Das femail-Team: Ingrid Andres, Christina Bauer, Lea Putz-Erath, Cigdem Gökmen-Erden, Christine Ellensohn
Christa Aichhorn (nicht abgebildet)

femail FrauenInformations-zentrum Vorarlberg
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Öffnungszeiten:
Mo–Do 9.00–12.00 Uhr
Di 14.00–16.00 Uhr

Außenstelle Lustenau c/o Kindergarten Rheindorf
Neudorfstr. 7, 6890 Lustenau

Öffnungszeiten:
Do 8.00–13.00 Uhr

T +43 5522 31 002
F +43 5522 31 002 - 33
M +43 699 127 35 259
info@femail.at
www.femail.at

Muttersprachliche Beratung Türkisch:
Di, Do 14.00–16.00 Uhr
M +43 664 35 60 603

Außerhalb der Öffnungszeiten:
Beratungstermine nach Vereinbarung.
Bei Bedarf und Voranmeldung steht
eine Dolmetscherin zur Verfügung.

femail wird gefördert von:

gleichstellung fördern frauen und männer Vorarlberg

Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft und Forschung

www.femail.at

femail FÜR FRAUEN

JAHRES-BERICHT 2018

Sehr geehrte Damen und Herren,

2018 ist im femail Vieles geschehen. Zunächst hat uns das neue Logo, die völlig überarbeitete und neu gestaltete Homepage sowie das entsprechende Corporate Design ordentlich „aufgemischt“.

Unser Logo mit dem Claim „für Frauen“ fokussiert auf das Wesentliche unserer Organisation: femail ist für die Anliegen von Frauen in Vorarlberg da. Für die konkreten Anliegen von Vorarlbergerinnen, zur Unterstützung von MultiplikatorInnen und im Einsatz für eine möglichst gleichgestellte Gesellschaft.

Diese Aufgaben brauchen einen hohen Grad an Ausdauer, Initiative und vor allem Kontinuität. Die Geld gebenden Organisationen tragen dazu wesentlich bei. Danke! Bei „Tagen der offenen Türen“ und drei Fortbildungsangeboten für MultiplikatorInnen nutzten wir im vergangenen Jahr die Gelegenheit, unser Angebot einmal mehr in den Mittelpunkt zu rücken. Mehr als 30 Mitarbeitende aus vielen Organisationen des Sozial- und Bildungswesens schärften ihr Wissen und Know-How zu den Themen „Sprachsensible Beratung“, „Gleichstellung in der Lebensverlaufsperspektive“ und „Sexismus und Gewalt im Internet“.

2018 war nicht nur optisch ein Jahr der Veränderung. Im Vorstand verabschiedeten wir im Sommer unsere langjährige Wegbegleiterin und Obfrau Monika Lindermayr. Sie hat die Organisation mit unermüdlichem Einsatz, Engagement und Entscheidungen genährt und am Leben gehalten. Wir begrüßten herzlich die neue Obfrau Tanja Kopf (Funktionsbereichsleiterin für Frauen und Gleichstellung im Amt der Vorarlberger Landesregierung). Als vom ifs entsandtes Vorstandsmitglied verabschiedete sich Barbara Bohle. Ihr folgte Susanne Kraft (Leiterin der ifs Fachberatung) nach. Allen scheidenden und neuen Vorstandsfrauen ist eines gemeinsam: Ihre Sensibilität für die Situation von Frauen in Vorarlberg und das Wissen um die Wichtigkeit gleichstellungsfreundlicher Rahmenbedingungen in Politik und Gesellschaft.

Denn das dürfen wir nie aus dem Blick verlieren: Gleichstellung von Frauen und Männern wird zwar sichtbar durch die Lebensweisen und Entscheidungen von

Menschen (einzelnen, Paaren oder Familien). Doch die Rahmenbedingungen, unter denen diese Entscheidungen getroffen und Leben gelebt werden – die sind durch unsere Gesellschaft geprägt und politisch gestaltbar.

