

Frauenberatungsstellen Oberwart und Güssing

Oberwart, Spitalgasse 5

Telefon: 03352/338 55 Fax DW 4
e-mail: frauenberatung-oberwart@utanet.at
web.utanet.at/frauenberatung-oberwart

Öffnungszeiten

Frauen- /Familienberatung

Montag bis Mittwoch
und Freitag 8.00-12.00 Uhr
Donnerstag 8.00-11.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

juristische Beratung

sozialarb. und sozialpsychologische Beratung

Mittwoch 17.00- 19.00 Uhr
Donnerstag 9.00-11.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Güssing, Hauptstraße 26

Telefon: 03322/430 01 Fax DW 4
e-mail: frauenberatung-guessing@aon.at
www.frauenberatung-guessing.at

Öffnungszeiten

Frauen- /Familienberatung

Montag bis Freitag 8.00-12.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

juristische Beratung und sozialarb. Beratung

Donnerstag 16.00-18.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Jennersdorf in der BH

Tel. 03329/45 202 4747
Dienstag 9.00-12.00 Uhr

Bildein Gemeindeamt

jeden 2. Donnerstag 14.00-18.00 Uhr

Impressum:

Herausgeber und Verleger: Verein Jugendhaus Offenes Haus Oberwart, Lisztgasse 12, 7400 Oberwart.
Für den Inhalt verantwortlich: Verein Frauen für Frauen Burgenland, Spitalgasse 5, 7400 Oberwart.
Druck : europrint, Pinkafel. Gestaltung und Titelfoto: grafik-design Christa Wagner

P.b.b. GZ 03Z034973M

Verlagspostamt 7400 Oberwart

Ich trete dem Verein Frauen für Frauen Burgenland bei.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt:

- € 25,- pro Jahr bzw. für Frauen ohne Einkommen € 4,- pro Jahr.
 Zutreffendes bitte ankreuzen. Bitte einzahlen auf das Konto Frauen für Frauen Burgenland,
Raiffeisenbank Oberwart KontoNr. 18416 • BLZ 33125

Name

Adresse

TelefonDatum..... Unterschrift.....

Bitte schicken Sie den Kupon an den

VEREIN Frauen für Frauen Burgenland, 7400 Oberwart, Spitalgasse 5.



Veranstaltungen Frühjahr 2007

Vereinsnews

Liebe Frauen!

Wir blicken stolz auf ein arbeits- und ereignisreiches Jahr 2006 zurück, das schwerpunktmäßig im Zeichen der **Frauengesundheit** stand.

Im Vorjahr haben die burgenländischen Frauenberatungsstellen im Auftrag des AMS Burgenland das Produkt "Intensivberatung" für arbeitsuchende Frauen entwickelt. Inzwischen können wir über die erfolgreiche Umsetzung berichten. Zahlreiche Frauen waren mit diesen zielorientierten und individuell gestalteten Beratungsgesprächen hoch zufrieden. Weiters hat sich die Zusammenarbeit mit den MitarbeiterInnen der Regional- und Landesgeschäftsstellen des AMS Burgenland intensiviert.

Zwei weitere Beratungsfelder, in denen sich die Frauenberatungsstellen Oberwart und Güssing weiter etablieren konnten, sind Mobbingberatung und Prozessbegleitung. Letztere bezeichnet die Begleitung von Gewalt betroffenen Mädchen und Frauen durch den Gerichtsprozess. Diese Leistung wird vom Bundesministerium für Justiz finanziert und ist daher für die Betroffenen kostenlos. Teil der Prozessbegleitung ist auch eine kostenlose Vertretung durch eine Anwältin. Psychosoziale Prozessbegleitung wurde und wird in den Bezirken Güssing und Jennersdorf von DSAⁱⁿ Irene Frühwirth-Solnitzky, in Oberwart von DSAⁱⁿ Renate Holpfer durchgeführt. Im Jahr 2006 fand in sechs Fällen Prozessbegleitung statt, mit mehreren AnwältInnen wurden gute Kooperationsgrundlagen aufgebaut. Die von uns begleiteten Frauen bewerteten die Leistung als hilfreich und entlastend.

Wir freuen uns mitzuteilen, dass die Familienberatung in Bildein trotz angekündigter Kürzungen des Bundesministeriums für Familie bis auf Weiteres nicht eingestellt werden muss.

