

Bericht LOGINS Frauenwelten 2025

Meine Stadt. Meine Stimme. Mehr Teilhabe. Demokratiehauptstadt Wien für Frauen

Projektträger: Verein LOGIN

Projektlaufzeit: April 2025 bis Dezember 2025

Projektleitung: Ilse Gstöttenbauer

Projektmitarbeit: Ute Gigler, Iva Jugovic, Lilli Gruber, Vjosa Breiteneder, Jasmin Arnetzeder, Hanaa El Sawaby, Suad Öz, u.a.

AUSGANGSLAGE

„Demokratie funktioniert nur, wenn die Bürgerinnen und Bürger sich als Menschen begegnen, die sich etwas zu sagen haben, die miteinander in Resonanz treten wollen. Auch wenn der oder die anders denkt, anders fühlt, anders glaubt und anders liebt....“ (Hartmut Rosa).

Demokratie ist Diskussion, Mitbestimmung und Gemeinschaft. Demokratie lebt unter anderem durch aktive Teilhabe an politischen und gesellschaftlichen Prozessen. Das beschränkt sich nicht nur auf Wahlen, sondern inkludiert z.B. auch kleinere und größere Bürgerinitiativen, Nachbarschaftsprojekte, informelle gegenseitige Unterstützung in Wohnhäusern, über Vereine, generationenübergreifende Projekte, etc. Alle Initiativen und Projekte zielen darauf ab, sich in gesellschaftliche und/oder politische Prozesse einzubinden, mitzugestalten und vor allem aktiv eigene Ideen voranzutreiben und umzusetzen (ebd.).

Selbstbestimmung, politische, gesellschaftliche und ökonomische Teilhabe und Gleichberechtigung sind nach wie vor keine Selbstverständlichkeit, insbesondere nicht im Leben von sozioökonomisch, schlechter gestellten Frauen.

Im gegenständlichen Projektbericht werden die Aktivitäten aus dem Projekt *Logins Frauenwelt, Mehr Teilhabe, Mehr Demokratie*, dargestellt und beschrieben und anhand von Zahlen und inhaltlichen Wirkfaktoren erörtert.

Interaktive Workshops, Austausch- und Planungstreffen, unterstützende Gespräche und Informationsvermittlungen waren die zentralen Projektangebote, mit dem Ziel Kontakt und Vertrauen zwischen unterschiedlichen Frauen herzustellen und somit Mitwirkung und Teilhabe zu ermöglichen.

Vertrauen ist eine Grundvoraussetzung um Mitwirken zu können. Vertrauen beginnt mit Begegnungen. LOGIN stellt hier ein förderndes, unterstützendes, wohlwollendes, wertschätzendes, offenes Setting zur Verfügung.

PROJEKTHALTUNG

Im gegenständlichen Projekt wurden im Rahmen eines regelmäßig stattfindenden Frauentreffs und diversen Workshopangeboten, Beteiligungsmöglichkeiten geschaffen, frauenspezifische Thematiken, Problemstellungen und feministische Ideen, Wünsche und Vorstellungen besprochen und Frauen gestärkt Haltungen zu entwickeln und Vorhaben in Umsetzung zu bringen.

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 Vertrauen, Mut und Zuversicht generiert.

Worum ging es in diesem Projekt?

- Begegnungen und Austausch unterschiedlicher Frauen ermöglichen
- Vertrauensbildende Aktivitäten umsetzen
- Demokratieverständnis fördern
- Bedürfnissen, Problemstellung, sowie Visionen und Ideen von Wienerinnen aufgreifen
- Frauen stärken und Zugänge zu ihren Wünschen ermöglichen und bei der Umsetzung unterstützen
- Gemeinsame Aktivitäten unterschiedlicher Frauen in Umsetzung bringen
- Beteiligung im unmittelbaren Lebensumfeld ermöglichen
- Partizipative Formate umsetzen
- Entfaltungsräume erschließen
- Selbsthilfemaßnahmen und Social Support Interventionen unterstützen
- Anlaufstelle, Ansprechpersonen und Settings bereitstellen: durch Regelmäßigkeit und Durchgängigkeit des Angebots wird die Nutzbarkeit für Alle möglich
- niederschwellige, kostenfreie beziehungsweise kostengünstige Angebote schaffen

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- und Fluchthintergrund.

