

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

JIN
JÎYAN
AZADÎ

FRAU, LEBEN, FREIHEIT

Solidarisch mit den Frauen*

im Iran & weltweit

Frauen* beraten
Frauen*

FRÜHJAHR/SOMMER 2026

FRAUEN*SPEZIFISCHE BERATUNG

Schweigen schwächt, darüber reden stärkt. Schreiben wirkt.

Seit unserer Gründung 1980 bieten wir Beratung und Unterstützung für Frauen* mit Problemen aus allen Themen des weiblichen Lebenszusammenhangs. Wir arbeiten als multiprofessionelles Team.

Die Beraterinnen haben unterschiedliche Grundberufe sowie beraterische und therapeutische Ausbildungen. Wir bieten psychosoziale Beratung, rechtliche Beratung, Gesundheitsberatung und teilweise Psychotherapie in Form von Einzel- und Gruppenangeboten, persönlich, telefonisch und online.

Bei uns können Sie offen darüber sprechen, was Sie belastet. Sie können sich Zeit nehmen, über sich nachzudenken und müssen nicht gleich eine Entscheidung treffen. Wir bieten einen ruhigen Raum zum Nachdenken über Ihre Situation mit einer Beraterin, die Sie zu nichts drängt. Hier passiert nichts gegen Ihren Willen und es werden keine Informationen an Dritte weitergegeben. Auf Wunsch können Sie anonym bleiben und sich aussprechen oder uns in der Onlineberatung schreiben.

Parteiliche feministische Beratung heißt, dass die Beraterin auf Ihrer Seite steht, Sie ernst nimmt, Ihnen glaubt und Sie in dem unterstützt, was Sie selbst wollen. Auch wenn Sie noch nicht genau wissen, was Sie wollen und auch wenn Sie Ihr Problem noch nicht genau benennen können, können Sie zu uns kommen. Sie finden bei uns Unterstützung dabei, herauszufinden was Sie wollen und brauchen. Es geht um Ihre Bedürfnisse.

Frauen*beratung ist ein Ort, an dem Sie nicht „funktionieren“ müssen. Sie dürfen hier all Ihre Gefühle zeigen, Ihren Schmerz, Ihre Verzweiflung und Hilflosigkeit genauso wie Ihre Wut und Ihren Zorn. Eine Sprache für das Erlebte zu finden, entlastet und hilft dabei, wieder neu handlungsfähig zu werden. Gemeinsam mit einer Beraterin können Sie einen neuen Blick auf Ihre Situation werfen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln, an die Sie allein noch nicht gedacht haben.

Als feministische Beratungsstelle berücksichtigen wir auch die gesellschaftlichen Strukturen, in denen Frauen* leben, weil sie die individuelle Situation beeinflussen - Sie sind nicht allein mit Ihrem Problem!

Wir laden Sie herzlich ein, sich an uns zu wenden.

Unser Angebot

BERATUNG - PSYCHOTHERAPIE - FORTBILDUNG

Psychosoziale Beratung
Rechtsberatung, Scheidungsbegleitung
Elternberatung zum Eltern-Kind-Pass und nach § 95a
Mediation, Supervision
Laufbahnberatung
Gesundheitsberatung
Online-Beratung
Psychotherapie
Vorträge, Gruppen und Fortbildungen
Kulturveranstaltungen

Sie können sich mit folgenden Themen an uns wenden

Beziehungen

Partnerschaft, Konflikte, Trennung, Scheidung, Ehe- und Familienrecht, Mental Load, gleichberechtigte Elternschaft, gleichgeschlechtliche, queere & trans*idente Lebensweisen, Co-Abhängigkeit

Kinder

Elternberatung bei Trennung & Scheidung, Erziehungsberatung, Konflikte mit Kindern, Ablösung, Gewalt gegen oder von Kindern, Kinderwunsch, Schwangerschaftskonflikt, Obsorge- und Kontaktregelung

Gesundheit

Psychosomatische Beschwerden, Angst, Panik, Erschöpfung, Depression, Sexualität, Gesundheitsförderung, Stressbewältigung

