

TÄTIGKEITS BERICHT 2023



„Manchmal zeigt sich der Weg erst,
wenn man anfängt ihn zu gehen“

(Paulo Coelho)



IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: Frauenzentrum Osttirol, Schweizergasse 26, 9900 Lienz

Bilder: Frauenzentrum Osttirol, freepik.com, shutterstock.com, unsplash.com

Texte: Frauenzentrum Osttirol

Layout & Druck: www.gamma3.at



Das Frauenzentrum Osttirol ist eine Einrichtung für Mädchen, Frauen und Menschen, die sich dem weiblichen Geschlecht zugehörig fühlen.

„DIE VISION DES FEMINISMUS IST NICHT EINE „WEIBLICHE ZUKUNFT“.

ES IST EINE MENSCHLICHE ZUKUNFT.

LEITBILD

Johanna Dohnal - erste Frauenministerin von Österreich 1990 und Pionierin der Frauenrechtsbewegung



DAS FRAUENZENTRUM OSTTIROL STELLT SICH VOR

WIR SIND:

... eine Frauen- und Mädchenberatungsstelle – die es seit über 38 Jahren gibt – und unterstützen/ beraten Mädchen und Frauen in unterschiedlichsten Lebenssituationen.

... eine Opferschutzeinrichtung des Landes Tirols und Frauenservicestelle des Bundes.

... 3 Beraterinnen und unser Angebot beinhaltet **kostenlose, anonyme** und **vertrauliche psychosoziale** sowie **rechtliche** Beratung.

Wir beraten und begleiten Mädchen und Frauen in schwierigen Lebenssituationen und unterstützen sie bei der Entwicklung ihrer Entscheidungsfähigkeit und der Durchsetzung ihrer Bedürfnisse. Ein wesentliches Anliegen ist uns, die gesellschaftlich bedingte Diskriminierung von Frauen sichtbar zu machen und sie in ihrer Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit zu fördern und zu stärken.

UNSER VEREIN IST AUFGESTELLT IN FORM EINES LEITUNGSTEAMS **BESTEHEND AUS**



Mag.ª Caroline Rainer
verantwortliche Person im
Leitungsteam



DSAin Brigitte Schieder
verantwortliche Person im
Leitungsteam



Mag.ª Anna-Maria Eder
freiwillige verantwortliche
Person im Leitungsteam



Christl Stotter
freiwillige verantwortliche
Person im Leitungsteam



Mag.ª Caroline Rainer
Rechtsberatung,
geschäftsführende
Tätigkeiten,
Öffentlichkeitsarbeit,
Prozessbegleitung



DSAin Brigitte Schieder
Frauenberatung,
Übergangswohnung,
Öffentlichkeitsarbeit,
Prozessbegleitung



Mag.ª Sabine Unterweger
Mädchenberatung,
Öffentlichkeitsarbeit



Veronika John
Buchhaltung



Ruth Holzer
Reinigung



Elfriede Girstmair
ehrenamtliche
Mitarbeiterin,
Rechnungsprüferin



Miriam Mattersberger
ehrenamtliche
Mitarbeiterin, stv.
Rechnungsprüferin



Bernadette Haidacher
ehrenamtliche
Mitarbeiterin

LEITUNG

BERATERINNEN

MITARBEITERINNEN

WENN DAS LEBEN AUS DEN FUGEN GERÄT

Wir schreiben das Jahr 2023. Seit der Gründung des Frauenzentrums Osttirol sind mehr als 38 Jahre vergangen. Viele der Anliegen und Probleme, mit denen sich Frauen an die Beratungsstelle wenden, sind seit Beginn an bekannt, viele sind neu.

Wie soll ich mich nach einer Trennung finanziell über Wasser halten? Wie kann das Sorgerecht für die Kinder geregelt werden? Bin ich zu dick, zu dünn oder nicht gut genug? Mit diesen und ähnlichen Fragen kommen Mädchen und Frauen in das Frauenzentrum Osttirol, wo sie ihre Ängste und Sorgen den Mitarbeiterinnen der Opferschutzeinrichtung und Frauenservicestelle anvertrauen. Ein eingespieltes Team, bestehend aus einer Juristin, einer Psychologin und einer Sozialarbeiterin, steht ihnen dann zur Seite. Einfühlsam, stets vertraulich, anonym und kostenlos beraten, informieren und begleiten sie die Frauen und Mädchen, um gemeinsam einen Weg aus einer schwierigen Lebenssituation zu finden.

Die Nachfrage an Beratungen ist groß. Das verdeutlichen die Zahlen aus dem Jahr 2023:

Im Jahr 2023 fanden 306 Mädchen und Frauen mit ihren Anliegen den Weg ins Frauenzentrum Osttirol.