Geschlechtergerechtigkeit sehen wir als übergeordnetes politisches Ziel, das quer durch alle Politikbereiche umgesetzt werden muss. Dafür engagieren wir uns.

Beispielsweise bei Angeboten für neu angekommene Frauen in Vorarlberg: Weil die Forschung klar zeigt, dass ihnen, oft erst Jahre nach den Männern, Unterstützung von der Aufnahmegesellschaft zukommt.

Darum treten wir für flächendeckende Kinderbetreuung ein: Damit alle Familien die Möglichkeit haben Erwerbs- und Familienarbeit gerecht aufzuteilen.

Darum vernetzen wir Fachkräfte zum Thema Frauengesundheit: Damit Zusammenhänge zwischen Frauenarmut und schlechterer Gesundheit durchbrochen werden. Johanna Donahl hat einmal gesagt: „Nur eine Frauenorganisation, die lästig ist, hat eine Existenzberechtigung.“ Wenn mit „lästig“ „aktiv, kritisch, hinterfragend und Möglichkeiten aufzeigend“ gemeint ist, dann sind wir das gerne. Noch viele Jahre lang!

Herzliche Grüße
Lea Putz-Erath

Fragen des Zusammenlebens oder Auseinandergehens

Eines ist sicher - die Fragen gehen leider nie aus. Da sprechen die Zahlen eine klare Sprache: 2018 stiegen die Kontakte in der Frauenservicestelle (Feldkirch und Außenstelle Lustenau) im Vergleich zum Vorjahr um 100 an! Unsicherheiten rund um Trennung und Scheidung motivieren viele unserer Kundinnen, sich bei femail zu informieren.

„Wie geht das eigentlich - sich scheiden zu lassen?" „Wovon kann ich leben, wenn ich die letzten 20 Jahre Haushalt, Kinder und Teilzeitjob geschaukelt habe?" „Ich möchte meinen Kindern ihr Zuhause nicht nehmen, aber wie soll ich es finanzieren – dem Mann die Hälfte auszahlen und Kredit tilgen – das alles mit einem Teilzeiteinkommen?" „Raus aus der Beziehung, zu lange schon gewartet – jetzt habe ich sogar noch gesundheitliche Probleme. Aber der Mann weigert sich, eine Trennung zu akzeptieren."

Manchmal sind es kreative Lösungen, die gemeinsam erarbeitet werden können. In dem Moment, wo auf Grundlage der rechtlichen Möglichkeiten neue Perspektiven entwickelt werden.

Den Überblick behalten

Manchmal sind es kreative Lösungen, die gemeinsam erarbeitet werden können. Ein guter Überblick über die verschiedenen Aspekte, die berücksichtigt werden müssen, ist wichtig: frauenspezifische Themen (übernommene Rollenmuster, Sozialisation, Bedürfnisse, finanzielle Engpässe durch Teilzeitjob....), Bedürfnisse der Kinder, finanzielle Möglichkeiten in der Pension, ... Beispielsweise lohnt es sich, sich Gedanken darüber zu machen, ob das Haus oder die Wohnung, die bislang von der Familie genutzt wurde, nach Auszug der Kinder noch der richtige Ort zum Wohnen ist. In Bezug auf die eigene Berufstätigkeit könnte ein Gespräch mit dem Arbeitgeber /der Arbeitgeberin sinnvoll sein, ob eine Ausweitung der Teilzeitstelle möglich wäre. Das wirkt sich nicht nur sofort auf den Geldbeutel positiv aus, sondern ebenfalls langfristig auf die Pensionsbeiträge. Auch was die grundsätzliche Entscheidung zur Trennung oder Scheidung betrifft, gibt es manchmal einen Spielraum: eine eigene Therapie oder eine Paartherapie könnten neue Wege aufzeigen oder, wenn sich die Entscheidung bestätigt, eine sinnvolle Trennungsbegleitung sein.