Die im März 2006 eingesetzte zusätzliche juristische Beraterin der Landesregierung, RAⁱⁿ Mag.^a Romi

Andrea Panner, wurde gut in den Beratungsalltag der Frauenberatungsstelle Güssing integriert, die Zusammenarbeit hat sich auch im Bezirk Jennersdorf sehr produktiv gestaltet. Das Angebot an frauenspezifischer juristischer Beratung wurde in der Frauenberatungsstelle Oberwart auf Kosten des Vereines "Frauen für Frauen – Burgenland" ausgedehnt. Die beiden Juristinnen, Mag.^a Karin Göllö und RAⁱⁿ Mag.^a Romi Andrea Panner, wurden von sehr vielen Frauen kontaktiert, was den hohen Bedarf an frauenspezifischer Information und Beratung belegt. Wir bemühen uns, das umfangreiche Programm auch im Jahr 2007 weiterzuführen.



In der Frauenberatungsstelle Oberwart wurde das Projekt "LILith – Lebendig im Leib" – von unserer Mitarbeiterin MMag.^a Claudia Griemann konzipiert und mit finanzieller Unterstützung der damaligen Gesundheits- und Frauenministerin Maria Rauch-Kallat sowie dem Gesundheitsreferenten der Burgenländischen Landesregierung, Landesrat Dr. Peter Rezar, umgesetzt. "LILith" war der gelungene Versuch, die Frauenberatungsstelle im Rahmen eines Projektes als Anbieterin frauenspezifischer Erwachsenenbildung zu etablieren.

Wir haben im Vorjahr in verstärktem Ausmaß Turn-, Tanz- und Bewegungsgruppen sowie Selbsterfahrungsgruppen und Austauschgruppen für Frauen im



letzten Karenzjahr angeboten. Diese wurden von insgesamt 1369 Frauen frequentiert.

Mit Vorträgen und Workshops zur Stress- und Burnoutprophylaxe wurde in der Frauenberatungsstelle Güssing mehrfach ein Bereich thematisiert, der sehr viele Frauen betrifft. In mehr als 20 % der Beratungen (Statistik 2005) waren Überforderung, Versagensängste, Frustration oder die daraus resultierenden psychosomatischen Beschwerden das zentrale Thema.

Mit viel Engagement haben Mitarbeiterinnen der beiden Frauenberatungsstellen am Gedeihen des transnationalen Projektes "Women's health" mitgewirkt. Nach dem Besuch unserer Partnerinnen aus Norwegen und Nordirland in Oberwart, über den in der letzten Ausgabe der "JOSEFA" hinrei-

chend berichtet wurde, erlebten die drei Mitarbeiterinnen MMag.^a Claudia Griemann, Mag.^a Meggie Hartmann und DSAⁱⁿ Renate Holpfer zusammen mit unserer Kollegin Hilde Hadl von der Selbsthilfegruppe der "Frauen nach Brustkrebs" informative und aufregende Tage bei unseren norwegischen Partnerinnen in Oslo. Am Montag, den 26.02.2007 wird in der Frauenberatungsstelle Oberwart für alle Daheimgebliebenen und Interessierten ein "Oslo Abend" stattfinden.

Im Mai dieses Jahres findet in Wien das Abschlusstreffen dieser Projektpartnerinnenschaft statt, das wir gemeinsam mit unserer Kollegin Dr.ⁱⁿ Mag.^a Sabine Steinbacher von "Office im Kontext" Wien vorbereiten. Alle, die sich ein Bild über die Arbeit dieser Projektpartnerinnenschaft machen wollen, können dies mit einem Besuch auf der Website www.womens-health-project.com tun.

In Zusammenarbeit mit dem **abz.austria** wurden im Jahr 2006 wieder in allen drei südlichen Bezirken des Burgenlandes Berufsorientierungskurse unter dem Titel "Wiedereinstieg mit Zukunft" durchgeführt. Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen waren ausgesprochen positiv. Von mehreren Frauen wissen wir, dass sie inzwischen eine Arbeit oder eine Aus- bzw. Weiterbildungsperspektive haben. Umso mehr bedauern wir, dass das Angebot an Berufsorientierungskursen vom AMS heuer nicht mehr in Anspruch genommen wird.