Gewalt

Körperliche, seelische & sexualisierte Gewalt, Übergriffe, Stalking, Mobbing, traumatische Erfahrungen

Arbeit

Berufliche Orientierung, Sorgearbeit, Wiedereinstieg, Konflikte am Arbeitsplatz, Belastungen durch Arbeit oder Arbeitslosigkeit, Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Familie, Laufbahnberatung

Soziales

Einsamkeit, Kontaktprobleme, Isolation, Migration, Flucht, Probleme von Alleinerzieherinnen, Armut und Existenzsicherung

Persönliche Entwicklung

Lebensplanung, Rollenkonflikte, Wechseljahre, Älter-Werden, Selbstwertprobleme, Psychotherapiewunsch, Veränderungskrisen, Entscheidungssituationen

BEGEGNUNGEN ZWISCHEN MEDIZIN UND BERATUNG

Thema PSY... - Wie, Was, Wer?

Psychiater*in, Psychopharmaka, Psychiatrie, Psychiatrische Reha, Psychopathologie, Psychiatrische Begutachtung, Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeutische Medizin...

Psychotherapeut*in, Psychologie, Psychagogik, Klinische und Gesundheitspsycholog*in, Psychologische Testung, psychosoziale Beratung, psychologische Behandlung, Psychotherapie, Psychologisches Gutachten...

An wen wende ich mich, wenn ich ein Medikament brauche? Wer macht Testungen? Wer stellt welche Diagnosen? Bei wem kann ich welche Form der Therapie machen?

Es ist oft gar nicht so leicht, sich im Dschungel der vielen "Psys" zurecht zu finden. Wir laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit uns, mehr Klarheit zu diesen PSY-Begriffen zu erhalten.

Inhalte: Wir möchten Ihnen gerne einige Bereiche näher vorstellen und besprechen, was diese machen, können, dürfen - und auch nicht dürfen.
Mit Infos zu den einzelnen Berufsfeldern, Ausbildungen und Aufgabenbereichen wollen wir einen Überblick schaffen und Raum für Fragen und Diskussion geben.

Termin: Montag, 9. März 2026, 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: Frauen* beraten Frauen*,
Seitenstettengasse 5/7, 1010 Wien

Anmeldung: über unsere Homepage, per Mail
veranstaltungen@frauenberatenfrauen.at oder
am Beratungstelefon unter 01/ 587 67 50
bis Dienstag, 3.3.2026

Vortragende: Dr.ⁱⁿ med. univ. Nina Schmölder, Ärztin für
Allgemeinmedizin, Personenzentrierte Psychotherapeutin,
langjährige Erfahrung im psychiatrischen Bereich und
der Krisenintervention

Mag.^a Daniela Wimpissinger-Teufl, Personenzentrierte
Psychotherapeutin, psychosoziale Beraterin und
langjährige Mitarbeiterin bei Frauen* beraten Frauen*

IM FOKUS: FAMILIENRECHT

In unserer neuen Reihe „Im Fokus“ beleuchten wir zentrale Themen des Familienrechts. Im Mittelpunkt stehen die unterschiedlichen Scheidungsformen, Fragen zum Ehegatt*innenunterhalt, zum Kindschaftsrecht (Obsorge, Kontaktrecht, Alimente) sowie vermögensrechtliche Aspekte rund um Trennung und Scheidung.

Jede Veranstaltung beginnt mit einem einstündigen fachspezifischen Vortrag. Im Anschluss gibt es viel Raum für individuelle Fragen und Diskussionen.

Termine: Freitag, 17.4. 2026, 10.00 bis 12.00 Uhr:
Scheidung – wie geht das?
Freitag, 12.6. 2026, 10.00 bis 12.00 Uhr:
Ehegatt*innenunterhalt

Die Veranstaltungen zu den Themen „Kindschaftsrecht: Obsorge, Kontaktrecht, Alimente“ und „Aufteilung des ehelichen Vermögens“ finden im Herbst 2026 statt.

Anmeldung: über unsere Homepage oder unter
veranstaltungen@frauenberatenfrauen.at

Vortragende: Mag.^a Maria Schiestl, Juristin und Psychotherapeutin,
Mag.^a Julia Schlesinger, Juristin



HANDBUCH GEGEN DIGITALE GEWALT

Neu. Aktuell. Feministisch.