Insgesamt gab es 1928 Gespräche bzw. Kontakte, sei es telefonisch oder persönlich vor Ort. Auffällig ist, dass die ratsuchenden Mädchen zunehmend jünger werden. Früher suchten sie ab dem 12 Lebensjahr Unterstützung, heute werden bereits Volksschulkinder ab 8 Jahren unterstützt.

Über Social Media suggerierte Schönheitsideale, die ungefilterte Verbreitung von Falschinformationen und teils fragwürdige TikTok-Challenges sind nur einige Beispiele, mit denen bereits Volksschulkinder konfrontiert sind. Im Rahmen der Präventionsarbeit werden Workshops angeboten, beispielsweise „Body Positivity“, „Sexismus und Gleichberechtigung“, oder „Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen“.

Artikel: Tiroler Landeszeitung

ZAHLEN OSTTIROL:

Übergangswohnung: 835 Aufenthaltstage, 6 Frauen und 4 Kinder
 Betretungs-/Annäherungsverbote im Bezirk: 28
 Einstweilige Verfügungen (Frauenzentrum): 9
 Prozessbegleitungen übers Frauenzentrum: 5

DAS FRAUENZENTRUM OSTTIROL BIETET:

- **Psychosoziale Beratung** für Frauen in verschiedenen Lebenssituationen (Beziehungskonflikte, Existenzsicherung, Lebenskrisen, Selbstwertstärkung)
- als Opferschutzeinrichtung: Sicherheit und Schutz in einer **Übergangswohnung** für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind und deren Kinder sowie **Prozessbegleitung**
- **Rechtsberatung** zu verschiedenen Themen wie Scheidung, Trennung, Unterhalt, Gewaltschutz und vieles mehr.
- **Mädchenberatung** für Mädchen und junge Frauen ab acht Jahren sowie Sprechstunden und Workshops an Schulen
- Frauenspezifische Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit

SCHWERPUNKT GEWALTPRÄVENTION „ROSES AGAINST VIOLENCE“

Auch im Jahr 2023 wurde wieder ein großer Fokus auf Gewaltprävention gelegt und in diesem Zusammenhang hat das Frauenzentrum Osttirol – anlässlich der 16 Tage gegen Gewalt – schon Anfang November in der Stadtbücherei Lienz zum gemeinsamen Häkeln eingeladen.

Der Verein „Roses against violence“ möchte mit selbstgehäkelten lila Rosen auf das Thema Gewalt gegen Frauen im öffentlichen Raum aufmerksam machen und zur Diskussion anregen.

Gewalt an Frauen findet meist im häuslichen, familiären Umfeld statt und passiert somit oft im Verborgenen in den vermeintlich sicheren vier Wänden. Vielen ist die Tatsache, dass offiziell jede fünfte Frau in ihrem Leben mit Gewalt konfrontiert ist, nicht bekannt. Die Dunkelziffer liegt laut Expert:innen weit höher. Das Thema ist somit ein gesellschaftliches Problem, geht uns alle an und darf nicht hinter den Wohnungstüren verborgen bleiben.

Der Verein „Roses against violence“ will genau darauf aufmerksam machen und tut dies mit einem kreativ-künstlerischen Ansatz und einem klar weiblich konnotierten Handwerk.

Die gehäkelten Rosen werden an öffentlichen Orten aufgehängt und mit dem Hashtag #rosesagainstviolence, durch Veröffentlichung in sozialen Medien auf eine digitale Reise geschickt.

So auch geschehen bei uns in Osttirol. Bei einem gemütlichen Nachmittag in der Bücherei wurden fleißig Rosen gehäkelt und diese dann auch an öffentlichen Orten platziert.

Viele spannende Gespräche haben sich an diesem Nachmittag im November ergeben und Ziel vom Frauenzentrum Osttirol ist es, auch im kommenden Jahr immer wieder Rosen an

öffentlichen Orten zu platzieren, um auf Gewalt an Mädchen und Frauen aufmerksam zu machen.

Vielleicht sind dann die Rosen nicht nur im Zeitraum der 16 Tage gegen Gewalt an Frauen vom 25. November bis zum 10. Dezember sichtbar, sondern über das ganze Jahr hinweg im öffentlichen Raum präsent.

Roses against violence
rosesagainstviolence@gmx.at





16 TAGE GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Im Aktionszeitraum selbst – vom 25. November bis zum 10. Dezember - wurde das Schaufenster der Stadtbücherei Lienz gestaltet. Es wurden 26 Rosen aufgehängt, stellvertretend für die 26 Femizide 2023 in Österreich. Beschriftet wurden die Rosen mit dem Alter der Frau und der Art der Tötung.