Besonders hinweisen möchte ich auf die Chorabende mit Mag.^a Beatrix Schiller. Die Übungen dienen der Kräftigung der Stimme und das gemeinsame Singen bewirkt Freude und ein heiteres Lebensgefühl. Wir laden alle sangesfreudigen Frauen ein, sich anzuschließen und mitzusingen.

Leider sind wir aus Kapazitätsgründen gezwungen, das FRAUEN-KLUB-KAFFEE - FKK auf einen Montag pro Monat zu reduzieren. Auf den "Oslo Abend" am 26. Feber habe ich bereits hingewiesen, am Montag, den 26. März, laden wir zu einer Kleider- und Schuhbörse ein. Gut erhaltene Stücke können getauscht, ge- oder verkauft werden.

Zurückblickend freuen wir uns und sind dankbar für materielle und ideelle Zuwendungen von Fördergeberinnen, Vereins- und anderen Frauen, die die Arbeit in den Beratungsstellen ermöglichen und bereichern.

Die Teuerungen der letzten Jahre setzen unserem Verein mehr und mehr zu. Eine zweite Ausgabe der Vereinszeitung "JOSEFA" sowie die eine oder andere Veranstaltung können wir uns nur dann leisten, wenn unsere Subventionsansuchen an die Stadtgemeinden Oberwart und Güssing positiv beantwortet werden.

In diesem Zusammenhang weise ich besonders auf den beiliegenden Erlagschein für den Mitfrauenbeitrag 2007 hin. Mitfrauenbeiträge und Spenden sind eine gute Investition in die frauenpolitische Arbeit und in frauenspezifische Angebote in unserer Region. Jene die noch nicht in unserer Kartei sind, bitten wir, ihren Beitritt zu überlegen.

Die Erfahrungen der letzten Jahre und die Tatsache, dass das heurige Budget noch knapper ist als das des letzten Jahres, hat uns zu Folgendem veranlasst: Bei Veranstaltungen mit dem Vermerk "Anmeldung bis..." ersuchen wir im Voraus um die Überweisung des Teilnehmerinnenbeitrages auf unser Konto, lautend auf "Frauen für Frauen – Burgenland" in der RAIBA Oberwart, KtoNr.: 16 416, BLZ 33 125

Wir bitten um Ihr Verständnis.

Im Zusammenhang mit dem Internationalen Frauentag am 8. März veranstaltet das Frauenforum Hartberg in Kooperation mit den Frauenberatungsstellen Hartberg und Oberwart einen Kongress zum Thema "Frauenkörper Frauenleben". Sie finden im Inneren der Zeitung den Hartberger Folder. Wir laden Sie herzlich ein, die Veranstaltung zu besuchen.

In den Monaten April, Mai und Juni werde ich aus Krankheitsgründen meine Arbeit nicht versehen können. Die Vertretung ist durch die Mitarbeiterinnen der beiden Frauenberatungsstellen des Vereines sichergestellt.

Abschließend wünsche ich allen LeserInnen ein gutes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2007.

DSAⁱⁿ Renate Holpfer
Geschäftsführerin

Unsere Arbeit wird gefördert von:



Vorschau

Kompetenz und Karenz-eigene Fähigkeiten wieder "ins Spiel bringen"

Eine Zukunftswerkstatt für Frauen mit Kleinkindern

Zielgruppe: Frauen mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren, die Familien- und Hausarbeit (bzw. auch Erwerbsarbeit) verrichten und Spaß am Austausch mit anderen Frauen haben

- Börse für den gegenseitigen Austausch von Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Profit durch den Erfahrungszuwachs an Know-How durch die Gruppe
- Eigene Fähigkeiten praktisch "ins Spiel bringen"
- Lebensentwürfe und Zukunftspläne besprechen

6 Vormittage
ab Di 15.05.2007, jeweils 9.30-11.00 Uhr
Anmeldung in der Frauenberatungsstelle Oberwart
Leitung: MMag.^a Claudia Griemann, Supervisorin

Nachlese

Llith-lebendig im Leib

Über achtzig Frauen nutzten im Herbst das Angebot von Vorträgen, Diskussionen und den zwei Workshops im Rahmen des Frauengesundheitsprojekts. Während Besucherinnen ihre eigenen Erfahrungen als Expertinnen ihrer selbst einbrachten, bemühten

sich zwei Medizinerinnen, eine Ernährungswissenschaftlerin sowie Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle um einen professionellen weiblich-leiblichen Blick auf die verschiedenen Facetten der "Frau im Körper".

