

1986 – 2026

Jubiläumszeitung
und Tätigkeitsbericht 2025

40 JAHRE
Frauzentrum Osttirol



40 Jahre stark, solidarisch und unverzichtbar: Das Frauzentrum Osttirol feiert vier Jahrzehnte Einsatz für Empowerment, Beratung und Gleichstellung.

„FEMINISMUS BEDEUTET NICHT, FRAUEN STÄRKER ZU MACHEN. FRAUEN SIND BEREITS STARK. ES GEHT DARUM, DIE ART UND WEISE ZU VERÄNDERN, WIE DIE WELT DIESE STÄRKE WAHRNIMMT.“

G.D. Anderson

Cover designed by Freepik | KI generiert

FÜR DAS FRAUENZENTRUM BEDEUTET DAS...

- **Respekt vor der Klientin:** Es sagt aus: „Wir müssen euch nicht erst stark machen – ihr bringt diese Stärke bereits mit.“ Das Frauenzentrum ist lediglich der Ort, an dem diese Stärke wiederentdeckt und sichtbar gemacht wird.
- **Gesellschaftlicher Auftrag:** Es unterstreicht, dass die Arbeit des Zentrums nicht nur indivi-

duelle Beratung ist, sondern auch ein politischer Auftrag: Wir verändern den Blick der Gesellschaft auf Frauen.

- **Zeitlosigkeit:** Auch nach 40 Jahren bleibt dieser Satz aktuell, da die Wahrnehmung von Frauenstärke immer noch ein zentrales Thema der Gleichstellung ist.

G.D. Anderson ist eine australische Aktivistin und Gründerin von The Global Women's Project. Sie hat diesen Satz geprägt, um klarzustellen, dass Frauen keine „zerbrechlichen Wesen“ sind, die gerettet werden müssen, sondern dass die Barrieren in der Außenwelt liegen.

GESCHÄTZTE LESERINNEN UND LESER,

seit 40 Jahren ist das Frauenzentrum Osttirol eine unverzichtbare Anlaufstelle für Frauen und Mädchen im gesamten Bezirk. Hier haben Generationen von Frauen Beratung, Begleitung und Stärkung in unterschiedlichsten Lebenssituationen gefunden – und bei Bedarf auch einen geschützten Ort, um zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln. So betreibt das Frauenzentrum Osttirol als Opferschutzeinrichtung des Landes Tirol seit 1986 auch eine Übergangswohnung für Frauen und deren Kinder, die von unmittelbarer Gewalt betroffen sind.

Zugleich hat sich das Frauenzentrum Osttirol als eine nicht zu überhörende feministische Stimme vor Ort etabliert. Es fördert den Austausch und die Vernetzung der relevanten AkteurInnen im Bezirk. Mit Workshops und Schulsprechstunden ermutigt es Mädchen und junge Frauen, ihre Bedürfnisse durchzusetzen und ihren eigenen Weg zu gehen. Durch Initiativen und Aktionen bringt es frauenpolitische Themen in die Öffentlichkeit, macht die nach wie vor bestehende Diskriminierung von Frauen sichtbar und trägt wesentlich zur Bewusstseinsbildung in unserer Gesellschaft bei.

Diese wichtige Arbeit wird von einem engagierten Team aus Beraterinnen, Juristinnen und Fachfrauen durchgeführt, die sich mit großer Professionalität, Erfahrung und viel Empathie einbringen. Ihnen sowie allen WegbegleiterInnen, UnterstützerInnen und KooperationspartnerInnen gilt mein besonderer Dank.



Ich gratuliere dem Frauenzentrum Osttirol herzlich zum 40-jährigen Bestehen und wünsche weiterhin viel Kraft und Erfolg für diese wertvolle Arbeit im Dienst der Frauen und Mädchen im Bezirk – damit das Frauenzentrum auch in Zukunft ein Ort bleibt, auf den Frauen zählen kann, wenn es darauf ankommt.

*Ihre
Eva Pawlata | Frauenlandesrätin*

40 JAHRE FRAUENZENTRUM OSTTIROL

Das sind vier Jahrzehnte Mut, Engagement, Solidarität und unermüdlicher Einsatz für Frauen in unserer Region. Dieses Jubiläum ist nicht nur Anlass zum Feiern, sondern auch ein Moment des Innehaltens, des Dankes und der Wertschätzung.

Seit der Gründung im Dezember 1985 hat sich das Frauenzentrum Osttirol zu einem unverzichtbaren Ort der Begegnung, Beratung und Unterstützung entwickelt. Es war und ist ein geschützter Raum, in dem Frauen und Mädchen gehört werden, Stärkung erfahren und neue Perspektiven entwickeln können.

Wir nehmen unseren gesellschaftspolitischen Auftrag ernst, Frauen und Mädchen darin zu unterstützen, ihre Stärken zu spüren, diese Stärken umzusetzen und in ihr Leben zu integrieren. Wir haben viele Frauen und Mädchen beraten und begleitet, die aus sich heraus ihre Kraft gefunden haben, um ihren ganz eigenen Weg zu gehen.

