

Projekt „femail unterwegs“ -  
Gleichstellung, Finanzwissen und Elternschaft neu denken im ländlichen Raum Vorarlbergs

**Laufzeit:** 1.11.2025-31.12.2026

**Ziel:** Größere Vielfalt an gleichberechtigten Rollenentwürfen für Frauen und Männer im kommunalen Nahraum in Vorarlbergs Gemeinden sichtbar und umsetzbar machen. Diese Entwürfe brechen Zusammenhänge zwischen Geschlechterrollen und sozialen Problemlagen auf, bauen auf Eigenständigkeit als Basis für das Zusammenleben und reduzieren die Benachteiligungen und Risiken von Frauen.

**Ablauf:** Unsere Beraterinnen kommen vor Ort in Ihre Gemeinde. Geplant sind Abendtermine mit einer Dauer von ca. 2 Stunden/Termin. Die interaktiven Impulsvorträge finden mit Einbeziehung der Teilnehmenden statt. Wir benötigen einen Raum mit Leinwand und Beamer und Flipchart. Die Anmeldung erfolgt über die Gemeinde oder über femail. Mindestteilnehmerinnenzahl: 5 Personen Für die Workshop-Besucherinnen ist das Angebot kostenfrei.

Folgende Workshops werden angeboten:

## **Gleichberechtigt Eltern sein – wie können Mental Load und (Care-)Arbeit fair verteilt werden?**

Wie wirken sich traditionelle Geschlechterrollen auf die Arbeitsverteilung in der Familie aus? Wie können wir uns gegenseitig dabei unterstützen, die Belastung fair zu verteilen?

Gemeinsam schauen wir uns an, wie sich gesellschaftliche Erwartungen auf unser Leben auswirken und was für Möglichkeiten es gibt, das eigene Familienleben ausgewogener zu gestalten. Dazu werfen wir einen Blick auf unser eigenes Rollenverständnis, gesellschaftliche Zusammenhänge und entwickeln praktische Strategien.

Inhalte: Care- und Erwerbsarbeit fair teilen; Mental Load – Verantwortung übernehmen & abgeben; Finanzen & Vorsorge – von Elternteilzeit, Aufteilung des Familienbudgets bis zum Pensionssplitting.

Referentin: Mirjam Ströhle MA, Beraterin im Frauenservice und Workshopleitung bei femail

## **Finanziell unabhängig als Frau – eine starke Basis für gleichberechtigte Partnerschaften**

Berufliche und private Entscheidungen von Frauen sind relevant für die Unabhängigkeit, Absicherung von Armut, Sicherheit und Gesundheit. Sie werden im familiären und gesellschaftlichen Umfeld getroffen.

Im Workshop beleuchten wir Aspekte der finanziellen Unabhängigkeit und stellen Lösungsstrategien vor, um die gleichberechtigte Lebensweise langfristig zu fördern.

**Themenschwerpunkte:**

- Überblick über das österreichische Pensionssystem
- Pensionskonto und Pensionssplitting

- Finanzielle Absicherung im Alter
- Faire Aufteilung von Familienkosten

Der Workshop bietet Raum für individuelle Fragen und Anliegen und vermittelt praxisnahe Informationen für eine langfristige finanzielle Unabhängigkeit.

Referentin: Mag.a Ingrid Andres, femail Mitarbeiterin, Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

**Kosten:** Der Kostenbeitrag pro Gemeinde je Workshop beträgt € 125,00.

Das Projekt wird von der Regionalentwicklung Vorarlberg unterstützt. Die Regio-V ([www.regio-v.at](http://www.regio-v.at)) übernimmt den Kostenbeitrag für Gemeinden im LEADER-Gebiet (Brandnertal, Bregenzerwald, Großes Walsertal, Kleinwalsertal, Klostertal-Arlberg, Leiblachtal und Montafon).



Termine sind von Mitte Februar bis Dezember 2026 möglich.

**Kontakt zur Terminvereinbarung:**

Sandra Tiefenthaler  
sandra.tiefenthaler@femail.at  
T +43 5522 31 002 – 17

**Finanzierung:**



---

femail ist Vorarlbergs Beratungsstelle für Frauen. Unsere Spezialistinnen bieten für fast alle Lebensbereiche fachkundige Informationen in Einzelberatungen oder Workshops - zu Arbeit und Bildung, Familie und Gesundheit, Absicherung und Integration. Alle Frauen sind uns willkommen.

**femail**\*

Schloßgraben 10  
6800 Feldkirch  
T +43 5522 31002  
inf@femail.at  
[www.femail.at](http://www.femail.at)