

3 Arbeit von FMBS in verschiedenen Lebensphasen

Frauen- und Mädchenberatungsstellen: Unterstützung in allen Lebensphasen

In unterschiedlichen Lebenssituationen stehen wichtige Entscheidungen an. Nicht jede Frau durchlebt jede Lebensphase (auf dieselbe Art und Weise). Frauen- und Mädchenberatungsstellen begleiten Mädchen und Frauen in allen Lebenslagen und sind da, um bei schwierigen Fragen zu helfen. Dazu gehören:

Kindheit und Schulzeit

- Selbstwertgefühl und Identität: Entwicklung des Selbstbewusstseins, Hilfe bei persönlichen Fragen und Krisen, Umgang mit Erwartungen (familiär/gesellschaftlich), Zugehörigkeitsgefühle
- Bildung und schulische Laufbahn: Wahl der Schulform, Herausforderungen, Leistungsdruck, Mobbing
- Körperliche und psychische Gesundheit: Pubertät, Isolation, psychische Belastungen, kulturelle Tabus
- Sexualität und Aufklärung: Fragen zu den Themen Beziehung, Sexualität, Verhütung
- Familiäre Konflikte: Probleme im Elternhaus, Gewalt oder Vernachlässigung, Generationenkonflikte

Berufswahl und Berufstätigkeit

- Berufsorientierung: Klärung von Zielen, Wahl des Ausbildungswegs, Studien- oder Ausbildungsplatzsuche, Anerkennung von Abschlüssen
- Arbeitsmarkt und Karriere: Bewerbungscoaching, Diskriminierung am Arbeitsplatz, prekäre Beschäftigungsverhältnisse, Vereinbarkeit von Arbeit und Freizeit
- Finanzielle Unabhängigkeit: Gehaltsverhandlungen, Altersvorsorge, Schuldenprävention
- Arbeitslosigkeit und Neuorientierung: Berufliche Umbrüche, Weiterbildungsmöglichkeiten
- Vereinbarkeit mit anderen Lebensbereichen: Zeitmanagement, Stressbewältigung, Mehrfachbelastung, Burnout-Prophylaxe

Partnerschaft und Zusammenleben

- Beziehungsgestaltung: Kommunikation in der Partnerschaft, Konflikte, Trennungsbegleitung
- Lebensgestaltung und -planung: Selbstwert stärken, Wahrnehmung und Kommunikation eigener Bedürfnisse und Grenzen, Ressourcen aktivieren
- Ehe/Partnerschaft und rechtliche Fragen: Eheverträge, Scheidung, Sorgerecht
- Gewalt und Übergriffe: Schutz- und Hilfsmöglichkeiten, Aufarbeitung von Gewalterfahrungen
- LGBTQIA+ Themen: Coming-out, Diskriminierungserfahrungen, Unterstützung für queere Frauen
- Soziales Netzwerk: Isolation, Freundschaften, Familienkonflikte

Elternschaft und Vereinbarkeit von Beruf und Familie

- Schwangerschaft und Geburt: unerfüllter Kinderwunsch, ungewollte Schwangerschaften, Schwangerschaftskonfliktberatung
- Elternsein: Erziehungsfragen, Unterstützung für Alleinerziehende, Patchwork-Familien, Druck durch Familienmitglieder
- Vereinbarkeit: Elternzeit, Teilzeitmodelle, Rückkehr in den Beruf, fehlende Kinderbetreuung, Mental Load
- Finanzielle Belastungen: Kinderarmut, Unterhaltsfragen, Sozialleistungen, Abhängigkeit vom Partner
- Psychische Gesundheit: Erschöpfung, Schuldgefühle

Alter

- Altersvorsorge und Finanzen: Altersarmut, Pensionsansprüche, Pflegevorsorge
- Gesundheit im Alter: (chronische) Erkrankungen, Pflegebedürftigkeit, psychische Gesundheit
- Soziale Einbindung: Einsamkeit, Verlust von Partner*in oder Freund*innen, Generationenkonflikte
- Wohnen im Alter: Barrierefreiheit, Umzug, Betreuungsfragen
- neue Lebensentwürfe: spätberufliche Veränderungen, Ehrenamt, Selbstverwirklichung

