



Beratung

**für Frauen
und Familien**

Tätigkeitsbericht 2023

kostenlos kompetent anonym



Tätigkeitsbericht 2023

INHALT

1) Strukturelles	Seite 3
2) Aufgabenbereiche und Zielsetzung	Seite 11
3) Beratungsarbeit	Seite 14
4) Veranstaltungen	Seite 15
5) Aktuelles	Seite 18
6) Öffentlichkeitsarbeit	Seite 30
7) Vorschau 2024	Seite 38

Impressum:

NORA - Beratung für Frauen und Familien

Schlosshof 6/2, 5310 Mondsee

Tel: 06232/22244, Mobil: 0664/1050055

E-Mail: info@nora-beratung.at, www.nora-beratung.at

ZVR-Zahl: 869940078



1. Strukturelles

1.1. Rechtsform

Die Frauen- und Familienberatung NORA ist ein überparteilicher Verein und wurde 2002 von einer Gruppe von Frauen aus Politik, Wirtschaft, Bildung und ArbeitnehmerInnen-schaft gegründet.

Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, setzt sich folgende Ziele:

- * Vernetzung der Frauen im Mondseeland
- * Schaffung einer Informations- und Kommunikationsdrehscheibe für frauenspezifische Themen
- * Förderung der Frauen und Mädchen im Mondseeland in gesellschaftlichen, sozialen und beruflichen Angelegenheiten
- * Höherqualifizierung von Frauen und Mädchen
- * Chancengleichheit in der Arbeitswelt

1.2. Leitbild

Wir begleiten Frauen, Mädchen und Familien in schwierigen Lebenssituationen durch kompetente Information, Beratung und konstruktive Gespräche.

Wir geben Lösungsansätze, um selbstbewusst und eigenverantwortlich einen individuellen Weg beschreiten zu können.

1.3. NORA bedeutet

Neubeginn
Orientierung
Recht
Arbeit

1. Strukturelles

1.4. Vorstand

Vorstandssitzungen finden regelmäßig 4-mal jährlich statt.

In der Generalversammlung am 20. Oktober 2023 wurde der Vorstand neu gewählt und setzt sich wie folgt zusammen:

Michaela Langer-Weninger	Obfrau
Renate Widloither	Stellvertretende Obfrau
Manuela Winkler	Kassierin
Judith Eidenhammer	Stellvertretende Kassierin
Stefanie Escandon-Hochstätter	Schriftführerin
Carina Stabauer	Stellvertretende Schriftführerin
Gabi Mayr, Dagmar Seidl	Rechnungsprüferinnen
Aloisia Jarusch, Heide Demel-Holl, Judith Eidenhammer, Bettina Pöllmann	Beiräte





1.5. Obfrau



Michaela Langer-Weninger

Landesrätin

1.6. Geschäftsführung



Mag^a Alexandra Raninger

Juristin, Lebens- und Sozialberaterin,
Mediatorin, Supervisorin, Trainerin, Coach
Besuchsbegleiterin

1.7. Beratungsteam



Renate Widroither MEd, BEd

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Pädagogin,
Psychotherapeutin, Supervisorin, Mediatorin
Besuchsbegleiterin



Mag^a Carina Stabauer

Psychotherapeutin, Dipl. Sozialarbeiterin,
Traumatherapeutin



Mag^a Christine Hager

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Pädagogin, Lerncoach
Besuchsbegleiterin



Tätigkeitsbericht 2023

1. Strukturelles



Mag^a Barbara Pöckl

Rechtsanwältin



Barbara Muraue

Sozialarbeiterin, Lebens- und Sozialberaterin,
Supervisorin, Mediatorin



Bettina Pöllmann

Assistentin



Tätigkeitsbericht 2023

1. Strukturelles



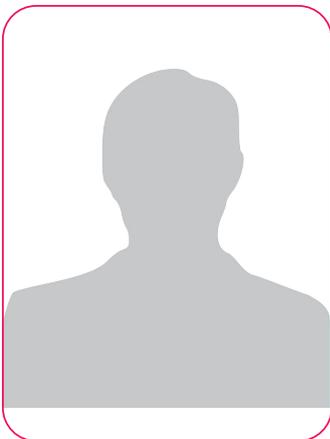
Natalie Wieser

Besuchsbegleiterin



Magª Karin Lohinger, BSc

Besuchsbegleiterin



BEd Philipp Thal

Besuchsbegleiter



1.8 Öffnungszeiten

Montag und Mittwoch: 8.00 - 12.00 Uhr

Telefonische, Email- sowie persönliche Beratungen - unter Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften - jederzeit nach Vereinbarung!

Juristische Beratung: Jeden letzten Freitag im Monat von 14.00 - 18.00 Uhr

1.9 Finanzierung

FördergeberInnen:

- Land OÖ Frauenreferat, Landesrätin Mag^a Christine Haberlander
- Bundeskanzleramt für Frauen, Familie, Integration und Medien
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
- Gemeinden des Mondseelandes (Mondsee, Tiefgraben, St. Lorenz, Innerschwand)
- Mitglieder und SponsorInnen

Wir danken allen FördergeberInnen und SponsorInnen für die Unterstützung!



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

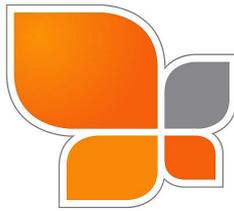
 Bundeskanzleramt



FAMILIEN
BERATUNG



Unsere Kooperationspartner



OÖ FAMILIENBUND
Familienbundzentrum Mondseeland



OÖ FAMILIENBUND
FBZ Regau/Vöcklabruck



Caritas
Oberösterreich

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete





2. Aufgabenbereiche und Zielsetzung

2.1 Zielgruppe

Frauen und Mädchen aller Alters- und Berufsgruppen, Kulturen, Religion und sozialer Herkunft, Familien

2.2 Aufgabenbereiche

2.2.1 Information, Beratung und Begleitung in beruflichen Angelegenheiten

- * Berufsorientierung
- * Wiedereinstieg
- * Bildungsziel
- * Bewerbungstraining
- * Mobbing

2.2.2 Information, Beratung und Begleitung in persönlichen Lebenssituationen

- * Familienfragen
- * Partnerschaftskonflikte
- * Eheprobleme
- * Scheidungsberatung
- * Sucht und Abhängigkeit
- * Gewalt
- * Trauerbegleitung
- * Erziehungsfragen
- * Generationskonflikte
- * Lebenskrisen
- * Burnout
- * Finanzielle Probleme
- * Rechtsberatung
- * Besuchsbegleitung
- * Verpflichtende Elternberatung



2. Aufgabenbereiche und Zielsetzung

2.2.3 Kommunikation und Veranstaltungen

- * frauenspezifische Informationsveranstaltungen
- * Organisation von Vorträgen
- * Impulsvorträge bei externen Veranstaltungen

2.2.4 Vernetzung mit

- * soziale Einrichtungen
- * Einrichtungen der regionalen Familien- und Frauenarbeit
- * andere Beratungsstellen
- * Qualifizierungs- und Bildungsanbietern
- * den Gemeinden, den Schulen und Kindergärten
- * der Wirtschaft



2.3 Arbeitsweise

Wir nehmen die einzelne Frau in ihrer psychischen, physischen und sozialen Dimension wahr und berücksichtigen neben der individuellen Lebensgeschichte auch die gesellschaftliche Situation und geschlechtsspezifische Sozialisation. Wir definieren Frauen nicht über ihre Funktionen als Mutter, Ehefrau, Arbeiternehmerin etc. sondern sehen sie in ihrem gesamten weiblichen Lebenszusammenhang.

