



kommunikationszentrum
für frauen zur arbeits-
und lebenssituation e. v.

programm

Januar - Juni 2012

Baaderstr.30, 80469 München
Telefon: 20 10 450, Fax: 20 22 747
kofra-muenchen@mnet-online.de
www.kofra.de

geöffnet: montags bis donnerstags
von 16 bis 22 Uhr
freitags von 14 bis 18 Uhr



gefördert durch die LH München, Sozialreferat

Liebe Frauen,

wir haben wieder jede Menge interessanter Veranstaltungen für euch organisiert:

Drei (!) Podiumsdiskussionen:

- zur **Kritik an Hartz IV**,
- zu **Handlungsbedarf bei sexueller Gewalt** und
- zum **Schutz von Flüchtlingsfrauen**.

Für **Vorträge** konnten wir tolle Frauen gewinnen:

- **Nivedita Prasad** aus Berlin über die **Anwendung der UN - Menschenrechte**,
- **Claudia Körner**, ebenfalls Berlin, zu **Gewalt gegen Lesben in Afrika**,
- **Marianne Grabrucker** zu **frauengerechter Sprache** (und mehr?),
- die Anwältin **Judith Kowalski** zu **Mobbing**, sowie
- **Astrid Hastreiter** zu „**Frauenvermögen**“.

Neue und spannende **Workshops** wurden uns zur Förderung des beruflichen Alltags angeboten:

zu **Stimme und Sprechen** (Angelika Glesner), zur **Work-Life-Balance** (Arikka Cl. Mayer), zum **professionellen Umgang mit telefonischen Kontakten** (Gabriele Veith) und zur Gewinnung von **Energien für den Berufsalltag** (noch einmal Arikka Cl. Mayer). Zum dritten mal kommen Maria Newald aus Wien, um uns **Elektrik** beizubringen und Birgitt Torbrügge mit ihrer gefragten Weiterbildung zur **Teilzeitselbstständigkeit**.

Die **After-Work-Party** hat sich etabliert und **zwei Filme** sorgen für gesellschaftspolitische Information: „In Nomine Patris“ über die **Vaterrechtsbewegung** und „Liberia – die Chefin“ über die **erste Präsidentin in Afrika**. Aus ihrem Roman „Aufhellungen liest **Sabina Lorenz**.

An **neuen Gruppen** laden ein: die „**kollegiale Fall-supervision**“ zum **Neustart**, die **Aktionsgruppe frauengerechte Sprache** und „**Handeln gegen sexuelle Gewalt**“.

Wir freuen uns wie immer auf Euren Besuch!

Eure Kofras

► ... außerdem kann frau im Internet surfen, Bücher ausleihen, Zeitschriften lesen, Cappuccino trinken....

Programmübersicht 1/2012

Januar

- 17.01. 19.00h: **Gegen sexuelle Gewalt handeln** – neuer Arbeitskreis
18.01. 18.00h: **Radio-Workshop III**
31.01. 19.30h: **Die Internationale Vaterrechtsbewegung**, Vorführung eines arte-Films

Februar

- 08.02. 19.00h: **Kollegiale Beratung/Supervision, beruflicher Austausch für Frauen aus beratenden Berufen**. Einladung zum Neustart der Gruppe mit Starthilfe von **Margot Lopez**
10.02. 18.00h: **After-Work-Party im Fasching**
13.02. 19.00h: „**Überflüssige**“ Menschen? Zur Kritik an Hartz IV und 1-Euro-Jobs als „**arbeitsmarktpolitisches Instrument**“. Informations- und Diskussionsveranstaltung mit **Irina Vellay, Bettina Kenter, Rita Mascis** u.a.
27.02. 18.00-21.00h: **Stimm- und Sprechtraining für Beruf, Radio, Leben**. Workshop mit **Angelika Glesner**, Ukb.15.- €

März

- 05.03. 19.30 - 22.00h: **Gruppencoaching zur beruflichen Neu- und Umorientierung**, mit **Susanne Becker**, Kofra, Ukb. 30 € für 3 Abende (weiterhin: 19.3. und 2.4.)
06.03. 19.30h: **Vater Staat kennt keine Muttersprache**. Ein Gespräch mit **Marianne Grabrucker**, Eintritt frei.
16.03. 18.00h: **Gewalt an lesbischen Frauen in Afrika**. Vortrag von **Claudia Körner**, Berlin. Ukb. 6/7 €, Kooperation mit LeTra
20.03. 19.30h: **Equal Pay** – Diskussion zu gesellschaftlichen Voraussetzungen für Lohn-gleichheit zwischen Frauen und Männern
26.03. 19.00h: **Handeln gegen sexuelle Gewalt**. Podium mit **Claudia Burgsmüller, Elisabeth Mützel, Frauennotruf u.a.**, Koop mit AUFF

April

- 03.04. 19.00 – 21.30h: **Work-Life-Balance**. Workshop mit **Arikka Cl. Mayer**, Ukb.15.- €
16.04. 18.00 – 21.00h: **Telefon-Kommunikation, Workshop für Bewerbung, Verhandlung, Aquse** mit **Gabriele Veith**, 2. Abend am 25.4, Ukb. 30 € für beide Abende.
19.04. 19.30h: **Lehman Sisters wäre das nicht passiert.....** Vorstellung des **Unternehmens Frauenvermögen** durch Astrid Hastreiter. Eintritt frei
23.04. 19.30 – 21.30h: **Schritt für Schritt zum Ziel – ERFOLGSTEAM**, Ukb. 30/20 € für 6 Abende (weiterhin: 7.5./21.5./4.6./18.6./2.7.)
27.04. 13.00 – 18.00h: **Elektrik im Alltag III**. Workshop mit Maria Newald, Wien. Ukb. 25 €

Mai

- 09.05. 19.00h: **Mobbing: Konflikte oder Psycho-terror am Arbeitsplatz?** Vortrag von **Judith Kowalski**, Rechtsanwältin, Ukb. 6/8 €
11.05. 10.00 - 18.00h: **Selbstständig in Teilzeit oder im Nebenberuf**. Seminar mit **Birgitt Torbrügge**, Mechernich. Ukb. 25.- €
21.05. 19.30h: „**Aufhellungen**“. Lesung von **Sabina Lorenz**. Ukb. 5.- €
22.05. **Mit Recht gegen Gewalt**. Vortrag von **Dr. Nivedita Prasad**, Ban-Ying Berlin. Ukb. 8/10 €, Koop mit AUFF

Juni

- 05.06. 19.00 – 21.30h: **Energien gewinnen für den Berufsalltag**. Workshop mit Arikka Cl. Mayer. Ukb. 15 - € (Fortsetzung bei Interesse)
19.06. 19.30: **Liberia – die Chefin**. Film über die erste Präsidentin eines afrikan. Staates
27.06. 19.00: **Schutz für Flüchtlingsfrauen**. Podiumsdiskussion mit Vertreterinnen von Flüchtlingen, Flüchtlingsorganisationen und der bayerischen Staatsregierung

Beratungen und Kosten

◆ **Beratungen zur Arbeits- und Lebenssituation**

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Bei den Beratungen zur Arbeits- und Lebenssituation ist der Unkostenbeitrag 5 € (kostenlos für Erwerbslose, Studentinnen, Rentnerinnen etc. mit Berechtigungsausweis).

◆ **Rechtsberatung**

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 18 Uhr nach telefonischer Anmeldung, Schutzgebühr: 15 €.

◆ **Beratung zu ALGII** und verwandten Themen

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat zwischen 18.00 bis 19.30 nach telefonischer Anmeldung, Schutzgebühr 15 €.

Kosten: Bei allen Veranstaltungen ist der zweite Preis im Inhaltsverzeichnis für Erwerbslose, Studentinnen, Rentnerinnen etc. mit Berechtigungsausweis.

Anmeldungs- und Zahlungsmodalitäten für Kurse:

Nach Kontaktaufnahme per Telefon (089 - 20 10 450) oder Email (kofra-muenchen@t-online.de) ist die Anmeldung nach erfolgter Überweisung der Kursgebühr bzw. Schutzgebühr für Rechtsberatung auf unser **Kofra-Konto Nr. 7805500 bei der Sozialbank, BLZ 700 205 00** verbindlich.

Bei kurzfristigen Abmeldungen oder Nichterscheinen wird die vollständige Kursgebühr berechnet, wenn der Platz nicht aus der Warteliste besetzt werden kann.