Individuelle Wege

Jede Situation, jede Frau birgt eine eigene Geschichte , die es wert ist, sehr individuell betrachtet und bearbeitet zu werden.

Die eigene Kraft spüren – Selbstverteidigungskurse im femail

Information, Austausch, Empowerment ... die zentralen Anliegen der femail Beratungen sind das, was frau bewegt.
In verschiedene Richtungen. Aufgrund konkreter Nachfrage haben wir seit 2018 Selbstverteidigungskurse zwei Mal jährlich fix in unserem Angebot verankert.

Neben ein paar wenigen technischen Griffen (aus Karate) wird vermittelt, wie eine Gefahrensituation rechtzeitig erkannt wird, wie frau sich gegen sexistische Bemerkungen wehrt, aber auch wie frau in die eigene Kraft kommt. Und schon nur das zu spüren, ist eine besondere Erfahrung.

„Ich denke, es ist Zeit, daran zu erinnern: Die Vision des Feminismus ist nicht eine „weibliche Zukunft". Es ist eine menschliche Zukunft. Ohne Rollenzwänge, ohne Macht- und Gewaltverhältnisse, ohne Männerbündelei und Weiblichkeitswahn."
– JOHANNA DOHNAL
GASTVORTRAG AN DER TECHNISCHEN UNIVERSITÄT WIEN,
WIT-KOLLOQUIUM, 22. MÄRZ 2004

Worte finden – Muttersprachliche Information und Beratung

Wir informieren Frauen zu komplexen Themen: Familienrecht, Fremdenrecht, Zusammenleben in Österreich, Gesundheitssystem oder (Wieder-)einstieg ins Berufsleben.

Für Frauen mit nicht-deutscher Muttersprache ist das femail Angebot der Muttersprachlichen Information und Beratung oft ein kleiner „Rettungsanker".

Was auf der einen Seite unendlich hilfreich ist – ist auf der anderen Seite mit großem Aufwand verbunden. Gendersensible Dolmetscherinnen finden, Termine organisieren und dann Beratungen oder Workshops durchführen – alles braucht zwei Mal so viel Zeit. Doch das ist es uns wert. Wenn Frauen Worte finden können, dann gelingt es ihnen auch, Ressourcen und Kraft für das Erlernen der deutschen Sprache im Alltag zu schaffen. Egal wie lange oder kurz eine Frau schon bei uns lebt – es ist nie zu spät, Vertrauen zu finden und gehört zu werden.

2018 haben im femail Beratungen oder Workshops auf Türkisch, Englisch, Arabisch, Russisch, Bosnisch, Ungarisch, Rumänisch, Italienisch, Farsi, Portugiesisch und Mandarin stattgefunden.

„Mir ist klar geworden, dass der Kampf um Frauenrechte zu oft mit Männerhass gleichgesetzt wird. Wenn ich eines sicher weiß, dann, dass das aufhören muss." – EMMA WATSON

Mehrfachbelastung oder Mehrfachentlastung? – zum Frauengesundheitstag 2018

Der 2. Frauengesundheitstag am 04.10.2018 beschäftigte sich mit den Rollenanforderungen von Frauen und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. 69 Frauen und ein Mann informierten sich bei zwei Vorträgen und drei Workshops und nutzten die Gelegenheit zum fachlichen Austausch im Junker-Jonas-Schlössle.

Frauen sind mit vielfältigen Rollenanforderungen konfrontiert. Sei es als Mutter, Partnerin, Berufstätige, Haushaltsführende oder auch Pflegende. Der Anspruch, alle diese Rollen zu erfüllen und dies auch noch möglichst perfekt, führt häufig zu einer Überlastung und kann in eine Depression münden. In den Beratungen gilt es, den gesellschaftlichen Druck dahinter zu hinterfragen, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und sich abzugrenzen.