Die Beraterin steht auf der Seite der Klientin, unterstützt sie beim Erkennen und Durchsetzen ihrer Bedürfnisse. Es wurden das gesamte Jahr über die Frauen- und Familienberatungsstelle NORA in Mondsee, deren Leitbild sich durch kompetente Information und Begleitung von Frauen, Mädchen und Familien in schwierigen Lebenssituationen auszeichnet, Workshops zum Thema „sicha.is.sicha“ angeboten. Diese werden u.a. von allen gesunden Gemeinden des Mondseelandes sowie durch Spenden der Uniqua als auch dem „Tomatenflüsterer“ mitfinanziert. e und bezieht die gesellschaftlich bedingte Diskriminierung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts mit ein.

Unser Beratungsangebot ist kostenlos.

Wir gewähren Anonymität.

Professionalität und Kompetenz der Mitarbeiterinnen:

Unsere Beraterinnen haben langjährige Berufserfahrung im Sozial- und Wirtschaftsbereich.

Weiterbildung: Unsere Beraterinnen bilden sich kontinuierlich weiter.

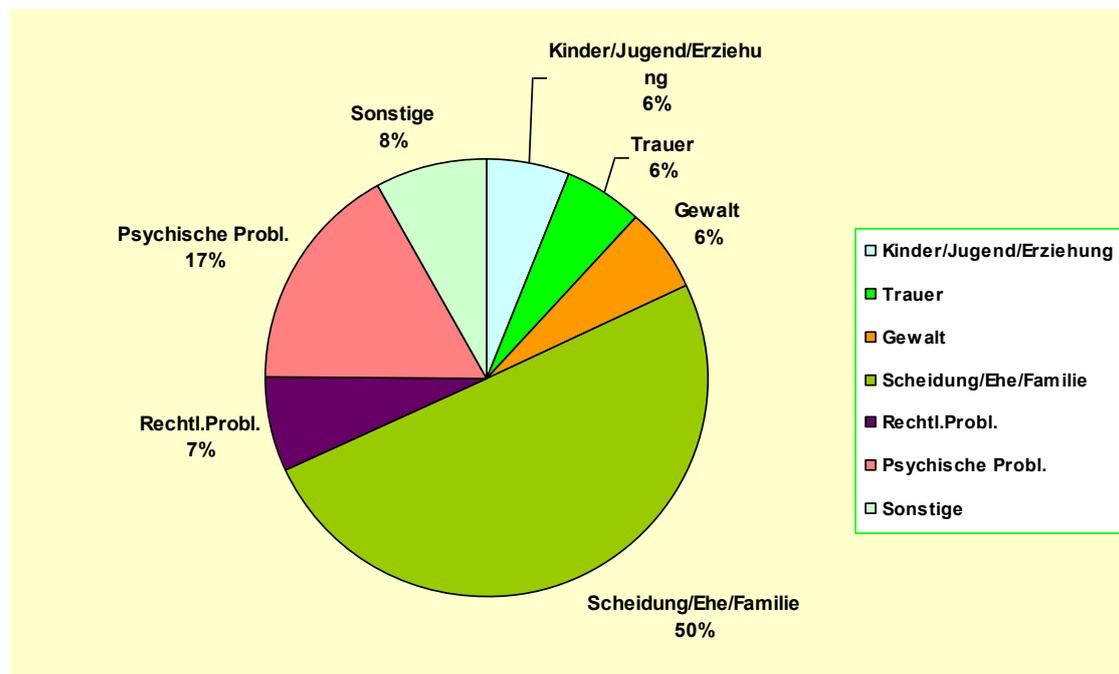
In der Beratungsstelle wurden 2023 insgesamt **650 Beratungen** durchgeführt. Es wurden dabei durch 5 Beraterinnen insgesamt **762 Stunden** beraten. Zusätzlich wurden **426 Stunden Besuchsbegleitung** durchgeführt.

Die häufigsten Beratungsanliegen sind:

- * Trennung, Scheidung, Scheidungsfolgen, Ehe, Familie
- * Probleme psychischer Art (Ängste, Überforderung, psychische Erkrankungen)
- * Probleme mit Kindern (Erziehungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten ...)
- * Beruf (Arbeitslosigkeit, Wiedereinstieg, Vereinbarkeit Familie & Beruf)
- * Physische Probleme
- * Trauer
- * Anliegen verschiedenster Art (Weltanschauungsfragen, rechtl. Probleme)

In diesen Beratungsstunden nicht inkludiert ist der telefonische Erstkontakt, d.h. die Abklärung des Anliegens sowie Terminvereinbarung.

Ebenso wenig inkludiert sind Recherche, Dokumentation, Vernetzung, Statistik, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungsorganisation, Büro- und Administrationsaufwand etc.



Workshopreihe in Kooperation mit dem OÖ Familienbund Frühling 2023



Abenteuer Pubertät

Einladung zum Workshop

Dieser Workshop richtet sich speziell an Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Folgende Themen sind geplant: Erziehung als Drahtseilakt? | Entwicklungsbedürfnisse erkennen | Verhalten verstehen | gemeinsam (er)wachsen
Der Workshop wird individuell an die Fragen und Themenwünsche der Teilnehmenden angepasst werden, eigene Erfahrungen bzw. Fallbeispiele sind daher sehr erwünscht!

Referentin: Bettina Patsch; Pädagogin, Fachkraft für tiergestützte Therapie & zert. DBT-Skills Trainerin

Anmeldung erforderlich: bis spätestens 08. Mai 2023 unter fbz.mondseeland@ooe.familienbund.at oder 0664 / 8262715

Kosten: € 4,- pro Teilnehmer, Elternpaare zahlen mit Familienkarte nur 1x

Fr, 12. Mai 2023 von 19:00 - 22:00 Uhr

Familienbundzentrum Mondseeland
Schlosshof 6, 5310 Mondsee



Workshopreihe in Kooperation mit dem OÖ Familienbund Sommer 2023



Eltern in Balance

Einladung zum Workshop

In diesem Workshop erwartet Sie ein Mix an theoretischem Input zur Thematik Resilienz und einige praktische Übungen. Elemente aus der positiven Psychologie und der Achtsamkeit fließen mit ein. Denkanstöße, Reflexion und Austausch ermöglichen neue Blickwinkel auf ihre individuellen Herausforderungen.

So können Sie seelisch gestärkt ihren Balanceakten des Lebens begegnen.