⇒ Unsere Räumlichkeiten sind rollstuhlgerecht ausgebaut. Bei Bedarf wird eine Rampe am Eingang aufgestellt

Beratungen zur Arbeits- und Lebenssituation

Wir Kofra-Frauen beraten und begleiten Frauen in persönlichen und beruflichen Fragen. Wir unterstützen dabei, die jeweilige Situation zu klären und Entscheidungen zu treffen. Gemeinsam entwickeln wir Perspektiven und Handlungsschritte.

Unser Angebot umfasst die vertrauliche Beratung zu folgenden Themen:

- Umgang mit Arbeitslosigkeit, Bewerbungsstrategien, Bewerbungsunterlagen, Zeugnisanalyse/ Zeugnisberatung und Vorstellungsgespräche
- Berufliche Neu- und Umorientierung
- Probleme am Arbeitsplatz, z.B. Konflikte, Mobbing, Diskriminierung
- Arbeitslosengeld I und II
- Arbeitsrecht und Kündigungsschutz
- Krisensituationen
- Strukturierungshilfe

Auch in persönlichen Fragen beraten und begleiten wir Frauen. Wir unterstützen bei:

- Psycho-sozialen Problemlagen
- Krisensituationen
- Gewalterfahrungen

Bei den Beratungen stellen wir Informationen zur Verfügung, ausgehend von der konkreten Arbeits- und Lebenssituation und dem persönlichen Blick jeder einzelnen Frau auf ihre Situation. Wir unterstützen bei der Umsetzung der jeweiligen Wünsche und Pläne. Die Beratungen sind vertraulich und finden nach Terminvereinbarung statt. Für erwerbslose Frauen sind sie kostenfrei, für erwerbstätige Frauen fällt ein Kostenbeitrag von 5 € an.

Wir bitten um vorherige telefonische Terminvereinbarung

Dienstag, 17. Januar um 19.00 Uhr

Handeln gegen sexuelle Gewalt

Neuer Arbeitskreis

Die Veranstaltung im Nov. 2011 „Strauss-Kahn & Co: Sexuelle Gewalt und die Glaubwürdigkeit“ hat die Empörung wieder wachgerufen darüber, dass der gesellschaftliche und juristische Umgang mit sexueller Gewalt gegen Frauen sich seit 30 Jahren – trotz diverser Maßnahmen und Erfolge - nicht wesentlich geändert hat.

Es wird zwar etwas häufiger angezeigt, aber die Verurteilungen in den angezeigten Fällen sind sogar drastisch zurückgegangen! Das zeigt die europaweite Studie von Jo Lovett&Liz Kelly: „Different Systems, similar Outcomes?“ von 2009.

Der neue Arbeitskreis diskutiert aktuelle Möglichkeiten von Gegenbewegungen, Vernetzungen, Forderungen und Handeln.

Frauen, die mitarbeiten wollen, sind herzlich willkommen!

Mittwoch, 18. Januar um 18.00 Uhr

Radio-Workshop III

Seit Kofra seit ca. 5x im Jahr eine Sendung bei Radio Lora hat, wollen wir mehr wissen darüber, wie eine Sendung spannend gestaltet wird, wie Aufnahmen von Veranstaltungen und Interviews funktioniert, wie eine Sendung zusammengestellt und dann zusammen geschnitten wird, wie wir sprechen, damit es gut zu hören ist, wie eine Moderation abläuft, welche Musik sich eignet für unsere Themen.....

Wir wollen auch herausfinden, welche von uns sich für welchen Part am besten eignet.

Am 18.1. bereiten wir uns darauf vor, eine Sendung bei Kofra konkret zu machen (vielleicht sogar sendefertig?) und verteilen unter den interessierten Frauen die Aufgaben je nach Lust und Begabung. Am Samstag den 28.1. haben wir den Praxistag im Radio Lora, zu dem alle interessierten Frauen herzlich eingeladen sind, dabei zu sein.

Am 28. 2. Folgt ein workshop zur Sprech- und Stimmübung, um unsere Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Dienstag, 31. Januar um 19.30 Uhr

In Nomine Patris - Die Internationale Vaterrechtsbewegung

Vorführung des arte-Films

Ein Film von arte, der einen sehr erhellenden Eindruck davon gibt, wer diese Männer der Vaterrechtsbewegung eigentlich sind und was sie wollen.

Beispiele aus England, Frankreich und Deutschland zeigen die gleichen Strategien und Argumentationen, die sich gegen Frauen richten und unmissverständlich klarmachen, dass es hier nicht um Interesse an Kindern geht, sondern um die Bekämpfung der Emanzipation der Frau.

Mittwoch, 08. Februar um 19.00 Uhr

Kollegiale Beratung / Supervision. beruflicher Austausch für Frauen aus beratenden Berufen

Einladung zum Neustart der Gruppe mit Starthilfe von Margot Lopez

Die Gruppe bietet die Möglichkeit zum Austausch und zur Reflexion unter Kolleginnen.

Hier können wir berufliches Handeln gemeinsam mit anderen betrachten. So kann beispielsweise der Umgang mit MitarbeiterInnen, KollegInnen und Vorgesetzten, der Umgang mit KlientInnen oder das Arbeiten unter schwierigen Haushaltsbedingungen und raschen wirtschaftlichen Veränderungen thematisiert werden.

Dabei profitieren wir von den unterschiedlichen Berufsfeldern, die in der Gruppe vertreten sind. Die vielfältigen Perspektiven bieten die Möglichkeit, neue Sichtweisen oder Ideen zu entwickeln, Problemfelder mit Distanz zu betrachten und neue Lösungen zu finden. Grundlage der Zusammenarbeit ist für alle Teilnehmerinnen Vertraulichkeit.

Ziel der Gruppe ist es, dass Frauen aus unterschiedlichen Fachbereichen sich gegenseitig supervidieren und stärken.

Margot Lopez: *Ausbildung in Theaterregie, Arbeit u.a. als Regisseurin, Autorin, Lektorin sowie aktuell: Coaching, Beratung und Training im Personalwesen*

Freitag, 10. Februar um 18.00 Uhr

After-work-Party in der Faschingszeit!

Auch in der Faschingszeit haben wir arbeitsreiche Tage, nach denen wir uns über Gemeinschaft, gute Gespräche, Spaß und ausgelassenen Tanz am Abend freuen.

Daher gibt es wieder für alle Frauen nach unbezahlter (oder auch unbezahlbarer?) und bezahlter Arbeit die After-Work-Party, welche will auch mit Faschingsutensilien.

So laden wir – und in Zukunft mindestens alle 2 Monate – wieder alle Frauen, die einen harten Tag hatten, zu unserer after-work-party mit Tanz (frei und Standard), Musik (eigene Musikwünsche sind willkommen) zum chill out und Austausch ein.

- mit DJane Sugar!
- für Snacks ist gesorgt.

Wir freuen uns auf euch!

Montag, 13. Februar um 19.00 Uhr

„Überflüssige“ Menschen? Zur Kritik an Hartz IV und 1-Euro-Jobs als „arbeitsmarktpolitisches Instrument“.

Informations- und Diskussionsveranstaltung mit

Irina Vellay, Fachhochschule Dortmund

Bettina Kenter, SchauspielerIn

Lilli Kurowski, Juristin, „Einspruch e.V.“ (angefragt)

Rita Mascis, Künstlerin

Irina Vellay u.a. haben an der Fachhochschule Dortmund eine empirische Studie zur Wirkung von 1-Euro-Jobs erstellt. Sie stellen fest: die 1-Euro-Jobs sollen die „soziale Integration“ fördern, Beschäftigungsfähigkeit aufrechterhalten oder wieder herstellen, die Eingliederung in den 1. Arbeitsmarkt vorbereiten, jedoch: ist Übergang in den 1. Arbeitsmarkt minimal, Qualifizierung findet nicht statt, „die entsprechenden Angebote zielen auf soziale Tugenden wie Pünktlichkeit, regelmäßiges Erscheinen, gewissenhaftes Ausführen...“. Sie kritisieren: Rechtlosigkeit, Disziplinierung, Drohung mit Sanktionen, Entgrenzung in den Arbeitsbedingungen, Festigung traditioneller Rollenzuschreibungen und Instrumentalisierung der „überflüssigen“ Menschen für die gesellschaftliche Reproduktion.

Irina Vellay wird die wichtigsten Ergebnisse Ihrer Studie berichten, Bettina Kenter hat Hartz IV selbst erlebt und schauspielerisch umgesetzt, Rita Mascis erlebt Hartz IV und hat diese Situation künstlerisch mit Objekten umgesetzt, Lilli Kurowski berät als Juristin bei „Einspruch e.V.“ seit Jahren Hartz IV-EmpfängerInnen.

