

Bericht loginsFrauenwelten: Starke Frauen Stadt

Projektzeitraum: März bis Dezember 2020

Projektleitung: Ilse Gstöttenbauer

Workshopleitung: Ute Gigler, Simone Roth,

Unterstützungsdienste: Penelope Reindl, Brigitte Gutscher

1. PROJEKTBSCHREIBUNG

Im Projekt Starke Frauen Stadt ging es in erster Linie darum verschiedenen Ressourcen, die Frau am Weg zu einem selbstbestimmten, gleichberechtigten Leben in der Stadt unterstützen sollen, ausfindig zu machen, zu stärken, zu vermitteln und zu vermehren. Die Förderung von Teilhabe und Empowerment standen oben auf der Agenda.

Die Angebote richteten sich gezielt an Frauen in schwierigen psychosozialen und sozioökonomischen Lebenslagen. Die geplanten Aktivitäten wurden aufgrund der Coronakrise mit kleinen Änderungen umgesetzt. Die Workshops zur Selbstverteidigung wurden gestrichen (Kontaktsportverbot), dafür wurden die Einheiten zur Gewaltfreien Kommunikation und Resilienz erweitert. In Zeiten des Lockdowns bzw. des physical Distancing wurden die Workshops online angeboten. Die Personalstunden wurden auf 3 Stunden pro Woche reduziert, da durch die geringere Präsenz in der loginBase, weniger Kursbetreuungsaufwand anfiel.

2. ZIELE UND ANGESTREBTE WIRKUNG

- Stärken sichtbar machen und einsetzen
- Innere Widerstandskraft stärken
- Frauen vernetzen und Ressourcen bündeln - Soziale Unterstützungsnetze erweitern
- Lebensqualität verbessern
- Teilhabemöglichkeiten und Partizipation erweitern
- Erweiterung von Handlungskompetenzen schaffen
- Handlungssicherheit erhöhen
- Ressourcenstärkung allgemein und spezifisch
- Empowerment – Selbstermächtigung schaffen
- Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen
- Eigene Interessen formulieren, vertreten und gestalten
- Überwindung von Barrieren und Zugangshürden erreichen
- Übernahme einer aktiven, selbstbestimmten Rolle ermöglichen
- Mut und Zutrauen in eigene Einschätzungen und Fähigkeiten entwickeln

2.1. Zielerreichung und Indikatoren

Die Projektlaufzeit belief sich auf 10 Monate, wobei es in dieser Zeit zu unterschiedlichen coronabedingten Erschwernissen kam. Im Projektzeitraum wurden zumindest 57 unterschiedliche Personen über die unmittelbare Teilnahme an Angeboten aus dem Projekt

Starke Frauen Stadt, gezählt. Viele weitere Personen konnten über Ankündigungen und Aussendungen informiert werden.

Quantitativ

Es fanden in 42 Einheiten 6 unterschiedliche Aktivitäten mit 371 Beteiligungen statt. Insgesamt wurden 512 Kontakte (beinhaltet Beteiligungen und Kontakte in Form von Telefongesprächen, An-, Abmeldungen, Korrespondenzen, Messenger-Diensten, udgl.) von 57 unterschiedlichen Personen dokumentiert.

Zusätzlich wurden 6 unterschiedliche Initiativen und Aktionen von den teilnehmenden Frauen, in Folge des Café Tatkraft umgesetzt. Die Beteiligung bei den Aktionen belief sich auf ca. 50-70 Personen.

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Kontakte	Teilnehmerinnen
Café Tatkraft	9	58	63	33
Coachings	1	2	2	2
Gewaltfreie Kommunikation	20	194	299	31
Achtsam sein mit mir! Resilienztraining	8	79	105	19
Vorträge	3	31	35	24
Walk & Talk	1	7	8	7
Aktivitäten	42	371	512	116

Fazit: Die Settings wurden gemäß ihrer Ausrichtung genutzt.

Anzahl Teilnehmerinnen					
Altersgruppen	20-39	40-59	60+	Keine Angabe	Gesamt
Gesamt	21	30	3	3	57

Fazit: Die teilnehmenden Frauen konnten auf Lebenserfahrung in vielen Altersabschnitten verweisen.