Referentin: Mag.a Karin Lohinger, BSc - Kommunikationswissenschaftlerin, Bachelor Psychologie, Lebens- und Sozialberaterin/psychosoziale Beraterin

Anmeldung erforderlich: bis spätestens 16. Juni 2023 unter fbz.mondseeland@ooe.familienbund.at oder 0664 / 8262715

Kosten: € 4,- pro Teilnehmer, Elternpaare zahlen mit Familienkarte nur 1x

Mi, 21. Juni 2023 von 19:00 - 22:00 Uhr

Familienbundzentrum Mondseeland
Schlosshof 6, 5310 Mondsee



Workshopreihe in Kooperation mit dem OÖ Familienbund Herbst 2023



Raus aus der MENTAL LOAD-FALLE!

Wie kann es gelingen, dass die 1000 To-Dos im Kopf nicht allzu sehr stressen?

Einladung zum ONLINE-Workshop

Kinder, Küche, Karriere, Krisenmanagement. Immer noch erledigen Mütter einen Großteil der Familienarbeit, haben jedes noch so kleine To-do von Kindern und Partner im Kopf. „Mental Load“ ist das Wort für die Last im Kopf, die Frauen grenzenlos stresst.

Wie können Zuständigkeiten gerecht verteilt, Aufgaben losgelassen und Freiräume geschaffen werden? Und wie kann vor allem als Paar die Energie darauf verwendet werden, in der Situation füreinander da zu sein?

Dieser Workshop zeigt Wege, um die Arbeits- und Verantwortungslast so aufzuteilen, dass es für die eigene Familie passt und setzt erste Schritte aus der Mental Load-Falle, um endlich wieder frei durchatmen zu können

Referentin: Mag.a Carina Stabauer; Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin

Anmeldung erforderlich: bis spätestens 03.11.2023 unter
fbz.mondseeland@ooe.familienbund.at, 0664 / 8262715

Unkostenbeitrag: € 4,- pro Teilnehmer, Elternpaare zahlen mit Familienkarte nur 1x



Donnerstag, 9. November 2023

ONLINE 19:00 - 22:00 Uhr

Familienbundzentrum Mondseeland
Schlosshof 6, 5310 Mondsee





Anker sein Halt geben

Durch das Leader Projekt „Anker sein – Halt geben“ konnten neben zahlreichen Workshops und Vorträgen auch tiergestützte Interventionen im Mondseeland sowie in der Fuschlsee Region angeboten werden.

Das 8same Pfoten Team besuchte zahlreiche Menschen in Einrichtungen und sorgten für psycho-soziale und emotionale Unterstützung. Die Hunde brachten Geborgenheit und Freude. Bei den Einsätze mit ausgebildeten Therapiehunden (tiergestützte Interventionen) wurde ein breites Spektrum an Fördermöglichkeiten ua in den Bereichen Aktivierung, Motivation, Konzentration, Beziehungserleben, soziale und emotionale Kompetenzen erbracht.

Das Konzept war....

Begegnung

Achtsamkeit, Respekt, Zurück-Haltung

Beobachtung

eigene innere und äußere Haltung, Signale vom Hund erkennen und lernen

Berührung

neutral, abwartend, zurückhaltend, „beschnüffeln“ lassen
sowie in weiterer Folge sich darauf einlassen, genießen, aufmerksam bleiben,
im Kontakt bleiben

Beziehung

aufbauen, wertfrei, zulassen, ehrlich, Herzöffnung, Spüren eigener Gefühle

Begleitung

aufmerksam, im Kontakt bleiben, Erinnerung an Signale

Lernen

Kommandos, Tricks, Spiel, Freude, Bewegung, Gemeinsam-Zeit

Folgende Institutionen konnten tiergestützte Interventionen 2023 in Anspruch nehmen:

- PZ Mondsee
- Lebenshilfe Mondsee
- NMS Mondsee
- Seniorenheim Mondsee
- Seniorenheim Hof

Es konnten dadurch mehr als 700 Personen im Jahr 2023 durch tiergestützte Interventionen unterstützt werden.



Tätigkeitsbericht 2023

5. Aktuelles



Soziale Impulse für die Region
**ANKER sein
HALT geben**

Anker sein Halt geben

TEAM 8same Pfoten



2023

Andrea Stich, Alexa Raninger, Bettina Patschh

Seite 19

kostenlos kompetent anonym

NORA Beratung für Frauen und Familien



NORA bietet 2023 ein Gewaltpräventionsprojekt „sicha.is.sicha“ - Workshops für junge Mädchen und Frauen



Es wurden das gesamte Jahr über die Frauen- und Familienberatungsstelle NORA in Mondsee, deren Leitbild sich durch kompetente Information und Begleitung von Frauen, Mädchen und Familien in schwierigen Lebenssituationen auszeichnet, Workshops zum Thema „sicha.is.sicha“ angeboten.

Diese werden ua von allen gesunden Gemeinden des Mondseelandes sowie durch Spenden der Uniqua als auch dem „Tomatenflüsterer“ mitfinanziert.

Die Workshops unterscheiden sich von den bisher angebotenen „Selbstverteidigungskursen“ und wurden von Andrea Mauritz im Auftrag von NORA entwickelt.

„Dem Projekt“ sicha.is.sicha“ liegt ein ganzheitlicher und umfassender Gesundheitsbegriff zugrunde. Dabei sollen die Ressourcen und Potentiale der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen identifiziert und gezielt gestärkt werden. Als Prävention werden vorbeugende Maßnahmen bezeichnet, die ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung vermeiden sollen. Gewaltfördernde Bedingungen und Risikofaktoren sollen aufgedeckt und verändert werden und Jugendlichen im Alter von 14 bis 18 Jahre, sowie Erwachsene ab 18 Jahren, zu einem kompetenten sozialen Umgang befähigen und sie zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten werden lassen“, berichtet Geschäftsführerin Alexa Raninger.

Die Module können wie folgt beschrieben werden, so Andrea Mauritz (Trainerin): „Durch sechs verschiedenen Module wie z.B. „sicha.werdn“, „sicha.wissn“ oder „sicha.sei“, zeichnet sich der Präventionsworkshop durch eine attraktive Methodenvielfalt aus. So wird die Zielgruppenorientierung als Ausgangspunkt für die Einbindung der Bedürfnisse und Interessen einer konkreten und freiwilligen Teilnehmer*innengruppe miteinbezogen. Das Prinzip der Ganzheitlichkeit berücksichtigt in einer methodisch-didaktischen Vermittlung, dass Emotionen und Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Sich vor Gewalt zu schützen, stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Daher soll das Gewaltpräventionsprojekt „sicha.is. sicha“ helfen, gefährliche Situationen zu erkennen und sich der Situation entsprechend, mit dem erlernten Handlungswissen, „zur Wehr“ zu setzen“.