Montag, 27. Februar von 18.00 bis 21.00 Uhr

Stimm- und Sprechtraining für Beruf, Radio, Leben

Workshop mit **Angelika Glesner**

Was passiert eigentlich genau, wenn wir sprechen? Wie funktioniert Stimmgebung und Artikulation? Und was kann ich tun, um meiner Stimme Ausdruckskraft und Präsenz zu verleihen?

In diesem Einführungsworkshop gibt die Phonetikerin Angelika Glesner einen Überblick über die Funktionsweise der am Sprechen beteiligten Organe und gibt ein kleines Programm für Stimm- und Sprechübungen an die Hand.

Bei Interesse folgen vertiefende Workshops zu den Themen Körperhaltung & Atmung, Artikulation, Stimme & Resonanzen und Sprechausdruck. Mit kurzen Theorieinputs, Hörbeispielen sowie Entspannungs- und Sprechübungen nähern wir uns spielerisch unserer Stimme. Am Ende der Workshopreihe werden die Teilnehmerinnen stimmliche Ausdrucksmöglichkeiten bewusster einsetzen und neue Freude am Sprechausdruck erleben können.

***Angelika Glesners** Herz schlägt für Stimme, Sprechausdruck und gelungene Kommunikation. Sie hat daher Phonetik, Sprechwissenschaften und Psychologie studiert und erlebt in ihrem Beruf als Personalentwicklerin täglich, wie wichtig stimmliches Bewusstsein und kommunikative Präsenz sind.*

Montag, 05. März von 19.00 – 21.30 Uhr

Gruppencoaching zur beruflichen Neu- und Umorientierung

Die klassische Erwerbsbiographie hat heute ausgedient. Kaum jemand arbeitet heute noch über Jahrzehnte hinweg im gleichen Beruf. In Zeiten erhöhter Qualifikationsanforderungen, aber auch hoher Erwerbslosigkeit und befristeter Arbeitsverhältnisse, stellt sich immer wieder die Frage nach einer persönlichen und beruflichen Standortbestimmung.

Dieser Workshop wendet sich an alle Frauen, die beruflich neue Wege gehen wollen oder müssen. Gemeinsam loten wir unsere Interessen und Fähigkeiten aus, erfahren Unterstützung durch die Gruppe und arbeiten mit kreativen Methoden an unserer beruflichen Zielfindung.

Wir versuchen gemeinsam, uns der Angst vor Veränderungen zu stellen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Weitere Termine: 19.3. und 2.4

Anmeldung erforderlich.

Workshop mit **Susanne Becker**, Pädagogin, Kofra-Mitarbeiterin

Dienstag, 06. März um 19.30 Uhr

Vater Staat kennt keine Muttersprache

Ein Gespräch mit **Marianne Grabrucker**

1993 erschien ein Buch mit diesem Titel von der Autorin und Juristin Marianne Grabrucker, München. Davor, in den 80iger Jahren, hatte sie schon ihre scharfsinnigen Beobachtungen über die von allen Seiten betriebene Zurichtung ihrer kleinen Tochter zum "Mädchen" (Typisch Mädchen, 1985) sowie ein Buch über Landhebammen (Vom Abenteuer der Geburt, 2001) und weitere Bücher veröffentlicht.

Der Arbeitskreis "frauengerechte Sprache" im Kofra freut sich, nach zwei schon sehr spannenden Abenden mit Spezialistinnen für das Thema Frauensprache, nämlich Frau Dr. Friederike Braun (Kiel) und Daniela Cochlár (Stadt Wien), nun von Marianne Grabrucker zu hören, wie wir Vater Staat für unser Anliegen, explizit und immer sprachlich als Frauen existent zu sein, gewinnen können, was sich schon verändert hat, auch von "von Rechts wegen", und welche Strategien sie uns vorschlägt für effiziente Bewusstseinsveränderungen diesbezüglich.

Wir erhoffen uns auch Vorschläge und Ideen von allen Anwesenden sowie lebhaftes Diskussions.

Marianne Grabrucker ist Vorsitzende Richterin am Bundespatentgericht und Autorin zahlreicher weiterer als der oben genannten Bücher.

Freitag, 16. März um 18.00 Uhr

Gewalt an lesbischen Frauen in Afrika

Vortrag von **Claudia Körner**, Berlin

So vielfältig wie der Kontinent so vielfältig sind auch die Lebensentwürfe lesbischer Frauen in Afrika. Sie leben versteckt oder auch „out and proud“, manchmal kämpferisch für die Rechte von Homosexuellen eintretend. Viele lesbische Frauen haben Angst ihre sexuelle Orientierung (offen) zu leben. Sie fürchten von ihrer Familie verstoßen und von Fremden oder Bekannten angegriffen zu werden. Viel zu oft werden Fälle bekannt, in denen (vermeintlich) lesbische Frauen misshandelt, vergewaltigt oder im schlimmsten Fall ermordet werden. Die Stimmen derer, die gegen Gewalt an lesbischen Frauen protestieren, werden lauter. Claudia Körner gibt Einblicke in die Realität lesbischen Lebens in Südafrika, zeigt Hintergründe und Zusammenhänge und stellt mutige Frauen vor, die für bessere Lebensbedingungen von lesbischen Frauen in ihren Ländern kämpfen.

In Kooperation mit **LeTra**

Claudia Körner ist Ethnologin, mit Schwerpunkt östliches und südliches Afrika, arbeitet zu Frauen, Gender, Aids. Sie war mehrmals in Afrika, zuletzt im Herbst 2009 in Uganda, als dort der Gesetzesentwurf zum "Anti-Homosexualitäts-Gesetz" ins Parlament eingebracht wurde. Ehrenamtlich ist sie in der Amnesty International Gruppe MERSI (Menschenrechte und sexuelle Identität) tätig.

Dienstag, 20. März um 19.30 Uhr

Equal Pay?

Diskussion über gesellschaftliche Bedingungen für Lohngleichheit zwischen Frauen und Männern

Die Forderung nach gleicher Bezahlung für Frauen und Männer ist richtig. Doch müssen bei dieser Forderung die gesellschaftlichen Gründe für die Lohnungleichheit und die Arbeitsbedingungen der Mehrheit von Frauen mitgedacht und berücksichtigt werden.

Die Gesellschaft ist nach wie vor geschlechtshierarchisch strukturiert und Frauen samt ihrer Fähigkeiten werden geringer bewertet – trotz vieler Fortschritte. Die meisten Frauen arbeiten in Teilzeit oder unter prekären Arbeitsbedingungen mit kaum ausreichender Bezahlung fürs Leben (für Zeitarbeitsfirmen, im Niedriglohnbereich...).

Auch existiert noch immer die geschlechtsspezifische Zuteilung von Tätigkeitsfeldern und die tarifvertraglich festgelegte geringere Entlohnung von Bereichen, in denen hauptsächlich Frauen beschäftigt sind, was eine wichtige Rolle für die Lohnungleichheit spielt.

Wenn die Forderung nach Equal Pay diese Bedingungen nicht miteinbezieht, läuft sie Gefahr, eine Forderung privilegierter Mittelschichtfrauen zu sein, die nur für eine Verbesserung ihrer eigenen Finanzierung eintreten.

Hier gibt es also Handlungsbedarf für gesellschaftliche Voraussetzungen, die gleichwertige Bedingungen von Arbeit und Entlohnung von Frauen und Männern schaffen.

Montag, 26. März um 19.00 Uhr

Handeln gegen sexuelle Gewalt -Podiumsdiskussion-

Die Fälle Kachelmann und Strauss-Kahn und vor allem deren Freispruch von der Anklage der Vergewaltigung wegen angeblicher Unglaubwürdigkeit der verletzten Frauen hat deutlich gemacht, dass hier politischer und gesetzgeberischer Handlungsbedarf besteht. Die Erfolge der Frauenbewegung im Kampf gegen sexuelle Gewalt seit den 80er Jahren (z.B. Opferschutzmaßnahmen, Nebenklage, Definition Vergewaltigung, Strafbarkeit von Vergewaltigung in der Ehe etc.) haben das Ausmaß sexueller Gewalt nicht bedeutend reduzieren können und vor allem die Inverantwortungnahme der Täter und Verurteilungen haben sogar abgenommen. Das Misstrauen gegen Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben und Strafanzeige stellen, ist unverändert geblieben. Die Vorstellung einer rachsüchtigen Frau hält sich unverändert.

Der Vorwurf der Unglaubwürdigkeit der Opfer ist das Krux für jedes Strafverfahren wegen sexueller Gewalt, selbst Kindern, die sexuellen Missbrauch erfahren haben, wird unterstellt, sie würden lügen.