Das Angebot war offen gestaltet, und richtete sich an alle in Wien ansässigen Frauen, die sich durch das Angebot angesprochen fühlten. Soziale Einbindung und der Austausch unterschiedlicher Frauen mit unterschiedlichen biografischen Hintergründen standen im Vordergrund. Unterschiedliche Lebenswelten sollten sich berühren.

Erreichung der Zielgruppen

Die Adressatinnen 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.

Vor allem waren auch Frauen aus dem 15. Bezirk adressiert.

ZIELSETZUNGEN

- Bedürfnisse und Interessen formulieren, vertreten und gestalten
- Vertrauen ermöglichen, vertrauensvolle Begegnungen schaffen
- 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
- Einsamkeit entgegenwirken, Gemeinschaft stärken
- Soziale Unterstützungsnetze erweitern
- Lebensqualität verbessern
- Übernahme einer aktiven, selbstbestimmten Rolle
- Wissensvermittlung, Wissenstransfer
- Weitergabe von Informationen
- Ressourcenteilung

ERGEBNISSE IN ZAHLEN

Mit den Angeboten konnten **68 unterschiedliche Frauen** über eine Teilnahme erreicht werden, **44 der teilnehmenden Frauen** sind nicht oder ein Elternteil nicht in Österreich geboren, **54 der erreichten Frauen** gaben an, in Kontakt mit einer Sozial- oder Hilfseinrichtung zu stehen.

Umgesetzt wurden 46 **Einheiten in 6 unterschiedlichen Aktivitätsformaten**.

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Untersch. Teilnehmende
Workshop: Demokratiekoffer	2	15	11
Frauentreff - Aktionsdrehscheibe	23	110	37
Workshops: Meine Wünsche – meine Kräfte	5	15	6
Resilienztrainings: Meine Stärken für das gemeinsame Nutzen	11	52	20
Workshop: Sprache der Demokratie - gewaltfreie Kommunikation	3	25	13
Workshop: Vielheit meiner Selbst – Selbststärkung über den Körper	2	15	11
6 unterschiedliche Aktivitäten	46	232	98

Die Altersverteilung erstreckt sich von der jüngsten Teilnehmerin mit 18 Jahren bis hin zur ältesten Teilnehmerin mit 82 Jahren.

Die größte Teilnehmendengruppe waren die zwischen 30 und 50 Jährigen.

Anzahl Teilnehmerinnen			
Altersgruppe	w	nonbinär	Gesamt
10+	1		1
20+	2	1	3
30+	19		19
40+	16		16
50+	12		12
60+	6		6
70+	1		1
k.A.	10		10
Gesamt	67	1	68

Die folgende Tabelle gibt Auskunft über die Einkommenssituation der Teilnehmerinnen. 44 Frauen gaben an, von sozialen Transferleistungen bzw. ohne Einkommen zu leben.

Leistungsbezug	
AMS-Leistungen	14
Gehalt/Lohn	8
Krankengeld	5
Mindestsicherung	10
Pension/Rente	8
Rehabilitationsgeld	7
keine Angabe	8
Anderes (zB. Kinderbeihilfe, kein Einkommen)	8
	68

INHALTLICHE DARSTELLUNG UND WIRKUNG

Workshop: Demokratiekoffer - Demokratie für alle!?

In den Workshops ging es darum, Demokratische Prozesse zu erklären und unterschiedliche Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Teilhabe und solidarisches Miteinander funktionieren können.

Kernfragen waren: Wo beginnt politische und gesellschaftliche Beteiligung und wie können diese auch Frauen mit geringen sozialen, psychologischen, wissens- und informationstechnischen, sowie materiellen Ressourcen erschließbar gemacht werden?



Kann sich in Wien jeder Mensch an der Stadtpolitik beteiligen? Welche Möglichkeiten zur Beteiligung gibt es überhaupt?

Das Ziel der Workshops war es, demokratische Beteiligung in Wien zugänglicher zu machen und Frauen aus allen Hintergründen die Möglichkeiten zur Mitgestaltung ihres Lebensorts darzustellen. Außerdem wurde das Problem rund um „Fake News“ und ihre Auswirkungen, v.a. in den Sozialen Medien, als ein Risiko für Demokratie, behandelt.

