

gleichstellung  
fördern  
frauen und  
männer



Vorarlberg  
unser Land



betrifft:frau

## Impressum

**Grafik:** Servicestelle für Text- und Bildgestaltung

**Druck:** Hausdruckerei

**Fotos:**

Seite 5: ©Olaf Speier/Fotolia.com | Seite 6: ©fotogesoeber/Fotolia.com

Seite 7: ©Rido/Fotolia.com | Seite 8: ©Morganka/Fotolia.com |

Seite 9: ©Syda Productions/Fotolia.com | Seite 10: ©detailblick-foto/Fotolia.com

Seite 11: ©Butch/Fotolia.com | Seite 12: ©Monet/Fotolia.com

Seite 13: ©Maruba/Fotolia.com | Seite 14: ©bilanol/Fotolia.com

Seite 15: ©denisismagilov/Fotolia.com | Seite 16: ©Robert Kneschke/Fotolia.com

Seite 18: ©slonme/Fotolia.com | Seite 19: ©nito/Fotolia.com

Seite 21: ©Pavel Chernobrivets/Fotolia.com | Seite 22 ©Jacob Lund/Fotolia.com

März 2018

# Inhaltsverzeichnis

> Einleitung	4
> Teilzeit oder geringfügig? Meine Rechte, meine Pflichten, meine Pension	5
> Arbeitsrecht für Mütter und solche, die es noch werden (wollen)	6
> Meine Pension Wichtige Faktoren für Pensionsansprüche von Frauen	7
> Steuertipps, die bares Geld wert sind...	8
> Geld – ein spannendes Thema	9
> Heiraten? Warum eigentlich? Oder warum eigentlich nicht?	10
> Erbrecht – Wissenswertes übers Erben und Vererben	11
> Gynäkologie in den Lebensphasen einer Frau	12
> Wechseljahre – das Tor in eine neue Lebensphase	13
> Mütter & Töchter „Ich sehe dich und begegne mir...“ Mütter und Töchter zwischen Identifikation und Abgrenzung	14
> Facebook, WhatsApp, Instagram & Co. Chancen und Gefahren neuer Medien	15
> Miteinander leben und arbeiten – Generationenkonflikte verstehen	16
> Selbst & Bewusst Selbstverteidigung	17
> Mein Tag hat 48 Stunden – oder etwa nicht?	18
> Rollenbild & Rechtslage von Männern und Frauen in den Herkunftsländern der Flüchtlinge	19
> Menschenrechte in Österreich & Gleichberechtigung von Männern und Frauen	20
> Kraft für meinen Alltag	21
> Positiv und erfolgreich kommunizieren! beruflich sowie privat	22
> Sprecherinnen der Regionen	23

# Einleitung

Das Frauennetzwerk Vorarlberg ist ein parteiunabhängiges landesweites Netzwerk, zu dem sich Frauensprecherinnen aus acht Vorarlberger Regionen zusammengeschlossen haben. Sie wollen die gesellschaftspolitische Mitsprache und die persönliche Lebensqualität von Frauen durch Information und Vernetzung verbessern. Das Frauennetzwerk ist ein Projekt des Referates für Frauen und Gleichstellung der Vorarlberger Landesregierung.

Seit über 16 Jahren setzen sich die Frauensprecherinnen des Frauennetzwerks Vorarlberg für die Anliegen von Frauen ein; sie vernetzen Frauen und setzen durch Veranstaltungen und Vorträge wichtige Impulse.

Mit der Vortragsreihe betrifft:frau werden die Frauen in Vorarlberg über Themen informiert, die für ihre Lebensgestaltung von großer Bedeutung sind. Die Frauensprecherinnen bringen die kostenlosen Veranstaltungen zu den Themen Gesundheit, Beruf, Finanzen, Neue Medien, Recht und Lebensplanung zu den Frauen in die Gemeinden.

Über die Details informieren die Frauensprecherinnen der Gemeinden oder die Regionensprecherin.

Die Veranstaltungen sind im Veranstaltungskalender der Website: [www.frauennetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauennetzwerk-vorarlberg.at) abrufbar.