Ihnen allen gilt besonderer Dank. Ebenso danken wir allen Unterstützer:innen, Kooperationspartner:innen und Fördergeber:innen, die diese Arbeit schon über Jahrzehnte mittragen.

Gesellschaftliche Herausforderungen verändern sich, doch der Auftrag bleibt:

Mädchen und Frauen stärken, Gleichstellung voranbringen und Solidarität leben!

Auch in Zukunft wird das Frauenzentrum Osttirol ein Ort sein, der Mut macht, verbindet und Perspektiven eröffnet.

Nützen wir dieses Jubiläum nicht nur um einen Rückblick auf Erreichtes zu richten, sondern auch dafür, einen kraftvollen Ausblick auf all das zu werfen, was noch gestaltet werden kann.

Team Frauenzentrum



CHRONIK

1985 Aufbau der Beratungsstelle

Bereits vor der Vereinsgründung leistete **Irene Gomig** als Lebens- und Sozialberaterin Pionierarbeit. So gründete sie mit der Unterstützung von 15 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen im Dezember 1985 die Außenstelle der Innsbrucker Initiative „Frauen helfen Frauen“ in der Patriasdorfer Straße 7 in Lienz.

1987 1. Übergangswohnung

Anmietung einer Wohnung für Frauen und Kinder im Rahmen des Opferschutzes.

1996 Vereinsgründung

Gründung vom „**Osttiroler Verein Frauen helfen Frauen**“ mit Obfrau **Irene Gomig**.
Start der professionellen Frauenberatung durch **Brigitte Schieder**.

1999 Wechsel in der Vereinsführung

Martha Steinklammer wird neue Obfrau und übernimmt die Rechtsberatung für Klientinnen.

2002 Ausbau der Beratung

Anna Maria Eder verstärkt das Team der Frauenberatung (bis 2017).

2004 Ausbau Zentrum & Mädchenberatung

- Übersiedelung in die **Schweizergasse 26**.
- Namensänderung in „**Frauzentrum Osttirol, Beratung für Mädchen und Frauen**“.
- Start der **Mädchenberatung** mit **Elfie Trost**, in der Folge **Barbara Brandstätter**, **Simone Steiner** und seit 2019 **Sabine Unterweger**.

2007 Vernetzung

Aufnahme in das Netzwerk der österreichischen Frauen und Mädchenberatungsstellen - seit März 2026 Dachverband Frauen- und Mädchenberatung

2008 Neue Statuten

Statutenänderung: Die Führung erfolgt fortan durch ein Leitungsteam.

2009 Übersiedelung in Übergangswohnung

Umzug in eine größere Übergangswohnung mit Platz für 3 Frauen und 4 Kinder.

2013 Anerkennung vom Bund

Zertifizierung als offizielle Frauenservicestelle des Bundes.

2015 Erweiterung

Caroline Rainer ergänzt das Beratungsteam als Juristin für Rechtsberatungen.

UNSERE PROJEKTE GESTERN, HEUTE & MORGEN

Begegnung & Gemeinschaft

- **Kontaktkaffee „Miteinander - Füreinander“:** Ein Herzstück der Vereinsgeschichte (wöchentliche Treffen von 1989 bis 2020).
- **Vergangene Vernetzungsgruppen:** Alleinerzieher-innentreffs, Frauentreffs und die Selbsthilfegruppe „Overeaters Anonymous“, Osttiroler Frauennetzwerk.
- **Spiel mit mir Wochen:** Kinderbetreuung im Sommer bis 2003
- **Lesungen, Theaterstück, Veranstaltungen**

Projekte & Kooperationen

- **#machkeinenunterschied** (seit 2025): In Zusammenarbeit mit dem Regionsmanagement fördern wir aktiv die Gleichstellung in ganz Osttirol.
- **Grenzüberschreitendes Engagement:** Dolomiti live Projekt (von 2019 bis 2022) mit dem RMO Osttirol „STOP - Gewalt“ mit der Bezirksgemeinschaft Pustertal und Alto Bellunese.
- **Vergangene Projekte** wie u.a. „**MUT!**“, Wanderausstellung „**Hinter der Fassade**“, Wanderausstellung „**Kinder - Küche - Karriere**“, Lungomare - „**#etwaslaeuftfalsch**“ - Plakatkampagne in Innsbruck und Osttirol

Professionalität & Vernetzung

- Regionale Verankerung: Enger Austausch mit Polizei, Gericht, Ämtern, Schulen, Institutionen sowie medizinischen und psychotherapeutischen Fachkräften.
- Qualitätssicherung: Kontinuierliche Supervisionen, Klausuren und Organisationsentwicklungsprozesse.
- Psychologische Sprechtag mit **Martina Bucher** bis 2002
- Rechtliche Sprechtag durch Jurist:innen
- Vertiefende Beratungsgespräche für traumatisierte Frauen mit **Bernadette Haidacher** seit 2020