Natürlich wurden auch die Fahnen „Frei leben ohne Gewalt“ am Egger-Lienz-Platz und am Johannesplatz – zusammen mit dem Soroptimist Club Lienz – gehisst und zur anschließenden Pressekonferenz in die Stadtbücherei Lienz geladen.



VERTIEFENDE BERATUNGSGESPRÄCHE FÜR TRAUMATISIERTE FRAUEN

BEI BERNADETTE HAIDACHER, DIPL. LEBENS- UND SOZIALBERATERIN, TRAUMA BERATUNG (DR. PETER LEVINE)

Meine Ausbildung zur Traumatherapie (Beratung) nach Dr. Peter Levine – somatic experiencing (SE) – ist ein psycho-physiologischer Ansatz, eine Methode zur Auflösung von Schock und Trauma.

Trauma Symptome werden nicht durch das äußere Ereignis verursacht. Sie entstehen, wenn überschüssige Energie nach dem traumatischen Ereignis nicht aus dem Körper „entfernt“ werden kann. Diese Energie bleibt im Körper gebunden und kann auf Körper und Geist verheerende Auswirkungen haben. Ängste, Depressionen, chronische Schmerzen und Suchtverhalten können die Folge sein.

Ein Trauma ist ein Bruch im Schutzwall unserer Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit). Es ist eine Überstimulierung des Nervensystems, hervorgerufen durch ein überwältigendes Gefühl der Hilflosigkeit, Angst und Kontrollverlust.

Der therapeutische Ansatz von SE konzentriert sich auf Ermächtigung, Meisterung, Ausweitung der Wahlmöglichkeiten, Selbstbestimmung und Selbstermächtigung.

SE hilft den Betroffenen seine inneren, äußeren und fehlenden Ressourcen zu erkennen und zu erweitern, die ihm bei der Heilung eines traumatischen Ereignisses hilfreich sein können. Zunächst stabilisiert SE die

Bernadette Haidacher
ehrenamtliche
Mitarbeiterin



Betroffenen in einem sicheren „geerdeten“ Zustand, unter Zuhilfenahme seiner Ressourcen, ehe am Trauma gearbeitet wird.

Trauma BeraterInnen arbeiten mit dem Hier und Jetzt und sie konzentrieren sich auf die Empfindungen und Körpererinnerungen sowie die Ressourcen der Gegenwart.

Empathie, Lebenserfahrung und fachliche Kompetenz ist das Grundgerüst meiner Arbeit mit traumatisierten Frauen, und Frauen in Lebenskrisen als Lebens- und Sozialberaterin und Trauma Beraterin.

Durch die großzügige Spende des Krampusvereins Nussdorf/Debant und Fr. Gabi Wallner in der Höhe von 3.150,-- konnten 8 Frauen in 66 Beratungsstunden dieses Angebot annehmen.

Herzlichen Dank auch an Fr. Bernadette Haidacher für ihre vielen zusätzlichen ehrenamtlichen Stunden im Rahmen dieser Tätigkeit.

„DAS HABE ICH NOCH NIE VORHER VERSUCHT, ALSO BIN ICH VÖLLIG SICHER, DASS ICH ES SCHAFFE“

(Pippi Langstrumpf)

MÄDCHENBERATUNG:

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

In einer sich rasch verändernden Welt, eröffnen sich in der heutigen Zeit neue, vielfältige und komplexe Problemsituationen.

Mobbing stellt mittlerweile eine große Problematik dar, sowohl in der realen als auch immer häufiger in der virtuellen Welt. Psychische Schwierigkeiten, Probleme in der Familie und im Freundeskreis, psychische, physische oder sexuelle Gewalt und Fragen zum Thema Sexualität und Verhütung sind ebenfalls Themen in der Mädchenberatung.



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 ZuhörerIn 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 unterschiedlichsten Themen an Schulen und sozialen Einrichtungen, welche mit Jugendlichen arbeiten, angeboten. Die Palette reicht von „**Selbstwert, Grenzen setzen STOPP sagen**“ bis hin zu „**Stressmanagement und Entspannungstechniken**“. Der Workshop „**Body Positivity**“ beschäftigt sich mit den in den sozialen Medien vorherrschenden Schönheitsidealen und deren Gefahren und stärkt die Mädchen darin, sich und ihren Körper so schön zu finden, wie er ist. Um die Mädchen für die nach wie vor vorherrschende Ungleichheit zwischen Mann und Frau zu sensibilisieren, die Geschichte der Frauenrechte kennenzulernen und das Thema Sexismus aufzugreifen bietet die Mädchenberatung den Workshop „**Sexismus und Gleichberechtigung**“ an.