Diese Situation ist unhaltbar und erfordert Veränderung. Darüber wird auf dem Podium diskutiert mit:

Claudia Burgsmüller (RA) angefragt

Dr. Elisabeth Mützel, Rechtsmedizin der LMU

Frauennotruf (angefragt)

Vertreterin des **Sonderkommissariats für Opferschutz** (K 105) der Polizei (angefragt)

Vertreterin des **Sonderdezernats der Staatsanwaltschaft** für die Verfolgung sexuellen Missbrauchs (angefragt) u.a.

Moderation: **Anita Heiliger**, KOFRA

In Kooperation mit **AUFF**

Dienstag, 03. April von 19.00 bis 21.30 Uhr

Work-Life-Balance

Workshop mit **Arikka Cl. Mayer**

Ein Schnupper-workshop für Frauen, um Leben und Arbeit, Beziehung und Beruf, berufliche Entwicklung und private Interessen in Einklang zu bringen und dadurch Lebensfreude und Entspannung wieder zu finden.

Inhalte:

- Wo stehe ich?
- Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen
- Prioritäten, Raum und Zeit
- Achtsamer Umgang mit mir selbst
- Grenzen setzen
- Ressourcen sinnvoll einsetzen
- Ausgleich für Belastungssituationen
- Energiemanagement
- Schnell-Entspannung für Zwischendurch

Arikka Cl. Mayer ist Ethnologin, Reiseverkehrskauffrau, Coacherin, Unternehmensberaterin, Führungstrainerin. Ausgedehnten Reisen (z.B. nach Schwarzafrika und in die Andenhochländer) zu Schamaninnen, Medizinerinnen und Kräuterkundige. Durch langjährige Erfahrung entwickelte sie ganz eigene Methoden, in denen sich spirituelle Wege aus unserer westlichen Welt mit der Tradition anderer Kulturen ergänzen.

Montag, 16. April von 18.00 – 21.00 Uhr

Telefon-Kommunikation

**Workshop für Bewerbung,
Verhandlung, Aquse
mit Gabriele Veith**

Beim telefonischen Kontakt fallen Gestik, Mimik und Körperhaltung weg, da wir die Gesprächspartnerin nicht sehen können und selber nicht gesehen werden. Dennoch spielt die eigene Körperhaltung eine wichtige Rolle, da sie die Gemütsstimmung ausdrückt und beeinflusst und dementsprechend das Telefonat geführt wird. Die Stimme, das Sprechtempo, die ersten Worte sind entscheidend für den weiteren Gesprächsverlauf. Die GesprächspartnerInnen machen sich innerhalb weniger Sekunden ein Bild von der Anruferin/dem Anrufer. Der Gesprächseinstieg, d.h. die Kurzpräsentation sind daher von zentraler Bedeutung.

Professionelles Telefonieren erfordert ein hohes Maß an Konzentration: Ziel und Ablauf des Gespräches planen, Arbeitsunterlagen greifbar machen, Nebengeräusche vermeiden, angenehme Sitzposition, positive Gemütsverfassung.

Der workshop gibt wertvolle Informationen und Tips, die Gesprächsführung, Selbstdarstellung und Fragetechniken in der Telefonkommunikation werden praktisch eingeübt.

2. Abend am 25.4.

Gabriele Veith ist seit ca. 20 Jahren hauptberuflich im Marketing tätig für namenhafte Firmen. Davor war sie 13 Jahre Erzieherin. Seit 2 Jahren ist sie selbstständig und baut hauptsächlich für Unternehmen den kompletten Bereich im Telefonmarketing auf, ergänzt durch Personalrecluting und praxisbezogenes Coaching.

Donnerstag, 19. April von 19.30 Uhr

Lehman Sisters wäre das nicht passiert.....

Vorstellung des Unternehmens
„Frauenvermögen“
durch **Astrid Hastreiter**

Frauen haben zwar weniger Geld zur Verfügung, aber sie können damit besser umgehen. Sie wählen im Verhältnis zu Männern erfolgreichere Anlagestrategien. Allerdings belief sich der Anteil der „weiblichen“ Depots auf nur ca. 20% der Gesamtheit. Schade eigentlich! Die erneute Studie im Jahr 2011 ergab, dass Frauen-Depots besser für Krisenzeiten aufgestellt sind.

Das Frauenunternehmen „Frauenvermögen“ gibt es seit 2004, um Frauen eine optimale und unabhängige Beratung bei der Verwaltung von Vermögen sowie bei Versicherungslösungen anzubieten. Ihr Spektrum umfasst: Altersvorsorge, Mikrofinanzierung, Treuhandstiftungen, Betriebliche Altersvorsorge, Versicherungsschutz, Nachhaltige Anlagen, Fondsprodukte, Riester & Rürup, Beteiligungen, Vermögensaufbau und Geld im Alter sinnvoll anlegen. Im Beraterinnenteam verbinden sich Wissen und Erfahrung aus dem klassischen Bank- und Anlagemetier ebenso wie aus den Bereichen Versicherungen und Existenzgründung.

Frauenvermögen ist unabhängig von Fondsgesellschaften, Versicherungen und Banken. Transparenz, Nachhaltigkeit, Flexibilität und Sicherheit sind wichtige Prinzipien des Unternehmens.

Astrid Hastreiter ist Vorstand von „Frauenvermögen“. Sie wird alle Fragen der anwesenden Frauen beantworten und bei Interesse themenspezifische Folgeveranstaltungen anbieten.

Montag, 23. April von 19.30 – 21.30 Uhr

Schritt für Schritt zum Ziel – ERFOLGSTEAM

Ein Erfolgsteam ist eine kleine Gruppe von Frauen, die sich beim Erreichen ihrer Ziele begleiten. Regelmäßig alle 14 Tage treffen sich 6 - 8 Frauen über einen festgelegten Zeitraum, um sich gegenseitig zu unterstützen. Dabei steht die Umsetzung des eigenen Ziels, getragen durch die Bestätigung der Gruppe im Vordergrund. Das Team gibt dabei der Einzelnen Anregungen auf ihrem Weg.

Persönliche und berufliche Erfahrungen werden geteilt, so dass sie hilfreich für alle sein können. Wir gehen davon aus, dass jede über die notwendigen Fähigkeiten und Kräfte verfügt, die eigenen Ziele und Wünsche im Leben zu verwirklichen. Das Erfolgsteam unterstützt und begleitet darüber hinaus auch in schwierigen Phasen, in denen frau manchmal allein aufgeben würde.

Im Erfolgsteam setzen wir Hauptziele in Teilziele um und arbeiten so mit konkreten, überprüfbaren Zielen. So können auch längerfristige Ziele schritt- und etappenweise umgesetzt werden. Dabei ist unsere Arbeitsweise ziel- und lösungsorientiert und unsere Art der Gesprächsführung klar strukturiert.

Um an einem Erfolgsteam teilzunehmen, sind Freude an der Arbeit in der Gruppe und das Vertrauen, ein Ziel mit Hilfe einer Gruppe umzusetzen, ebenso notwendig, wie eine persönliche Zielsetzung.

6 Abende. Weitere Termine 7.5./21.5./4.6./18.6./2.7.

Workshop mit **Susanne Becker**, Pädagogin, Kofra-Mitarbeiterin

Freitag, 27. April von 13.00 bis 18.00 Uhr

Elektrik im Alltag III

Workshop mit **Maria Newald**, Wien

Unsere weibliche Sozialisation schließt uns immer noch aus vielen technischen Bereichen und Fertigkeiten aus und schränkt unsere Autonomie ein. Hierzu gehört klassischerweise der Umgang mit Strom, elektrischen Leitungen und Anschlüssen. Nach dem erfolgreichen ersten Kursus in 2010 kommt die Elektrikerin Maria Newald aus Wien wieder ins Kofra und bringt uns die nötigen Grundkenntnisse bei:

- Schalter wechseln? Lampe anschließen?
Kein Problem.
- Und wie funktioniert das mit zwei/drei Schaltern und einer Lampe?
- Vieles funktioniert, aber ist es auch sicher?
- Wozu brauche ich diesen Schutzleiter, eine Erde?

Was wolltest du schon immer mal im Zusammenhang mit Strom wissen?

► Ein Elektrikkurs für Praktikerinnen, Interessierte und einfach neugierige Anfängerinnen.

Anmeldung erforderlich!