Soziographie zum Einkommen	
Lohn/Gehalt	9
Arbeitslosengeld	3
Krankengeld	4
Notstandshilfe	7
Mindestsicherung	4
Rehabilitationsgeld	10
Pension/Rente	10
kein Einkommen	1

Keine Angabe	9
Teilnehmerinnen	57

Fazit: Es wurden viele Frauen ohne Lohnarbeit erreicht.

Qualitativ

Die moderierten Netzwerke verselbständigten sich und die Kontakte wurden zu einem Unterstützungsnetzwerk, das über die Projektaktivitäten hinaus wirksam wurde. Vorhandene Ressourcen der Frauen wurden aufgegriffen, Empowerment forciert betrieben, Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht, und soziale Ein- und Anbindung unterstützt. Durch die konkreten Möglichkeiten zur Teilhabe und die Umsetzung von Aktionen und Aktivitäten im Rahmen des Vereins, konnten sich viele der Frauen als selbstwirksam erleben. Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Voraussetzung, um v.a. in schwierigen Zeiten und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Zudem lernten die Frauen den Umgang mit online Kommunikation und Videoformaten.

3. BESCHREIBUNG DER UMSETZTEN AKTIVITÄTEN

Im Folgenden werden die Angebote, die sich aus Vorträgen, Workshops, Trainings, Planungstreffen sowie Events zusammensetzten, im Detail beschrieben:

WORKSHOPSERIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Frühjahr 2020: mittwochs 4., 11. März, in der loginBase, danach im Zoom Meeting als Online Veranstaltung.

Inhaltlich befasste sich die Workshopserie mit der Kraft der Kommunikation, v.a. der Kommunikation im Alltag. Es wurden in erster Linie Konfliktlösungsstrategien behandelt, die einerseits alltägliche Situationen betrafen. Andererseits wurde auch auf innere Konflikte gezielt, und diese besprochen und bearbeitet.



Nach 2 Präsenzterminen wurden aufgrund des Corona Lockdowns die Workshops online weitergeführt. Die Änderungen des Formats auf virtuelle Treffen brachte auch inhaltliche und strukturelle Änderungen mit sich. Bevor die Workshopserie zur

Gewaltfreien Kommunikation weitergehen konnte, fanden Einführungstreffen zu „technischen Check-ins“ statt, sowie wurde viel Zeit zur Besprechung von Corona bezogenen Unsicherheiten bzw. Ängsten verwendet.

Die online Treffen fanden schließlich 2x pro Woche zu je 1,5h statt, damit auch die Intervalle zwischen den Treffen kürzer waren. Für viele der Frauen waren die online Treffen in der Frauengruppe während des Lockdowns die einzigen Kontakte nach außen. So kam dieser Plattform eine weitere wichtige Unterstützungsaufgabe zu Teil, nämlich um Netzwerke aufrechtzuerhalten und völlige Isolation und Verunsicherung abzufangen.

Zudem wurde eine Signal-App-Unterstützungs-Gruppe geschaffen – 2 Frauen aus der Gruppe haben die Administration der Gruppe übernommen.

Nach einiger Zeit waren die Web-Meetings gut eingespielt und die Frauengruppe konnten mit dem neuen Format operieren. Die Themen der Gewaltfreien Kommunikation konnten nun angegangen werden, wobei Corona bezogene Frustrationen und Ängste immer wieder Thema waren und bearbeitet wurden.

Körperübung wurden eingesetzt und „wohltuende Aufträge“ um die Zeit des physical distancing besser zu strukturieren und mit der sozialen Isolation besser umzugehen.

Angst, Frustration, Wut, (Wahl) Freiheit, Hilflosigkeit, Isolation, Schuld, u.ä. waren die Hauptthemen der Treffen, die sich im Laufe der Zeit zu Themen wie Selbst-Fürsorge, Annehmen von Kompetenzen und gegenseitige Unterstützung wandelten.