We proudly present: Die Neuauflage unseres Handbuchs gegen digitale Gewalt! Jetzt mit neuem Kapitel zu Love Scam, dem Liebesbetrug im Internet.

Als Netamazonen setzen wir uns dafür ein, dass digitale Räume sicher für Frauen* sind und bleiben. Diesem Anspruch gerecht zu werden, erfordert regelmäßige Updates. Denn ungleiche Machtverhältnisse enden nicht offline – und digitale Gewalt steht niemals für sich allein. Ihr etwas entgegenzusetzen, bedeutet verschiedene Ebenen zu adressieren.

Technische Einstellungen reichen nicht aus. Schutz beginnt dort, wo sich Wissen und Gefühle verschränken. Darum klären wir über die gängigsten Formen digitaler Gewalt auf, benennen sie klar – und sagen deutlich: Sie sind nicht allein!

Das Handbuch ist auf unserer Homepage unter den Publikationen kostenlos downloadbar und kann nach Ankündigung unter office@frauenberatenfrauen.at in unserer Beratungsstelle abgeholt bzw. bei Übernahme der Versandkosten auch verschickt werden.

Mit freundlicher Förderung des Bundesministeriums, Frauen, Wissenschaft und Forschung





Unsere neuen Videoclips gegen digitale Gewalt finden Sie auf YouTube:
<https://www.youtube.com/@frauenberatenfrauen7759/shorts>

Wir bieten Online-Beratung und persönliche Beratung für Betroffene von digitalen Übergriffen bis hin zu Cybergewalt an. Schreiben Sie uns gern über unser datensicheres System <https://frauenberatenfrauen.assisto.online/> oder vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin an unserem Beratungstelefon 01 / 587 67 50.

OFFENER ABEND – ZEIT FÜR GESPRÄCHE

Wir wollen im Gespräch bleiben... Frauen* beraten Frauen* bietet einen Raum für Zusammenkommen und Austausch:

Einmal im Monat – in unserer Beratungsstelle – Mittwochabend

Diese Abende sollen offen sein für alle Frauen*, die daran interessiert sind, miteinander zu reden, sich auszutauschen und zu diskutieren.

Anmeldung ist keine erforderlich, Spenden erfreulich, Gesprächsbereitschaft willkommen.

Termine: 18. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni 2026
jeweils am 3. Mittwoch im Monat von 18.30 bis 20.00 Uhr

Ort: Frauen*beraten Frauen*, Seitenstetteng. 5/7, 1010 Wien

Moderatorinnen: Claudia Zajic, Daniela Wimpissinger-Teufl,
Anica Popović, Elisa Woldrich

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um pünktliches Eintreffen!



QUILTS GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Ausstellung und Lesung

Textile Textverarbeitung zum Thema STOPPT FEMIZIDE!

Präsentation der Quilts von Jean Almeida und Lesung der grauenfruppe mit Textbeiträgen von Jean Almeida, dan*ela beuren, Elke Papp, Karin Seidner und Martina Sinowatz.

Jean Almeida ist Künstlerin, Performerin und Autorin, die in den USA (Massachusetts) geboren wurde und seit vielen Jahren in Wien lebt. Sie studierte Visuelles Design an der University of Massachusetts sowie Kalligraphie und Drucktechniken an der Kunstuniversität Linz. An diesem Abend präsentiert sie ihre Quilts gegen Gewalt.

Gemeinsam mit der Performancegruppe grauenfruppe präsentiert sie Texte, die für diesen Anlass verfasst wurden.

Die grauenfruppe ist ein Kollektiv von vier Autorinnen (dan*ela beuren, Elke Papp, Karin Seidner, Martina Sinowatz), die seit 1996 ihre literarischen Performances an verschiedenen Orten aufführen, in Wien und anderswo. Die grauenfruppe verfolgt das avantgardistische Prinzip der assoziativen Montage in Wort und Aktion, von seriös bis skandalös. Ihr Buch „Das Lexikon der Lust“ wird bei der Veranstaltung aufliegen.