Maria Newald ist Elektrikerin und Wen-DO-Trainerin im Autonomen FrauenLesbenzentrum in Wien

Mittwoch, 09. Mai um 19.30 Uhr

Mobbing: Konflikte oder Psycho-terror am Arbeitsplatz?

**Definition, Ursachen und Strategien der
Gegenwehr**

Vortrag von **Judith Kowalski**, Rechtsanwältin

Um sich gegen Schikane am Arbeitsplatz zu wehren, ist es erforderlich, zu erkennen, ob es sich um „normale“ Konflikte oder um sogenanntes „Mobbing“ handelt. Das Landesarbeitsgericht Thüringen definiert in einem Urteil von 2001: „Im arbeitsrechtlichen Verständnis erfasst der Begriff des ´Mobbing´ fortgesetzte, aufeinander aufbauende und ineinander übergreifende, der Anfeindung, Schikane oder Diskriminierung dienende Verhaltensweisen, die ... in ihrer Gesamtheit das allgemeine Persönlichkeitsrecht oder andere ebenso geschützte Rechte wie die Ehre oder die Gesundheit der Betroffenen verletzen.“

Die Gegenwehr gegen die schlimmste Art von Vorgängen, die sich auf Arbeitnehmerinnen negativ auswirken, hat auch rechtliche Aspekte. Der Arbeitgeber hat eine Fürsorgepflicht und muss deswegen alles unternehmen, um solche Vorgänge abzustellen. Gegen Mobber muss abgestuft mit Ermahnung, Abmahnung, Umsetzung, Versetzung oder Kündigung reagiert werden.

Über diese Aspekte, über Gerichtsurteile und weitere Reaktionsmöglichkeiten auf Mobbing berichtet die Rechtsanwältin Judith Kowalski und steht für Fragen zur Verfügung.

Judith Kowalski arbeitet u.a. als Fachanwältin für Arbeitsrecht in der Kanzlei Busse & Partner mit 2 weiteren Anwältinnen zusammen und engagiert sich besonders für Frauen.

Freitag, 11. Mai von 10.00 - 18.00 Uhr

Selbstständig in Teilzeit oder im Nebenberuf

Ein weiteres Seminar mit **Birgitt Torbrügge**,
Mechernich

Es gibt viele gute Gründe, mit einer Existenzgründung auf Teilzeitbasis zu starten – und ebenso viele Hindernisse und offene Fragen auf dem Weg dahin.

Ob neben einer festen Anstellung, neben der Familienarbeit oder dem Bezug von Arbeitslosengeld eine selbstständige Tätigkeit ausgeübt wird – die selbstständige Arbeit mit der eigenen Lebenssituation in Einklang zu bringen, bedarf der umsichtigen Planung und flexibler Lösungen.

- Welche Erlaubnisse sind nötig von ArbeitgeberInnen oder Arbeitsamt?
- Welche Meldepflichten gibt es?
- Das Büro in der Wohnung – geht das?
- Wie wirkt sich eine Teilzeitselbstständigkeit auf bestehende Kranken- und Rentenversicherungen aus?
- Was ist bei der Mehrwertsteuer und der Einkommenssteuer zu beachten?
- Alles geht nicht: mögliche Zielkonflikte unter einem Dach

Das Wissen um die Besonderheiten der kleinen Selbstständigkeit erleichtert den Start!

Anmeldung bitte bis zum 26.05.2012 (Plätze begrenzt)

Birgitt Torbrügge ist Unternehmensberaterin und Autorin von: „Teilzeitselbstständigkeit, das Handbuch für die Kleinunternehmerin“ und „Arbeiten neben der Rente – das Handbuch für Selbstständige und Angestellte“

Montag, 21. Mai um 19.30 Uhr

„Aufhellungen“

Sabina Lorenz liest aus ihrem Roman

Sara trifft Toni nach Jahren wieder – beim Begräbnis der Frau, die sie beide als verwaiste Jugendliche aufgenommen hat. Die alte Vertrautheit und die alten Schwierigkeiten, die unbewältigten Ereignisse leben wieder auf. Und dann laufen ihnen noch zwei Achtjährige zu, der jähzornige Oliver und das Mädchen, das seinen Namen vergessen hat. Als sollten Sara und Toni sich in den Kindern spiegeln, beginnt das Spiel von neuem. Aber das alte Spiel ist noch nicht zu Ende gespielt. Aus Berlin kommt Elvira dazu. Als Mittlerin? Sara hat einst Toni mit dem Holzschicht geschlagen, und mit ihm ihre erste sexuelle Begegnung gehabt. Auch Elvira ist in alten Verletzungen gefangen. Das kleine Mädchen Namenlos erlebt etwas Zerstörerisches mit einem weißen Zauberer beim Winterfestival.

Und der dicke Oliver, ohnmächtig seiner Wut ausgeliefert, versucht vor allem davonzulaufen. Sie streiten, gehen auseinander, nähern sich wieder an, gehen auseinander ... Doch eine Wende kündigt sich an: Elviras Liebe für den kleinen Oliver hilft ihm über den Berg. Sara und Namenlos, nur Missverständnissen erliegend, lernen sich durch das Spiel mit Gebärden verstehen. Und sind es am Ende die Kinder, die Elvira und Sara ihre Liebe zueinander entdecken lassen?

Sabina Lorenz wurde geboren 1967 und studierte Sozialpädagogik in München und London. Als Schriftstellerin erhielt sie verschiedene Auszeichnungen und Preise, zuletzt den Förderpreis des Stuttgarter Schriftstellerhauses im April 2011. Sie veröffentlichte in Anthologien und Zeitschriften. Einzeltitel: »Die Fremde ist ein Ort«, Gedichte, 2007 (Lyrikedition 2000), »Echos für eine Nacht«, Gedichte, 2010 (Lyrikedition 2000).

Dienstag, 22. Mai um 19.30 Uhr

Mit Recht gegen Gewalt Die UN-Menschenrechte und ihre Bedeutung für die Soziale Arbeit

Vortrag von **Dr. Nivedita Prasad**, Berlin

Nivedita Prasad engagiert sich für Frauen- und Menschenrechte, macht Frauenhandel und Gewalt gegen Frauen öffentlich, streitet für Strafverfolgung und Rechtsetzung. Sie kämpft gegen Rassismus und vor allem gegen Gewalt gegen Migrantinnen. Sie hat das Buch: „Mit Recht gegen Gewalt. Die UN-Menschenrechte und ihre Bedeutung für die Soziale Arbeit. Ein Handbuch für die Praxis“ veröffentlicht, das vor Augen führt: Ein gewaltfreies Leben für alle Frauen und Mädchen ist kein Privileg, sondern ein Menschenrecht.

Nivedita Prasad gibt einen Überblick über den Menschenrechtsrahmen der Vereinten Nationen und deren Anwendungsmöglichkeiten: Die Wirkungsweise von UN-Konventionen wird ebenso erläutert wie die Arbeit der UN-ExpertInnen und -Fachausschüsse. Alle UN Menschenrechtskonventionen werden bezüglich ihrer relevanten Inhalte für gewaltbetroffene Frauen vorgestellt und es wird deutlich, wie die UN-Menschenrechtskonventionen ganz konkret handhabbar und nutzbar werden, wenn Sozialarbeit als Menschenrechtsprofession verstanden wird.

Nivedita Prasad wurde 1967 in Madras/Indien geboren. Sie hat an der FU Berlin Sozialpädagogik studiert und an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg promoviert. Sie arbeitet bei Ban Ying, Beratungs- und Koordinationsstelle gegen Menschenhandel in Berlin.

In Kooperation mit **AUFF**, dem Autonomen Feministischen Forum

Dienstag, 05. Juni von 19.00 bis 22.00 Uhr

Neue Energien gewinnen für den Berufsalltag

Workshop mit **Arikka Cl. Mayer**

In diesem Workshop bietet die Referentin:

- einfache Techniken zur schnellen Energiegewinnung
- das Erkennen der individuellen Hauptstressfaktoren
- Grenzen erkennen und Zentrierung schaffen
- Gezielte Strategien zur Stressbewältigung:
7 einfache Übungen zur täglichen „Runderneuerung“
- Beachtung von „Energielieferanten“: Freude, Motivation, Begeisterung
- Konkrete Umsetzung der gewonnenen Energien im Arbeitsalltag
- Erfahrungsaustausch und Klärung individueller Fragen.

Dieser workshop ist ein Einstieg in die genannten Themen und kann bei Interesse vertieft und fortgesetzt werden.