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

ARBEITSJAHR & ÖFFENTLICHKEITSARBEIT 2023

Spende Soroptimist Club:

Auch im Jahr 2023 bedanken wir uns wieder recht herzlich beim „Soroptimist Club Lienz/Osttirol“ für die großzügige Spende in Höhe von € 2.400,-, welche es uns ermöglicht, Frauen, die in Notsituationen zu uns kommen, mit dem Nötigsten zu versorgen bzw. unseren Mietkostenbeitrag über diese Spende zu finanzieren.

Vielen Dank dafür!



Weltfrauentag:

Zum Weltfrauentag am 08. März 2023 veranstalteten wir in der Stadtbücherei Lienz einen Abend mit Tanja Kühr (Heilpraktikerin) zum Thema „Kraftquellen im Alltag für die Frau – aus der Komplexhomöopathie und Naturheilkunde“. Es freut uns sehr, dass dieser Abend von so vielen interessierten Teilnehmer:innen besucht wurde.

HeimatFragen:

In Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Osttirol und „Kulturspur Osttirol“ veranstalteten wir einen Abend zum Thema „Heimat: Fragen – Frauenperspektiven zum Heimatbegriff“.

Zur Podiumsdiskussion durften wir Rebecca Schett, Suzan Senfter, Hilda Außerlechner und Maria Radziwon begrüßen und mit ihnen die Frage diskutieren, was sie mit dem Begriff „Heimat“ verbinden.



Foto: Regina M. Unterguggenberger

WELTFRAUENTAG

8. MÄRZ 2023

19.00 UHR

STADTBÜCHEREI LIENZ



VORTRAG
VON TANJA KÜHR
(HEILPRAKTIKERIN)
ZUM THEMA

„Kraftquellen im Alltag für die Frau –
aus der Komplexhomöopathie und Naturheilkunde“

BÜCHEREI - FRAUENLITERATUR

Wagemutig – Eigensinnig – Geistreich

Seit dem Jahre 2008 gibt es eine Zusammenarbeit des Frauenzentrums mit der Stadtbücherei Lienz.

Dank der Unterstützung vom Land Tirol, Abteilung Gesellschaft und Arbeit werden jedes Jahr einige Bücher und DVDs angekauft und stehen dann den Leser:innen der Bücherei zur Verfügung. Diese Werke sind in einem eigenen Regal unter folgenden Rubriken zu finden:

Wir laden alle interessierten Frauen und Männer recht herzlich ein, in der Stadtbücherei vorbeizukommen, zu schmökern und interessante Bücher und Filme auszuborgen. Es gibt auch die Möglichkeit die Bücher/Filme online über die Stadtbücherei zu reservieren.

Vielen Dank an das Team der Stadtbücherei für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung bei diesem Projekt!





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



Tel.: 04852/63972
 www.stadtbuecherei-lienz.at | info@stadtbuecherei-lienz.at
 Online-Katalog (OPAC): <https://lienz.litkatalog.eu>

Öffnungszeiten:
 Mo, Di, Mi, Fr: 10:00 - 12:00 Uhr, 15:00 - 18:00 Uhr
 Do: 10:00 - 18:00 Uhr
 Sa: 10:00 - 12:00 Uhr

Presseberichte/Veranstaltungen:

Auch heuer durften wir wieder einige Interviews bzw. Berichte über das Frauenzentrum Osttirol geben. Unter anderem zum Weltfrauentrag und ein Podcast- Gespräch der Mädchenberatung zum Thema „psychische Erkrankungen bei Jugendlichen“, welcher auf Dolomitenstadt zum Anhören war.

Im Mai durften wir unsere Einrichtung beim **Kinderschutzabend des Bezirkskrankenhauses Lienz** näher vorstellen und bei einem **Kamingespräch im Rahmen des Lehrgangs „Nüsse knacken – Früchte ernten“** wurde zum Thema „Frauen, Berufstätigkeit, Armut – Gender Pension Gap“ diskutiert.

Im Herbst durften wir mit einem Infostand an der HAK Lienz vertreten sein, und zwar bei der Veranstaltung **„Miteinander – Füreinander – Gewalt und Mobbingprävention“**, organisiert von der pädagogischen Hochschule Tirol.

In diesem Rahmen hat Maga Sabine Unterweger auch einen Workshop zum Thema **„Mobbingprävention“** für die Anwesenden angeboten.

16 OSTTIROLER ROTE

CHRONIK

17. MAI 2023

Frauenzentrum Osttirol:

Schutzwohnung seit Jahren durchgehend belegt

Um vor häuslicher Gewalt sicher zu sein, bieten Frauenzentren neben Hilfe und Beratungen auch Schutzwohnungen an. Jede in Osttirol ist seit den Krisenjahren durchgehend besetzt, es gab sogar Wartelisten. Auch der Bedarf an Mädchenberatung stieg.