# Teilzeit oder geringfügig?

## Meine Rechte, meine Pflichten, meine Pension

Bereits eine Million Österreicherinnen und Österreicher sind a-typisch beschäftigt, das heißt in Teilzeit oder geringfügig beschäftigt bzw. gehören zur Gruppe der sogenannten „Neuen Selbstständigen“. Die a-typischen Beschäftigungsverhältnisse sind ein weibliches Phänomen. Zahlreiche Studien belegen finanzielle und rechtliche Nachteile für diese Beschäftigungsgruppen: Es kommt zu starken Einkommens- und Arbeitszeitschwankungen. Bei Krankheit, Arbeitslosigkeit und Pension stehen die Betroffenen großen Problemen gegenüber. Über die gesetzlichen Regelungen und Folgen dieser Arbeitsformen sind viele Frauen nicht oder zu wenig informiert.

### Zum Beispiel:

- Besteht Anspruch auf Urlaubsgeld?
- Welche Gesetzesgrundlagen sind anzuwenden?
- Wie ist das mit der Versicherung?
- Wie wirkt sich Teilzeit- und Geringfügig-Beschäftigung auf die Pension aus?

Fundierte Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie bei dieser Veranstaltung.

### Referentinnen:

Mag.<sup>a</sup> Sabine Rudigier  
Frauenreferentin ÖGB Vorarlberg

Mag.<sup>a</sup> Eva Fischer-Schweigkofler  
Abt. Sozialrecht, Arbeiterkammer-Büro für Familien- und Frauenfragen



# Arbeitsrecht für Mütter und solche, die es noch werden (wollen)

Damit Sie Ihren kühlen Kopf auch dann behalten, wenn sich Nachwuchs ankündigt. Mutterschutz, Karenz, Elternteilzeit, Meldepflichten ...

Keine Frage wird unbeantwortet bleiben.

## **Referentin:**

Mag.<sup>a</sup> Eva Fischer-Schweigkofler

Abt. Sozialrecht, Arbeiterkammer-Büro für Familien- und Frauenfragen



# Meine Pension

## Wichtige Faktoren für Pensionsansprüche von Frauen

Alt werden betrifft uns alle. Deshalb ist die gesetzliche Altersvorsorge ein Thema, mit dem sich Frau früh genug auseinandersetzen muss, am besten noch in jungen Jahren.

Beugen Sie bösen Überraschungen vor und informieren Sie sich, wie viel Versicherungszeiten für einen Pensionsanspruch benötigt werden und wie sie zu erwerben sind. Erfahren Sie mehr über die pensionsrechtlichen Auswirkungen von Zeiten der Kindererziehung und der Pflege von Angehörigen.

Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, ob und wie Sie als Hinterbliebene abgesichert sind und holen Sie sich Tipps, wie Sie Ihre Ansprüche sichern bzw. verbessern können.

Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zur Diskussion und zur Klärung individueller Fragen.

### **Referentin:**

Sibylle Christian

Pensionsversicherungsanstalt Landesstelle Vorarlberg



## Steuertipps, die bares Geld wert sind ...

Der Vortrag wendet sich an Frauen, die Einkünfte aus unselbstständiger Erwerbstätigkeit erzielen. Es werden Fragen rund um die ArbeitnehmerInnenveranlagung (Steuerausgleich), steuerschonende Möglichkeiten für Familien und Alleinerzieherinnen, Dazuverdienst beim Kinderbetreuungsgeld, Feriertätigkeit von Kindern und vieles mehr behandelt.

### **Referentin:**

Eva-Maria Düringer  
Arbeiterkammer-Vorarlberg, Steuerrecht



# Geld – ein spannendes Thema

Über Geld zu reden fällt den meisten Frauen schwer. Erst recht, wenn sie Schulden haben, die nicht zurückbezahlt werden können. Sie werden oft verschwiegen. Erst wenn gar nichts mehr geht, sucht Frau Unterstützung.

Deshalb stellt dieser Vortrag „Geld“ in den Mittelpunkt. Sie erhalten vorbeugende Informationen über den umsichtigen Umgang damit.