Arikka Cl. Mayer ist Ethnologin, Reiseverkehrskauffrau, Coacherin, Unternehmensberaterin, Führungstrainerin. Ausgedehnte Reisen (z.B. nach Schwarzafrika und in die Andenhochländer) zu Schamaninnen, Medizinfrauen und Kräuterkundige. Durch langjährige Erfahrung entwickelte sie ganz eigene Methoden, in denen sich spirituelle Wege aus unserer westlichen Welt mit der Tradition anderer Kulturen ergänzen.

Dienstag, 19. Juni um 19.30 Uhr

Liberia – die Chefin. Über Ellen Johnson Sirleaf, die erste Präsidentin eines afrikan. Staates Filmabend

Am 16. Jan. 2006 wird mit Ellen Johnson Sirleaf erstmals eine Frau als Präsidentin Liberias vereidigt. Sie gilt als politische Hoffnungsträgerin in dem durch Bürgerkrieg zerrütteten Land genauso wie auf dem gesamten Kontinent. Die sogenannte „Eiserne Lady von Liberia“ ist das erste frei gewählte weibliche Staatsoberhaupt eines afrikanischen Staates.

„Die Chefin“ erzählt von den ersten 52 Wochen ihrer Amtszeit, in der die Präsidentin versucht, mit rechtsstaatlichen Mitteln für Ordnung in dem korrupten Staatsapparat zu sorgen und Lösungen für die sozialen und finanziellen Probleme ihres Landes zu entwickeln.

Schlüsselpositionen besetzt Ellen Johnson Sirleaf mit Frauen. So steht die aus dem Exil zurückgekehrte Beatrice Munah Sieh an der Spitze der nationalen Polizei. Mit zu wenig Personal, ohne Waffen oder andere Ausrüstung muss sie mit den Hinterlassenschaften von Diktatur und Bürgerkrieg zurechtkommen.

Der Film stellt dar, wie Liberia unter der Führung starker Frauen nach über zwei Jahrzehnten mit Diktaturen und Bürgerkrieg politisch allmählich stabiler wird.

Mittwoch, 27. Juni um 19.00 Uhr

Schutz für Flüchtlingsfrauen

Podiumsdiskussion

Thema der Veranstaltung ist der Schutz der Flüchtlingsfrauen vor (weiterer) Gewalt. Auf einer ersten Veranstaltung zum Thema frauenspezifische Fluchtgründe im Herbst 2011 haben wir uns darüber informieren können, dass die Frauen, die aus ihren Heimatländern fliehen, vielfältige körperliche und insbesondere sexuelle Gewalt erleben mussten sowohl in ihrem Herkunftsland als auch auf den langen Fluchtwegen. In den Unterkünften gibt es bisher keine Berücksichtigung der besonderen Bedarfe dieser Frauen (mit ihren Kindern) nach Ruhe, Schutz vor Übergriffen vielfältiger Art und Aufarbeitung der oft schweren Traumata.

Ziel der Veranstaltung ist es, Möglichkeiten zu diskutieren, wie solch ein Schutz realisiert werden könnte. Wir möchten u.a. auch die Idee eigener Häuser für die Flüchtlingsfrauen einzurichten aufgreifen und werden diskutieren, wie sie umgesetzt werden könnte.

Für das Podium werden eingeladen Vertreterinnen

- von Flüchtlingsfrauen und Zusammenschlüssen wie z.B. **Voice of Refugee, Karawane und Women in Exile**
- von Organisationen, die sich für Flüchtlinge engagieren wie z.B. **Bayer. Flüchtlingsrat und Refugio**
- der bayerischen Behörden, die für die **Flüchtlingsunterkünfte** zuständig sind

Moderation: **Anita Heiliger**, KOFRA

Zur Zeit aktive Gruppen / Treffs

Offener Treff für arbeitssuchende und erwerbslose Frauen

Dies ist ein begleitetes Treffen für alle Frauen, die zurzeit erwerbslos sind, um

- Kontakte zu knüpfen
- Erfahrungen auszutauschen
- Informationen zu erhalten oder weiterzugeben über Stellen, Gelder, Behörden, Unterstützungsmöglichkeiten
- Individuelle oder gemeinsame Perspektiven/ Projekte zu entwickeln
- sich gegenseitig zu unterstützen in Zeiten der Mutlosigkeit
- Spaß miteinander zu haben, zu lachen und Energie zu tanken...

Jeden 2. und 4. Dienstag um 16.00 Uhr

AK Existenzgründerinnen

Dieser Arbeitskreis besteht aus Frauen, die sich in der Anfangsphase ihrer Selbständigkeit befinden und sich über Erfahrungen, Schwierigkeiten und erste Erfolge austauschen.

Die Treffen ersetzen keine Existenzgründungsberatung, sondern geben denjenigen, die bereits den Sprung in die Selbständigkeit oder Freiberuflichkeit gewagt haben, Unterstützung und Bestärkung für den Alltag: Wie kann ich vorgehen, wenn die Geschäftsentwicklung nicht wie geplant verläuft, die Aufträge ausbleiben oder zu wenig Einnahmen abwerfen? Wie bringe ich Geschäft/ Home Office und Lebenspartner/in bzw. Familie unter einen Hut? Wie schaffe ich es, trotz der vielen Arbeit abzuschalten und den Kopf „auszulüften“?

Gemeinsam suchen wir nach Strategien und Lösungen für die individuellen Anliegen, freuen uns über Erfolge und vernetzen uns branchenübergreifend.

Jeden 2. Und 4. Freitag im Monat um 16.30 Uhr

Arbeitskreis Pornofizierung/PorNo

Nach dem Vortrag von Myrthe Hilkens aus Amsterdam im April 2010 zu ihrem Buch: „McSex. Die Pornofizierung unserer Gesellschaft“ hat sich dieser Arbeitskreis gebildet, um Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und der immer weiter fortschreitenden pornografisierten weiblichen Darstellung, die eine Entwürdigung und Entwertung von Frauen bedeutet, Information, Protest und Aktion entgegenzusetzen. Mit einem PorNo-Tag im Kofra hat die Gruppe im Herbst 2010 den ersten öffentlichen Schritt getan, eine Reihe von schriftlichen und filmischen Informationen sowie Material aus dem Internet vermittelt und Diskussionen mit interessierten Frauen geführt. Es folgte ein „Polit-Talk“ mit einer Politikerin, Vertreterinnen der Gleichstellungsstelle, des Pädagogischen Institutes und des Giesinger Mädchentreffs sowie der Leiterin des Stadtjugendamtes. Zur Zeit wird ein Projekt an einer Berufsschule vorbereitet.

Mitarbeit ist ausdrücklich erwünscht!

Termine werden jeweils vereinbart, bitte im Kofra erfragen

Aktionsgruppe frauengerechte Sprache

Gegen Ende 2011 konstituierte sich diese Aktionsgruppe im Anschluss an 2 Fachvorträge zum Thema von Friederike Braun aus Kiel und Daniela Cochlár aus Wien. Die Gruppe hat sich vorgenommen, frauengerechte Sprache einzufordern, nachdem es seit Ende der 80er Jahre im Anschluss an zahlreiche Veröffentlichungen von Senta Trömel-Plötz, Luise F. Pusch u.a. auch verschiedene Regelungen der Bundesländer gibt, die die Beachtung geschlechtergerechter Sprache zumindest im kommunalen Bereich verlangen. Diese Regelungen werden aber immer weniger eingehalten. Daher haben die Frauen der Gruppe damit begonnen, Institutionen anzuschreiben, die ihnen besonders durch ausschließliche oder mehrheitliche Verwendung der maskulinen Sprachform bzw. dem Ausschluss von weiblichen

Bezeichnungen aufgefallen sind. Diese Handlungsform wird weiter entwickelt.

Die Termine werden individuell vereinbart, bitte im Kofra erfragen

Arbeitskreis: Handeln gegen sexuelle Gewalt

Die Veranstaltung im Nov. 2011: „Strauss-Kahn&Co: Sexuelle Gewalt und die Glaubwürdigkeit“ hat die Empörung wieder wachgerufen darüber, dass der gesellschaftliche und juristische Umgang mit sexueller Gewalt gegen Frauen sich seit 30 Jahren – trotz diverser Maßnahmen und Erfolge - nicht wesentlich geändert hat. Es wird nicht nur weiterhin kaum angezeigt, sondern die Verurteilungen in den angezeigten Fällen sind sogar drastisch zurückgegangen! Das zeigt die europaweite Studie von Jo Lovett&Liz Kelly: „Different Systems, similar Outcomes?“ von 2009.

Der neue Arbeitskreis diskutiert aktuelle Möglichkeiten von Gegenbewegungen, Vernetzungen, Forderungen und Handeln.

