

Endbericht loginsFrauenwelten: Frauen STÄRKEN im Grätzl

Projektzeitraum: Juni bis November 2019

Projektleitung: Ilse Gstöttenbauer

Workshopleitung: Ute Gigler, Simone Roth, Daniela Ellmeier, Daniela Mader, Karin Barta, Eva Maria Sickha

Unterstützungsdienste: Daniela Ellmeier, Katrin Rummel

Übersicht

Im Projekt Frauen STÄRKEN Frauen im Grätzl, wurden unterschiedliche Aktivitäten von und mit Frauen aus dem Grätzl rund um die loginBase, veranstaltet.

Es wurden unterschiedliche Stärken von Frauen aufgegriffen und anderen Frauen zur Verfügung gestellt, somit unterschiedliche Frauen gestärkt. Über Aktivitäten im öffentlichen Raum oder im Verein LOGIN und anderen Locations im Grätzl, die einfach und unkompliziert zugänglich sind, wurden v.a. Frauen aus dem Grätzl rund um die loginBase im 15. Bezirk angesprochen, aktiviert, vernetzt und gestärkt.

Ziele waren

- Stärken sichtbar machen und einsetzen
- Solidarität unter Frauen stärken
- Frauen vernetzen und Ressourcen bündeln
- Zusammenhalt im Wohnumfeld stärken
- Lebensqualität verbessern
- Soziale Unterstützungsnetze erweitern
- 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
- U.a.

Umsetzung

Umgesetzt wurden 2 Workshopserie und 4 Aktionen mit Grätzlbezug.

- **Resilienztrainings - widerstandsfähig und belastbar auch in herausfordernden Zeiten**

Folgende Fragen wurden in den Trainings behandelt: Was macht mich stark? Wie kann ich mich stärken?

Im Kurs wurde ein Grundlagenverständnis zum Thema Stressprävention und Resilienz - also der inneren Widerstandskraft, vermittelt. Darauf aufbauend wurden die wesentlichen Faktoren, die zu Resilienz beitragen, besprochen und mit vielen praktischen Übungen untermauert. Umgesetzt wurden Übungen, die Stärken und Kraft geben. Da das Verweilen im Moment so wesentlich für das Erkennen und Ändern von reaktiven Verhaltensweisen ist, lag der Fokus auf einfachen, achtsamkeitsbasierten und resilienzfördernden Einzel- und Gruppenübungen, die den Teilnehmerinnen ein Grundverständnis über die Wirksamkeit von regelmäßigen, alltagstauglichen Übungen vermittelte.

Es fanden 8 Einheiten mit 92 Beteiligungen statt.

- **Frauen STÄRKEN Frauen - Meine Wünsche - meine Themen - meine Stärken**

In den Einheiten wurden Wünsche und Bedürfnisse jeder Teilnehmerin formuliert und analysiert. Innerhalb der Gruppe erfolgte eine Überprüfung der Umsetzbarkeit in der Realität. Die Gruppe wirkte als Korrektiv aber auch als Verstärker. Wo und wie kann ich meine Kraft für die Erreichung meiner Ziele, Rechte einsetzen? Was macht mich stark? Wie können Frauen sich gegenseitig besser unterstützen? Was brauche ich um mich stark zu fühlen? Wie kann ich Unsicherheiten überwinden? Diese Fragen waren Inhalte der Workshopeinheiten. Anhand verschiedener Übungen und Spiele wurde Kraft spürbar gemacht. Es wurden Methoden und Übungen vorgestellt, die dabei helfen eigene Kraftquellen ausfindig und abrufbar zu machen. Besonderes Augenmerk lag immer auf dem Austausch und die Reflexion in der Gruppe.

Besonders wichtig war es einen wertschätzenden, herzlichen und sicheren Rahmen zu bieten. Auf diese Weise konnte eine vertrauensvolle Atmosphäre ermöglicht werden, die innere und äußere Öffnung und allerlei Emotion zuließ.

Selbstakzeptanz war in allen Einheiten ein großes Thema. So wurden Übungen zu „Vision von mir selber“ - Wer will ich sein? Wer kann ich sein? ausprobiert. Die Gruppe war stets unterstützend bzw. gab wertschätzendes Feedback.

Es wurden persönliche Themen, wie „was mich an mir nervt“ und „was ich an mir mag“ geteilt. Spannende Einsichten für jede einzelne Frau wurden im Spiegel des sich Zeigens, sichtbar.