Prävention & Bewusstseinsbildung

- **Kino & Kultur:** Seit 2004 Kinotage zum 8. März und zu den „16 Tagen gegen Gewalt an Frauen“ (Kooperation mit Monokel & CineX).
- **Wagemutig - Eigensinnig - Geistreich:** seit 2008 Kooperation mit der Stadtbücherei Lienz. Bücher und DVDs zu Themen wie Feminismus, Psychologie, Lebensbilder, Erziehung.
- **Aktionstage:** Jährliche Teilnahme am Weltmädchentag und dem One Billion Rising Day - ein tanzendes Zeichen gegen Gewalt.
- **16 Tage gegen Gewalt:** Fahnenhissen, Schaufenstergestaltungen und die Aktion „Roses against Violence“.







DANKE
SPONSORING FÜR DIE 40 JAHRFEIER

Osttiroler Bote



DOLOMITENBANK





FRAUENZENTRUM OSTTIROL HEUTE 40 JAHRE SPÄTER

Das Frauenzentrum Osttirol organisiert sich in Form eines Vereines und ist unter der Leitung eines fünfköpfigen Teams wie nachfolgend aufgestellt:

LEITUNGSTEAM

Mag.^a Caroline Rainer
 DSAⁱⁿ Brigitte Schieder
 Mag.^a Sabine Unterweger
 Mag.^a Anna-Maria Eder
 Christl Stotter

MITARBEITERINNEN

Ruth Holzer - Reinigung
 Elfriede Girstmair - Rechnungsprüferin
 Mag.^a Miriam Mattersberger - stv. Rechnungsprüferin
 Bernadette Haidacher - vertiefende Beratungsgespräche für traumatisierte Frauen

BERATUNGSTEAM

Mag.^a Caroline Rainer - Juristin
 DSAⁱⁿ Brigitte Schieder - Sozialarbeiterin
 Mag.^a Sabine Unterweger - Klinische- und Gesundheitspsychologin

PRAKTIKANTIN

Tamara Stolz absolvierte 2025 ein Praktikum im Ausmaß von 85 Stunden bei uns im Frauenzentrum. Sie ist Kindergartenpädagogin in St. Johann im Walde und absolviert die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin und psychologischen Beraterin.
 Wir bedanken uns bei Tamara für ihr Interesse an unserer Arbeit mit Mädchen und Frauen, für ihre Herzlichkeit und Zuverlässigkeit und für ihre tatkräftige Unterstützung bei unseren Projekten

Alles Liebe und Gute für den weiteren beruflichen Weg!

UNSERE BERATUNGSLEISTUNGEN

Das Frauenzentrum Osttirol ist **Opferschutzeinrichtung des Landes Tirols und Frauenservicestelle des Bundes**.

3 Beraterinnen beraten anonym, kostenlos und vertraulich zu folgenden Themen:

Psychosoziale Beratung für Frauen

beinhaltet häufig die Kontaktaufnahme telefonisch oder per Mail, mit anschließendem Erstgespräch in der Beratungsstelle. Daraus kann eine längerfristige Begleitung entstehen.

Beratungsthemen sind:

- Beziehung, Partnerschaftskonflikte (Ehe, Partnerschaft...)
- Kinder (Betreuung...)
- Existenzsicherung (Mindestsicherung, Wohnung...)
- Lebenskrisen, Lebensplanung
- Körper, Sexualität
- Schwangerschaftskonflikte
- Psychische Gesundheit

Gewaltprävention und Gewaltbewältigung

Aufklärung und Information zu allen Formen der Gewalt wie

- psychische Gewalt
- physische Gewalt
- strukturelle Gewalt
- ökonomische Gewalt
- Cybergewalt
- ...

Krisenintervention und weiterführende Begleitung bei akuten Gewaltsituationen:

Zusammenarbeit mit

- Polizei
- Gericht
- Gewaltschutzzentrum
- Kinder- Jugendhilfe

- Rechtsanwält:innen
- Bezirkskrankenhaus
- anderen sozialen Einrichtungen

Übergangswohnung

Das Frauenzentrum Osttirol ist eine vom Land Tirol anerkannte Opferschutzeinrichtung.

Im Rahmen dessen, können Frauen und deren Kinder in Gewalt- und Notsituationen für begrenzte Zeit in unserer Übergangswohnung aufgenommen werden. In dieser Zeit werden die Frauen und ihre Kinder intensiv betreut und begleitet. Ziel ist es, neue Lebensperspektiven zu erarbeiten und bestenfalls in ein selbstbestimmtes Leben zu gehen.