## Konkret erfahren Sie

- Die häufigsten Schuldenfallen
- Die Folgen einer Bürgschaft
- Auskommen mit dem Einkommen
- Nutzen eines eigenen Kontos bzw. die Folgen eines gemeinsamen Kontos bzw. einer Zeichnungsberechtigung

## Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Nadja Zagonel  
ifs Schuldenberatung



# Heiraten? Warum eigentlich? Oder warum eigentlich nicht?

Ein lockerer Spaziergang durchs Ehe- und Partnerschaftsrecht. Überraschende Erkenntnisse sind inkludiert.

Ändert sich durch die Eheschließung etwas am Vermögensstatus, beim Erben, in Bezug auf gemeinsame Kinder, im Aufenthaltsrecht? Welche rechtlichen Konsequenzen hat ein Scheitern der Ehe?

Im Rahmen der Veranstaltung werden Sie von kompetenter Seite erfahren:

- was eine Ehe im Rechtssinn ist und welche Konsequenzen damit verbunden sind.
- worin genau der rechtliche Unterschied von Ehe und Lebensgemeinschaft besteht und welche Bereiche in einer Lebensgemeinschaft ungeregelt bleiben.
- dass Frau in der Ehe deutlich besser abgesichert ist als in einer Lebensgemeinschaft.
- was im Falle einer Scheidung bzw. Trennung wohl überlegt werden muss.

Für individuelle Fragen und konkrete Anliegen haben Sie im Anschluss an den Info-Teil Gelegenheit.

## Referentin:

Dr.<sup>in</sup> Katja Matt  
Rechtsanwältin in eigener Praxis



# Erbrecht

## Wissenswertes übers Erben und Vererben

Im Vortrag geht es um folgende Themen:

- Muss ich ein Testament machen?
- Was passiert, wenn mein Partner/meine Partnerin kein Testament gemacht hat?
- Wie ist das, wenn ich nicht verheiratet war? (Lebensgemeinschaft)
- Was ist die gesetzliche Erbfolge und was ist ein Pflichtteil?
- Wie ist das mit der Erbschaftsteuer?
- Wohnungseigentum
- Verlassenschaftsverfahren: Was passiert nach einem Todesfall?
- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht

Im Anschluss an den Vortrag beantwortet die Referentin gerne Ihre Fragen.

### Referentin:

Dr.<sup>in</sup> Anita Einsle, Bregenz  
Rechtsanwältin



# Gynäkologie in den Lebensphasen einer Frau

Um die unterschiedlichen Lebensphasen einer Frau als natürlich akzeptieren und leben zu können, ist es erforderlich, sich mit den spezifischen physischen und psychischen Veränderungen in der jeweiligen Lebensphase (Pubertät, Wechseljahre, ...) auseinanderzusetzen. Dadurch kann sichergestellt werden, dass aus der Bandbreite an therapeutischen Möglichkeiten (Hormonersatztherapie, Homöopathie, ...) eine geeignete gewählt werden kann.

Die Informationen an diesem Abend umfassen Prävention, Risikofaktoren, Diagnostik und Therapieformen. Nach dem Eingangsreferat gibt es die Möglichkeit, individuelle Fragen, Gedanken und Meinungen einzubringen.

## Referentin:

Dr.<sup>in</sup> Susanne Fischer  
Gynäkologin



# Wechseljahre – das Tor in eine neue Lebensphase

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels im Leben jeder Frau. Die körpereigene Hormonproduktion nimmt langsam ab und erste Veränderungen werden spürbar. Je nachdem, wie „Frau“ ihre Wechseljahre empfindet, können in dieser Zeit verschiedene Beschwerden, viele Fragen und Verunsicherungen auftreten. Dieser Vortrag soll Ihnen wichtige Informationen zur Wechselzeit mitgeben.