Termin:

Montag, 27. April 2026,
19.00 Uhr

Ort:

Frauen*beraten Frauen*,
Seitenstetteng. 5/7, 1010 Wien

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Spenden sind willkommen!

<https://www.jeanalmeida.com/>
<http://www.grauenfruppe.at/>



UNSER NEUES HANDBUCH ZUM THEMA MENTAL LOAD

Wir haben ein neues Handbuch geschrieben!

Nach "Ist das schon Gewalt?" und "Ist das schon digitale Gewalt?" nun eines zum Thema Mental Load. "Mental Load (an)erkennen und fair teilen". Es wird ab März kostenlos auf unserer Homepage www.frauenberatenfrauen.at zum Download zur Verfügung stehen und auch als gedruckte Version kostenlos erhältlich sein.

Seit 2021 beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema Mental Load und damit, wie Care-Verantwortung besser verteilt werden kann. Seither haben wir viele Paare und Frauen* in zahlreichen Workshops beraten und auf dem Weg zu einer faireren Aufteilung unterstützt. Diese Erfahrungen, aber auch Grundlagen, Zahlen und Fakten der Situation in Österreich sind in diesem Handbuch festgehalten. Die Zielgruppe sind Frauen*, Männer*, Paare, Multiplikator*innen und politische Entscheidungsträger*innen.

Mittlerweile gibt es auch einen eigenen Bereich bei Frauen* beraten Frauen*, das Mental Load Institut. Hier beraten wir Eltern, geben unser Wissen an andere Berater*innen weiter und entwickeln laufend neue Workshops und Angebote rund um das Thema.

Wir sind überzeugt davon, das Wissen rund um Mental Load uns zu mehr Geschlechtergerechtigkeit führt und präventiv gegen Gewalt wirkt.

Deshalb freuen wir uns, wenn Sie das Handbuch selbst lesen, weiterempfehlen und verschenken.

Folgen Sie uns gerne auch auf Instagram unter [mental.load.institut](https://www.instagram.com/mental.load.institut)



MENTAL LOAD UND FAIR GETEILTE ELTERNCHAFT

Onlinevortrag mit Diskussionsmöglichkeit und Austausch

Mental Load meint die unsichtbaren Aufgaben im Unternehmen „Familie“, welche meist auf den Schultern der Frau* allein lasten.

- Was ist Mental Load?
- Warum ist Mental Load oft Frauen*sache?
- Welche Auswirkungen hat Mental Load?
- Was bedeutet das für die Paarbeziehung?
- Sichtbar machen und Aufteilen des Mental Load
- Was können beide Partner*innen beitragen?
- Welche gesellschaftspolitischen Veränderungen sind notwendig?

Termin: Mittwoch, 4. März 2026, 9.00 - 11.30 Uhr
online, kostenlos

Anmeldung: über unsere Homepage oder unter
veranstaltungen@frauenberatenfrauen.at

Leitung: DSPin Barbara Schrammel MSc, Sozialpädagogin,
Psychotherapeutin (Psychodrama) und Beraterin
Juliane Blinzer, Psychosoziale Beraterin (i.A.u.S.)

Wir freuen uns auf alle Mütter, Väter, Betreuungspersonen, mit oder ohne Partner*in und alle, die sich sonst noch für das Thema interessieren.

GEFÜHLSARBEIT

Onlinevortrag

Gefühlsarbeit (Emotional Load) bedeutet, sich dafür verantwortlich zu fühlen, dass es allen Personen im Umfeld gut geht, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und auch zu erfüllen.

Gefühlsarbeit ist die Grundlage, damit eine Gesellschaft funktionieren kann. Meist wird sie von Frauen* übernommen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Im Vortrag geht es unter anderem darum:

- Was ist Gefühlsarbeit? Was ist Emotional Load?
- Warum ist sie nach wie vor in erster Linie Frauen*sache?
- Welche Auswirkungen hat dies physisch und psychisch?
- Gefühlsarbeit im Job und im Privatleben
- Wie können wir einen guten, gesunden Umgang mit Gefühlsarbeit und Emotional Load finden?
- Wo ist Gefühlsarbeit angebracht, wo hinderlich? Und was können wir zu einer gerechteren Verteilung zwischen den Geschlechtern beitragen?

