

Bericht LOGINS Frauenwelten 2024 „So wie ich es will“

Projektträger: Verein LOGIN

Projektlaufzeit: April 2024 bis Dezember 2024

Projektleitung: Ilse Gstöttenbauer

Projektmitarbeit: Simone Roth, Ute Gigler, Suad Öz, Iva Jugovic, u.a.

AUSGANGSLAGE

Wien, wie sie will - Engagement von Frauen/Mädchen für ihr Leben in der Stadt
„So wie ich es will“ - Bedarfe und Möglichkeiten klären und in Aktion kommen.

Ein Projekt für Wienerinnen und in Wien ansässige Frauen, von 18 bis 99 Jahren.

Worum ging es in diesem Projekt?

- Verlängerung und Ausbau der erfolgreich umgesetzten Programme aus dem Vorjahr (sharing & caring)
- Mehr Zeit, mehr Raum, mehr Chancen für Frauen in Wien
- niederschwellige, kostenfreie beziehungsweise kostengünstige Angebote schaffen
- Beteiligung und Engagement von Frauen für ihre Belange und Interessen fördern
- Initiativen fördern (Ideen umsetzen, bestehende Initiativen unterstützen, ...)
- Projekte zur Integration von Frauen mit besonderen Bedürfnissen und Anliegen
- Bewusstseinsbildende und praxisbezogene Projekte zur Gleichstellung

Beteiligungsmöglichkeiten wurden geschaffen, frauenspezifische Thematiken, Problemstellungen und feministische Ideen, Wünsche und Vorstellungen besprochen und Frauen gestärkt Haltungen zu entwickeln und Vorhaben in Umsetzung zu bringen.

Selbstbestimmung liegt auch im Autonomiebedürfnis („wie sie will“). Daher bedarf es offener Räume, die Themen zulassen, die Vertraulichkeit zulassen, die Schutz ermöglichen, die Sorge ermöglichen, die An- und Aussprechen ermöglichen, und die kommunizieren lassen. Diese Räume wurden im gegenständlichen Projekt geschaffen, belebt, bespielt.

Handlungsmöglichkeiten wurden erweitert und Wege in mehr Selbstbestimmung beschritten. Frauen wurden über die Projektaktivitäten ermutigt, nach Alternativen zu suchen, Alternativen selber zu schaffen, sich zu vernetzen, zu organisieren und zu positionieren und in Aktion zu kommen. Informations- und Aktionsräume wurden angeboten, die Interessen weckten um Voraussetzung für Partizipation zu ermöglichen.

In regelmäßigen Frauentreffs wurden Methoden eingesetzt, die unterstützten Klarheit über eigene Wünsche und Bedürfnisse herzustellen, sowie Mut und Zutrauen in eigene Einschätzungen zu entwickeln.

Unterschiedliche Frauen wurden dazu angehalten, zuallererst aktiv am eigenen und in der Folge am gesellschaftlichen Leben zu partizipieren, mitzubestimmen, mitzugestalten.

In Solidarität und Unterstützung mit anderen Frauen wurden regelmäßige Frauenkreis Treffs organisiert, gemeinschaftsbildenden Aktivitäten umgesetzt, themenspezifische Workshops angeboten und Vertrauen, Mut und Zuversicht generiert.

Zielgruppen

In Wien lebende Frauen, benachteiligte Frauen, von Armut, v.a. von Erwerbsarmut betroffen Frauen, ausgrenzungsgefährdete Frauen, Frauen mit psychischen Erkrankungen, Frauen, die in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe leben, sowie Frauen mit Migrations/Fluchthintergrund.

Das Angebot war offen gestaltet und richtete sich auch an Frauen ohne offensichtlichen Problemhintergrund, die sich durch das Angebot angesprochen fühlen. Eine soziale Einbindung und der Austausch unterschiedlicher Frauen mit unterschiedlichen biografischen Hintergründen standen im Vordergrund. Unterschiedliche Lebenswelten sollten sich berühren.