Inhalte wie „Raum schaffen für das Neue“ – im Körper, in den Gedanken, auf der Gefühlsebene, hin zu Klarheit der Ausrichtung auf Bedürfnisse, ließen sich gut mit den Konzepten der GfK verknüpfen - bspw. Beobachtungen, v.a. Selbstbeobachtungen machen und diese getrennt von Bewertungen und Interpretationen beschreiben.

Die physische Fortsetzung als Erfolg und Folge:

Nach Abschluss der Workshopserie wurden wöchentliche Treffen im Zoom Meeting von den Frauen weitergeführt. Zudem wurden Aktivitäten und physische Treffen für nach dem Lockdown vereinbart.

2 Teilnehmerinnen organisierten ein Picknick für Juni, sowie einen Ausflug ins Grüne. Zudem wurden alle Teilnehmerinnen eingeladen bei den anderen Workshops im Rahmen der loginsFrauenwelten teilzunehmen.

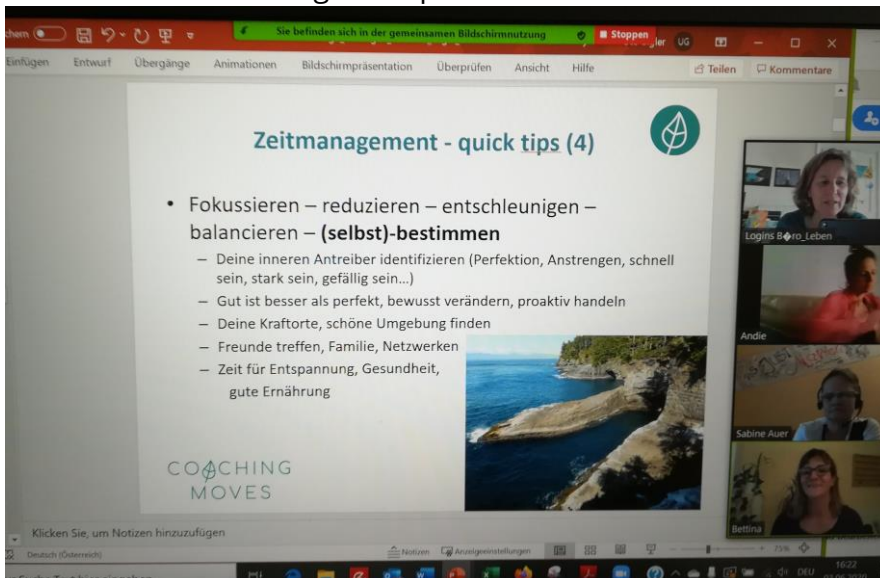
Am 17.April. fand ein **EINFÜHRUNGSVORTRAG ZUM THEMA RESILIENZ UND INNERE WIDERSTANDSKRAFT** statt. Im Vortrag wurde ein kurzer Überblick über Resilienzfaktoren gegeben und die Bedeutung von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen bearbeitet.

WORKSHOPSERIE ACHTSAM SEIN MIT MIR!

Mit 22. April starteten die wöchentlichen online Trainings zu „Resilienz und innere Widerstandskraft“. Ein Teil der teilnehmenden Frauen waren nun bereits gut vertraut mit dem online Format. Einige neue dazugekommene Teilnehmerinnen konnten sich den online Kursen rasch andocken und fanden Zugang zu dieser Art Workshop-Format.

In den Workshopeinheiten wurden Wissen und Information zum Thema Resilienz, Stress, Zeitmanagement, positiven Psychologie, u.ä. über praktische Übungen vermittelt. Stress in all

seinen Facetten und der Einfluss von kurzen Stressphasen und die Wirkung von Dauerstress auf das menschliche Gehirn wurden erläutert. Verschiedene Bewältigungsstrategien und deren Erfolgsgeheimnis wurden vorgestellt. Die Definition und Relevanz von Akzeptanz im Aufbau von Resilienz wurden anhand von praktischen Beispielen, teilweise auch in Kleingruppen in eigenen „Räumen“ oder mittels Chatfenstern, veranschaulicht bzw. durch unterschiedliche Übungen ausprobiert.