Während sich im Anschluss an den medizingeschichtlichen Rückblick von Claudia Griemann Betroffenheit über vergangene und (teilweise noch) gegenwärtige Unwissenheit dem weiblichen Körper gegenüber breit machte, sorgten Dr.ⁱⁿ Christa Ari und Dr.ⁱⁿ Rosemarie Sattler für fast drei Stunden dichteste Aufmerksamkeit im Austausch zwischen Schulmedizin und Homöopathie.

Die "Ernährungspyramide" von Mag.^a Dr.ⁱⁿ Brigitte Pleyer wurde anschaulich durch ein gesponsertes Buffet der Molkerei Oberwart präsentiert - ebenso Zahlen und Fakten zur Frauenarmut in Österreich durch Bernadette Kalcher und Claudia Griemann. In der Schreibwerkstatt mit Shobha Hamann entstanden sehr persönliche Texte, deren biographische Lebendigkeit beim Lesen spürbar wird.



Die fertigen Gipsplastiken des Workshops "Leibgestalten" mit Christa Wagner können nur einen Teil des spannenden Prozesses der Anfertigung wiedergeben, wo die eigene Haut maßstabgetreu mit Gipsbandagen umhüllt wurde und die anfänglich "zweite Haut" schließlich fertig vor den Teilnehmerinnen liegend bestaunt wurde. Das Abschlussevent fand am 5. Feber 2007 in der Frauenberatungsstelle Oberwart statt.

Claudia Griemann

Das **FKK – FRAUEN-KLUB-KAFFEE** bietet den Frauen die Möglichkeiten **jeden letzten Montag im Monat** ab 18.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Frauenberatungsstelle Oberwart

- sich zu treffen
- Erfahrungen auszutauschen
- Probleme anzusprechen
- sich zu entspannen
- an Veranstaltungen wie Diskussionen, Vorträgen, Vernissagen, Lesungen, Tanz-, Musik-, Spiel- und Filmabenden teilzunehmen oder selbst Veranstaltungen anzubieten

Mo 26.02.2007, 18.00 Uhr: Oslo-Abend

Mo 26.03.2007, 18.00 Uhr: Kleider- und Schuhbörse

WOHLFÜHLSTUNDE

Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen 10 Treffen

ab Do 11.01.2007, jeweils 18.00-19.00 Uhr

Beitrag: € 40,- bitte anmelden!

Leitung: Liesi Seper, Dipl. Wellnesscoach

"VON BACH BIS ZU DEN BEATLES"

Chorschulung mit Schwerpunkt: Stimmbildung, Atemtechnik und Freude am Singen

jeden 2. Freitag im Monat, jeweils 19.00-20.30 Uhr
Beginn: 12.01.2007

Frauenberatungsstelle Oberwart

Kostenbeitrag: € 4,- pro Abend

Leitung: Mag.^a Beatrix Schiller

"OSTEOFIT"- VORBEUGEN DURCH BEWEGUNG

Training für Leib und Seele mit positiver Auswirkung auf Gewebe, Knochen, Nerven, Muskeln und Emotionen

ab Fr 26.01.2006, jeweils 10 Treffen

Kurs 1: 09.00-10.00 Uhr

Kurs 2: 10.30-11.30 Uhr

Kursbeitrag: € 3,70 pro Treffen, bitte anmelden!

Leitung: Mag.^a Meggie Hartmann, Psychotherapeutin

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR HINTERBLIEBENE FRAUEN NACH PLÖTZLICHEM TODESFALL

jeden letzten Mittwoch im Monat, jeweils 17.00 Uhr
Frauenberatungsstelle Oberwart, bitte anmelden!

Begleitung: Mag.^a Meggie Hartmann, Psychotherap.