## **Referentin:**

Susanne Schwämmle  
geprüfte Wechseljahrberaterin



# Mütter & Töchter

## „Ich sehe dich und begegne mir...“ Mütter und Töchter zwischen Identifikation und Abgrenzung

Die Beziehung zwischen Mutter und Tochter ist einzigartig. Wunder schön. Und gleichsam konfliktträchtig. So ähnlich, und doch so verschieden. So nah, und doch oft so fern. Miteinander und gegeneinander. Die Begegnung mit- und die Reibung aneinander stellt beide vor eine Herausforderung, die jede für sich in ihrem Frau-Sein reifen lässt. Wieso diese Beziehung von Geburt an besonders ist, und was sie manchmal so kompliziert macht, ist Thema dieses Vortrags.

Der Vortrag eignet sich für alle erwachsenen Töchter und Mütter von Töchtern jeden Alters – am besten bringen Sie Ihre Mutter gleich mit oder kommen im „Frauenclan“.

### Referentin:

Mag.<sup>a</sup> Beate Huter

Klinische und Gesundheitspsychologin

Supervisorin und Coach

Lehrende an der Sigmund Freud Universität Bodensee



# Facebook, WhatsApp, Instagram & Co

## Chancen und Gefahren neuer Medien

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und beschleunigen das Leben vieler Menschen: eine Flut von E-Mails, Statusmeldungen und WhatsApp-Nachrichten prasseln jeden Tag auf die Nutzer ein. Diese neuen Technologien und Anwendungen üben große Faszination auf Kinder und Jugendliche aus, während Erwachsene oft Schwierigkeiten haben, diesen rasanten Entwicklungen zu folgen, sie einzuschätzen und zu verstehen.

Im Impulsvortrag blicken wir hinter die Kulissen von Anwendungen wie WhatsApp, Facebook und Instagram und schauen uns die Chancen und Gefahren Neuer Medien genauer an.

Anschließend können Fragen gestellt und Themen diskutiert werden.

### Referentin:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Cornelia Müller

Expertin für neue Medien und arbeitet bei der Supro-Werkstatt für Suchtprophylaxe. [www.supro.at](http://www.supro.at)



# Miteinander leben und arbeiten – Generationenkonflikte verstehen

Unterschiedliche Lebenspläne und Wertvorstellungen einerseits und der gemeinsame Arbeitsalltag andererseits erzeugen immer wieder Spannungsfelder, die ohne gegenseitige Achtung und Respekt und dem Willen zum versöhnlichen Miteinander auf Dauer kaum zu bewältigen sind.

Das kann Private genauso betreffen wie auch Bäuerinnen und Frauen, die im Bereich Hotellerie arbeiten und leben.  
Der Vortrag stellt das Familienleben im Mehrgenerationenhaushalt in den Mittelpunkt.

- Sichtbarmachen von Familienstrukturen
- Welche persönlichen Strukturen braucht es, damit ein Miteinander gelingen kann?
- Welche äußeren Strukturen unterstützen dieses Miteinander?
- Welche Motivationen stören ein konstruktives Miteinander?
- Austausch und Diskussion

## **Referentin:**

Mag.<sup>a</sup> phil. Tanja Moser  
Gestalt- und Sexualpädagogin, Glasdesignerin,  
Biobäuerin, Lebens- und Sozialberaterin i.A. u. SV



# Selbst & Bewusst

## Selbstverteidigung

Frauen sind oft schon früh von subtiler und offener Gewalt betroffen. Männer kommentieren und bewerten ungefragt ihr Aussehen. Wer sich gegen ungewollte Berührungen oder gegen verbalen Sexismus wehrt, bekommt es mit Abwertung zu tun. Frauen erleben ihren Körper oft als fremdbestimmt, wozu auch sexistische Darstellungen in den Medien und stereotype Rollenbilder beitragen. All das verunsichert und macht es schwierig, Nein zu sagen. Die Wahrnehmung eigener Gefühle wird infrage gestellt, Opfer fühlen sich (mit)schuldig.

Folgende Inhalte vermittelt das Seminar:

- Wahrnehmung und Abstecken eigener Grenzen
- Kennenlernen und Einüben von Selbstbehauptungsstrategien durch Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimme und verbale Abgrenzungstechniken
- Gewalt ist vielfältig. Welche Formen der Gewalt gibt es und wie kann ich mich schützen? Welche Rechte habe ich und welche Anlaufstellen gibt es?