Anzahl der Aufenthaltstage von 1996 bis 2025:
 31796 Aufenthaltstage
 135 Frauen und 159 Kinder

Rechtsberatung

Unsere Juristin berät zu den unterschiedlichsten Themengebieten wie

- Rechte und Pflichten in der Ehe/Lebensgemeinschaft
- Trennung / Scheidung
- Obsorge / Kontaktrecht
- Vermögensaufteilung
- Gewaltschutzgesetz (Verfassen einstweiliger Verfügungen)
- Begleitung zu Gericht, Anwält:innen, Polizei oder anderen Einrichtungen

Mädchenberatung

Die Mädchenberatung im Frauenzentrum Osttirol bietet Raum für die unterschiedlichsten Themen, die Mädchen und junge Frauen beschäftigen.

- Psychische, physische oder sexuelle Gewalt
- Probleme in der Familie und im Freundeskreis
- Psychische Probleme

- Sexualität und Verhütung
- Mobbing (in der realen und virtuellen Welt)

Die Mädchenberaterin unterstützt die Mädchen und jungen Frauen dabei, das eigene Potenzial zur Problemlösung und Antwortfindung zu erkennen und zu nutzen. Kleine Schritte in der Beratung sind oft schon große Erfolge, die den Weg in die, für die Mädchen richtige Richtung, ebnen. Oft ist es schon hilfreich, eine neutrale Zuhörer:in zu haben, um mit dieser, gewisse Fragestellungen besprechen zu können.

Die Beratung orientiert sich an der Lebenswelt von Mädchen und jungen Frauen und basiert auf Empathie und Wertschätzung.

Wichtiger Bestandteil der Mädchenberatung ist auch die **Präventionsarbeit**. Hier werden **Workshops** zu den folgenden Themen an Schulen und sozialen Einrichtungen, welche mit Jugendlichen arbeiten, angeboten.

- Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen
- Sexismus und Gleichberechtigung (gemeinsam mit unserer Juristin)
- Body Positivity
- Stressmanagement und Entspannungstechniken

Um den Mädchen in einem, ihnen vertrauten Umfeld, die Mädchenberatung anbieten zu können, finden auch Sprechstunden an Schulen statt.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist der Opferschutz & die Öffentlichkeitsarbeit

Opferschutz

Trotz guter Gesetze im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes und Maßnahmen in der Verhinderung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist es nach wie vor eine Tatsache, dass in Österreich jede 3. Frau/Mädchen im Laufe ihres Lebens in irgendeiner Form von Gewalt betroffen ist. Das sind nahezu 35 % der Bevölkerung.

Weltweit gesehen betrifft es 1 Milliarde Frauen/Mädchen. Somit ist Gewalt an Frauen/Mädchen die größte Menschenrechtsverletzung der Welt.

Deshalb initiiert das Frauenzentrum Osttirol auch jähr-

lich um den 14. Februar den „One-billion-rising-day“. Weiters benötigt es fortlaufende Kampagnen in Form von

Öffentlichkeitsarbeit

... um in allen Gesellschaftsschichten zu einem Umdenken anzuregen.

Deswegen finden regelmäßig unterjährig verschiedenste Veranstaltungen und Vernetzungen sowie Projekte statt, um auf die Gewalt gegenüber Frauen/Mädchen aufmerksam zu machen.

Regelmäßige Schwerpunkte in der Öffentlichkeitsarbeit sind

- „**Roses against violence**“ das Häkeln von Rosen, um diese an öffentlichen Orten zu platzieren und somit das Bewusstsein zu schärfen
 - **Kinotage zum Weltfrauentag** (08. März) und zu den 16 Tagen gegen Gewalt an Frauen/Mädchen (25.11. - 10.12.)
 - Projekt mit der Stadtbücherei Lienz „**Wagemutig-Eigensinnig-Geistreich**“ seit 2008
- Dank der Unterstützung des Landes Tirols, Abteilung Gesellschaft und Arbeit werden jedes Jahr Bücher und DVDs zu den unterschiedlichsten Themen angekauft und stehen dann den Lesern der Bücherei zur Verfügung
- „**One-billion-rising-day**“ in Zusammenarbeit mit Teresa Schneider von TanzArt Tirol und Theaterpädagogin Anna Lukasser-Weitlaner
 - **Weltmädchentag** am 11.10.
 - **16 Tage gegen Gewalt an Mädchen und Frauen** vom 25.11. - 10.12.
 - Teilnahme und Mitwirken an Projekten

#machkeinenunterschied

Die Kampagne will die Gleichstellung in allen Bereichen des Lebens in Osttirol fördern – von der Arbeit bis zum Privatleben. Unter dem Motto „#machkeinenunterschied“ setzen wir uns dafür ein, alte Geschlechterrollen aufzubrechen und gleiche Chancen für alle zu schaffen. Mit kreativen und interaktiven Aktionen wollen wir euch dazu ermutigen, über traditionelle Rollenbilder nachzudenken und aktiv für eine inklusive Ge-

sellschaft einzutreten. Unser Ziel ist es, Bewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen und Veränderungen anzustoßen, damit Individuen - unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung oder Behinderung – die gleichen Möglichkeiten in jedem Aspekt des Lebens erfahren können.