Termin: Freitag, 6. März 2026, 9.00 bis 11.30 Uhr
online, kostenlos

Anmeldung: über unsere Homepage oder unter
veranstaltungen@frauenberatenfrauen.at

Vortragende: DSPⁱⁿ Barbara Schrammel MSc, Sozialpädagogin,
Psychotherapeutin (Psychodrama)
Julia Schaffner MA, Soziologin, Politologin,
Geschäftsführerin bei Frauen* beraten Frauen*

LESE- UND HÖREMPFEHLUNGEN

Psychoanalyse und soziale Ungleichheiten.

Gesellschaftliche Machtverhältnisse auf der Couch.

Hg. von Nicole Burgermeister, Lalitha Chamakalayil, Esther Hutfless und Barbara Zach. Springer Verlag 2026

Worte für das (noch) nicht Sagbare finden.

Schreiben als Methode feministischen Empowerments.

Bettina Zehetner In: Ellmeier, Andrea / Doris Ingrisch/ Claudia Walkensteiner-Preschl (Hg.innen): Empowerment. Wissen und Geschlecht in Musik, Theater und Film. Wien: Böhlau 2025

http://www.bettinazehetner.at/downloads/Schreiben_als_feministisches_Empowerment_ZehetnerBettina_2025.pdf

Angesichts von Gewalt gibt es keine Neutralität.

Feministische Parteilichkeit beim Thema Partnergewalt.

Bettina Zehetner In: Forum Supervision Heft 63, Juli 2024:

http://www.bettinazehetner.at/downloads/Gewalt_keine_Neutralitaet_Zehetner.pdf

Podcast:

Femizide als Gipfelpunkte von Gewalt gegen Frauen*

Psychotherapie-Podcast des Postgraduate Center der Universität Wien:

<https://www.postgraduatecenter.at/weiterbildungsprogramme/gesundheitsnaturwissenschaften/psychotherapie/podcast/>

Kateryna Mishchenko und Katharina Raabe (Hg.)

Geteilter Horizont. Die Zukunft der Ukraine

mit 15 Fotografien von George Ivanchenko

<https://frauenberatenfrauen.at/publikationen/rezensionen/>

DATENSCHUTZ

Wenn Sie in Zukunft keine Aussendung mehr von uns erhalten wollen, senden Sie uns eine kurze Nachricht an office@frauenberatenfrauen.at. Mit der Abmeldung werden Ihre Daten aus unserer Datenbank gelöscht. Näheres zu unserer Datenschutzbestimmung finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.frauenberatenfrauen.at/datenschutz.html>

SPENDENAUF RUF – WEIL FRAUEN*BERATUNG WIRKT!

In turbulenten Zeiten freuen wir uns über jede Form der Unterstützung unserer Arbeit, ideell und materiell. Spenden an unsere Organisation sind steuerlich absetzbar.

Wenn Sie bei der Überweisung Ihren vollen Namen (wie im Melde- register) sowie Ihr Geburtsdatum angeben und als Verwendungszweck „Spende“ eintragen, leitet unsere Buchhalterin Ihre Spende direkt ans Finanzamt weiter und die Summe wird bei Ihrer Steuererklärung automatisch als Absetzbetrag berücksichtigt.

**Unser Spendenkonto bei der Ersten Bank lautet auf „Frauen beraten Frauen“:
IBAN AT15 2011 1841 8563 0400
BIC GIBAATWWXX**

Wir danken Ihnen herzlich.



QI GONG UND TAI CHI

Qi Gong und Tai Chi sind alte chinesische Künste, die auf jede Person als Ganzes wirken, auf ihr Inneres und den Körper. Sie umfassen fließende Bewegungsabläufe, verbunden mit Konzentration, Atmung und Entspannung. Körper und Geist werden beweglicher, kräftiger und gleichzeitig entspannter. Wir üben sanfte Qi Gong Bewegungen und die Vorstellungskraft, beschäftigen uns mit unserer Wahrnehmung und erlernen einfache Meditationen.