Diese Schutzwohnung, deren genaue Standort aus Sicherheitsgründen geheim ist, bezieht das Frauenzentrum Osttirol seit Mitte der 1980er-Jahre, seit den Anfängen der Frauenberatung im Bezirk 2009 wurde die alte Unterkunftsöglichkeit gegen eine größere und barrierefreie ausgestattet. „Diese neue Notunterkunft mit drei Zimmern, Küche und Bad bietet Platz für drei Frauen und vier Kinder. Und dass sie unbesetzt ist, ist eher die Ausnahme“, erklärt DSA Brigitte Schieder vom Frauenzentrum Osttirol.

Der Bedarf an dieser Zufluchtsstätte für gewaltbetroffene Frauen und Kinder sei erschreckend hoch. „In den letzten zwei Jahren, also seit der Corona-Pandemie, ist sie durchgehend besetzt. Die Frauen dürfen sechs Monate dort bleiben. Diese Zeit brauchen die meisten auch, bis sie ein neues Leben aufgebaut haben“, weiß Geschäftsführerin Mag. Caroline Rainer, zuständig für die Rechtsberatung im Frauenzentrum.

Demütigungen und Erniedrigungen

2021 waren sieben Frauen und neun Kinder dort untergebracht, im letzten Jahr suchten drei Frauen mit drei Kindern Zuflucht und aktuell ist die

Schutzwohnung bereits von drei Frauen belegt. „Wir haben laufend Anfragen, in den letzten Jahren mussten wir sogar Wartelisten erstellen. Häufig wird eine zweite Schutzwohnung, wir würden sie sofort voll bekommen“, erklärt Schieder. Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Wohnungsamt der Stadt Lienz gelinge es aber stets, nach einer neuen Wohnung für die Frauen und Kinder zu finden. Rainer: „Wir begleiten die Frauen in ihr neues Leben, helfen ihnen bei den Finanzfragen, bei der Kinderbetreuung und Jobsuche.“

Viele der schutzsuchenden Frauen können vom Lande, wo

auch der Hauptgrund für häusliche Gewalt laut Schieder noch etwas tiefer verankert ist als im Stadtgebiet. „Das patriarchale Denken, wonach eine Frau dem Manne in jeder Hinsicht untertan ist, ist eigentlich immer der Grund für häusliche Gewalt. Mit psychischen Demütigungen und Erniedrigungen werden die Frauen klein gehalten, kontrolliert und isoliert.“ Kinder würden oft als Druckmittel eingesetzt, um eine Trennung zu verhindern. „Die Angst, die Kinder zu verlieren, und die ständigen psychischen Abwertungen bringen viele Frauen dazu, weiter mitzuspielen, sich keine Hilfe zu suchen.

Irgendwann glauben sie sogar: der Mann habe Recht, und sie würden es verdienen, so behandelt zu werden“, weiß Schieder, die für die Beratung und Begleitung der Frauen in der Schutzwohnung zuständig ist.

Früh genug Hilfe suchen

Psychische Gewalt habe viele Gesichter. Erniedrigungen, Abwertungen und Demütigungen seien die häufigsten. „Wir beobachten diese Form von Gewalt überall, ob Stadt oder Land, ob Muslime oder Katholik. Diese verankerten Denksstrukturen sind noch tief in vielen männlichen Köpfen verankert. Und so lange wir überhaupt noch die Geschlechtergerechtigkeit haben, wird das auch so bleiben. Umso wichtiger ist es, dass Frauen früh genug Hilfe suchen!“, plädiert Schieder.

Mit acht Jahren zur Mädchenberatung

Hilfe suchen bei psychischen Problemen, das tun offenbar immer mehr sehr junge Mädchen. „Unser Mädchenberatung explodiert gerade. Eigentlich richtet sich unser Angebot an Mädchen ab zwölf Jahren, doch inzwischen kommen Kinder mit acht Jahren zu uns“, berichtet Mag. Sabine Unterweger von der Mädchenberatung des Frauenzentrums. Mobbing in der Schule und in den sozialen Medien gehöre zum häufigsten Grund. „Diese Art des Mobbing geht meist sehr schnell vor sich, dafür umso effizienter. Hinzu kommen die in social media propagierten, gefälschten, unerreichbaren Schönheitsideale, und das Selbstwertgefühl eines jungen Mädchens geht gegen Null“, bringt es Unterweger auf den Punkt.

Waren im Jahr 2021 noch 273 Mädchen aus Frauen beraten, so waren es im Vorjahr schon 284. „Die psychischen Probleme bei Mädchen und Frauen haben in den letzten Jahren seit Corona enorm zugenommen. Wir beschäftigen in allen Bereichen mehr Kapazitäten“, wissen sich Schieder und Unterweger in Richtung des Landes Tirol als Eigentümer des Frauenzentrums. Die Landesregierung beschloss erst kürzlich ein Budget von 2,2 Mio. € jährlich für 2023 bis 2025 für alle Frauenrechts- und Frauenberatungsstellen im Lande. 79.000 € davon fließen an das Frauenzentrum Osttirol.