Das Projekt zielt auf die Förderung der allgemeinen Schutzfaktoren ab. Selbstwirksamkeit und Resilienz sollen gesteigert werden und auch die Möglichkeit zur Partizipation, durch Mitgestaltung von sicheren Lebensräumen in der Region, soll gegeben werden. Abgerundet wird das Projekt durch Bewegung und diverse Übungen. Dadurch wird das Gemeinschaftsgefühl gesteigert und eine aktive Teilnahme und Interaktion gefördert. Durch das Miteinander werden soziale Anerkennung und persönliche Wertschätzung als wichtige Eigenschaften für eine positive Gemeinschaft gesehen. Nicht nur ein positives Miteinander, sondern auch ein positives Selbst soll vermittelt werden. Auf eigene Gefühle und den eigenen Körper zu hören und bewusst einzusetzen, steigert die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein.“



Der aktive Austausch ermöglicht das Eintauchen in Lebenswelten – so kann in Erfahrung gebracht werden, was bewegt und wo Handlungsbedarf besteht. Das Gemeinwesen kann somit durch unterschiedliche Kooperationen und Austausch mit verschiedenen Akteur*innen in der Region Mondseeland gesteigert werden, so Alexa Raninger (Geschäftsführerin von NORA).

2023 nahmen insgesamt 39 Mädchen am sicha.is.sicha Kurs teil und bei den jeweiligen Abschluss Workshops beteiligten sich Trainer des Karate Angebotes der Sportunion Mondsee sowie vom Eggergut.



Zur Motivation unserer Trainerin Andrea Mauritz:

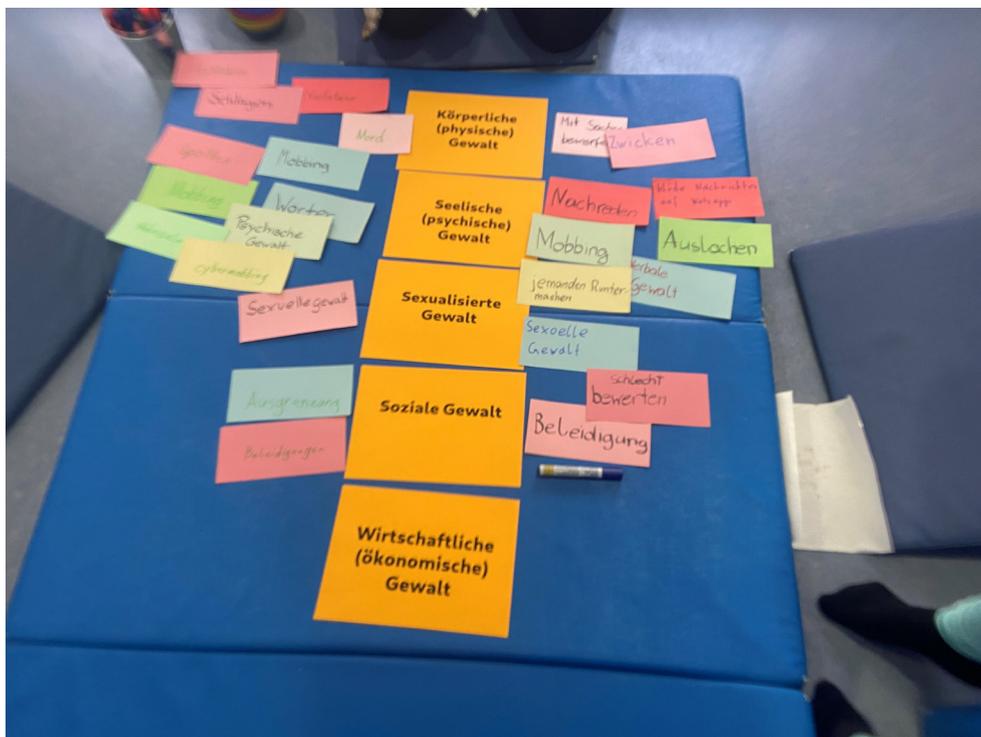
Am 09.09.2023 fand das letzte Modul des Präventionsworkshop „sicha.is.sicha“ statt. Der Begriff rund um die „Selbstverteidigung“ muss breiter gedacht werden und steht für mich in enger Verbindung mit dem Selbstbewusstsein, dem Selbstwertgefühl und der Selbstwirksamkeit. Durch verschiedene Methoden und Übungen durfte ich insgesamt (39) 22 junge Frauen im Alter von 10 bis 18 Jahren, in dieser Hinsicht ein Stück auf ihrem Weg zu starken Persönlichkeiten begleiten.

Der Titel des letzten Moduls „dahoam sicha.bleibn“ lädt verschiedene Akteur*innen im Sozialraum ein, sich ebenfalls als Teil einer umfassenden Selbstverteidigung zu verstehen. So konnten die Mädchen in diesem Modul Einblicke in das Training des ortsansässigen Karateverein Hangetsu der Union Mondsee und in das Cross Combat Power Fight - Programm des Eggergut Mondsee (Fightness – Fitnessboxen und Selbstverteidigung) erhalten und sich ausprobieren.

Abschließend kann ich sagen, dass der Workshop die Selbstverteidigung und den Sicherheitsbegriff aus verschiedenen Blickwinkeln gut beleuchtet. Nun liegt es daran selbst. sicha z'bleibn.

2024 werden wieder Workshops angeboten werden, für die man sie jederzeit unter araninger@nora-beratung.at oder 0664/ 10 50 055 anmelden kann.

Aktuelle Infos darüber finden Sie unter 0664/1050055 oder www.nora-beratung.at.



Opferschutzorganisationen setzen auf Zusammenarbeit



Foto: Maria Rabl

- Alexandra Raninger (Beratungsstelle Nora), Bürgermeister Peter Schobesberger, Norbert Winter (Beratungsstelle Impuls), Hermann Krenn (Bezirkspolizeikommando), Magdalena Melitta Moser (Soroptimist Club Attersee), Bezirkshauptmann Johannes Beer, Julia Schatzl (Soroptimist Club Attersee), Maria Fitzinger (Opferschutzgruppe Salzkammergut Klinikum) und Michaela Hirsch (Frauenhaus Vöcklabruck, v.l.) setzen sich gemeinsam für den Gewaltschutz ein.

Der Bezirk Vöcklabruck nimmt beim Gewaltschutz eine Vorreiterrolle ein, dennoch steigt der Bedarf weiterhin.

BEZIRK VÖCKLABRUCK. Mehr als 200 Betretungsverbote wegen häuslicher Gewalt wurden im vergangenen Jahr im Bezirk Vöcklabruck ausgesprochen, heuer sind es schon wieder fast genauso viele – vor fünf Jahren waren es noch nicht einmal 100 Fälle. „Wir merken in unseren Beratungen einen massiven Anstieg an psychischer Gewalt, diese ist jedoch nicht sichtbar“, berichtet Alexandra Raninger, Geschäftsführerin der Frauen- und Familienberatungsstelle Nora in Mondsee.



