



Das Projekt „Sichtbar STARK in meiner Region“ fördert die gesellschaftliche Beteiligung und Chancengleichheit von Mädchen* und Frauen* in ländlichen Regionen in Kärnten.

Die Fortbildungen finden im Ausmaß von 8 UE (7 h) für Multiplikator*innen, Pädagog*innen und Interessierte in Präsenz statt. Einige Fortbildungen bieten mehrere Teile mit verschiedenen Schwerpunkten. Es ist auch möglich nur am Teil I teilzunehmen, die Teile II – III können aufbauend absolviert werden.

Der Veranstaltungsort wird je nach Wohnregion der Mehrzahl der Teilnehmer*innen gewählt und spätestens bei Anmeldung bekannt gegeben. Detaillierte inhaltliche Beschreibungen finden Sie auf den Folgeseiten. Gefördert durch das Bundeskanzleramt, Abteilung Frauenprojektförderung, sind alle Angebote kostenfrei. Anmeldungen bitte unter: koch@equaliz.at

Fortbildungsreihe 2025

Datum	TITEL	ANZAHL UE
28.2.2025 09.00 – 17.00 Uhr	„Ist ja nicht so schlimm! – Oder doch?“ Mädchen* und junge Frauen* gegen Übergriffe und Gewalt stärken.	8
28.3.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Mädchen* und Frauen* zivilcouragiert unterstützen. Möglichkeiten und Grenzen. Teil I Grundlagen zu solidarischem Handeln	8
29.3.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Mädchen* und Frauen* zivilcouragiert unterstützen. Möglichkeiten und Grenzen. Teil II Vertiefung zu praktischem Alltagshandeln und Methoden	8
9.5.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Empowerment für Mädchen* und junge Frauen* im Familiensetting Teil I Grundlagen zu Empowerment aus multigenerationeller Perspektive	8
10.5.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Empowerment für Mädchen* und junge Frauen* im Familiensetting Teil II Vertiefung zu praktischem Alltagshandeln und Methoden	8
13.6.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Stark gegen Cybergewalt – Gewaltpräventive Handlungsstrategien im digitalen Raum. Teil I – Grundlagen digitale Gewalt & Sicherheit für Geräte	8
14.6.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Stark gegen Cybergewalt – Gewaltpräventive Handlungsstrategien im digitalen Raum. Teil II – Digitale Beteiligung und Sicherheit in Sozialen Medien und Methoden	8
28.6.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Stark gegen Cybergewalt – Gewaltpräventive Handlungsstrategien im digitalen Raum. Teil III – Digitale Selbstfürsorge und Methoden	8
10.11.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Mädchen* und Frauen* zivilcouragiert unterstützen. Möglichkeiten und Grenzen. Grundlagen und Methoden	8

Dieses Projekt wird finanziert durch das Bundeskanzleramt Österreich.



„Ist ja nicht so schlimm! – Oder doch?“

Mädchen* und junge Frauen* gegen Übergriffe und Gewalt stärken

Grenzüberschreitungen gibt es in vielen Formen und Gewalt beginnt nicht erst bei schweren körperlichen oder sexuellen Übergriffen. Forschung zeigt, dass alltägliche Dinge wie Lächerlich-Machen, Beleidigungen und ungewollte Berührungen dazu beitragen, dass Täter*innen denken, sie seien im Recht. Betroffene glauben oft, sie müssten das ertragen oder seien selbst schuld.

Mädchen* und junge Frauen* lernen durch ihr Umfeld, was sie entscheiden dürfen und was nicht. Kleine alltägliche Begegnungen zeigen ihnen, was "normal" und "erträglich" ist und was falsch ist. Besonders schwer haben es diejenigen, deren Grenzen schon früh verletzt wurden.

Die Fortbildung

- behandelt die vielen Formen von Gewalt online und offline
- vertieft das Wissen über Einflüsse auf übergriffiges Verhalten und Reaktionen der Betroffenen
- regt zur Analyse und Reflexion typischer Alltagssituationen an
- vermittelt praxisorientierte Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten
- stellt Methoden zur Sensibilisierung und Handlungsorientierung für Mädchen* und junge Frauen* vor

Mädchen* und Frauen* zivilcouragiert unterstützen - Möglichkeiten und Grenzen.

Teil I Grundlagen

Teil II Praktisches Handeln & Methoden

Belästigungen und Übergriffe gehören leider zum Alltag von Mädchen* und Frauen*. Wenn sie darüber sprechen oder um Hilfe bitten, wird das oft verharmlost oder ihnen die Schuld gegeben. Es braucht Mut, sich dagegen zu stellen und Betroffene zu unterstützen. Aber wie kann man helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen?

Diese Veranstaltung bietet Lehrkräften, Pädagog*innen und Interessierten die Möglichkeit, mehr über Zivilcourage zu lernen und praktische Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln:

- Basiswissen über Zivilcourage im Kontext von Sexismus und Gewalt gegen Mädchen* und Frauen*
- Möglichkeiten der solidarischen Unterstützung in grenzüberschreitenden und gewalttätigen Situationen
- Ausprobieren von Methoden

Dieses Projekt wird finanziert durch das Bundeskanzleramt Österreich.