Modul 1

- Interaktive Umfrage „Was bedeutet Demokratie für dich?“
- Demokratie-Koffer: Erklärungen anhand von Gegenständen, die Demokratie symbolisieren
- Was kann wer in Wien wie mitentscheiden? Grobe Darstellung von Wahlrecht, Wahlen und Wahlberechtigten in Wien
- Beispiele für Mitbestimmung (Bürger:innenräte, etc. ...)
- Praxisbeispiele aus Wien (z.B. Klima-Bürger:innenrat, ...)
- Interaktive Übung „Mein Wien, meine Idee“: Teilnehmende sollten sich ein Thema überlegen, das sie beschäftigt. In der Gruppe wurde Verbesserungs- und Änderungsvorschläge erarbeitet und danach präsentiert.

Durch Einfache Sprache wurden die Bedeutung der Begriffe Demokratie und Beteiligung verständlich gemacht. Die Teilnehmenden wurden mit konkreten Möglichkeiten der Mitbestimmung vertraut gemacht wurden dazu angeregt über positive Änderungen in der Stadt Wien zu diskutieren. Folgende Vorschläge wurden erarbeitet: Klos in U-Bahnen öfter reinigen, Handylärm in U-Bahn einschränken, weniger Verkehr in der Stadt, mehr Fußgängerzonen

Modul 2

- Beispiele von Fake News und ihrer viralen Verbreitung
- Praktische Übung: Erkennen von Fake News
- Beispiele für online Beteiligung, verstecktes Risiko
- Tipps für sichere Internetnutzung

Die Gefahren von Fake News, also absichtlich verbreitete Falschinformationen, die täuschen, manipulieren oder polarisieren sollen, wurden diskutiert und anhand von Beispielen (gefälschte Bilder, Manipulation von Wahlen, Vertrauensverlust in Institutionen, Polarisierung der Gesellschaft, u.a.) aufgezeigt.

Zudem wurden praktische Übung umgesetzt, um Fake News zu erkennen: Artikel wurden nach einigen Kriterien analysiert: Quelle? Impressum? Werden seriöse Expert:innen zitiert? Ist die Sprache emotional oder sachlich? Gibt es Belege oder nur Behauptungen? Warum könnte jemand Interesse daran haben, diese Falschinformation zu verbreiten?

Abschließend wurden noch Tipps zum kritischen Umgang mit Informationen weitergegeben.

Frauentreff - Aktionsdrehscheibe

Wöchentlich, meist freitags zu einer festgelegten Uhrzeit, wurden Frauentreffs angeboten. Niedrigschwellige Beteiligungsmöglichkeiten für Kontakt- und Vertrauensaufbau, sowie sozialer Teilhabe und Integration wurden somit geschaffen. Behandelt wurden Alltagsthemen, Sorgen und Bedarfe (Kinder, Teuerungen,), es wurden Informationen unterschiedlichster Art weitergegeben und auch einige Aktivitäten geplant und umgesetzt.

Unterstützung, Information und Gemeinschaft wurden ermöglicht. Vor allem migrantische Frauen konnten über dieses Format erreicht werden. Eine arabisch-sprachige Projektmitarbeiterin stand als Ansprechperson und für Übersetzungen zur Verfügung. So konnten verlässliche Informationen und Orientierung im komplexen System von Behörden und Unterstützungsangeboten vermittelt werden, bspw. wurden Informationen über Sprach- und Bildungsangebote, sowie über Sport- und Bewegungskurse für Kinder u.a. weitergegeben.



Die Treffen dienten auch der sozialen Vernetzung, um Isolation entgegenzuwirken. Zudem wurden Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung geschaffen: ein Tanzangebot wurde ins Leben gerufen, punktuelle Kochaktivitäten umgesetzt,

In einer Stadt wie Wien, die von Vielfalt geprägt ist, sind solche Räume nicht nur soziale Angebote, sondern demokratiepolitisch relevante Orte. Sie ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe, stärken Selbstbestimmung und tragen zur langfristigen sozialen Stabilität bei. Wenn migrantische und marginalisierte Frauen Zugang zu Information, Gemeinschaft und Beteiligung erhalten, profitieren nicht nur sie selbst, sondern Familien, Nachbarschaften und die gesamte Stadtgesellschaft.



Workshopserie: Meine Wünsche – meine Kräfte

Bedürfnisse klären – Handlungswege finden

Die Workshopserie hatte das Ziel, Frauen darin zu stärken, ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, zu formulieren und Wege zu entwickeln, diese in ihrem Alltag und in gesellschaftlicher Partizipation umzusetzen. Die Verbindung von Selbststärkung, Solidarität und

Demokratieverständnis wurde als roter Faden durch alle Einheiten gezogen.