Frauen, die mitarbeiten wollen, sind herzlich willkommen!

Termine werden jeweils vereinbart, bitte erfragen!

Deutsch-Konversation für Migrantinnen

Dieser Termin ist ein angeleiteter Gesprächsnachmittag in unserem Kofra-Café. Wir lernen zwanglos, uns in Alltagssituationen gut auszudrücken und das schon Gelernte anzuwenden.

Wir lernen/üben, wie wir in Behörden oder Ämtern unsere Anliegen vortragen können.

Spaß und Phantasie sollen dabei nicht zu kurz kommen!

Moderation: Brigitte v. Blitterdorf

An jedem 1. und 3. Donnerstag um 16.00 Uhr

Frauen lesen Frauen

Warum eigentlich immer alleine lesen?

Wir tauschen uns in entspannter Runde regelmäßig über eine gemeinsame Lektüre aus.

Des Weiteren lernen wir uns und unsere Lesevorlieben kennen und legen gemeinsam das weitere Lektüre-Programm fest: Literatur von interessanten oder über bemerkenswerte Frauen (z. B. Simone de Beauvoir, Marlen Haushofer, Carson McCullers, etc.) der gesamten Zeitgeschichte.

An jedem 1. Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr

Kontaktcafé

Das Kontaktcafé haben wir auf mehrfachen Wunsch von Frauen, die zu uns kommen, eingerichtet.

Off suchen Frauen, vor allem, wenn sie alleine leben/neu in München sind/nach Verlust von BeziehungspartnerInnen für eine bestimmte Aktivität eine Frau/mehrere Frauen, die mit ihnen zusammen eine Fahrradtour, Spaziergänge, Kino, Museumsbesuche u.a. machen.

Manche Dinge machen einfach mehr Spaß, wenn frau sich dabei unterhalten und austauschen kann!

Wir steuern unsere Kenntnisse über (preisgünstige) Möglichkeiten in München bei und helfen beim Vernetzen!

Jeden 1. Freitag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Offene Schreibgruppe

In der Schreibgruppe werden unter Anleitung kleinere Texte entworfen, bereits Geschriebenes wird mitgebracht und gemeinsam gelesen sowie diskutiert.

Die Teilnehmerinnen unterstützen sich gegenseitig bei der Entwicklung ihrer Texte und Schreibprojekte, üben konstruktive Kritik und geben sich gegenseitig Anregungen.

Alle Frauen, die gerne schreiben, sind herzlich willkommen.

An jedem 2. Freitag im Monat von 15.30 bis 18.00 Uhr

Erfolgsteams

Nach den workshops zum (moderierten) Erfolgs-

team (s. im Programm) werden die Teilnehmerinnen darin unterstützt, selbstständig im Kofra weiterzuarbeiten und die Methode des Erfolgsteams für sich und ihre jeweiligen Ziele weiterzuentwickeln. So begleiten sich zur Zeit 2 Gruppen weiterhin in der Erreichung ihrer jeweiligen Ziele.

Arbeitskreis Feminismus

Wir machen uns Gedanken über den derzeitigen Ruf nach einem „neuen Feminismus“.

Wir diskutieren z.B. über folgende Themen:

- Was Feminismus heute ist,
- worin heute die feministische Bewegung besteht und welche gesellschaftspolitische Rolle ihr heute zukommt,
- welche Diskussionen zur Zeit zu Feminismus geführt und welche Positionen dabei vertreten werden,
- wie wir die feministische Bewegung wieder beleben oder sichtbar machen können und
- wie wir den Generationendialog zu diesen Fragen in Gang bringen können.
- Wie wir in Kontakt mit der feministischen Bewegung in anderen Ländern treten und uns mit ihnen vernetzen sowie kooperieren können.

Wir lesen auch die aktuelle Literatur zum Thema, tragen Medienberichte zusammen und planen Veranstaltungen.

Mitarbeit in der Gruppe ist willkommen!!

Termine werden jeweils vereinbart, bitte im Kofra erfragen

Kollegiale Supervision – beruflicher Austausch für Frauen aus beratenden Berufen

Der Arbeitskreis bietet die Möglichkeit zum Austausch und zur Reflexion unter Kolleginnen. Die Inhalte sind die jeweilige Arbeitssituation, Arbeitsbedingungen und Arbeitsstrukturen sowie die Arbeit mit NutzerInnen. Ziel der Gruppe ist, dass Frauen aus unterschiedlichen Fachbereichen sich gegenseitig supervidieren und stärken. Die vielfältigen Perspektiven bieten die Möglichkeit, neue

Sichtweisen oder Ideen zu entwickeln, Problemfelder mit Distanz zu betrachten und neue Lösungen zu finden.

Termine bitte erfragen

Aktiv zu Hartz IV

Frauen im Hartz IV und ALG II-Bezug haben z.T. große Probleme damit, wie die Behörden mit ihnen umgehen: sie fühlen sich respektlos, demütigend und kontrollierend behandelt, oft nicht ausreichend informiert oder sie erhalten falsche Auskünfte und Bescheide, das ihnen zustehende Geld wird oft verzögert ausgezahlt, so dass manche z. B. eine Zeit lang ganz ohne Cent dasteht.

Welche sich wehrt, muss ständig hinter her sein: Briefe schreiben, Einspruch erheben, telefonieren, die Behörden-MitarbeiterInnen konfrontieren – das schaffen nur wenige. Viele ziehen sich entnervt, gedemütigt, deprimiert und entmutigt zurück. Sie fühlen sich entrechtet, sie glauben am Ende gar, dass sie kein Recht auf würdige Behandlung haben und haben keine Kraft mehr, sich zu wehren. Das Prinzip „Fordern und Fördern“ ist mehr in Richtung Fordern verlaufen, das Fördern bleibt aus.

Einige von uns haben sich aufgemacht, sich zusammen zu tun und aktiv zu werden, um unsere Rechte und unsere Würde zu wahren. Wir wollen:

- Öffentlichkeit über unsere Erfahrungen herstellen
- Hintergründe und Zusammenhänge von Hartz IV beleuchten, Informationen austauschen, Handlungsmöglichkeiten diskutieren
- uns gemeinsam wehren und dem Hartz IV-System fantasievolle Aktionen entgegensetzen

Wir treffen uns an jedem 3. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr

Das TauschRausch-Café

Diesen Treff gibt es seit Mitte 2005. Er ist hervorgegangen aus der Auseinandersetzung mit matriarchalem Wirtschaften (s.u.) und stellt einen konkreten Handlungsansatz dar, um der weltweiten Globalisierung einen kleinen lokalen

und für jede Frau möglichen Widerstand entgegenzusetzen. Mit dem TauschRausch-Café schalten wir den Geldkreislauf aus und tauschen Sachen und Leistungen, wie wir es jeweils brauchen.

Während des Café-Nachmittages sind wir immer wieder gespannt, wer da ist, was angeboten wird und wir knüpfen unsere Netzwerke. Es hat sich ein Forum gebildet, in dem wir neben dem Tauschen uns kennen lernen und austauschen. Auf den verschiedenen Ebenen, Veranstaltungen oder Gruppen des Kofra treffen wir uns wieder oder planen gemeinsame Veranstaltungen.

An jedem 3. Freitag im Monat von 15 –18 Uhr

AK Mediawatch

Sexistische Frauendarstellungen in den Medien

- Schon heute früh beim Lesen der Zeitung ge- ärgert?
- Auf dem Weg ein frauenfeindliches Plakat gesehen?
- Gestern Abend beim Fernsehen von Porno, Telefonsexangeboten und Darstellungen von Frauen als Opfer genervt?
- Über Witze auf Kosten von Frauen im Rundfunk empört?

Die Gruppe hat sich neu formiert und arbeitet im Moment per E-mail-Kontakt. Jede Frau, die mitmachen möchte, kann sich in den Mediawatch - Verteiler aufnehmen lassen und was sie ärgert den anderen mitteilen, ihre Vorhaben schildern und die anderen um Unterstützung für ihre Akti- on(en) bitten.

Zum gegenseitigen persönlichen Kennenlernen gibt es in Abständen Termine im Kofra. Jede Frau, die mitmachen möchte, ist willkommen!