„Wir hoffen, dass sich mehr Frauen trauen, Hilfe zu holen.“ Dass psychische Gewalt oft nur der Anfang ist, bestätigt Maria Fitzinger, Leiterin der Opferschutzgruppe im Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck. „Die Frauen machen vorher schon viel mit, bevor es im Krankenhaus endet.“

Mehr Vorfälle beim Online-Dating

Dort schult Fitzinger das medizinische Personal, damit es erkennt, wenn Verletzungen durch häusliche Gewalt entstanden sind. Neben Übergriffen in bestehenden oder ehemaligen Beziehungen ortet die Leiterin der Opferschutzgruppe auch einen Anstieg an Gewalt beim Online-Dating: „Zu uns kommen vermehrt Frauen, die Bekanntschaften aus dem Internet in deren Wohnung besuchen und dort zum Opfer werden.“ Gerade in diesen Fällen sei es jedoch wichtig, nicht in eine Täter-Opfer-Umkehr zu verfallen und den Frauen die Schuld zu geben, mahnt Michaela Hirsch vom Frauenhaus Vöcklabruck. Hier fanden heuer bereits 26 Frauen und 25 Kinder Zuflucht, nachdem sie Opfer häuslicher Gewalt wurden.

Alte Rollenbilder aufbrechen

Damit es erst gar nicht so weit kommen muss, setzen die Einrichtungen im Bezirk auf eine intensive Zusammenarbeit. Bei ihren Kooperationstreffen stimmen sie die gemeinsame Vorgehensweise ab. „Prävention beginnt damit, veraltete Rollenbilder aufzubrechen“, betont Norbert Winter, Leiter der Familienberatungsstelle Impuls in Vöcklabruck. Auch Bezirkshauptmann Johannes Beer möchte aufzeigen, wie sehr der Bezirk noch von patriarchalen Rollenbildern geprägt ist: „Ich finde es zum Beispiel spannend, bei öffentlichen Auftritten den Begriff ‚Liebe‘ in den Mund zu nehmen.“ Als Mann ernte er dabei zunächst erstaunte Gesichter, im Nachhinein jedoch viele positive Rückmeldungen.

Muster erkennen und Hilfe holen

Für den Vöcklabrucker Bürgermeister Peter Schobesberger rückte das Thema Opferschutz im Gespräch mit einer Bürgerin in greifbare Nähe. „Früher hätte ich mir gedacht, das ist eine normale Scheidungsgeschichte. Weil ich aber jetzt weiß, dass Gewalt immer in bestimmten Mustern abläuft, konnte ich ihr sagen, wo sie Hilfe bekommt.“ Wie man diese Muster erkennt, habe er bei der Zusammenarbeit mit den beteiligten Organisationen sowie insbesondere bei den Vorträgen von Yvonne Widler, der Autorin des Buches „Heimat bist du toter Töchter“, gelernt – sie war zum **zehnjährigen Jubiläum der Opferschutzgruppe am Salzkammergut Klinikum in Vöcklabruck.**

Termine

Die „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ finden weltweit jedes Jahr zwischen 25. November und 10. Dezember statt.

In Vöcklabruck gibt es dazu bereits am **Donnerstag, 23. November, einen Aktionstag:** Um 15 Uhr wird die Fahne bei der Bezirkshauptmannschaft gehisst, um 15.30 Uhr folgt die Verhüllung des Stadtbrunnens. Um 17.30 Uhr hält die Geschlechterforscherin Ellie Scambor im OKH Vöcklabruck einen Vortrag zum Thema „Caring Masculinities und Prävention von Gewalt“. Den Abschluss macht ein Konzert von Christl Rechenmacher.

Am **Freitag, 24. November, um 19 Uhr** zeigt die PUM im Kino Schwanenstadt den Film „Precious“ der Attnanger Filmemacherin Carola Mair.



Vernetzungstreffen 2023 im Überblick

Jänner:

- 10.1. Frauenhaus Vöcklabruck (1,5 Std)
- 11.1. Kinder und Jugendhilfe (2 Std)
- 12.1. Intervision (Besuchsbegleitung/2 Std)
- 16.1. Familienbund Mondsee (1 Std)
- 18.1. Gemeinnütziges Jugendprojekt/Mondsee (2,5 Std)
- 19.1. Kriminalprävention/Gewalt Michael Eichinger, Lisa Grabner (2 Std)
- 23.1. Psychotherapie/Projekt Leben (2 Std)
- 26.1. Gewaltprävention/Andrea Mauritz (1,5 Std)

März:

- 1.3. Arbeitsgruppe/Gewalt (Impuls, Frauenhaus, Polizei, KJH, Reki, Krankenhaus), (3 Std)
- 2.3. Judith Schwaighofer (Gemeinde), (1,5 Std)
- 8.3. Annemarie Nessmann (Hebamme), (1,5 Std)
- 9.3. Gesunde Gemeinde Zell am Moos (3 Std)
- 15.3. Anker sein/ Halt geben; Seniorenheim Hof (2 Std)
- 16.3. IKARUS (Suchtprävention), (2,5 Std)
- 21.3. ReKI Daniel Feichtinger (2 Std)
- 22.3. Dachverband Familienberatungen (4 Std)

April:

- 11.4. Land OÖ (1,5 Std)
- 20.4. Sozialforum Mondsee (3 Std)

Mai:

- 11.5. Land OÖ (2 Std)
- 24.5. AG Gewalt (Impuls uvm), (3 Std)

Juni:

- 1.6. Sozialausschuss Tiefgraben (1,5 Std)
- 6.6. Hr. Brandauer (Franziskaner Vöcklabruck), (1,5 Std)
- 13.6. Vernetzung Frauen OÖ (1,5)
- 14.6. Barbara Murauer (1 Std)
- 21.6. Beraterinnen online; Land OÖ (3,5 Std)
- 26.6. Anker sein/Halt geben; Abschlussveranstaltung (4 Std)
- 28.6. Elisabeth Löberbauer (ALLFRED), (2 Std)
- 29.6. Jugendcoaching/Salzburg Land; Schulen (3 Std)



Juli:

- 4.7. Land OÖ (2 Std)
- 12.7. ALLFRED - Gemeinden, Leader (2 Std)
- 13.7. Wir und Ihr (3 Std)
- 17.7. Arbeitsgruppe Gewalt (2 Std)
- 19.7. Beratungsstelle Rohrbach (2 Std)

September:

- 5.9. ÖGB Vöcklabruck (2 Std)
- 25.9. GV Fumo/absagt
- 26.9. Support (2 Std)
- 27.9. Dachverband Familienberatungen (4 Std)

Oktober:

- 2.10. Leader (2 Std)
- 4.10. online Beraterinnen Land OÖ (3 Std)
- 5.10. BORG Strasswalchen (2 Std)
- 6.10. Kooperationstreffen Gewalt (4 Std)
- 10.10. Annemarie Nessmann (1 Std)
- 12.10. GF-Treffen Linz Land OÖ (9,5 Std)
- 19.10. Sozialforum (4 Std)
- 25.10. Arbeitsgruppe Gewalt (3 Std)

November:

- 9.11. Land OÖ (2 Std)
- 17.11. Dachverband Familienberatungen (4 Std)
- 23.11. 16 Tage gg Gewalt; Veranstaltung (krank)
- 27.11 Beraterinnen Jour Fix (4 Std)

Dezember:

- 6.12. Gewaltschutzgipfel (8 Std)
- 14.12. Borg Strasswalchen (4 Std)

2023 gesamt 122 Stunden an Vernetzungsarbeit!