MÜTTER, DIE DEN BLICK IN EINE BERUFLICHE ZUKUNFT WAGEN

Gruppe für Frauen, die den Wiedereinstieg überlegen
Erfahrungsaustausch, Beschäftigung mit dem Thema der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Erarbeiten von Berufsperspektiven für die Zukunft, Information zu den Themen Kindergeld, Kinderbetreuung, Weiterbildung und Arbeitssuche
5 Vormittage

ab Di 06.03.2007, jeweils 9.30-11.00 Uhr

Information und Anmeldung in der Fbst. Oberwart

Leitung: DSAⁱⁿ Bernadette Kalcher

"BAUCHTANZ"

Kurs für Anfängerinnen, 8 Abende

ab Di 13.03.2007, jeweils 18.30-19.30 Uhr

Interventionsstelle Oberwart, Steinamangererstr. 4
Beitrag: € 50,-

keine Vorkenntnisse notwendig

mitzubringen sind Lust auf Bewegung, Freude am Tanzen und Neugier auf eine fremde Kultur

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Fr

09.03.2007 in der Frauenberatungsstelle Oberwart

Leitung: Ibtisam Fekete, Ausbildung im orient. Tanz

"BAUCHTANZ"

Kurse für Fortgeschrittene, 8 Abende

ab Di 13.03.2007, jeweils 20.00-21.00 Uhr

Interventionsstelle Oberwart, Steinamangererstr. 4

Beitrag: € 50,-

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Fr

09.03.2007 in der Frauenberatungsstelle Oberwart

Leitung: Ibtisam Fekete, Ausbildung im orient. Tanz

"FIT FOR SPRING"

Bewegungsgruppe, 5 Vormittage

ab Mi 28.03.2007, jeweils 09.30-10.30 Uhr

Beitrag: € 3,70 pro Treffen, bitte anmelden!

Leitung: Mag.^a Meggie Hartmann, Psychotherapeutin

"KOMPETENZ UND KARENZ - EIGENE FÄHIGKEITEN WIEDER INS SPIEL BRINGEN"

Gruppe für Frauen mit Kleinkindern, 6 Vormittage

ab Di 15.05.2007, jeweils 9.30-11.00 Uhr

bitte anmelden!

Leitung: MMag.^a Claudia Griemann, Supervisorin

ENTSPANNUNG – ENERGIE – ERFOLG

Stressabbau durch aktive und passive Entspannungsmethoden, 6 Abende

ab Fr 23.02.2007, jeweils 19.00-20.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 36,-

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Fr

16.02.2007 in der Frauenberatungsstelle Güssing

Leitung: Jasmin Jost, Dipl. Wellness- und

Entspannungstrainerin

"CHINESISCHE GYMNASTIK ZUM WOHLFÜHLEN UND ENTSPANNEN"

Dehnungs- und Entspannungsübungen, 5 Treffen

ab Di 27.02.2007, jeweils 14.00-15.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 25,-

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Di

13.02.2007 in der Frauenberatungsstelle Güssing

Leitung: Birgit Hoffendahl, Tuinatrainerin, Dozentin für Akupunkturtherapie

YOGA

Entspannungsübungen, Erleichterung von Rücken- und Kopfschmerzen, mehr Energie und Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, mehr Selbstvertrauen und Verbesserung der Konzentration
5 Treffen

ab Di 27.02.2007, jeweils 16.15-17.45 Uhr

Kostenbeitrag: € 35,-

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Di

20.02.2007 in der Frauenberatungsstelle Güssing

Leitung: Ulrike Tomisser, Entspannungstrainerin

und Yogalehrerin

"GENUG VOM STRESS – ENTSPANNT DURCHS LEBEN"

Vortrag über Ursachen, Anzeichen und Maßnahmen bei Burn-out von Frauen

Do 15.03.2007, 18.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 6,-

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Do

08.03.2007 in der Frauenberatungsstelle Güssing

Referentin: DSAⁿ Irene Frühwirth-Solnitzky, Supervis.

"BALANCE FINDEN"

Dreiteiliger Workshop

Do 29.03., 12.04. und 26.04.2007, jeweils

18.00-20.00 Uhr, Kostenbeitrag: € 25,-

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Do

22.03.2007 in der Frauenberatungsstelle Güssing

Leitung: DSAⁿ Irene Frühwirth-Solnitzky, Supervis.

PILATES

Rückenschonendes Training für den ganzen Körper
4-teiliger Schnupper-Workshop

ab Sa 24.02.2007, jeweils 9.00-10.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 45,-

Anmeldung und Einzahlung bis spätestens Fr

16.02.2007 in der Frauenberatungsstelle Güssing

Leitung: Jasmin Jost, Dipl. Wellness- und

Entspannungstrainerin



„Chinesische Gymnastik“ in Güssing



„Kraftquelle Atem“ in Oberwart