3 Arbeit von FMBS in verschiedenen Lebensphasen

Ein Beispiel aus dem Beratungsalltag

Maria kommt das erste Mal mit 42 Jahren in die Frauenberatungsstelle: Sie ist Mutter von drei Kindern (12, 14 und 16 Jahre), lebt in einer kleinen Gemeinde und ist in Teilzeit berufstätig. Nach 16 Jahren Ehe hat ihr Ehemann den Wunsch nach einer Scheidung geäußert, da er eine neue Partnerschaft mit einer jüngeren Frau eingegangen ist.

Aus Marias Perspektive bricht damit eine langjährige Lebensplanung zusammen. In der Beratung beschreibt sie, dass das Paar gemeinsam viel erreicht hat, unter anderem den Abschluss seines Studiums trotz finanzieller Engpässe, die Geburt von drei Kindern und den Bau eines gemeinsamen Hauses. Maria hatte die Hoffnung, dass mit dem Älterwerden der Kinder nun wieder mehr gemeinsame Zeit als Paar möglich wäre. Stattdessen stellt sie fest: „Er hatte kein Interesse an gemeinsamer Zeit.“

In der Beratung stehen zunächst die Stabilisierung, die Entwicklung von Perspektiven sowie rechtliche Informationen im Vordergrund. Nach etwa zwei Monaten, in denen die Scheidung und alle rechtlichen Belange geklärt wurden, beendet Maria die Beratung.

Wiederkehrende Inanspruchnahme der Beratung

14 Jahre später, mit 56 Jahren, wendet sich Maria erneut an die Beratungsstelle. Sie steht kurz vor der Pensionierung, die Kinder sind ausgezogen. Maria spricht in der Beratung darüber, dass sie eine große innere Leere spürt und unter depressiven Verstimmungen und Perspektivlosigkeit leidet. Sie äußert ambivalente Gefühle in Bezug auf Beziehungen: Einerseits möchte sie keine neue Partnerschaft eingehen, andererseits meint sie, dass ein Leben „nur zu zweit“ Sinn mache.

In den Beratungsgesprächen werden folgende Themen bearbeitet:

- Ambivalenz bezüglich Beziehungen: Maria reflektiert ihre widersprüchlichen Wünsche und Erwartungen.
- Verarbeitung des Loslassens der Kinder: Sie setzt sich mit dem Gefühl auseinander, von den Kindern nicht mehr gebraucht zu werden und allein gelassen zu werden.
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Rollenbildern: Maria hinterfragt Vorstellungen darüber, wie eine Frau in ihren 50ern zu sein habe.
- Körperliche Veränderungen: Die Wechseljahre und die damit einhergehenden körperlichen Veränderungen werden thematisiert.

Die Beratung zielt darauf ab, Marie bei der (Wieder-)Entdeckung von Lebensfreude und der Entwicklung neuer Perspektiven zu unterstützen. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung ihrer Selbstwahrnehmung und die Erarbeitung eines selbstbestimmten Lebensentwurfs jenseits traditioneller Rollenbilder.

Über die Erfahrung in der Frauenberatungsstelle sagt Maria:

„Die Beraterin hatte mir damals gesagt: ‚Sie können jederzeit wiederkommen, auch mit ganz anderen Themen.‘ Und genau das habe ich Jahre später getan.“

Sie möchten mehr über die Arbeit der Frauen- und Mädchenberatungsstellen erfahren oder haben Fragen? Wir freuen uns von Ihnen zu hören:

Sophie Hansal, Geschäftsleiterin des DFMB: hansal@dfmb.at
Jenny-Kerstin Bauer, stv. Geschäftsleiterin des DFMB: bauer@dfmb.at