ZIELSETZUNGEN

- Stärkung von Selbstbewusstsein
- Eigene Bedürfnisse und Interessen formulieren, vertreten und gestalten
- Partizipation und Teilhabe ermöglichen
- Erweiterung von Ressourcen und Handlungsoptionen und Handlungskompetenzen
- Handlungssicherheit erhöhen
- Empowerment – Selbstermächtigung fördern
- Mut und Zutrauen in eigene Einschätzungen und Fähigkeiten entwickeln
- Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen
- Stärken sichtbar machen und einsetzen
- Frauen vernetzen und Ressourcen bündeln
- Soziale Unterstützungsnetze erweitern
- Lebensqualität verbessern
- Übernahme einer aktiven, selbstbestimmten Rolle
- Wissensvermittlung, Wissenstransfer
- Weitergabe von Informationen
- Ressourcenteilung
- Sharing and Caring, Teilen und Kümmern

Erreichung der Zielgruppen

Die Zielgruppen wurden über bestehende Kooperationen mit entsprechenden Facheinrichtungen sowie über Vernetzung mit Einrichtungen aus den Bereichen Arbeitsmarktförderung, Gesundheit- und Soziales erreicht. Die Bewerbung erfolgte hauptsächlich über Aussendungen via E-Mail und die Auflage von Flyern, Aushang von Plakaten und Verteilung von Informationsmaterial.

Mit den Angeboten konnten **55 unterschiedliche Frauen** erreicht werden. Umgesetzt wurden 33 Einheiten an unterschiedlichen Aktivitäten.

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Teilnehmende
Frauentreffs	26	174	31
Workshops: Resilienz & Mentale Gesundheit	4	44	24
Workshops Deeskalation	2	14	10
Workshop: Verbindung zum Körper	1	9	9
4 Aktivitäten	33	241	74

Es konnten Frauen jeder Altersgruppe erreicht werden, v.a. 30 – 60 jährige Frauen nahmen an den Aktivitäten teil, ca. 55% geben an, dass Eltern oder sie selber nicht in Österreich geboren wurden.

Anzahl Teilnehmerin	Geschlecht		MGH	
Altersgruppe	w	k.A.		Gesamt
20+	2		2	2
30+	13		6	13
40+	12		6	12
50+	15		8	15
60+	2			2
70+	2			2
k.A.	9	2	8	9
Gesamt	55	2	30	55



Wie hast du es geschafft deine Schritte zu gehen, hin in Richtung Verfolgung deiner Wünsche für dich selbst?

"Durch viele Leute im Login, die mir was bedeuten, und wo ich Wertschätzung bekomme und mich verbunden fühle mit so vielen Menschen und einen guten Ort habe, wo ich hingehen kann. Das ist ein wichtiger Teil meines Lebens, der nicht mit Beruf zusammenhängt, egal ob ich den Job habe oder nicht, da kann ich hinkommen und mache ganz schöne Sachen. Für mich ist Login viel mehr als mein 2. Wohnzimmer. Ich bin sehr dankbar dafür, dass so viele Menschen so viel tun dafür, dass es diesen sicheren Ort für mich gibt, der mich auffängt, abholt und mein

Leben einfach bunt und schön macht. "

Susanna Theresa Egger

Anzahl Teilnehmerin			
Leistungsbezug+	w	k.A.	Gesamt
Alters-Pension/Rente	1		1
Anderes	4		4
Arbeitslosengeld	7		7
I-Pension, BU-Pension	8		8
Krankengeld	4		4
Lohn/Gehalt	2		2
Mindestsicherung	5		5
Notstandshilfe	9		9
Rehabilitationsgeld	7		7
k.A.	6	2	8
Gesamt	53	2	55



Inhaltliche Darstellung der umgesetzten Workshops und Aktivitäten:-

Workshopserie: Frauenkreis: „So wie ich es will“

Bedarfe klären, Partizipation und Beteiligung ermöglichen

Um nachhaltige Änderungen im Teilhabeverhalten von Frauen, insbesondere von sozioökonomisch benachteiligten und/oder gesundheitlich beeinträchtigten Frauen zu erzielen, ist Kontinuität von Nöten. Deshalb wurde der Frauenkreis als regelmäßiges Treffen, ähnlich einer moderierten Selbsthilfegruppe angelegt.