Die Methodik war interaktiv und ressourcenorientiert:

- Niederschwellige, klare Einstiege in die Themen.
- Übungen zur Selbstreflexion (z. B. Stärke-Karten, Hausübungen)
- Körperübungen und Achtsamkeitsübungen zum Ankommen.
- Arbeit mit Affirmationen.
- Austausch im Plenum und Ermutigung zum Erzählen von Beispielen aus dem eigenen Leben.
- Kreative Methoden (z. B. Schreibimpulse, Ausdruckskarten).
- Visualisierungshilfen (Karten).

Gesamtbeobachtungen

- Die Teilnehmerinnen haben durch den geschützten Raum Vertrauen aufgebaut, um persönliche Themen zu teilen.
- Die Arbeit mit Affirmationen und Symbolen wurde als stärkend und motivierend erlebt.
- Der Körperbezug half den Teilnehmerinnen, sich präsent und handlungsfähig zu fühlen.
- Die Verbindung von Selbststärkung und gesellschaftlicher Partizipation wurde besonders im 4. und 5. Workshop greifbar.
- Es zeigte sich, dass Begegnung und gesehen werden eine Ressource für alle Teilnehmerinnen sind.
- Das Format stärkte die Frauen in ihrer Fähigkeit, für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzutreten und die Möglichkeit von Mitbestimmung im Alltag zu erkennen.

Beobachtete Wirkung:

- Erste Unsicherheiten wurden sichtbar, konnten aber in der Gruppe gut aufgefangen werden.
- Die Teilnehmerinnen öffneten sich behutsam und fühlten sich gesehen.
- Erste Vertrauensbasis wurde gelegt.
- Die Teilnehmerinnen fanden überraschend viele persönliche Kraftquellen.
- Einige berichteten von mehr Zuversicht, kleine Erfolgsgeschichten tauchten auf.
- Stärkung des Gefühls: „Ich bin nicht allein.“
- Es entstand ein Gefühl von Solidarität im Mut.
- Die Frauen bestärkten sich gegenseitig.
- Erste Gedanken zu konkretem Eintreten im Alltag wurden geteilt.
- Teilnehmerinnen äußerten konkrete Wünsche, sich auch nach dem Workshop zu vernetzen.
- Die Teilnehmerinnen gingen gestärkt und mit konkreten Vorhaben nach Hause.
- Viele äußerten Motivation, auch im Alltag selbstbewusster aufzutreten und sich zu vernetzen und auch eine Weiterführung des Workshops oder eines anderen.

Resilienztrainings - Meine Stärke finden und für das Gemeinsame nutzen

Teilhabe und sich Einbringen setzt voraus, dass Frauen, die aktiv sind oder werden möchten, gewisse mentale Voraussetzungen, einen Willen zu Gestaltung und Veränderung und ein Interesse an der Auseinandersetzung mit anderen Menschen mitbringen.

Zum einen ist es wichtig ein gewisses Maß an Widerständen, sei es in Beziehungen oder inhaltlicher Natur auszuhalten und im besten Fall dadurch angespornt zu werden. Umgang mit stressbehafteten Situationen zu erlernen, um in schwierigen Situationen sich selbst oder anderen helfen zu können. Auf die eigenen Ressourcen und Grenzen zu achten und Bewältigungsstrategien, die für einen selbst passen, zu erlernen und regelmäßig anzuwenden. Lösungs- und zukunftsorientiertes Denken miteinander vereinen und proaktiv einbringen. Eigene Beziehungsmuster erkennen und in der tagtäglichen Kommunikation neue Schritte setzen, die zu zufriedenen Beziehungen führen können. Eigenverantwortung übernehmen und dadurch mehr Selbstwirksamkeit erfahren.

Innere Kraft, innere Widerstandskraft - Resilienz, was es genau ist, warum es wesentlich ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden und welche Maßnahmen wir setzen können, um unsere Resilienz aufzubauen – war ein roter Faden im gesamten Kurs. Vor allem auch, dass es ein kontinuierlicher Prozess ist, an dem es gilt, dran zu bleiben. Achtsamkeit war ebenfalls ein wichtiger inhaltlicher Baustein.

Weiters ging es um das Thema Stress, Einflüsse auf Körper und Gehirn und welche Bewältigungsstrategien aus verschiedenen Bereichen wir anwenden können, um sowohl akuten als auch langfristigen Stress hintanhalten zu können.