Verpflichtende Elternberatung nach § 95 Abs. 1a AußStrG:

Beratung zum Wohl minderjähriger Kinder im Zuge der Verpflichtenden Elternberatung bei einvernehmlicher Scheidung nach § 95 Abs. 1a AußStrG (Kindschaftsrechtsänderungsgesetz, gültig seit 1.2.2013) wird bei NORA angeboten.

Rund 19.500 Kinder und Jugendliche sind jährlich österreichweit von der Scheidung der Eltern betroffen, 10.000 davon sind unter 14 Jahre.

Fachlich kompetent und einfühlsam werden die Eltern persönlich zu den Folgen und Auswirkungen der Scheidung auf Ihre Kinder beraten und informiert. Dabei stehen die kindliche Perspektive und das Bedürfnis der Kinder nach Stabilität und Sicherheit im Mittelpunkt. Die Unkündbarkeit der Elternschaft und die konkrete Gestaltung des Alltags sind von grundlegender Wichtigkeit.

Das Gespräch umfasst die Themen:

- * Wie erleben Kinder die Trennung, je nach Alter und Entwicklungsstufen?
- * Wie können Kinder auf eine Scheidung reagieren, wie sind die auftretenden Symptome zu verstehen?
- * Wie viel Information braucht mein Kind?
- * Wie können wir unser Kind bei der familiären Veränderung unterstützen?
- * Besuchsregelung / Alltagsgestaltung
- * Verantwortung der Eltern

Dauer: 1 Stunde

Kosten: Einzelsetting pro Person (1 Elternteil) € 85,- / Dauer: 1 Stunde
Paarsetting (beide Elternteile) € 130,- / Dauer: 1,5 Stunden

Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung nach § 107 Abs 3 Z 1 AußStrG:

Ein gemeinsames Kind verbindet ein Leben lang. Nach einer Trennung ist es oft nicht einfach, mit dem ehemaligen Partner die Folgen der Trennung für das gemeinsame Kind bzw. Kinder zu klären. Falls es den Eltern nicht gelingt, Regelungen zu treffen und einzuhalten, die im besten Interesse des Kindes sind, kann das Gericht eine Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung nach § 107 Abs 3 Z 1 AußStrG anordnen.

Insbesondere werden Eltern unterstützt

- * ihren Blick und ihre Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse und Nöte ihrer Kinder zu richten;
- * förderliche Haltungen bzw. Verhaltensweisen zu entwickeln, die Kindern helfen, die Trennung geschützt und behütet zu verarbeiten und die dadurch hervorgerufenen Veränderungen im Familiensystem bewältigen zu können;
- * Verhaltens- und Reaktionsweisen ihrer Kinder verstehen zu lernen;
- * zu neuen Formen der elterlichen Kooperation zu finden;
- * in Erziehungsfragen sowie im Umgang mit Schwierigkeiten und Konflikten im familiären Alltag.

Das Gericht legt fest, in welchem Stundenausmaß die Beratung stattfinden soll. Beide Eltern nehmen teil, um eine gemeinsame Lösung erarbeiten zu können.

Dauer: 1 Stunde

Kosten: Einzelberatung € 90,- pro Stunde

Paarberatung € 100,- pro Stunde

Besuchsbegleitung

Seit 2013 bietet NORA sehr erfolgreich Besuchsbegleitung in Kooperation mit dem OÖ Familienbund an. Begonnen wurde im FBZ Mondseeland, 2015 wurde diese ausgeweitet und wird nun auch im FBZ Regau-Vöcklabruck durchgeführt.



BESUCHSBEGLEITUNG

Wir unterstützen in Scheidung bzw. Trennung lebende Familien bei der Anbahnung bzw. Wiederherstellung des persönlichen Kontaktes zwischen dem besuchsberechtigtem Elternteil und dessen minderjährigen Kindern, die nicht im gemeinsamen Haushalt leben. Im Beisein einer fachlich qualifizierten Besuchsbegleiterin kann der besuchsberechtigte Elternteil in geschützter, kindgerechter Atmosphäre Zeit mit seinem Kind verbringen.

Ablauf:

- Unser Angebot gliedert sich in 3 Phasen: Eingangsphase- Unterstützungsphase- Übergangsphase in die Selbstständigkeit.
- Zuerst ist jeweils ein **Vorgespräch** mit jedem Elternteil (ohne Kind) erforderlich, bei dem die Rahmenbedingungen geklärt werden.
- Danach gibt es ein **Treffen**, bei dem das Kind Gelegenheit haben soll, die Besuchsbegleiterin näher kennen zu lernen und Vertrauen zu ihr aufzubauen.
- Anschließend kommt der **Besuchskontakt** zustande. Der Obsorgeberechtigte übergibt das Kind der Besuchsbegleiterin, dann kommt der besuchsberechtigte Elternteil ins sog. Besuchscafé, um die gemeinsame Zeit mit dem Kind zu verbringen.
- Auf Wunsch und unter der Voraussetzung, dass beide Elternteile zustimmen, können mit dem Kind auch **Ausflüge** (z.B. ins Schwimmbad oder in den Zoo) unternommen werden. – *Dieses Angebot gilt ausschließlich für Selbstzahler, bei geförderter BB dürfen keine Ausflüge unternommen werden.*
- Regelmäßige **Abklärungsgespräche** helfen die Erwartungen aller Beteiligten besser zu kennen und diese auch erfüllen zu können.
- Ziel der Besuchsbegleitung ist, ein Vertrauen aufzubauen, das in der Folge selbstständige Kontakte ermöglicht.
- **Terminvereinbarung unter Tel: 0664/1050055, Frau Mag^a Alexa Raninger**

Standorte:

Familienbundzentrum Mondseeland - Schlosshof 6, 5310 Mondsee
 Familienbundzentrum Regau-Vöcklabruck - Ferdinand-Öttl-Straße 14, 4840 Vöcklabruck

Gefördert durch das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz





NORA – Beratung für Frauen & Familien

Vor 20 Jahren wurde die Beratungsstelle »NORA« in der Region gegründet und steht für Neubeginn, Orientierung, Recht und Arbeit.

Das Team begleitet Frauen, Mädchen und Familien in schwierigen Lebenssituationen, in Umbruchphasen und bei privaten oder beruflichen Veränderungen. Diese Beratungen können, bis auf wenige Ausnahmen, kostenlos und anonym in persönlicher, telefonischer oder Online-Form abgehalten werden. Neben Beratungen werden auch Besuchsbegleitungen in Mondsee sowie in Vöcklabruck angeboten. Dies ist ein wichtiger Beitrag, um Kindern die vom Gericht angeordneten Besuchskontakte in einem konfliktfreien Umfeld ermöglichen zu können. Abgerundet werden die Angebote durch Workshops sowie Projekte zu den unterschiedlichsten Themen und mit verschiedenen Kooperationspartnern. Das NORA-Team steht gerne für deine persönlichen Anliegen zur Verfügung. Weitere Infos unter www.nora-beratung.at



Kontakt:

NORA – Beratung für Frauen und Familien

Mag.ª Alexandra Raninger

Schlosshof 6, Top 2
5310 Mondsee
Tel. + 43 (0) 664/105 0055

www.nora-beratung.at

Kompetent und absolut vertraulich steht das Beraterinnen-Team der Frauen- und Familienberatungsstelle NORA in Mondsee für psychosoziale Beratungen und Begleitung bei den unterschiedlichsten Herausforderungen des Lebens zur Verfügung.