Weitere Themen, die behandelt wurden: ich möchte gesehen und gehört werden und wertschätzend behandelt werden. Gefühle des ‚sich nicht wehren Könnens‘, - Ohnmacht, Hilflosigkeit, waren den meisten Frauen bekannt. Konkrete Handlungsschritte wurden schließlich abgeleitet um diese Hilflosigkeit abzulegen. In Rollenspielen wurden Situationen nachgespielt und andere, neue Ausgänge des Erlebten ermöglicht. Bevorstehende Termine, Telefonate wurden erprobt und in der Frauenrunde diskutiert.

Der Fokus wurde auf das Positive und Inspirierende im Leben gerichtet und die Bedürfnisse klar formuliert. Eine Sprache für seine Anliegen finden und diese ausformulieren und klar aussprechen, war für viele ein wichtiger Schritt zur Erkenntnis, was sie in ihrem Leben ändern möchten und können. Das Austauschen über die Bedürfnisse, stärkte und bestärkte. Ein voneinander lernen wurde möglich.

Die Einheiten beinhalteten immer Übungen in der Großgruppe, in Klein-Gruppen oder auch als Stillübungen alleine. Gespräche wurden kombiniert mit Meditationen, Rhythmusübungen oder Übungen mit Bildern und Symbolen.

Die Einheiten wurden outdoor im Auer Welsbach Park und in der loginBase umgesetzt. Zudem gab es als Abschluss einen Ausflug Spaziergang durch die Praterhauptallee.

Zitate der Teilnehmerinnen:

„Es tut so gut zu hören, dass es anderen ähnlich geht und meine psychische Erkrankung nicht so schwer auf mir lastet“

„Als ich ihr zugehört habe, haben sich meine Mundwinkel so nach oben gezogen und ich habe jetzt solche knalligen Backen.“ „Für mich war es wie wenn ich ein leeres Sackerl war und durch das zuhören aufgefüllt worden bin.“



Es fanden 8 Einheiten mit 78 Beteiligungen statt.

Grätzl Touren – Ressourcen im Bezirk

Gartln im Grätzl: regelmäßig wurden Treffen zur Bepflanzung und Begrünung von Baumscheiben im Grätzl umgesetzt. Durch die regelmäßigen Gartl Treffs, kamen auch neue Teilnehmerinnen aus der Nachbarschaft um die loginBase hinzu, die sich punktuell beteiligten.

Kräuter -Grätzltour: Was gibt es an guten, essbaren wilden Kräutern im urbanen Grünraum? An einem Nachmittag wurden im Auer Welsbach Park Kräuter gesammelt, verkostet und ihre Wirkung besprochen.

Kleidertausch und Upcycling Workshop: Am Kleidertauschtag wechselten Klamotten ihre Besitzerinnen, es wurde anprobiert und ausprobiert, vorgeführt und „Stylingberatung“, gemacht. Zudem gab es Siebdruck und Nähanleitung um alte Kleider wieder aufzupeppen. Auch nach dem Tauschtag ist das Kleidertauschen in der loginBase möglich. Es wurde ein „offener Kleiderschrank“ installiert, der ähnlich wie der Fairteiler Kühlschranks, in den Öffnungszeiten der loginBase genutzt werden kann. Noch brauchbare, unversehrte Kleidung kann gebracht und mitgenommen werden.

Bücher tauschen und Schreibwerkstatt: Ein offener Bücherschrank in der loginBase lud bzw. lädt nach wie vor, zum Tausch. Einige „neue“ Bücher wurden gebracht und andere mitgenommen, Lesekostproben vor Ort unternommen oder Büchertipps ausgetauscht. Bei der anschließenden Schreibwerkstatt wurden Texte vorgelesen, besprochen und Texte produziert. Inspirationen wurden mittels Texte bekannter Dichterinnen gegeben, bspw. Erika Pluhar, Christine Nöstlinger, u.a.



Zahlen

Insgesamt wurden bei 28 organisierten Angeboten, 232 Beteiligungen von 91 unterschiedlichen Personen erreicht. Bei den Tauschtagen waren zudem AnrainerInnen zugegen, die nicht namentlich dokumentiert wurden (ca. 10 Personen). Die Teilnehmerinnenzahlen sprechen von einer guten Beteiligung und passenden Angebotssetzung.