Bewegung und Meditation waren in jeder Einheit fixer Bestandteil, einerseits als Einstiegs- bzw. auch als Abschlussritual.

Besondere Auseinandersetzung galt dem Thema Selbstverantwortung. Intensiv thematisiert wurde warum Verantwortung übernehmen so wichtig ist, und woran es bemerkbar

ist, dass Verantwortung abgegeben wird, bzw. Eigenverantwortung übernommen wird. Zum Abschluss der Workshops hat jede Teilnehmerin den Blackbox-Auftrag erhalten mindestens 2 Dinge/Übungen/Techniken zur Stärkung der inneren Widerstandskraft zu nennen, die sie in ihren Alltag übernehmen wird.

Die Workshops waren geprägt von reger Anteilnahmen, Engagement und viel Emotion. Es kam zu aktivem interaktivem Arbeiten, trotz erschwelter Bedingungen durch die online Situation.

Den online Treffen folgten reale Treffen und Aktionen im Rahmen des **CAFÉ TATKRAFT**:



Es wurden Aktivitäten geplant, Ideen besprochen, Unterstützungspotentiale eröffnet und Möglichkeiten zur Selbstwirksamkeitserfahrung angestoßen. So entstanden nachstehende Aktivitäten, die von den teilnehmenden Frauen geplant und umgesetzt wurden:

- 9.6. Ausflug ins Grüne – Wandern und Plaudern, Natur genießen in Gesellschaft
- 24.6. Picknick im Park – Nachbesprechung der online

- Kurse und Planung von weiteren Aktivitäten
- 29.7. Kost-nix-Tag outdoor im Parklet (Frauen haben aktiv bspw. Kleider, Bücher, Kunstgegenstände udgl. besorgt, und am „Kost nix Tag“ zum Verschenken aufbereitet. Zudem wurde Essen (verköcht aus geretteten Lebensmitteln) gereicht
- 19.9. Fotospaziergang unter Leitung einer Teilnehmerin der Workshopserien
- 10.10. Herbstdekoration basteln und gestalten
- 16.-17.10. Tauschtage indoor (v.a. Winterutensilien wurden zum Tausch und zum Verschenken angeboten)
- geplant waren weiters Kreativworkshops und Karaoke Abende, die aber aufgrund des erneuten Lockdowns abgesagt werden mussten.



WALK & TALK: SIE MACHT MIT, REDET MIT, GESTALTET MIT

Wanderung mit Denkanstößen und Austausch zu zivilgesellschaftlichem Engagement und Partizipation von Frauen, Lainzer Tiergarten am 06.06.2020 von 10 - 15:30 Uhr



Das Format des Spaziergangs bot Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich in ungezwungener Atmosphäre, im erholsamen Setting am Rande des Wiener Waldes über verschiedene, teils vorgelegte, Themen auszutauschen. Die Diskussionen wurden durch Impulsfragen angeregt,

die in Kleingruppen während des Spazierens besprochen wurden. An verschiedenen Stationen traf die gesamte Gruppe zusammen und berichtet von ihren Gesprächen. Die sehr diverse Zusammensetzung der Gruppe wurde von Teilnehmerinnen als besonders bereichernd wahrgenommen. So wurden unterschiedliche, sich ergänzende Perspektiven eingebracht - persönliche Perspektiven bzw. theoretische/systemische Perspektiven.

VORTAG & WORKSHOP ZIVILGESELLSCHAFT & BETEILIGUNG 25.7.2020

Im interaktiven Vortrag zu Zivilgesellschaft und Beteiligung wurden eingangs Begriffe geklärt und danach in Kleingruppen, im interaktiven Teil, Fragen nachgegangen: Was ist gesellschaftliche Partizipation? Was können sich Teilnehmerinnen darunter vorstellen? Welche Formen kann Partizipation annehmen? ... Anhand von Beispiel für zivilgesellschaftliches Engagement wurden Impulse für Eigeninitiativen gesetzt und Mut zur Beteiligung gemacht.