Empowerment für Mädchen* und junge Frauen* im Familiensetting

Teil I Grundlagen

Teil II praktisches Handeln und Methoden

Weibliche Bezugspersonen in der Familie sind sehr wichtig für die Entwicklung von Mädchen* und jungen Frauen*. Sie bieten Schutz und Orientierung und sind Vorbilder für Selbstbewusstsein, Stärke und Handeln. Mädchen* lernen zunächst v.a. von Müttern, Großmüttern, Tanten, Schwestern,... was es heißt, als Mädchen* bzw. Frau* in der Welt zu leben. Sie beobachten, wie sie sich verhalten und vor welchen Risiken sie sich schützen soll(t)en. Oft vermischen sich dabei traditionelle und moderne Vorstellungen von Weiblichkeit und echte sowie medial und gesellschaftlich inszenierte Risiken.

Mit der Pubertät müssen sich Kinder und Jugendliche von den Erwachsenen lösen und eine eigene Identität entwickeln. Dabei kommt es oft zu Missverständnissen und Konflikten. Aber es gibt auch die Chance für alle Generationen, durch den Widerspruch der Mädchen* in dieser Zeit scheinbar Gewisses zu hinterfragen, sich der individuellen Stärken und bisherigen Selbstbeschränkungen bewusster zu werden und sich solidarisch gegenseitig zu empowern.

Die Fortbildung richtet sich an Fachkräfte, Eltern und Bezugspersonen, die Mädchen* und junge Frauen* in der Familie begleiten und unterstützen wollen. Die Teilnehmenden lernen praxisorientierte Methoden und Ansätze kennen, um Empowerment-Prozesse im Familiensetting anzuregen und nachhaltig zu begleiten. Es gibt theoretische Inputs, Reflexionen und Übungen.

Zentrale Fragen:

- Wie können Mädchen* und junge Frauen* in der Familie gut unterstützt werden, ihre Stärken zu erkennen und zu nutzen?
- Welche Ansätze fördern ein selbstbestimmtes Leben in und außerhalb der Familie?
- Wie gehen die erwachsene Frauen* in der Familie mit Herausforderungen wie Rollenzuschreibungen, Diskriminierung oder Gewalt um? Welche positiven Strategien möchten sie weitergeben und wo wünschen sie sich andere Herangehensweisen für die nächste Generation?

Dieses Projekt wird finanziert durch das Bundeskanzleramt Österreich.



Stark gegen Cybergewalt – Gewaltpräventive Handlungsstrategien im digitalen Raum.

Teil I Grundlagen zu digitaler Gewalt und Sicherheit für Geräte

Teil II digitale Beteiligung und Sicherheit in Sozialen Medien und Methoden

Teil III digitale Selbstfürsorge und Methoden

Digitale Medien sind ein wichtiger Teil unseres Alltags. Kinder und Jugendliche sind oft sehr gut im Umgang mit Technik, manchmal besser als Eltern und Lehrer*innen. Aber sie verstehen oft nicht, wie das Internet auf sozialer und emotionaler Ebene wirkt. Um mehr Likes und Follower zu erhalten „vergessen“ sie oft, ihr Wissen über wichtige Sicherheitsvorkehrungen im Internet auch einzusetzen.

Gewalt und Verunsicherung im und durch den digitalen Raum stellen sowohl Lehrer*innen, pädagogisches Fachpersonal wie auch Eltern vor eine große Herausforderung. Da viele negative Erfahrungen im privaten Internet-Raum des Kindes/Jugendlichen stattfinden, ist es schwer, diese als Außenstehende*r zu erkennen. Oft merkt man erst, dass ein Kind oder Jugendlicher Probleme hat, wenn es sehr schlimm wird.

In der Fortbildung lernen Fachkräfte, wie sie Kinder und Jugendliche am besten unterstützen können, wenn es um Cybergewalt und verunsichernde Inhalte geht. Es werden Grundlagen, Lösungen und Methoden vorgestellt.

Die Fortbildung behandelt folgende Fragen:

- Welche Formen der Gewalt gibt es im Internet und welche Rolle spielt dabei das Geschlecht?
- Was sind die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Gewalt und Cybergewalt?
- Was sind die Folgen von Cybergewalt und wie ist die Rechtslage?
- Welche Methoden und Strategien können in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hilfreich sein?

Referentinnen*: Mag.^a Eva Krainer, Mag.^a Elisabeth Koch, Melanie Korski u.a

Anmeldungen



Weitere Informationen und Fragen zum Projekt:



Mag.^a Elisabeth Koch

EqualiZ Gemeinsam vielfältig

Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt | Italiener Straße 17, 9500 Villach

t: +43 (0) 463 508821

e: koch@equaliz.at

Dieses Projekt wird finanziert durch das Bundeskanzleramt Österreich.