„Rollenvielfalt (Partnerschaft, Elternschaft, Beruf) kann aber auch sehr gesundheitsförderlich sein." ergänzt Christina Bauer, von der femail Fachstelle Frauengesundheit. Verschiedene Rollen öffnen den Erfahrungshorizont und können eine Quelle der Selbstwertbestätigung sein. Die eigene Identität steht damit auf mehreren Pfeilern. Stressoren oder Schwierigkeiten in einem Bereich können durch Erfolge in einem anderen Lebensbereich in ihrer Intensität abgefedert werden.

Den Frauengesundheitstag führen wir im Auftrag des Funktionsbereichs Frauen und Gleichstellung im Amt der Vorarlberger Landesregierung durch.

Die Frau und die Arbeit

Die Heranführung an den Arbeitsmarkt für Frauen mit geringen Deutschkenntnissen begleitet uns seit 2017. In den Workshops zur Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Flucht- oder Migrationserfahrung (im Auftrag des Funktionsbereichs Frauen und Gleichstellung im Amt der Vorarlberger Landesregierung) sind wir nachgehend mit Gruppenangeboten in Vorarlbergs Gemeinden und Regionen unterwegs.

Wir erreichen Frauen sehr früh. Denn diese Workshops werden für sprachhomogene Gruppen in Deutsch und jeweils der Sprache der Frauengruppe angeboten.

2018 starteten die Vertiefungsworkshops: ExpertInnen der Arbeiterkammer Vorarlberg, des AMS Vorarlberg, des BIFO und des Vereins Amazone konnten in kleinen Gruppen viele Fragen ermöglichen und Barrieren abbauen. Durch die Bildungs- und Berufsberatung bei femail konnten Frauen mit vertieften Fragen Einzelberatungen in Anspruch nehmen. Die Fortführung der Angebote ist für 2019 gesichert.

„Wüsstest du auch nur um die Hälfte der außergewöhnlichen unbesonnenen Dinge, die ich tue, du würdest gewiss dem Gedanken zuneigen, dass irgendein Zauber auf mir liegt." – ADA LOVELACE
(1815-1852), GENIALE MATHEMATIKERIN & ERSTE PROGRAMMIERERIN

Schwerpunkt Alleinerzieherinnen – Interview mit Christiane Huber-Hackspiel

Christiane Huber-Hackspiel leitet die „Treffen für Alleinerzieherinnen", die aus dem Jahresschwerpunkt 2018 entstanden sind. Sie teilt ihre Erfahrungen:

1. Was verbindet die Frauen, die zu den Treffen für Alleinerzieherinnen kommen?

Nicht mehr ganz dazuzugehören zu den „normalen" Familien ist ein starkes Gefühl der Alleinerzieherinnen. In diesen Treffen begegnen sie anderen Frauen in einer ähnlichen Situation und das verbindet sie.

2. Woher kommen die Teilnehmerinnen?

Die Teilnehmerinnen kommen aus dem ganzen Land und auch aus unterschiedlichen Kulturen.

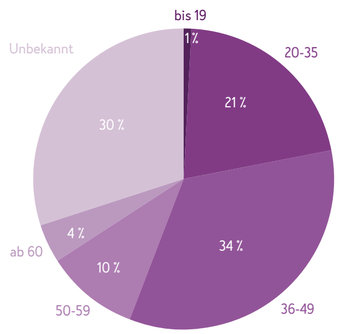
3. Wie können Alleinerziehende in Vorarlberg gut unterstützt werden – was wünschst du dir aus den Erfahrungen mit der Gruppe heraus?

Genau mit solchen Treffen können Alleinerzieherinnen gut unterstützt werden: Sie bekommen einerseits fachliche Beratung und erfahren gleichzeitig eine Erweiterung ihrer Möglichkeiten und Strategien im Umgang mit den oft herausfordernden Lebenssituationen.