Magdalena Girstmaier



M. L. Mag. Sabine Unterweger, DSA Brigitte Schieder und Mag. Caroline Rainer. Foto: Magdalena Girstmaier

Wenn Frauen in den eigenen vier Wänden nicht mehr sicher sind, dann sind Opferberatungsstellen wie das Frauenzentrum eine wichtige Zufluchtsstätte. Symbolfoto: Pixabay



**POWER OF ME:
WEIL ICH ES (MIR)
WERT BIN**

17./18. NOVEMBER 2023



WORKSHOP

ANLÄSSLICH 16 TAGE
GEGEN GEWALT AN
FRAUEN

POWER OF ME

„ich drehe mich und drehe mich und sehe mich -
ich bin wunderbar“

Trainerin: Mag.^a Carmen Petutschnig; Trainerin für Gewaltprävention
und Zertifizierte Fachtrainerin für Drehungen

Anmeldungen bis Freitag, 10. November 2023:
04852/67 193
info@frauenzentrum-osttirol.at



Carmen Petutschnig („Wellenspiel“) konnten die jungen Frauen nach dem Konzept der „Drehungen“ ihre mentale, verbale und körperliche Haltung stärken.

Neben verschiedenen Achtsamkeitsübungen, Übungen aus dem Bereich des Mentalen Trainings, aus der Gewaltprävention und auch aus dem körperlichen Training lernten die jungen Frauen in einem geschützten Rahmen durch gezieltes Einsetzen von Wahrnehmung, Haltung, Körpersprache und richtiger Reaktion selbstbewusster zu werden und ihre Ängste zu bewältigen.

Anlässlich der „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ veranstalteten wir – in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Osttirol – denselben Workshop noch einmal für erwachsene Frauen unter dem Titel „Power of Me“.

Auch bei diesem Workshop ging es darum, den Frauen in einem geschützten Rahmen Techniken und Strategien zu vermitteln, wie sie durch Haltung, Körpersprache und Selbst- und Fremdwahrnehmung zu innerer Stärke finden.!

Workshops: „Girlpower“ und „Power of Me“

Anlässlich des Weltmädchentages veranstalteten wir den Workshop „Girlpower“ für Mädchen von Ausbildungsfit Osttirol. Unter der fachlichen Anleitung von Maga

Vernetzungstreffen in Innsbruck:

Auch heuer fanden wieder Vernetzungstreffen mit Fördergeber:innen in Innsbruck statt, an denen Vertreter:innen von uns teilgenommen haben.

Einmal fand eine Vernetzung mit der Abteilung Soziales des Landes Tirols statt und im August trafen wir Vertreter:innen des Bundeskanzleramtes im Tiroler Landhaus zu einem Austausch.



AKTIVITÄTEN DES FRAUENZENTRUMS 2023

Öffentlichkeitsarbeit & Presse:

- Interview Osttiroler Bote anlässlich des Internationalen Frauentages
- Podcast-Gespräch bei Dolomitenstadt mit Sabine Unterweger (Mädchenberatung) zum Thema „Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen“
- Artikel im Osttiroler Bote über das Angebot der Mädchenberatung
- Pressekonferenz anlässlich der 16 Tage gegen Gewalt in der Stadtbücherei
- Vorstellung des Frauenzentrums bei der Bürgermeisterarbeitssitzung in der Bezirkshauptmannschaft
- Kammingespräch beim Lehrgang „Nüsse knacken – Früchte ernten“ zum Thema „Frauen, Berufstätigkeit, Armut – Gender Pension Gap“ mit Caroline Rainer
- Kinderschutzabend am Bezirkskrankenhaus Lienz – Vorstellung des Frauenzentrums
- Infostand bei der Veranstaltung „Miteinander-Füreinander-Gewalt und Mobbingprävention“ der pädagogischen Hochschule Tirol in der HAK Lienz

Austausch & Vernetzung

- Informativer Austausch mit dem Psychosozialen Zentrum
- Vernetzungstreffen bei der Polizei zum Thema „Gewalt in der Privatsphäre“
- Monatliche Teilnahme am Sozialen Team im Bildungshaus (im März mit Soziallandesrätin Mag.a Eva Pawlata und Bgm.in Elisabeth Blanik)
- Austausch mit Land Tirol (Fördergeber) in Innsbruck