Für **Juni 2026** ist ein Theaterstück mit verschiedenen

Osttiroler Schulen geplant mit dem Titel „**Chancen-gleich**“.

Rund 100 Schüler:innen aus fünf Schulen erarbeiten gemeinsam ein Theaterstück. Es thematisiert Klischees, Rollenbilder und Gleichberechtigung. Das Projekt beinhaltet Schreiben, Schauspiel, Bühnenbild und Organisation.

machkeinenunterschied.at



Cover designed by Preepik

POETRY SLAM

ANNA LUKASSER-WEITLANER

Poetry Slam von Theaterpädagogin Anna Lukasser-Weitlaner anlässlich des „One-billion-rising day“.

*Du bist zu laut,
Du bist zu groß,
Du bist zu schüchtern,
Du bist zu klein,
Du bist zu forsch,
Du bist zu unscheinbar,
Du bist zu hart,
Du bist zu mutig,
Du bist zu sexy,
Du bist zu weich,
Du bist zu schön,
Du bist zu dumm,
Du bist zu hässlich,
Du bist zu klug,
- Du bist zu du!*

*Du bist weiblich, weiblich gelesen, weiblich geboren!
Deine Haare sind zu kurz, zu grau, zu lang, zu bunt, zu viel, zu glatt, zu wenig!
Deine Beine sind zu trainiert, zu fett, zu schwach, zu drahtig.
Dein Hintern ist zu prall, zu knackig, zu flach, zu schwabbelig.
Deine Brüste sind zu groß, zu klein, zu spitz, zu hängend, zu busig.*

Dein Körper ist weiblich!

*Du bist ein fleißiges Bienchen
Er ist ein starker Bulle
Du bist einfühlsam
Er kein Gefühlsmann*

*Denn: Jungs bleiben Jungs!
Und: Schwachheit, dein Name ist Weib!*



Cover designed by Freepik

*Denn: Wenn der Held stirbt,
nennt man das eine griechische Tragödie,
doch wenn die Heldin stirbt,
eine Romanze!*

*Die Heldin kann nun mal nicht gut einparken und schweigsam sein.
Die Heldin kann einfach nicht aufhören zu shoppen und ist ohne Mann verloren und allein.
Die Heldin kann eben nicht gut rechnen und sich durch die Welt navigieren.
Die Heldin kann deshalb sicher nicht die Karriereleiter hochsteigen und zu viel
schnabulieren.*

*Doch es war einmal in einem noch unbekanntem Land, da waren andere Regeln bekannt.
Da ging es nicht um das WER, das VON WO, das AN WAS und das MIT WEM!
Da wurden ALLE als Menschen gesehen.*

*Hier bleiben Jungs nicht stehen!
Und: Schwachheit wie auch Empfindsamkeit darf man allen ansehen.*

*Wenn dort dann die Heldin stirbt,
ist es gleichermaßen Tragödie, Drama, Unglück.
egal WER es ist.
egal WEN man liebt.
egal VON WO man kommt.*

*Dort in diesem noch unbekanntem Land,
stirbt hoffentlich niemand mehr von männlicher Hand.*

ARBEITSJAHR & ÖFFENTLICHKEITSARBEIT 2025

Spende Soroptimist Club

Auch im Jahr 2025 bedanken wir uns wieder recht herzlich beim Soroptimist Club Lienz/Osttirol für die großzügige Spende in Höhe von € 2.500, welche es uns ermöglicht, Frauen, die in Notsituationen zu uns kommen, mit dem Nötigsten zu versorgen.



Spende Firma Locker

Wir bedanken uns recht herzlich bei der Firma Locker für die großzügige Spende in Höhe von € 1.200.

„One billion rising day“

In Zusammenarbeit mit Teresa Schneider von Tanzart Tirol setzten wir ein kraftvolles Zeichen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen. Viele Tänzerinnen unterschiedlichen Alters waren bei unserer Kundgebung am 14. Februar am Johannesplatz dabei. Diese Kampagne wurde 2012 ins Leben gerufen und seither beteiligen sich jedes Jahr Menschen aus aller Welt daran, um ein Ende der Gewalt an Mädchen und Frauen zu fordern. Der Name der Kampagne leitet sich von der UN- Statistik ab, dass 1 von 3 Frauen im Laufe ihres Lebens Opfer von Gewalt wird- das entspricht einer Milliarde Frauen weltweit.



Weltfrauentag

Stadtführung mit Evelin Gander "Ein weiblicher Blick auf Lienz"

In der österreichischen Bundeshymne waren bis zum 1. Jänner 2012 nur die Söhne präsent, es ist jedoch unbestritten, dass Österreich auch immer schon eine Heimat großer Töchter war. Anlässlich des Weltfrauentags am 08.03.2025 begaben sich viele interessierte Frauen und auch Männer gemeinsam mit Austria Guide Evelin Gander auf die Spuren interessanter Frauen. Die Geschichten, Leistungen und Perspektiven von Frauen wurden in den Mittelpunkt gerückt und zeigten die Stadt aus einer neuen, inspirierenden Sicht.