Das Seminar dauert ca. 2,5 Stunden.

### Referentin:

Brigitte Stadelmann, DSA<sup>in</sup>  
Verein Amazone



# Mein Tag hat 48 Stunden – oder etwa nicht?

In unserer schnelllebigen Zeit kann man den Eindruck gewinnen, das Leben eile an uns vorbei. Wir managen unsere Familie, unsere Freizeit und unsere Karriere. Vielen Menschen kommt es beinahe unmöglich vor, hier noch innere Kräfte zu mobilisieren und Zeit für sich selbst herauszukitzeln.

- „Wie viel von meiner Lebenszeit möchte ich mich gut fühlen?“
- „Welche „Kleinigkeiten“ machen mein Leben reicher?“
- „Wie fülle ich meine Energiereserven?“

Diesen Fragen gehen wir in diesem Vortrag nach, denn ein erfülltes Leben ist es wert, mit ganzer Energie gelebt zu werden.

## **Referentin:**

Brigitte Bernhard  
Expertin für Persönlichkeitsprozesse  
Coach in eigener Praxis



# Rollenbild & Rechtslage von Männern und Frauen in den Herkunftsländern der Flüchtlinge

Die Rechtsordnung in den meisten Herkunftsländern der Flüchtlinge regelt das Verhältnis von Männern und Frauen anders als das österreichische Familienrecht. So besteht in vielen Ländern eine Vormundschaft des Mannes über die Ehefrau mit weitreichenden Auswirkungen. In dem Vortrag werden diese Auswirkungen in einigen Einzelheiten beleuchtet.

Der Vortrag soll informieren und Verständnis wecken für den weiten Weg, den unsere Flüchtlinge noch vor sich haben. Er soll

- die Diskussion über diese Unterschiede aus dem Bereich der Vermutungen, Spekulationen, Unterstellungen und Meinungen auf eine gesicherte – juristische – Basis stellen;
- und zu einer realistischeren Einschätzung und vermehrtem Verständnis über die erforderlichen – enormen – Anpassungsleistungen der Migrant\_innen verhelfen.

## **Referentin:**

Magdalena Paulus

Autorin, Referentin und ehem. Rechtsanwältin; Frauensprecherin in Götzis; stellv. Regionensprecherin amKumma



# Menschenrechte in Österreich & Gleichberechtigung von Männern und Frauen

Vortrag für Flüchtlinge, Bleibeberechtigte, Konventionsflüchtlinge und subsidiär Schutzbedürftige, Migranten und Migrantinnen

In Vorarlberg müssen Konventionsflüchtlinge und subsidiär Schutzbedürftige eine Integrationsvereinbarung unterzeichnen. Diese verpflichtet sie u.a. zum Erlernen der deutschen Sprache, zur Anerkennung unserer Gesetze und zum Erwerb von Kenntnissen über die Grundwerte unserer Gesellschaft.

Dieser Workshop gibt Flüchtlingen einen ersten Überblick über die wichtigsten Punkte im Blick auf die hier geltenden Gesetze:

- Gewaltfreiheit, Gewaltschutzgesetz
- Religionsfreiheit und religiöse Neutralität des Staates
- Gleichstellung von Männern und Frauen in der Ehe, Öffentlichkeit und der Arbeitswelt

Der Workshop soll Migranten und Migrantinnen die Anforderungen der Integrationsvereinbarung näher erläutern. Die Veranstaltung kann z.B. von Bürgermeistern und Bürgermeisterinnen und Integrationsbeauftragten angefordert werden.

## Referentin:

Magdalena Paulus

Autorin, Referentin und ehem. Rechtsanwältin; Frauensprecherin in Götzis; stellv. Regionensprecherin amKumma



Frauen übernehmen in ihrem Alltag viele Rollen mit unterschiedlichen Aufgaben. Diese können zu Stress und zu Gefühlen führen, die den Körper und die Seele auf Dauer krank machen. In den fünf Workshops werden Sie sich Ihrer inneren Denkweisen bewusst und verstehen so die seelischen Zusammenhänge. Sie gewinnen neue Sichtweisen, erfahren Stärkung und Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten.