- Austauschtreffen im Landhaus Tirol mit Vertreterinnen des Bundeskanzleramts Sektion Frauen
- Monatlicher Online-Austausch mit dem österreichischen Netzwerk der Mädchen- und Frauenberatungsstellen
- Vernetzungstreffen mit SCHUSO der MS Egger Lienz
- Vernetzungstreffen mit Kulturnetzwerk Osttirol
- Besuch der Perspektivenwerkstatt des Frauenberufszentrums 2x im Jahr
- Leiterinnentreffen in Salzburg im Mai
- Pro Mente Projektwoche zum Weltfrauentag – Vorstellung unserer Arbeit
- Austausch mit Psychotherapeutin Beate Persil-Gruber
- Austausch mit Kolleginnen der Frauenwohnplätze Tirol
- Online-Austausch zum Thema Prozessbegleitung
- Austausch mit der Männerberatung
- Austausch mit der Kinder- und Jugendhilfe
- Austausch mit Bezirkshauptfrau Dr.in Olga Reisner zum Thema Gewaltschutz
- Austausch mit Josef Pretis (HAK Direktor)
- Austausch mit einer Mädchengruppe vom Klösterle für ihre vorwissenschaftliche Arbeit zum Thema „Aggressionen bei Erwachsenen“
- Austausch mit Schülerin der HLW zum Thema „Essstörungen“
- Austausch mit einer Projektgruppe der HLW zum Thema „Stellenwert der Frau in unserer Gesellschaft“
- Besuch einer Mädchengruppe von Schloss Lengberg

Veranstaltungen

- Heimat: Fragen; Frauenperspektiven zum Heimatbegriff in Zusammenarbeit mit Kulturspur Osttirol und Bildungshaus Osttirol
- Anlässlich des Weltfrauentages – Vortrag von Tanja Kühr (Heilpraktikerin) zum Thema: „Kraftquellen im Alltag für die Frau“
- „Katharina von Garai – eine schöne und kühne Frau“ Veranstaltung auf Schloss Bruck in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Osttirol, Verein vi(sie)ion und Stadtkultur
- Besuch des MINT- Festivals zum Vortrag von Carmen Possnig „Südlich vom Ende der Welt“ mit Schülerinnen der HLW Lienz
- Weltmädchentag: Girlspower Workshop nach dem Konzept der Drehungen mit Mag.a Carmen Petutschnig und dem AusbildungsFit Osttirol
- 16 Tage gegen Gewalt:
- Power of Me Workshop für Frauen nach dem Konzept der Drehungen mit Mag.a Carmen Petutschnig in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Osttirol
- „Roses against violence“ in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei wurden Rosen gehäkelt
- Kinofilm „Feminsm WTF“

WorkShops:

- Workshop im BORG Lienz zum Thema „Stressmanagement und Entspannungstechniken“
- 2 Workshop in der MS Virgen zum Thema „Selbstwert, Grenzen setzen, STOPP sagen“ und „Pubertät, Sexualität, Beziehung“
- Workshop „Sexismus und Gleichberechtigung“ in der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen
- 2 Workshops zum Thema „Selbstwert, Grenzen setzen, Stopp sagen“ an der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen

- Workshop an der VS Lienz Nord zum Thema „Selbstwert, Grenzen setzen, Stopp sagen“
- Workshop an der VS Michael-Gamper zum Thema „Selbstwert, Grenzen setzen, Stopp sagen“
- Workshop „Sexismus und Gleichberechtigung“ im Ausbildungsfit
- 2 Workshops „Stressmanagement und Entspannungstechniken“ in der HLW Lienz
- Workshop „Sexualität, Pubertät, Gewalt“ auf Schloss Lengberg
- 2 Workshops an der MS Lienz-Nord zum Thema „Body Positivity“
- 2 Workshops an der MS Abfaltersbach zu den Themen „Selbstwert, Grenzen setzen, Stopp sagen“ und „Sexualität, Pubertät, Gewalt“
- 2 Workshops „Spiele und Übungen zur Mobbingprävention“ für Lehrpersonen und Schulsozialarbeiter:innen
- **Regelmäßige Präsenz in Form von Sprechstunden**
 - an der Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Dominikanerinnen (7-mal)
 - an der HAK Lienz (2-mal)
 - an der MS Matrei (11-mal)
 - an der MS Egger- Lienz (4-mal)

In regelmäßigen Abständen bzw. nach Bedarf ist unsere Mädchenberaterin vor Ort und steht den Mädchen in ihrer gewohnten Umgebung für Gespräche zur Verfügung.