Kinotag „Ein Tag ohne Frauen“ in Zusammenarbeit mit Monokel und CineX Lienz.

Selbstverteidigungskurs für Mädchen mit Franz Bacher von der Taekwondo Schule Nußdorf- Debant.



Jedes Mädchen kennt das Gefühl des Unwohlseins oder der Angst in bestimmten Situationen. Durch den Selbstverteidigungskurs lernten die Mädchen, wie sie sich im Fall eines Angriffs auch gegen deutlich stärkere Angreifer verteidigen können. Allein das Wissen um ihre eigene Stärke und ihr Potential soll ihnen in Zukunft helfen, in solchen Situationen sicherer aufzutreten.

1. „Ladies Walk and Run“

Am Samstag, 10. Mai fand in Kooperation mit der Sportunion Raiffeisen und dem Freiwilligenzentrum Osttirol der erste „Ladies Walk and Run“, der erste Frauenlauf in Osttirol, statt. Zahlreiche Teilnehmerinnen aller Altersgruppen gingen mit viel Energie, Motivation und echter Frauenpower an den Start. Die Veranstaltung setzte ein starkes Zeichen für Gemeinschaft, Bewegung und Zusammenhalt und zeigte eindrucksvoll, wie viel Kraft und positive Stimmung entsteht, wenn Frauen gemeinsam aktiv sind.



Weltmädchentag

Workshop „Mit Pferdestärken zu mehr Selbstbewusstsein“ mit Sonja Moser von „Goldhufe“ in Irtschen.

In der Interaktion mit den Pferden lernten die Mädchen von Schloss Lengberg gut auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten und klare Grenzen zu ziehen. Die Begeisterung der Mädchen war spürbar und alle konnten sich auf Grund der feinfühligsten Art der Tiere sehr gut auf diese Lernerfahrungen einlassen. Weiters wurde der Zusammenhalt der Mädchengruppe, durch das gemeinsam Erlebte, gestärkt.



FRAUENZENTRUM OSTTIROL | MONOKEL | CINE X

KINOTAG

Kinotag zu 16 Tagen gegen Gewalt an Frauen
Donnerstag, 27. November 2025, 18:15 Uhr

Julie bleibt still

Regie: Leonardo Van Diji



Mit: Tessa Van den Broeck, Grace Biot, Alyssa Lorette, Ruth Becquart

Julie gilt als eines der größten Nachwuchstalente des belgischen Tennisverbands. Als ihr Trainer Jérémy wegen fragwürdiger Arbeitsmethoden suspendiert wird, gerät Julies Welt ins Wanken. Eine Untersuchung wird eingeleitet, und alle Spielerinnen der Tennisschule sollen aussagen. Doch Julie bleibt still.

Je mehr Menschen um sie herum die Stimmen erheben, desto größer wird der Druck auf sie. Julie sieht sich mit starren Machtstrukturen und ihrer eigenen Ohnmacht konfrontiert. In der Stille wächst die Frage, wie sie ihre eigene Stärke finden kann in einer Welt, die ihr bislang die Regeln diktiert hat.



16 Tage gegen Gewalt an Mädchen und Frauen

Männliche Gewalt kann jedes Mädchen und jede Frau treffen, unabhängig von Alter, sozialer Schicht und Region. Gewalt hat viele Gesichter. Sie kann körperlich sein, etwa durch Schläge oder andere Übergriffe, aber auch psychisch - zum Beispiel durch Demütigungen, Drohungen, Kontrolle oder gezielte Manipulation.

Ebenso gehören sexuelle Gewalt, wirtschaftliche Abhängigkeit, digitale Gewalt wie Cybermobbing sowie strukturelle Benachteiligung dazu.

Gewalt beginnt oft nicht erst mit sichtbaren Verletzungen, sondern schon dort, wo Angst gemacht, Macht missbraucht oder Menschen in ihrer Würde verletzt werden.



Deshalb wehten auch 2025 wieder die Fahnen „Frei leben ohne Gewalt“ und „Orange the world- Stoppt Gewalt an Frauen“ am Johannesplatz und Egger-Lienz-Platz im Aktionszeitraum vom 25. November bis 10. Dezember. Die Fahnen vom Soroptimist Club Lienz/Osttirol wurden von Klassen des Gymnasiums und der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen gestaltet.



Vortrag im BHO mit GrInsp.in Manuela Baldauf: „Sicherheit im öffentlichen Raum“

Im Bildungshaus Osttirol referierte Manuela Baldauf zum Thema „Sicherheit im öffentlichen Raum. Inhalte waren die Vermittlung von Verhaltensweisen und präventiven Überlegungen, um die allgemeine sowie die persönliche Sicherheit zu erhöhen und das Bewusstsein für potenzielle Gefahren zu schärfen.