Presseaussendung vom 6.03.2023

NORA-Jahresrückblick 2022 - 740,5 Stunden unterstützende Beratungenstunden sowie 297,75 Stunden Besuchsbegleitungen für die Familien in der Region

Kompetent und absolut vertraulich steht nun bereits seit 20 Jahren das Beraterinnen Team der Frauen- und Familienberatungsstelle NORA in Mondsee für Beratungen und Begleitung bei den unterschiedlichsten Herausforderungen des Lebens zur Verfügung. In der Beratungsstelle konnten 2022 insgesamt 636 Beratungen durchgeführt werden. Es wurde dabei durch 5 Beraterinnen 740,5 Stunden beraten. (2021: 612 Beratungen mit 664 Stunden.) Das sind knapp 80 Stunden mehr als im Jahr 2021. Die häufigsten Beratungsanliegen waren Trennung und Scheidung, Scheidungsfolgen, Ehe und Familie sowie die unterschiedlichsten schwierigen Lebenslagen, wie Überforderungen, Erziehungsprobleme, berufliche Themen, Trauer uvm. „Diese große Anzahl an Beratungen wurden sowohl persönlich, telefonisch als auch online abgehalten“, so Geschäftsführerin Mag.a Alexa Raninger.

Ebenso wurden 297,75 Stunden Besuchsbegleitungen (2021/175,5) von einem sehr engagierten Team an den Standorten in Mondsee und Vöcklabruck durchgeführt. Hier wurden weit über 100 Stunden mehr angeboten. Dies ist ein wichtiger Beitrag um Kindern, die vom Gericht angeordneten Besuchskontakte mit den jeweiligen Elternteilen, in einem konfliktfreien Umfeld ermöglichen zu können. Auch für die nächste Förderperiode (2023/2024) werden Förderungen seitens des Bundes dafür zur Verfügung gestellt werden.

„Ein interdisziplinäres Team gibt unseren Frauen und Familien im Mondseeland Hilfe und Unterstützung in stürmischen Zeiten, um dort zu begleiten wo es dringend nötig ist,“ zeigte sich Obfrau Michaela Langer-Weninger stolz.

„NORA unterstützt hierbei unbürokratisch und anonym. Durch die Förderungen von Bund, Land und Gemeinden konnten ein Großteil der Beratungen kostenlos angeboten werden. Allerdings möchten wir uns auch für die vielen Spenden im Jahr 2022 bedanken, die uns geholfen haben den sehr gestiegenen Bedarf an Beratungen und Besuchsbegleitungen tatsächlich abdecken zu können“, berichtet Geschäftsführerin Mag.a Alexa Raninger.

Foto privat, vlnr: Judith Eidenhammer, Alois Starlinger, Wilma Taubenberger, Alexa Raninger, Manuela Winkler, Christian Winkler, Michaela Langer-Weninger, Renate Widroither, Bettina Pöllmann



Foto privat, vlnr: Michaela Langer-Weninger, Elisabeth Schlemper, Claudia Wieser, Bernhard Bliem, Alexa Raninger, Bettina Pöllmann

Dazu zählten 2022 einerseits die ÖVP Frauen Tiefgraben, die Bäuerinnen St. Lorenz, „Die Tanke“, die Tischlerei Winkler, „Der Tomatenflüsterer“ (Inh. Dagmar Seidl), UNIQA GeneralAgentur Bernhard Bliem, erneut der Wahl-Mondseer Christoph Ruzicka sowie andererseits viele anonyme Spender*innen. Diese Spenden wurden für die laufenden psycho-sozialen Beratungen verwendet. Ebenso konnte durch eine Spende der Goldhaubengruppe Mondsee gemeinsam mit dem Lions Club Fuschlsee Mondsee dafür gesorgt werden, dass Familien aus Mondsee im 4. Quartal weiterhin Besuchsbegleitungen in Anspruch nehmen konnten.

Durch langjährige Kooperationen konnten zusätzlich verschiedene Workshops über die Elternbildungsreihe (Familienbund), sowie tiergestützte Interventionen über das Projekt „Anker sein Halt geben“ der Leader Region Fuschl-Mondsee angeboten werden. Auch 2023 steht das Team von NORA weiterhin für Frauen und Familien aus dem Mondseeland unterstützend zur Verfügung. So wird es nach der Corona Pause wieder einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen geben und viele zusätzliche Workshop Angebote.

Aktuelle Infos darüber finden Sie unter 0664/1050055 oder www.nora-beratung.at.



Foto privat: Das Team von NORA



Presseaussendung vom 19.06.2023

Gewaltpräventionsprojekt „sicha.is.sicha“ - Workshops für junge Mädchen und Frauen

Es werden das gesamte Jahr über die Frauen- und Familienberatungsstelle NORA in Mondsee, deren Leitbild sich durch kompetente Information und Begleitung von Frauen, Mädchen und Familien in schwierigen Lebenssituationen auszeichnet, Workshops zum Thema „sicha.is.sicha“ angeboten. Diese werden ua von allen gesunden Gemeinden des Mondseelandes sowie durch Spenden der Uniqa als auch dem „Tomatenflüsterer“ mitfinanziert.

Die Workshops unterscheiden sich von den bisher angebotenen „Selbstverteidigungskursen“ und wurden von Andrea Mauritz im Auftrag von NORA entwickelt.

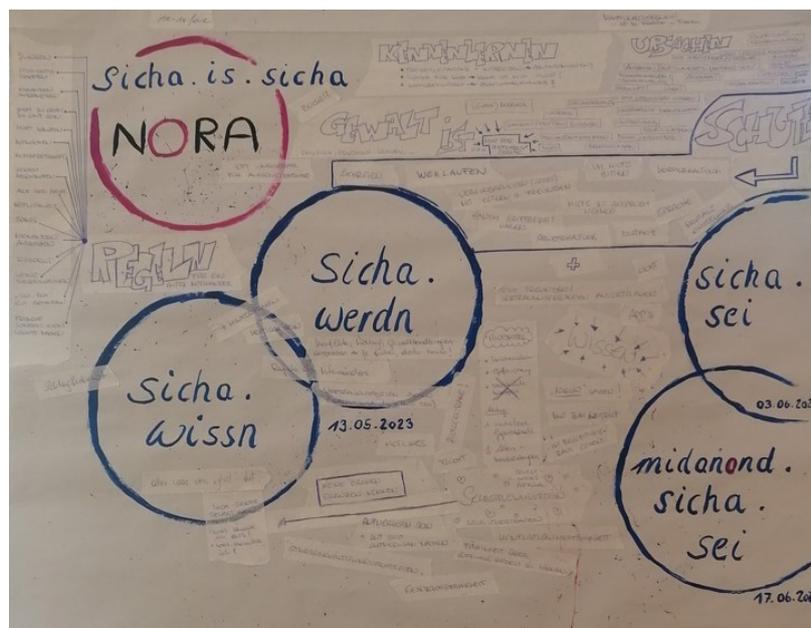
„Dem Projekt“ sicha.is.sicha“ liegt ein ganzheitlicher und umfassender Gesundheitsbegriff zugrunde. Dabei sollen die Ressourcen und Potentiale der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen identifiziert und gezielt gestärkt werden. Als Prävention werden vorbeugende Maßnahmen bezeichnet, die ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung vermeiden sollen. Gewaltfördernde Bedingungen und Risikofaktoren sollen aufgedeckt und verändert werden und Jugendlichen im Alter von 14 bis 18 Jahre, sowie Erwachsene ab 18 Jahren, zu einem kompetenten sozialen Umgang befähigen und sie zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten werden lassen“, berichtet Geschäftsführerin Alexa Raninger.