Fortbildung/Supervision/OE

- 4x im Jahr Supervision bei Helmut Webhofer MSc – sowohl Einzel- als auch Gruppensupervision
- Teilnahme am Plenum des Netzwerks in Salzburg
- Webinar bei FEMA: „Wie kann ich mangelhafte Gutachten erkennen?“

- VHS Klagenfurt: #Keep fit: LGBTIQ – Sex und Liebe sind bunt und vielfältig
- Fortbildung „Gewalt im Netz – schützen, stoppen, vorbeugen“
- Burn-on-Tag: Kommunikation kann man lernen
- Fortbildung: „Anzeige- und Meldepflicht nach dem Gewaltschutzgesetz 2019 – für beratende Berufe“
- Ausbildung „Prozessbegleitung für Kinder und Jugendliche“

Projekte

- Roses against violence

Vereinsarbeit:

- 2x im Jahr Leitungsteamsitzungen
- 27. Jahreshauptversammlung des Vereins
- Teilnahme an „LeiterInnentreffen“ österreichweit
- Büroorganisation
- Kassaführung, Lohnverrechnung
- Budgeterstellung/Subventionsansuchen/Abrechnung
- Verhandlungen mit Subventionsgeber: innen
- Teamsitzungen und interne Vernetzung
- Laufende Dokumentation der Arbeit mit Klientinnen
- Betreuung der Social-Media-Kanäle





„LASS DICH NICHT
UNTERKRIEGEN,
**SEI FRECH
UND WILD
UND
WUNDERBAR**“

STATISTIK 2023

306 Mädchen und Frauen wurden im Frauenzentrum Osttirol beraten.

1928 Kontakte gab es insgesamt mit Klientinnen.

252 Rechtsberatungen

9 Einstweilige Verfügungen

5 Prozessbegleitungen

28 Wegweisungen/Betretungsverbote in Osttirol

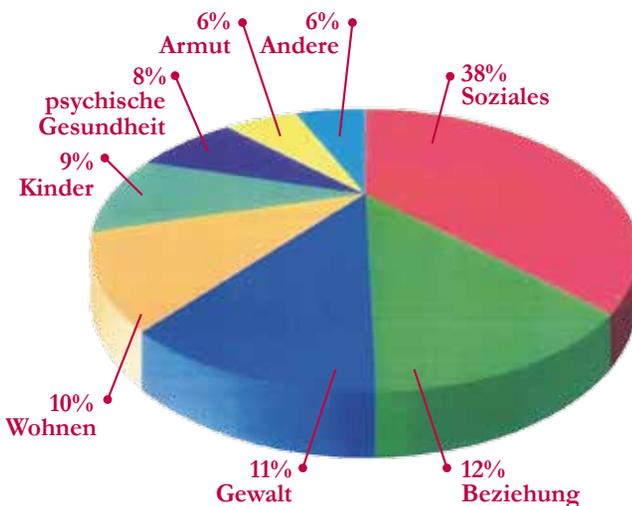
23 Workshops und Veranstaltungen für Mädchen und Frauen

24 Sprechstunden fanden an Schulen statt.

288 Bücher und Filme des Frauenzentrums wurden in der Stadtbücherei ausgeliehen

Übergangswohnung:

835 Aufenthaltstage **6** Frauen **4** Kinder
zusätzliche Anfragen von 11 Frauen und deren Kinder



Tätigkeiten Frauenministerium	Anzahl
Armut	121
Beziehung	230
Bildung	39
Gewalt	206
Kinder	182
Migration	15
physische Gesundheit	12
psychische Gesundheit	155
Sexualität	6
Soziales	725
Wohnen	190
Arbeit	47
Gesamt	1928

ZUSAMMENARBEIT MIT OSTTIROLER SCHULEN

HAK | HAS
Lienz

hlw
LIENZ

MITTELSCHULE
Egger-Lienz



MS
LIENZ
NORD



sozial - kreativ - individuell

Fachschule und Aufbaulehrgang
für wirtschaftliche Berufe
der Dominikanerinnen Lienz



UNTERSTÜTZENDE GEMEINDEN

OSTTIROLS:



Abfaltersbach



Assling



Dölsach



Heinfels



Hopfgarten



Iselsberg-Stronach



Kals



Lavant



Lienz



Nussdorf-Debant



Obertilliach



Prägraten



Schläiten



Sillian



Strassen



Tristach

KÄRNTENS:

Dellach im
Drautal

Großkirchheim



Obervellach



Rangiersdorf



Stall

WIR BEDANKEN UNS
BEI ALLEN
**FÖRDERGEBER:INNEN,
SPONSOR:INNEN UND
MITGLIEDER:INNEN
FÜR DIE FINANZIELLE
UNTERSTÜTZUNG
IM JAHR 2023!**



 Bundeskanzleramt

SONNENSTADT LIENZ



LICHT INS DUNKEL

**WIDER DIE
GEWALT
WIDER DIE
GEWALT
WIDER DIE
GEWALT**



Frauenzentrum Osttirol

Schweizergasse 26 | 9900 Lienz

Tel: 04852 67 193

info@frauenzentrum-osttirol.at

www.frauenzentrum-osttirol.at