Weiters fanden in diesem Zeitraum folgende Veranstaltungen statt:

Kinotag „Julie bleibt still“ in Zusammenarbeit mit Monokel und CineX Lienz

Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Franz Bacher von der Taekwondo Schule Nußdorf- Debant.

Aufgrund des wertvollen Selbstverteidigungskurses für Mädchen fand im November auch einer für Frauen statt. Franz Bacher vermittelte hilfreiche Informationen zum Thema Selbstverteidigung und anhand einiger praktischer Übungen konnten die Frauen sich selbst ausprobieren.



Bildungshaus Osttirol

MITTWOCH, 19.11.2025
19.00 UHR

Bildungshaus Osttirol
Pfarrgasse 6 | 9900 Lienz

SICHERHEIT IM
ÖFFENTLICHEN
RAUM

VORTRAG

Manuela BALDAUF -
GrInsp., Bezirkspolizeikommando Lienz



AKTIVITÄTEN 2025

Öffentlichkeitsarbeit & Presse

- Pressekonferenz mit Dr.ⁱⁿ Anna Mayer und Simone Ortner- Trebo von der Sportunion Raiffeisen zum Ladies Walk & Run, Zeitungsartikel Kleine Zeitung, Osttiroler Bote und Interview Radio Osttirol
- Presseaussendung Ladies´Walk & Run, Startnummernübergabe an Bürgermeisterin DIⁱⁿ Elisabeth Blanik
- Pressekonferenz 16 Tage gegen Gewalt, Orange the world, im Kloster; Fahne hissen am Johannesplatz gemeinsam mit dem Soroptimist Club Lienz/Osttirol und Klassen des Gymnasiums und der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen

Austausch & Vernetzung

- Monatlicher Austausch im sozialen Team vom Bezirk Lienz
- Austausch mit Angelika Heichlinger, Netzwerk Gesund ins Leben
- Austausch mit Mag.^a Silvia Leiter von der Schulpsychologie
- Regelmäßiger Austausch zu Prozessbegleitung und Frauenwohnplätze Tirol
- Besuch FBZ Perspektivenwerkstatt und Deutschkurs
- Austausch bei BH mit Dr.ⁱⁿ Bettina Heinricher und Mag.^a Gabriela Hatz
- von Caritas organisierter Rundgang der Not: Besuch im Frauenzentrum
- Austausch mit Frauenärztinnen Dr.ⁱⁿ Castellan/Dr.ⁱⁿ Baluch
- Onlineaustausch übers Netzwerk zur Onlineberatung/BKA
- Austausch mit GSZ IBK, Polizei und KJH
- Austausch mit Mag.^a Gudrun Loidl, Direktorin vom Klösterle

- Austausch mit Simone und Anna für den Frauenlauf 2026
- Austausch mit Dr.ⁱⁿ Silvia Glanzl, Schulärztin der HLW und HAK
- Netzwerkplenum und 30 Jahr Feier in Wien
- Austausch mit Team Neustart
- Austausch Lebenshilfe
- Austausch mit Mag.^a Angelika Hülsdunk-Scheiber, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin
- Austausch mit Mag. Josef Pretis wegen Ausstellung „weil´s wahr ist“
- Interview mit Schülerin der HLW - Diplomarbeit zum Thema Schwangerschaftsabbruch

Veranstaltungen

- Tanzproben zum „one billion rising day“ mit Teresa Schneider von TanzArtTirol
- Veranstaltung am „one billion rising day“ um 14:00 am Johannesplatz
- Stadtführung mit Evelin Gander, Austria Guide - „Ein weiblicher Blick auf Lienz“
- Kinotag zum internationalen Frauentag „Ein Tag ohne Frauen“
- Selbstverteidigungskurs für Mädchen mit Franz Bacher
- 1. Ladies Walk & Run
- Teilnahme am „Burn-on“ Tag im Bildungshaus
- Teilnahme am Kinderschutzabend im BKH Lienz
- Teilnahme an 10 Jahre Ausbildungsfit
- Teilnahme am RMO-Sommerfest
- Firma- Locker: 2x Vortrag „Leben in Balance. Den Alltag zwischen Job, Familie und ICH gestalten“
- Firma Locker: Schulung zum Thema häusliche Gewalt für 5 Vertrauenspersonen

- Vortrag BHO mit GrInsp.ⁱⁿ Manuela Baldauf: „Sicherheit im öffentlichen Raum“
- Kinotag zu den 16 Tagen gegen Gewalt „Julie bleibt still“
- Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Franz Bacher
- Firma Locker: Infoveranstaltung für Führungskräfte zum Thema häusliche Gewalt
- Rosen häkeln „roses against violence“ bei der evangelischen Gemeinde und mit Schülerinnen und Pädagoginnen der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen
- Teilnahme am Tag der offenen Tür im Klösterle