VORTRAG GEWALTFREIE KOMMUNIKATION AM 3.9.20

Im Vortrag wurde ein Überblick über das Handlungskonzept der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg, gegeben. Ziel war es den Teilnehmenden zu vermitteln, dass ein gewaltfreier Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führen kann und jede/r diese Methode erlernen und anwenden kann. Praktische Übungen veranschaulichten die Praxis.

WORKSHOPSERIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Herbstdurchgang 6 Einheiten mit persönlicher Präsenz im loginGarten, in der loginBase und Park, 3 Einheiten online

In den Workshops im Herbst nahmen zu den neu am Kursgeschehen beteiligten Teilnehmerinnen auch einige Frauen aus dem Frühjahrsdurchgang erneut teil.

Zu Beginn wurden Strukturen und Regeln des Miteinanders und die angestrebte Haltung in den Workshops besprochen. Einer ausführlichen Vorstellung des Modells der Gewaltfreien Kommunikation, das dahinterstehende Menschenbild, die Grundannahmen und Prinzipien, folgten unterschiedliche Schwerpunkte in den nachfolgenden Einheiten. Themen, die im Herbstdurchgang im Vordergrund standen, waren u.a. Bedürfnisse und das authentische Wahrnehmen dieser Bedürfnisse. Kräfteerfahrungen, Erfahrungen der Stärke wurden aufgespürt und benannt und auch Erfahrungen der Unzulänglichkeit ausgeforscht. Die dahinterstehenden Gefühle und Bewertungen wurden analysiert und verortet. So konnte Umdeutung, Neugestaltung und ein neues Framing erfolgen.

Ab Mittwoch 04.11. wieder online Treffen

Thema beim ersten zoom Meeting war v.a. das Attentat vom 2. November in Wien. Das Treffen war geprägt von tiefer Traurigkeit, Verständnislosigkeit, Angst und anderen damit einhergehenden mächtigen Gefühlen. Es ging u.a. um Wahrnehmung, Umgang und Verarbeitung der eigenen Aggressionen, der Trauer, Wut und Ohnmacht.

In weiterer Folge wurde v.a. das Thema Wertschätzung behandelt: Wie geht das? Was braucht es in mir, der Welt, anderen Menschen, mir selbst mit Wertschätzung zu begegnen? ...

Auch diese Workshopserie war gekennzeichnet durch aktive gegenseitige Unterstützung und Empowerment der Teilnehmerinnen.

CAFÉ TATKRAFT ONLINE: Im Dezember fanden die beiden letzten Einheiten, auch wieder online im Rahmen des Projektes loginsFrauenwelt statt. Im zoom Meeting wurde über die Adventzeit und die Weihnachtswünsche der Frauen gesprochen. Meditationen und Kraftübungen wurden gemacht um die Frauen gestärkt durch die (für viele schwierige, weil einsame) Weihnachtszeit zu bringen.

4. NACHHALTIGE WIRKUNG

Die Angebote im Projekt loginsFrauenwelt waren in diesem besonders herausfordernden Jahr für viele Frauen eine wichtige Stütze, die Halt und Zuversicht in schwierigen Zeiten bot. Die Frauenrunden haben sich zu einem nachhaltig wirkenden Unterstützungsnetzwerk für die Beteiligten etabliert. Die Frauen treffen sich auch weiterhin sowohl online als auch in realer Gestalt. Auch nach Projektende wurden und werden Zoom Treffen weitergeführt und Kontakte gepflegt.

Viele Frauen, die an den online Kursen teilgenommen haben, haben neues Knowhow im Umgang mit digitalen Medien entwickelt und dazugelernt. Durch die regelmäßigen Anwendungen konnten Erfahrungen mit online Kommunikationstechniken gesammelt werden, die im digitalen Zeitalter für Kontakte in Distanz, und v.a. auch für verschiedenste Teilhabeprozesse von Bedeutung sind. Kompetenz und Sicherheit im Umgang und in der Benutzung verschiedener Programme konnte ermöglicht werden.

Fazit: Digitaler Anschluss und Zusammenschluss, Nutzung von Ressourcen und Potentialen mit Wissen und Kompetenz durch Austausch und Mitteilung treffsicher zur Verfügung gestellt und vermehrt.

© Fotos Verein LOGIN