Kontakt bitte im Kofra erfragen

Mütter klagen an

Die Handhabung des Sorge- und Umgangsrechts durch Gerichte, GutachterInnen und Jugendäm- ter ist für viele Frauen katastrophal und macht es

ihnen sehr schwer, oft völlig unmöglich, ihre Kinder vor gewalttätigen Vätern zu schützen. Die Ideolo- gie, nach der Jugendämter und Gerichte seit 1998 - und verschärft seit dem sogenannten Be- schleunigungsgebot - verfahren, heißt: das Kind braucht unbedingt einen Vater für eine unbe- schädigte Entwicklung, ohne Rücksicht auf die Qualität dieses Kontaktes. Frauen mit Kindern werden dazu gezwungen, gemeinsamer elterli- cher Sorge oder auf jeden Fall Umgang des Va- ters mit dem Kind zuzustimmen, selbst in Fällen des Verdachts auf sexuellen Missbrauch des Kindes durch den Kindsvater und bei Gewalt gegen die Mutter. „Mütter klagen an“ richtet sich an Frauen, die Probleme mit dem Sorge- und Umgangsrecht haben und bietet ihnen einen Austausch ihrer Erfahrungen, gegenseitige Beratung und die Mög- lichkeit, Forderungen zur Veränderung der Situati- on sowie gemeinsame Aktionen zu entwickeln. In 2003 wurde z.B. ein Buch mit Erfahrungsberichten von Müttern herausgebracht: „Verrat am Kindes- wohl. Probleme von Müttern mit dem Sorge- und Umgangsrecht in hochstreitigen Fällen“ (Anita Heiliger/Traudl Wischnewski). 2008 folgte das Buch : „Vater um jeden Preis“, das alle wichtigen Fach- artikel zur Kritik am Umgangsrecht zusammenträgt (hg. von Anita Heiliger und Eva K. Hack).

An jedem 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr.

Darüber hinaus treffen sich bei Kofra zurzeit:

- Die Bücherfrauen e.V.
- Die Wirtschaftsweiber
- Die HikeDykes
- Journalistinnen
- Die Amazonen - Sportfrauen

Münchner Bündnis Aktiv gegen Männergewalt"

Koordination

Nach der Münchner Kampagne gegen Männergewalt an Frauen und Mädchen/Jungen (1997-1998), die von Kofra initiiert und koordiniert wurde, setzt Kofra auch für das "Münchner Bündnis: Aktiv gegen Männergewalt" die Koordination fort.

Hier ist die Dokumentation über die Kampagne erstellt worden (erhältlich im Kofra), wurde eine Fachtagung zur Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse der Kampagne organisiert, werden Anfragen beantwortet, Materialien/Plakate der Kampagne verschickt, die weiteren Veranstaltungen des Bündnisses organisiert und der Runde Tisch gegen Männergewalt vorbereitet, der die Kampagne seit 1998 erfolgreich fortführt.

Kofra setzt die gute und breite Kooperation mit einer Vielzahl von Einrichtungen in München fort.

Im Kofra treffen sich die zwei Initiativgruppen, die die vierteljährlichen Plena des Bündnisses und die ebenfalls ca. vierteljährlichen Treffen des "Runden Tisches gegen Männergewalt" betreuen sowie die Weiterentwicklung der Arbeit gegen Gewalt an Frauen in München verfolgen, begleiten und fördern.

Ansprechpartnerin: Anita Heiliger

Was ist Kofra?

Der Verein Kofra e. V. wurde 1982 als autonomes Selbsthilfeprojekt für und von Frauen gegründet.

- Wir bieten **Beratungen** zur Arbeits- und/ Lebenssituation an.
- An bestehenden **Gruppen**, die regelmäßig zu verschiedenen Themen arbeiten, kann frau teilnehmen.
- Sie kann ferner zu Themen, die sie interessieren, selbst **Gruppen initiieren**, die selbstständig oder angeleitet arbeiten.
- Wir bieten **Vorträge, Diskussionen, Workshops und Seminare** an, in denen schwerpunkt-orientierte und arbeitsspezifische Themen vertieft werden können.
- Wir verfügen außerdem über
 - eine frauenspezifische **Bibliothek mit 1600 (ausleihbaren) Büchern**, die auf unserer HP www.kofra.de eingesehen werden können.
 - ein **Internetcafé**,
 - einen kleinen **Cafébetrieb**,
 - **Zeitschriften** zum Schmökern
 - und vieles mehr.

Zwei Mitarbeiterinnen organisieren den Alltag des Projektes und sind Ansprechpartnerinnen für Beratung, Gespräche und Informationen. **Ehrenamtliche Frauen und der Vorstand** unterstützen das Kofra z.B. bei den Gruppen, der Zeitung, der Programmplanung und bei Veranstaltungen.

Ca. alle 2 Monate erscheint unsere **Zeitschrift** „Kofra, Zeitschrift für Feminismus und Arbeit“ mit einem Schwerpunktartikel. Jeden Monat geben wir das **WasWannWo** für Frauen heraus mit Veranstaltungen von Frauenprojekten in München.

Kofra finanziert sich über einen **Zuschuss vom Sozialreferat der Stadt München** und über Beiträge von Mitfrauen sowie **Eigenleistungen. Unterstützerinnen sind immer willkommen und stärken unsere Autonomie!**

Zeitschrift für Feminismus und Arbeit

Schwerpunkte der letzten Jahre:

- Nr.112** Menschenrechte - Frauenrechte
 - Nr.113** Das neue Dienstmädchen. Globalisierte Illegale Ausbeutungsverhältnisse
 - Nr.114** Quotierung ist verfassungsgemäß
 - Nr.115** Altersbilder von Lesben
 - Nr.116** Alternativen zur Globalisierung
 - Nr.117** Femicidio: Frauenmorde in Mexico
 - Nr.118** Auswirkungen von sexueller Gewalt auf die Arbeitssituation von Frauen
 - Nr. 119** Gewalttätige Mädchen – Mythos und Realität
 - Nr. 120** In Nomine Patris – die Interessen und Praxen der Vaterrechtsbewegung
 - Nr. 121** Krise der sozialen Systeme
 - Nr. 122** Migration: Männlichkeit und Frauen(ver-)Achtung
 - Nr. 123** Frauen als Retterinnen in der Nazizeit
 - Nr. 124** Folgen von Gewalterlebnissen in der Lebensgeschichte alter Frauen
 - Nr. 125** Sorge- und Umgangsrecht – weitere Verschlechterungen für Frauen und Kinder,
 - Nr. 126** Grenzen setzen gegen Gewaltstrukturen
 - Nr. 127** Zeit und Zukunft von Feminismus
 - Nr. 128** Feministische Unterrichtsprinzipien
 - Nr. 129** 25 Jahre Kofra
 - Nr. 130** Frauenarmut- Daten, Fakten, Relationen
 - Nr. 131** Vorsicht "Lebensschützer"! Abtreibung in Gefahr?
 - Nr. 132** Hartz IV: Die Würde des Menschen ist antastbar
 - Nr.133** Repatriarchalisierung durch Sorge- und Umgangsrecht
 - Nr. 134** Pornografisierung. Auswirkungen und Protest
 - Nr. 135** Zur Unterrepräsentanz von Frauen in Spitzengremien der Wirtschaft – Ursachen und Handlungsansätze
 - Nr. 136** Gesetzesinitiativen gegen Pornographie
 - Nr. 137** Mehr Frauen in die Sprache. Warum geschlechtergerechte Formulierung immer noch wichtig ist
 - Nr. 138** Feminismus – Kritik der Herrschaftsverhältnisse
 - Nr. 139** Arabische Frauen zwischen Partizipation und Exklusion
 - Nr. 140** Männergewalt gegen Frauen – kein Ende?
- Die aktuelle Zeitschrift wird auf unserer Homepage www.kofra.de veröffentlicht, kann aber auch in Papierform im Abo (6 Ausgaben = 23,20 € incl. Porto) oder einzeln (3.20 €) bestellt oder bei Kofra gekauft werden.**

Antrag auf Mitfrauenschaft im "Kommunikationszentrum für Frauen zur Arbeits- und Lebenssituation e.V.", Baaderstr.30, 80469 München

Ich heiße _____

wohne in: _____

Tel./Email: _____

bin von Beruf, arbeite als _____

Die Satzung ist mir bekannt

Ich bitte um Zusendung der Satzung

Der Mitfrauenbeitrag von monatlich _____ €
wird von mir als Dauerauftrag auf das Konto Nr. 7805505
bei der Sozialbank, BLZ 70020500 überwiesen.

soll mit beiliegendem Auftrag von meinem Konto
abgebucht werden

_____,den _____
Unterschrift

Einzugsauftrag

Ich beauftrage das "KOFRA", den Mitfrauenbeitrag von
monatlich _____ € alle zwei Monate

bei der Bank _____

Ktnr. _____

BLZ _____ in _____
abzubuchen.

_____,den _____
Unterschrift

kofra