- **Workshop 1:** Auswirkungen von Stress
- **Workshop 2:** Selbstwertstärkung
- **Workshop 3:** Grenzen setzen
- **Workshop 4:** Eigene Kraftquellen nutzen
- **Workshop 5:** Zukunftsperspektiven

Die Workshops können auch einzeln gebucht werden.

**Referentin:**

Christiane Huber-Hackspiel,  
Akad. Mentalcoach & Dipl. Lebens- und Sozialberaterin



# Positiv und erfolgreich kommunizieren!

## beruflich sowie privat

### Wie ...

- den wichtigen entscheidenden ersten Eindruck selbst bestimmen und gestalten?
- bei jeder Begegnung eine positive und freundliche Unterhaltung führen können?
- andere Menschen erreichen, berühren und bewegen?
- eigene Meinungen und persönliche Standpunkte vertreten und verteidigen?
- authentisch sein und achtsam bleiben in der Kommunikation?

Das sind die gestellten Fragen und die Inhalte des Vortrages, bei dem praktische Empfehlungen für eine positive und erfolgreiche Kommunikation angeboten werden.

Der Vortrag soll auch die Reflexion über persönliche Kommunikationsstile und Gewohnheiten anregen.

### Referentin:

Dipl. Dolm. Nicole Claire Maria Lissy Jancsó  
Selbstständige Psychologische und  
Philosophische Lebensberaterin in eigener Praxis  
Referentin, Moderatorin, Trainerin und Coach  
Expertin im Bereich Kommunikation, Prozessarbeit,  
Persönlichkeitsentwicklung sowie  
Frauenangelegenheiten und Gleichstellung



# Sprecherinnen der Regionen



Arlberg | Brigitte Finner  
M +43 664 50 47 602 | [haus.franziska@gmx.at](mailto:haus.franziska@gmx.at)

---



Bregenzerwald | Mag.<sup>a</sup> Doris Hager-Hämmerle  
M +43 660 66 29 164 | [dhagerh@gmail.com](mailto:dhagerh@gmail.com)

---



Großes Walsertal | Carmen Stark  
M +43 664 42 28 991 | [carmen.stark.kathi@gmail.com](mailto:carmen.stark.kathi@gmail.com)

---



Hofsteig | Yvonne Böhler  
M +43 664 738 228 93 | [yb@aon.at](mailto:yb@aon.at)

---



Klostertal | Mag.<sup>a</sup> Doris Stroppa  
M +43 660 16 66 414 | [frauennetzwerk.klostertal@gmail.com](mailto:frauennetzwerk.klostertal@gmail.com)

---



Kummenberg | Kiki Karu  
M +43 664 24 07 529 | [kiki.karu@aon.at](mailto:kiki.karu@aon.at)

---



Leiblachtal | Nicole Lissy Jancsó  
[die.frau@a1.net](mailto:die.frau@a1.net)

---



Vorderland | Angela Alicke  
M +43 699 19 00 8560 | [angela@alicke.info](mailto:angela@alicke.info)

---



Walgau | Sabine Wäger  
M +43 664 12 28 871 | [sabine.waeger@a1.net](mailto:sabine.waeger@a1.net)

---



Referat für Frauen und Gleichstellung | Mag.<sup>a</sup> Monika Lindermayr  
T +43 5574 511 24113  
[frauennetzwerk@vorarlberg.at](mailto:frauennetzwerk@vorarlberg.at)

---



Frauennetzwerk Vorarlberg  
[frauennetzwerk@vorarlberg.at](mailto:frauennetzwerk@vorarlberg.at) | [www.frauennetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauennetzwerk-vorarlberg.at)



Laufende Termine unter:  
[www.frauennetzwerk-vorarlberg.at](http://www.frauennetzwerk-vorarlberg.at)

gleichstellung  
fördern  
frauen und  
männer



Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Referat für Frauen und Gleichstellung  
Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz  
T +43 5574 511 24105  
frauen@vorarlberg.at  
www.vorarlberg.at/frauen