Workshops

- 2 WS „Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen“ an der MS Egger Lienz
- 1 WS „Mobbingprävention“ im Klösterle
- 1 WS „Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen“ an der MS Virgen
- 1 WS „Body Positivity“ im Klösterle
- 1 WS „Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen“ an der HLW Lienz
- 1 WS „Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen“ an der VS Michael- Gamper in Lienz
- 2 WS „Body Positivity“ an der MS Lienz Nord
- 1 WS „Selbstwert, Body Positivity, digitale Medien...“ auf Schloss Lengberg
- 1 WS „Mit Pferdestärken zu mehr Selbstbewusstsein“ mit Sonja Moser (Achtsamkeitstrainerin mit Pferden) von „Goldhufe“ Irtschen für eine Mädchengruppe von Schloss Lengberg)
- 1 WS „Selbstwert, Grenzen setzen, STOP sagen“ an der HLW Lienz
- 1 WS „Selbstwert, Grenzen setzen, STOP sagen“ an der MS Matrei in Osttirol
- Regelmäßige Sprechstunden
 - o In der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen und der Mittelschule Matrei

(ca. einmal im Monat ist unsere Mädchenberaterin vor Ort und steht den Mädchen in ihrer gewohnten Umgebung für Gespräche zur Verfügung)

Fortbildung/Supervision/OE

- 4-mal im Jahr Supervision bei Helmut Webhofer MSc
- Webinar „KI verstehen: Grundlagen und 1. Schritte“
- Webinar „KI praktisch nutzen- Tools für den Alltag“
- Runder Tisch Netzwerk Gesund ins Leben: Auswirkungen des Medienkonsums bei Kindern von 0-3 Jahren
- Seminar „Gesehen & Gehört werden“ mit Dr.ⁱⁿ Christine Brugger
- Webinar „Selbstwert und digitale Medien“
- Workshop BH Osttirol „KI im Alltag“
- Webinar „Basis Finanzbildung Frauen“

Projekte

- RMO-Projekt #mach keinen Unterschied
- Auftaktveranstaltung zum Theaterprojekt #mach keinen Unterschied
- „one billion rising day“ 2025

Vereinsarbeit

- 4-mal im Jahr Leitungsteamsitzungen
- Jahreshauptversammlung des Vereins
- Teilnahme an Leiterinnentreffen österreichweit
- Büroorganisation
- Kassaführung, Lohnverrechnung
- Budgeterstellung/Subventionsansuchen/Abrechnung
- Verhandlung mit Subventionsgeber:innen
- Teamsitzungen und interne Vernetzung
- Laufende Dokumentation der Arbeit mit Klientinnen
- Austausch bezüglich der Homepage mit AberJung

STATISTIK 2025

290 Mädchen und Frauen wurden im Frauenzentrum Osttirol beraten.

1110 Kontakte gab es insgesamt mit Klientinnen.

318 Rechtsberatungen

4 Einstweilige Verfügungen

In **22** Gruppen nahmen Frauen und deren Kinder an Veranstaltungen teil.

16 Sprechstunden fanden an Schulen statt.

280 Bücher und Filme des Frauenzentrums wurden in der Stadtbücherei ausgeliehen.

Übergangswohnung:

798 Aufenthaltstage **5** Frauen **4** Kinder
zusätzliche Anfragen von 3 Frauen und deren Kinder

ZUSAMMENARBEIT MIT OSTTIROLER SCHULEN

HAK | HAS
Lienz

hlw
LIENZ



sozial-kreativ-individuell
Fachschule und Aufbaulehrgang
für wirtschaftliche Berufe
der Dominikanerinnen Lienz



PARTNER



stadt**bücherei**lienz
egger-lienz-platz 2



IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: Frauenzentrum Osttirol, Schweizergasse 26, 9900 Lienz
Bilder: Frauenzentrum Osttirol, freepik.com; Texte: Frauenzentrum Osttirol
Layout & Druck: gamma3 - Grafik, Druck und Werbetechnik OG, 9920 Sillian

PARTNER

WIR BEDANKEN UNS BEI ALLEN
**FÖRDERGEBER:INNEN,
SPONSOR:INNEN UND
MITGLIEDER:INNEN**
FÜR DIE FINANZIELLE
UNTERSTÜTZUNG IM JAHR 2025!



LICHT INS DUNKEL

SOWIE BEI DEN UNTERSTÜTZENDEN GEMEINDEN
OSTTIROLS & OBERKÄRNTENS

FÖRDERER

FRAUENZENTRUM OSTTIROL

Schweizergasse 26 | 9900 Lienz
Tel: 04852 67 193
info@frauenzentrum-osttirol.at
www.frauenzentrum-osttirol.at

SPENDEN - Gerne können Sie unsere Arbeit unterstützen
Frauenzentrum Osttirol, IBAN: AT79 4073 0000 0005 3660

Ihre Spende ist laut Spendenbegünstigungsbescheid steuerlich absetzbar.
Verwendungszweck: Spende, Name und Geburtsdatum