	Einheiten	Beteiligung	Teilnehmende
Resilienztraining	8	92	30
Frauen STÄRKEN Frauen	8	78	20
Gartln im Grätzl	9	36	11
Grätzl Kräuter Tour	1	5	5
Kleidertausch und Upcycling	1	11	11

Büchertausch und Schreibwerkstatt	1	10	10
6 unterschiedliche Aktivitäten	28	232	91

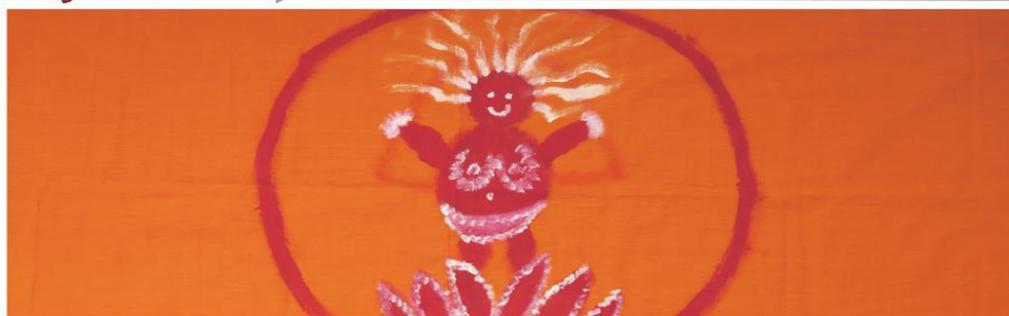
Conclusion

Nachhaltige Wirkung haben v.a. die Angebote, die regelmäßig bzw. öfter als 1x stattfanden. So folgten bspw. nach den Workshopserien Frauen STÄKREN Frauen bei einigen Frauen konkrete Schritte, die zuvor im Workshop besprochen wurden (Ausbildungen wurden begonnen, Praktika wurden vereinbart, Bewerbungen verfasst). Nach Beendigung der organisierten Gartln im Grätzltreffe wurden weitere Treffen von den Teilnehmerinnen selbst organisiert und die Planung der Begrünung einer weiteren Baumscheibe in Angriff genommen.

Die punktuellen Aktivitäten haben v.a. bereits bestehende Teilnehmerinnen angesprochen. Um breitenwirksame bzw. „grätzlwirksame“ Aufmerksamkeit zu erzeugen, brauchen punktuellen Aktivitäten viel Bewerbung und Öffentlichkeitsarbeit, was im Rahmen dieses Kleinprojektes nicht möglich war.

Die kontinuierlichen Workshop Angebote, v.a. das Resilienzprogramm und die Workshopserie Frauen STÄRKEN Frauen waren sehr gut besucht. Diese Formate trafen demnach v.a. die Bedarfslagen der Frauen in und um die loginBase.

logins Körper Geist & Seele



© VR

Frauen STÄRKEN Frauen

Workshops

Resilienztraining - gestärkt auch in schwierigen Zeiten, mit Ute

Mittwoch 5., 12., 19., 26.6., 14., 21., 28.8. 4.9., 15:00h - 17:00h

Durch Übungen für Körper, Geist und Seele wird innere Widerstandskraft aufgebaut.

Workshopserie Selbstermächtigung und Solidarität, mit Simone

Mittwoch 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 15:00h - 18:00h

Wie kann ich meine Stärken besser erkennen? Wie lerne ich mich und andere besser anzunehmen? und viele weitere Themen rund um Stärke und Solidarität

Events im Grätzl um die loginBase

Gartln im Grätzl, mit Dani

montags 14:00h - 15:00h

Baumscheiben bepflanzen, hegen und pflegen

Wilde Kräuter für uns Frauen, mit Dani

Freitag .6., 16:00h - 19:00h

Kräutergrätzltour durch den Auer Welsbach Park. Eßbares und Heilsames aus dem Park.

Grätzl - Frauen - Picknick, mit Simone

Mittwoch 11.9., 18:00h - 20:00h Auer Welsbach Park

Grundausrüstung ist vorhanden, gerne können Snacks und Getränke gebracht werden.

Kleider tauschen - Kleider upcyclen, mit Karin

Freitag 20.9., 14:00h - 18:00h [loginBase]

alte Kleidung upcyclen: aufpeppen, einnähen, aufnähen, umnähen, bedrucken.

Bücher tauschen - Schreibwerkstatt, mit Eva Maria

Freitag 4.10., 14:00h - 18:00h [loginBase] Bücher tauschen

16:00h - 18:00h [loginBase] Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben und Geschichten dichten

Projekt: loginsFrauenwelt

Mit: Ute, Dani, Simone, Kartin, Katrin, Stefania, Eva Maria

Ort: [loginBase] sowie Outdoor im Grätzl, Treffpunkt [loginBase]

Frauen^{MA57}
Stadt Wien

AK<sup>NIEDER
ÖSTERREICH</sup>

Verein zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration

Weiglasse 19/4-6, 1150 Wien Tel.: 0664/832 36 07

kontakt@loginsleben.at www.loginsleben.at



SPIELREGELN
respect! no drugs, no alc, fair play