Damit sich Verbindungen unter den Frauen entwickeln konnten und gegenseitige Unterstützung möglich werden konnte, war einerseits ein niedrigschwelliger und laufender Einstieg, sowie Möglichkeiten zur vertiefenden Auseinandersetzung, d.h. Kontinuität zu gewährleisten.

Der inhaltliche Schwerpunkt des Frauenkreises lag auf Selbststärkung und Selbstbestimmung, Klärung von Bedürfnissen und den Aufbau gegenseitiger Unterstützungsstrukturen. Methoden aus Moderation, lebensnahen Übungen und Rollenspielen wurden in Kleingruppen eingesetzt und selbstreflexive Prozesse angestoßen. Austausch und Diskussion standen im Vordergrund. Auf diese Weise konnten Partizipationsprozesse vorbereitet, initiiert und begleitet werden.

In den Einheiten wurden Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen formuliert, diskutiert und analysiert. Um überhaupt in die Situation zu kommen, an externen Prozessen zu partizipieren, sich aktiv zu beteiligen, eigene Ideen und Wünsche umzusetzen, müssen eigene Haltungen, Bedürfnisse und Wünsche vorerst geklärt und ausformuliert werden. Lernen einzustehen für die eigenen Bedürfnisse, bedeutet vorab die eigenen Bedarfe überhaupt erkennen zu können und die Möglichkeiten, an reale Gegebenheiten angepasst, erkennen zu können. Diese Themen wurden im Frühjahrsdurchgang besonders in den Fokus genommen.

Die Gruppe wirkte hier als Korrektiv aber auch als Verstärker(in). Die Spiegelung durch andere Frauen und durchmischte Altersgruppen halfen dabei, den eigenen blinden Flecken und dem 'eh schon immer' gewesenen Handlungsmustern auf die Schliche zu kommen.

Im Frühjahr bildete sich eine stabile Kerngruppe von Teilnehmerinnen, die auch im Herbsdurchgang mit dabei war. Die bereits aufgebaute Vertrautheit unter den Frauen und die Nähe zur Workshopleiterin, ermöglichte es, auf individuelle und sehr persönliche Fragestellungen einzugehen. Sehr persönliche Erlebnisse und Erfahrungen wurden ausgetauscht. Dies wurde durch den vertrauten Raum, der von den Frauen auch als *safe space* erlebt wurde, möglich.

Nachgegangen wurde folgenden Fragen, die die Frauen mitbrachten:

Wie werden meine Forderungen gehört und auch ernst genommen: erforschen von mehrmaligem Nein sagen und nicht gehört werden. Was braucht es in mir, damit ich gehört werde, was braucht es im anderen?

Wie kann ich meine Grenzen klar kommunizieren, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen?
Welche Art von Nein kann ich für mich akzeptieren?

Wie reagieren bei Grenzüberschreitungen? – jede Frau hat Grenzüberschreitungen durch ein Gegenüber erlebt – wie kann man sich rüsten um zukünftig für sich besser zu reagieren: ein Notfallplan für jede Frau erstellt.

Einsamkeit – das Thema Alleinsein, ohne Partner*in sein, Unverbundenheit mit der Welt, wurde besprochen und die Möglichkeiten der nachhaltigen Vernetzung unter den Frauen, als unterstützendes soziales Netzwerk, besprochen und bereitet.

Fixer Bestandteil der Frauentreffs waren zudem Übungen für den Körper:, Atem- und Entspannungstechniken, Körperempfindungen wahrnehmen und dadurch eigene (Angst-) Muster erkennen, über den Körper zu sich kommen.