Die Module können wie folgt beschrieben werden, so Andrea Mauritz (Trainerin): „Durch sechs verschiedenen Module wie z.B. „sicha.werdn“, „sicha.wissn“ oder „sicha.sei“, zeichnet sich der Präventionsworkshop durch eine attraktive Methodenvielfalt aus. So wird die Zielgruppenorientierung als Ausgangspunkt für die Einbindung der Bedürfnisse und Interessen einer konkreten und freiwilligen Teilnehmer*innengruppe miteinbezogen. Abgerundet wird das Projekt durch Bewegung und diverse Übungen. Dadurch wird das Gemeinschaftsgefühl gesteigert und eine aktive Teilnahme und Interaktion gefördert. Durch das Miteinander werden soziale Anerkennung und persönliche Wertschätzung als wichtige Eigenschaften für eine positive Gemeinschaft gesehen. Nicht nur ein positives Miteinander, sondern auch ein positives Selbst soll vermittelt werden. Auf eigene Gefühle und den eigenen Körper zu hören und bewusst einzusetzen, steigert die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein.“

„Der aktive Austausch ermöglicht das Eintauchen in Lebenswelten – so kann in Erfahrung gebracht werden, was bewegt und wo Handlungsbedarf besteht. Das Gemeinwesen kann somit durch unterschiedliche Kooperationen und Austausch mit verschiedenen Akteur*innen in der Region Mondseeland gesteigert werden,“ so Alexa Raninger (Geschäftsführerin von NORA).

Ab September werden wieder Workshops angeboten werden, für die man sie jederzeit unter araninger@nora-beratung.at oder 0664/ 10 50 055 anmelden kann.

Aktuelle Infos darüber finden Sie unter 0664/1050055 oder www.nora-beratung.at.





Presseaussendung vom 8.11.2023

Generalversammlung von NORA-Frauen und Familienberatungsstelle
Michaela Langer-Weninger erneut zur Obfrau gewählt

Am 20.10.2023 fand die Generalversammlung von NORA statt, bei der sich Vorstand, die Geschäftsführerin und dem NORA Beraterinnen Team sowie Vereinsmitglieder versammelten. Als Ehrengast konnte Bürgermeisterin Elisabeth Höllwarth-Kaiser aus Oberhofen begrüßt werden.

Hierbei konnte ein Rückblick auf die vergangenen zwei arbeitsintensiven Jahre der Frauen- und Familienberatungsstelle NORA in Mondsee, sowie eine Vorschau auf 2024 gemacht werden. Die anwesenden Personen konnten sich ein Bild über die umfangreichen Angebote, sowie über die Neuerungen in der Beratungsstelle machen.

Dieses reicht von bisher geleisteten 590 Beratungsstunden (Stand September 2023), zahlreichen Kooperationen bis hin zur Besuchsbegleitung, Trennungs- und Scheidungsgruppen für Kinder, Selbstverteidigung Kurs „sicha.is.sicha“.

Es gab auch Neuigkeiten:

An diesem Abend konnte das vom Familienministerium österreichweite Pilotprojekt für Elternberatungen im Rahmen des Eltern-Kind-Passes (neu!) vorgestellt werden. Hierbei sollen die Bedürfnisse der Familien, berufliche Ziele und finanzielle Themen besprochen werden und versucht werden eine gute Balance zu finden. Die Beratungen sind anonym und kostenlos. Termine hierfür können jederzeit telefonisch vereinbart werden und finden in Mondsee statt.

Es wurde der Vorstand an diesem Abend neu gewählt. Michaela Langer-Weninger wurde wieder als Obfrau bestätigt. „Ich freue sehr mich, dass ich für weitere 2 Jahre Obfrau sein darf. Ein interdisziplinäres und engagiertes Team gibt unseren Frauen und Familien Hilfe und Unterstützung, wo sie benötigt, wird“ zeigte sich die Obfrau stolz.

Aufgrund der sehr starken Nachfrage und Vielzahl an Projekten freut sich die Beratungsstelle NORA auch über Spendeneingänge, um dadurch alle nötigen Beratungen und Projekte weiterhin durchführen zu können.

NORA berät Frauen und Familien in schwierigen Lebenssituationen, in Umbruchphasen sowie bei privaten oder beruflichen Veränderungen. Ebenso werden Besuchsbegleitungen an den Standorten Mondsee und Vöcklabruck angeboten. Infos unter 0664/1050055 oder www.nora-beratung.at.



vorne: v.l.n.r.: Carina Stabauer, Heide Demel-Holl, Stefanie Escandon-Hochstöger, Bettina Pöllmann, Michaela Langer-Weninger
hinten: Renate Widlroither, Barbara Murauer, Andrea Mauritz, Elisabeth Höllwarth-Kaiser, Alexa Raninger, Gabi Mayr

Foto privat



Die Öffentlichkeitsarbeit von NORA teilt sich in mehrere Bereiche.

Die breiteste Masse erreichen wir über regionale Presseberichte sowie die Veröffentlichung unseres Dienstleistungsangebotes in den Gemeindezeitungen des Mondseelandes - nach dessen Erscheinen wir kontinuierlich ein Ansteigen der Beratungsfrequenz registrieren.

Weiters liegen unsere Folder und Plakate in sämtlichen Ordinationen, Gemeindeämtern, Pfarrämtern, Behörden, sozialen Einrichtungen, Familienzentren etc. auf.

Die von uns organisierten Vorträge sowie die Teilnahme an Veranstaltungen stärken weiters unseren Bekanntheitsgrad.



*** Elternbildungsreihe Familienbundzentrum**

Frühling / Herbst 2024

15.3.2024 Abenteuer Pubertät

24.4.2024 Eltern in Balance

4.6.2024 Grenzen setzen im Kleinkindalter

10.10.2024 ONLINE Mental Load

*** Frühjahr 2024**

**Workshop Selbstverteidigung sicha.is.sicha
für Jugendliche, Mädchen und Frauen**

*** Tiergestützte Interventionen für Kinder und Jugendliche - Projekt mit Wir und Ihr in Planung**