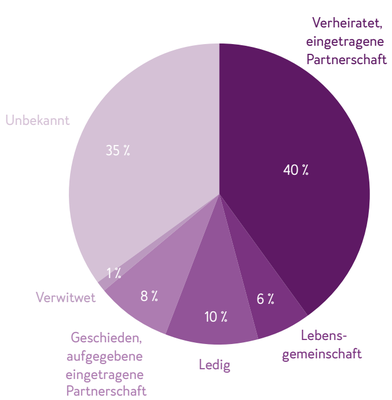
Leistungsstatistik 2018

Zahlen und Fakten geben uns einen wichtigen Einblick und die Möglichkeit zur Analyse. Gleichzeitig bilden sie nur einen Teil der Welt ab. femail informiert niederschwellig und anonym. Wir achten auf den Schutz der Daten unserer Kundinnen.

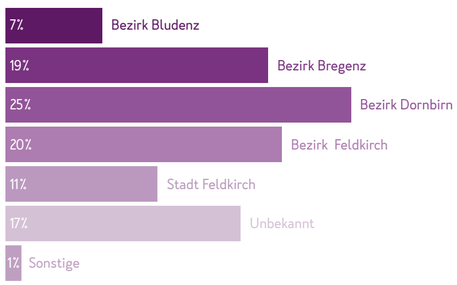
Alter der Kundinnen*



Familienstand der Kundinnen*

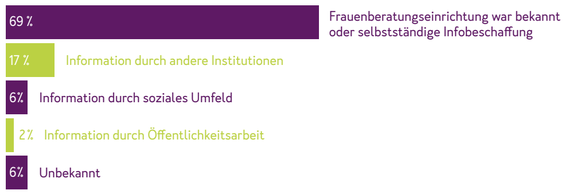


Wohnort der Kundinnen*

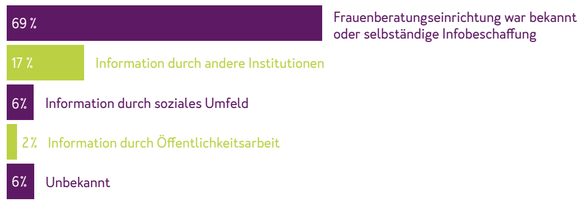


*der Frauenservicestelle, Muttersprachlichen Information- und Beratung und Fachstelle Frauengesundheit (n = 1478)

Frauenservicestelle (Feldkirch) – Zugang zum Angebot



Muttersprachliche Information und Beratung – Zugang zum Angebot



Projekt Arbeitsmarktorientierung

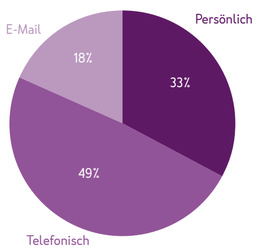
Basismodule	10
Vertiefungsmodule	3
Teilnehmerinnen gesamt	137

Auflage Infomaterial 2018

Lebensgemeinschaft	1000 Stück
Leben mit Endometriose	5000 Stück
Sexismus & Gewalt im Internet	2500 Stück
femail - Infofolder	5000 Stück
Kontaktkarten „Fachstelle Frauengesundheit"	1500 Stück
Kontaktkarten „Muttersprachliche Beratung"	1500 Stück
frauen:aktiv 2018/2019	4500 Stück
Im Wechsel - Gebundene Broschüre in Leichter Lesen	100 Stück
Info & Versand von femail-Drucksorten nach Anfrage von Organisationen	217 Mal

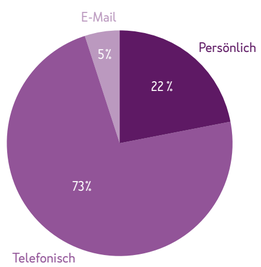
Frauenservicestelle (Feldkirch & Lustenau) – Einzelberatungen

Anzahl gesamt: 1093



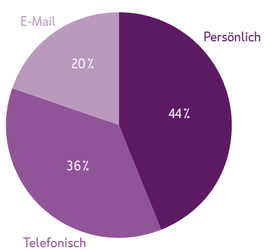
Muttersprachliche Information und Beratung – Einzelberatungen