Im moderierten und begleiteten Frauenkreis, in dem anhand unterschiedlicher Methoden und Übungen, Frauen unterstützt wurden in ihre Kraft zu kommen, wurde auch der Planung von gemeinsamen Aktivitäten Raum gegeben.

Durch die gemeinsame Teilnahme an Events, sowie die Umsetzung von Angeboten für andere Frauen im Rahmen des Vereins LOGIN, mit Unterstützung des Vereins LOGIN bei Organisation, Infrastruktur und Bewerbung der Aktivitäten, wurden Beteiligungsprozesse gefördert und eigene Ideen und Wünsche der Frauen in sichtbare Form gebracht.

So wurden Keramikworkshops und Malworkshops von teilnehmenden Frauen aus dem Projekt initiiert und für andere angeboten.

Weitere Aktivitäten, Side Acts: gemeinsames Grillen im Garten der Base



Aktionen im Parklet vor der loginBase

Büchertausch, gemeinsames Picknick

Im Rahmen des Frauenkreises wurden zudem auch unterschiedliche Kulturveranstaltungen besucht und Aktivitäten im öffentlichen Raum genutzt, z.B. Teilnahme am Yoga Kurs von Bewegt im Park, Besuch des Wasserweltfestes



Workshops: Resilienz und mentale Gesundheit

In 4 Workshops wurden unterschiedliche Themen zu mehr innere Widerstandskraft und Gelassenheit durchgenommen: resilient werden und bleiben – wie kann es gelingen? Umgang mit Stress - wie kann man darauf reagierten und Stress besser bewältigen und Übungen zum Stressabbau erlernen.

Jeden Tag strukturieren und mit Akzeptanz, Zuversicht und Eigenverantwortung meinen Tag gestalten.

Was braucht es um gelingende Beziehungen aufzubauen: Kommunikationsfähigkeiten – die Tücken der Kommunikation und des Zuhörens.

Workshops Deeskalation und Nein Sagen

Sicherheit beginnt mit klar gesetzten persönlichen Grenzen. Im Deeskalationskurs ging es um Grenzen stecken, Nein sagen lernen und einen gesunden Abstand.

Wie kann ich meinen Wohlfühlraum wahren und klare Grenzen für mich setzen: über Körperliche Signale, Klarheit und Entschlossenheit – diese wurde in 2 Workshop Einheiten geübt.

Workshops „Landen in dir“ Verbindungen zum eigenen Körper schaffen.

Im Alltag verliert man sehr oft den Kontakt zum eigenen Körper. Im Workshop wurden Begegnung mit dem Körperselbst im Tanz, im Ausdruck, in der Darstellung der eigenen guten und schlechten Seiten ausprobiert. In Kontakt kommen mit dem eigenen Körper, mit den eigenen Sinnen, dem Raum, der Musik, den anderen, waren die Zielsetzungen. Über den Körper fanden Eigenschaften oder Anteile eines Selbst Ausdruck, die mit Humor und ohne Verurteilungen gezeigt und im Anschluss besprochen wurden. Das liebevolle Annehmen, sollte dabei unterstützen selber zu wählen, wie mit diesen Eigenschaften weitergelebt werden soll/will. Es ging um Selbstvertrauen stärken, sich annehmen, zu sich selber stehen, für sich selber eintreten, in ein liebevolles Bekenntnis zu sich selber kommen.

DAS BESONDERE AM PROJEKT

Ein wesentliches Merkmal ist die Adressierung marginalisierter Gruppen. V.a. armutsbetroffene und soziale isolierte Frauen wurden erreicht. Die Angebote waren niederschwellig, leistbar bzw. kostenlos, prozessorientiert und außerhalb eines etikettierenden Settings verortet. Zudem richteten sich die Workshops ausschließlich an Frauen, d.h., ein geschützter Raum wurde geboten, in dem es gut möglich war sich zu öffnen, vertrauen zu fassen und Neues auszuprobieren.