbank
- ⊙ Spenderinnen* und Spender*

Anmelde-Formular



Seminar _____

Name _____ Alter _____

Straße + Nummer _____

PLZ + Stadt _____

Telefon-Nummer _____

Betreuungs-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