Anzahl gesamt: 181



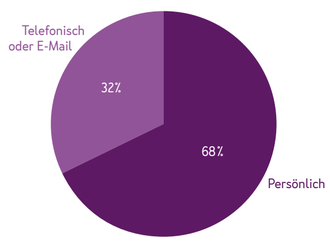
Fachstelle Frauengesundheit – Einzelberatungen

Anzahl gesamt: 204



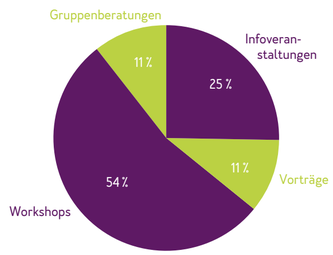
Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen – Einzelberatung

Anzahl gesamt: 164

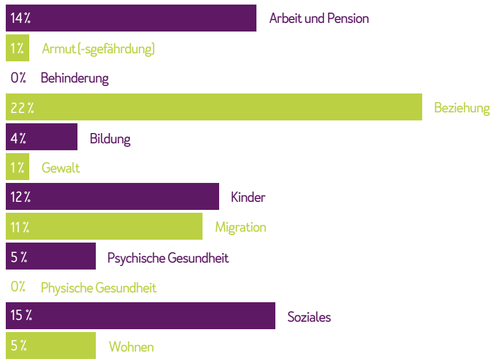


Gruppenveranstaltungen

Anzahl gesamt: 114

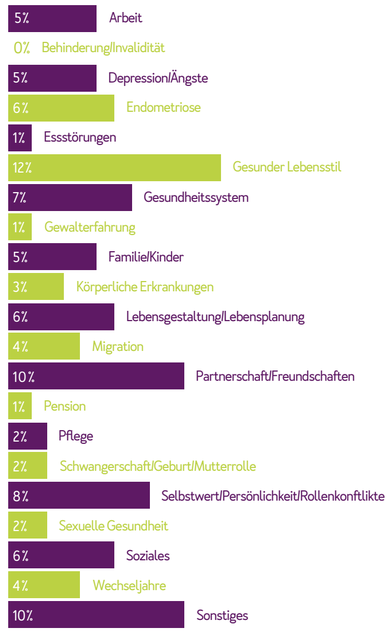


Angebot Frauenservicestelle – Themenbereiche aller Einzelberatungen



Angebot Muttersprachliche Information und Beratung – Themenbereiche der Beratungen

Fachstelle Frauengesundheit – Themenbereiche der Beratungen



femail-Vorstand

Mag.ª Monika Lindermayr
Obfrau, Vertreterin des Landes Vorarlberg bis zum 22.08.2018

Kiki Karu
Vertreterin des Frauennetzwerks Vorarlberg

Tanja Kopf, MSc
Obfrau, Vertreterin des Landes Vorarlberg ab dem 23.08.2018

DI^in Barbara Bohle
Vertreterin des Instituts für Sozialdienste bis zum 07.11.2018

Dr.^in Andrea Hinteregger
Obfrau-Stellvertreterin, Vertreterin des Landes Vorarlberg

Mag.ª Susanne Kraft
Vertreterin des Instituts für Sozialdienste ab dem 08.11.2018

Gründung 06.04.1994
Trägerschaft: Land Vorarlberg, Institut für Sozialdienste

ALLEN EIN HERZLICHES DANKESCHÖN FÜR DAS GROSSE ENGAGEMENT!

Fachfrauen im Konsiliar

Dr.^in Karin Frischeis-Bischofberger
Gynäkologische Sprechstunde

Christiane Huber-Hackspiel
DGKS, Akademische Mentalcoach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Dr.^in Elif Kizilboga-Akbulut
Gynäkologin i.A.

Dr.^in Katja Matt
Rechtsberatung Familienrecht

Impressum: Herausgeberin: femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg | ZVR-Zahl: 894014325 | Konzeption & Gestaltung: popup communications gmbh, Bludenz, www.popup.at | Texte: femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg | Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csernohorski | Druck: Werbedruck Petzold GmbH | Auflage: 500 | März 2019