Außerdem wurde im Detail auf einige wichtige Resilienzkompetenzen eingegangen wie z.B. (Selbst)akzeptanz, Optimismus, Lösungs- und Zukunftsorientierung, Ressourcen, Kommunikation und Beziehungen gestalten und Verantwortung übernehmen.



Schließlich wurde noch einiges zum Thema Grenzen setzen, Haltung, Mindset sowie eigene Werte erkennen und nach ihnen leben gemacht. Sehr interaktiv mit den Beispielen der Teilnehmenden mit kurzem theoretischen Input, sowie vertiefenden Übungen in diversen Settings gemischt mit körperlichen Übungen und Achtsamkeitsübungen – viel auch zum Thema sich selbst wahrnehmen und spüren sowie eigene Emotionen erkennen – die Basis für weitere Ansatzpunkte für Veränderung.

Workshops: Die Sprache der Demokratie

Kommunikation für ein wohlwollendes, gelingendes Miteinander. Einstehen für mich, Einstehen für andere

In den Workshops wurden die vielen Facetten der Kommunikation betrachtet, v.a. Kommunikation im persönlichen und im politischen Kontext wurde analysiert – mehr Demokratie, mehr Miteinander, mehr Vertrauen über Gewaltfreie Kommunikation. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Handlungskonzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Die GfK steht in der Tradition der klientenzentrierten Psychotherapie, die Rosenbergs Lehrer Carl Rogers entwickelte. In Workshops ging es um eine praktische Auseinandersetzung mit sprachlicher Gewaltfreiheit, und theoretischen Inputs zu GfK v.a. im gesellschafts- und stadtpolitischen Bereich.

- Bedürfnisse erkennen und für sie eintreten
- Zu mir stehen und Grenzen wahren
- Chancen zur Kooperation steigern
- Beziehungen stärken



Workshops: Begegnung mit der Vielheit meines Selbst

Selbststärkung, Selbstliebe, Ressourcen und Kraft über den Körper

Selbststärkung, Kraft über den Körper: Begegnung mit mir selbst im Tanz, im Ausdruck, in der Darstellung meiner guten und schlechten Seiten. In Kontakt kommen mit der Vielheit meiner selbst, mit dem eigenen Körper, mit den eigenen Sinnen, dem Raum, der Musik, den anderen. In einem liebevollen, sicheren und wohlwollenden Rahmen suchten die Teilnehmerinnen die Seiten von sich, die besonders gerne gemocht werden bzw. auch jenen die nicht so gerne gemocht werde. Über Bewegungsfiguren und Theaterübungen wurden diese Eigenschaften oder Anteile, mit Humor und ohne Verurteilungen nachgestellt. Indem wir sie liebevoll annehmen, erlauben wir uns, zu wählen, wie wir weiter mit ihnen leben wollen. Es geht 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 der Projektaktivitäten ist die Adressierung marginalisierter Gruppen mit stärkenden und unterstützenden Angeboten in der Gruppe. 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. Ein geschützter Raum – *safer space* - wurde geboten, in dem es gut möglich war, sich zu öffnen, vertrauen zu fassen und Neues auszuprobieren.

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

Wissensvermittlung zu politischer Bildung, Demokratie, Sprache, positive Psychologie u.a. standen auch auf der Agenda.

Klarheit sollte geschaffen werden über die Architektur demokratischer Prozesse und Entscheidungswege. Auch sollte Klarheit darüber entstehen, was klar antidemokratisch ist und wo diese Tendenzen in unserer Gesellschaft sichtbar sind.

Der Begriff „Partizipation“ meint Teilhabe, Beteiligung, Mitwirkung, Mitbestimmung. Partizipation ist somit ein sehr umfassender Begriff, der verschiedene Formen von Beteiligung in unterschiedlichen Bereichen und auf unterschiedlichen Ebenen erfasst.

Partizipation beinhaltet, Personen die Beteiligung an partizipativen Prozessen überhaupt zu ermöglichen und sie im Rahmen eines wertschätzenden Diskurses dabei zu unterstützen, an sie selbst betreffenden Entscheidungen teilzuhaben.

Dies bedeutet, persönliche Ressourcen zu stärken und das Einholen von Feedback zu fördern. Dabei wurden unterschiedliche Ausgangssituationen, Perspektiven und Lebenswelten unterschiedlicher Frauen berücksichtigt.