Leitung: Julia Schaffner, MA

Termine: **Kurs:** 6 Abende, Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr
2., 9., 16., 23., 30. April, 7. Mai 2026,
Kosten: 90,- Euro

Kurzworkshop: Samstag, 30. Mai 2026
von 10.00 bis 12.00 Uhr, Kosten: 30,- Euro

Ort: Frauen* beraten Frauen*, Lehárgasse 9/2/17, 1060 Wien

Anmeldung: schaffner@frauenberatenfrauen.at oder 01/ 587 67 50

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.

frauenberatenfrauen.FORTBILDUNG

Der Verein frauenberatenfrauen.FORTBILDUNG - Plattform für gendersensible Bildung bietet 2026 folgende Seminare an:

12. / 13. Oktober 2026:

Grundlagen der Paarberatung in der Familienberatung

Anmeldung bis 25. 9. 2026 an: schrammel@frauenberatenfrauen.at

Kosten: 450,- Euro

ermäßigt für anerkannte Familienberater*innen: 94,- Euro

15. Oktober 2026:

ONLINE-Beratung: Schreiben als Beratungsmethode und Empowerment

Anmeldung bis 1. 10. 2026 an: zehetner@frauenberatenfrauen.at

Kosten: 250,- Euro

ermäßigt für anerkannte Familienberater*innen: 54,- Euro

19. November 2026:

Gewalt und Geschlecht: Die eigene Handlungsfähigkeit als Berater*in stärken

Anmeldung bis 5. 11. 2026 an: zehetner@frauenberatenfrauen.at

Kosten: 250,- Euro

ermäßigt für anerkannte Familienberater*innen: 54,- Euro

Veranstaltungsort für alle 3 Seminare:

Die Hauswirtschaft, 1020 Wien, Bruno-Marek-Allee 5/1. OG/Flexraum 0

Detaillierte Informationen zu unseren Fortbildungsangeboten finden Sie hier: <https://frauenberatenfrauen.at/angebot/fortbildungen/>

Sie können uns unter office@frauenberatenfrauen.at zu verschiedenen Modulen wie Mental Load, Online-Beratung, Scheidungsberatung und Beratung bei verschiedenen Gewaltformen, darunter Digitale Gewalt, anfragen.

FRAUEN* BERATEN FRAUEN*

Institut für frauenspezifische Psychotherapie
Institut für frauenspezifische Sozialforschung
1060 Wien, Lehárgasse 9/2/17
1010 Wien, Seitenstettengasse 5/7
1020 Wien, Bruno-Marek-Allee 6 / 1. Stock
www.frauenberatenfrauen.at



TELEFONBERATUNG

01/ 587 67 50

Montag 9.30 - 12.30 Uhr
Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch 9.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr

**Für eine persönliche Beratung ist
eine Terminvereinbarung erforderlich!**

Telefonische Erreichbarkeit der Mitarbeiterinnen:

Johanna Enzendorfer BA BA:	Dienstag 13.00 - 14.30 Uhr
Mag. ^a Elisa Woldrich:	Montag 11.00 - 12.30 Uhr
Mag. ^a Julia Schlesinger:	Donnerstag 13.00 - 16.00 Uhr
Mag. ^a Daniela	
Wimpissinger-Teufl:	Mittwoch 9.30 - 12.30 Uhr
DSA ⁱⁿ Claudia Zajic:	Montag 9.30 - 11.00 Uhr
	Dienstag 14.30 - 16.00 Uhr

Erreichbarkeit per E-Mail: Nachname@frauenberatenfrauen.at

Wir sind ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein und werden finanziert von:
Frauenservice Wien (MA 57)
BKA für Frauen, Familien und Jugend
sowie private Spenden und projektbezogene Subventionen



= Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

= Bundeskanzleramt



lea
Let's empower Austria

FWF
Der Wissenschaftsfonds



Spendenkonto:

Erste Bank IBAN AT15 2011 1841 8563 0400 BIC GIBAATWWXXX
Spenden an unsere Organisation sind steuerlich absetzbar.