



gefördert vom:

 Bundeskanzleramt

Handout zur Tischleiterinnen-Schulung

Frauenstärkende Gesprächsgruppen für Frauen in Pension
initiieren und moderieren

„Reden wir über das Frau-sein in der Südsteiermark.“

Inhalt

1	Einleitung.....	2
2	Rolle und Aufgaben einer Tischleiterin.....	3
3	Schritt-für-Schritt-Anleitung	5
4	Tipps für erfolgreiche Tischgespräche	10
4.1	Für ein angenehmes Gesprächsklima sorgen.....	11
4.2	Umgang mit heiklen Situationen und Gesprächspartnern.....	12
4.3	Umgang mit Anonymitätswunsch	13
5	Weiterverweis: Wichtige Telefonnummern	14
6	Vorteile und Nutzen der Tischleiterin.....	15
7	Anhänge	16

Erstellt vom Verein Freiraum im Juni 2024, Leibnitz
Autorinnen: Renate Gruber, Projektleitung und Katharina Ebner, Projektmitarbeiterin

Pensionistinnenforum Süd ist ein Projekt des verein-freiraum, FRAUEN Servicestelle des Bundes
Karl-Morre-Gasse 11, 8430 Leibnitz, Projekttelefon: +43 677 648 21 312

Finanziert vom



1 Einleitung

Dieses Handout bietet eine umfassende Anleitung zur Durchführung von frauenfördernden Tischgesprächen im Rahmen des Projekts "Pensionistinnenforum Süd" - finanziert vom Bundeskanzleramt, umgesetzt vom Verein Freiraum. Das Handout dient als Leitfaden für die Planung, Vorbereitung und Umsetzung dieser Tischgespräche, um ältere Frauen im Bezirk Leibnitz zu bestärken und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Projekthintergrund

Das Pensionistinnenforum Süd repräsentiert die geballte Kraft der Pensionistinnen im Bezirk Leibnitz. Im Rahmen einer Vernetzungsoffensive schließen sich Pensionistinnen zusammen, vernetzen sich, geben ihr Wissen weiter und machen ihr Potential für die Öffentlichkeit wirksam. Pensionistinnen sind Ideengeberinnen und gestalten die Gesellschaft aktiv nach ihren Bedürfnissen.

Das Projekt wurde 2023 ins Leben gerufen, um Pensionistinnen im Raum Leibnitz aktiv dabei zu unterstützen, ihre Lebenskompetenzen zu stärken und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen. Durch frauenfördernde Tischgespräche sollen die Teilnehmerinnen dazu ermutigt werden, ihre Ressourcen zu erkennen, Herausforderungen anzugehen und neue Lebenskompetenzen im Alter zu entwickeln. Das Ziel ist es, eine inklusive und unterstützende Umgebung zu schaffen, in der pensionierte Frauen sich gegenseitig stärken und ermutigen können. Im Rahmen der Projektfinanzierung 2023/24 werden vierzig Tische ermöglicht.

Bedeutung der Tischleiterinnen-Schulung

Die Schulung von Tischleiterinnen spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg des Projekts. Die Tischleiterinnen sind verantwortlich für die Organisation und Moderation der Tischgespräche und tragen maßgeblich dazu bei, eine vertrauensvolle und unterstützende Atmosphäre zu schaffen. Durch die Schulung werden die Tischleiterinnen von den Mitarbeiterinnen des Vereins Freiraum mit den notwendigen Fähigkeiten und Kompetenzen ausgestattet, um selbstständig und eigenverantwortlich Tischgespräche zu initiieren und durchzuführen.

Im Rahmen dieser niederschweligen und frauenstärkenden Gesprächsrunden werden die Teilnehmerinnen von den Tischleiterinnen (Synonym: Moderatorinnen, Gastgeberinnen) dazu ermutigt, wirksam und sichtbar zu werden. Die Tischleiterinnen-Schulung ist somit von zentraler Bedeutung für die effektive Umsetzung des Projekts und das Empowerment der Teilnehmerinnen.

Ziele der Frauenstärkenden Gesprächsrunden

- Frauen stärken Frauen
- Frauen aktivieren und werden aktiviert
- Frauen erfahren Wertschätzung und neue Sichtweisen

- Frauen lernen von einander und geben sich wichtige Informationen (Weiterverweise usw.)
- Frauen sprechen über „Tabus“.
Tabu-Themen werden zu Themen (Armut, Gewalt, Sucht, Einsamkeit, Sexualität, Verluste, etc.)
- Frauen entwickeln neue Perspektiven
- Frauen strukturieren, organisieren sich selbst
- Frauen tauschen sich aus, ohne Scham, ohne Bewertungen

2 Rolle und Aufgaben einer Tischleiterin

Eine Tischleiterin ist die Frau, die eine Gruppe von mindestens drei Frauen in Pension einlädt. Sie organisiert Ort und Zeit der Treffen sowie die Findung und Einladung der Teilnehmerinnen in Abstimmung mit der Projektleiterin des Vereins Freiraum. Während der Tischgespräche sorgt die Tischleiterin für ein angenehmes Gesprächsklima und moderiert die Gruppe mithilfe des bereitgestellten Kartensets. Dabei achtet sie auf die Einhaltung der Zeit.

Nach dem Gespräch dokumentiert die Tischleiterin den Tisch gemäß den Vorgaben (Teilnehmerinnenliste, Foto, Kurzprotokoll) und gibt diese Dokumentation an die Projektleitung weiter. Sie ist eingeladen, von ihren Erfahrungen zu berichten und erhält Unterstützung durch die Frauenberatung Leibnitz, um ihre Arbeit gut und gestärkt fortzusetzen. Die Tischleiterinnen treffen sich einmalig, um sich über ihre Tätigkeiten auszutauschen und voneinander zu lernen.

Die Tischleiterinnen sind somit verantwortlich für die Organisation und Moderation der Tischgespräche. Zu ihren Aufgaben gehört es, Teilnehmerinnen einzuladen, das Gespräch zu lenken und eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen. Sie spielen eine entscheidende Rolle dabei, ein offenes und konstruktives Gesprächsklima zu fördern und die Teilnehmerinnen zu ermutigen, sich aktiv einzubringen.

Aufgaben im Überblick:

- Tischleiterinnen-Schulung besuchen
- Nach der Schulung mindestens einen Tisch abhalten
- Rahmenbedingungen des Tisches organisieren (Ort, Datum/Uhrzeit, Thema)
- Mindestens vier zusätzliche Frauen finden und einladen
- Tischgespräch moderieren (im Zeitrahmen von Juni bis November 2024)
- Für ein Getränk sorgen (z. B. erstes Getränk pro Frau in der Gastwirtschaft)
– Es ist keine umfangreiche Verköstigung erforderlich.
- Für ein angenehmes Gesprächsklima sorgen (siehe Tipps im Handout)
- Im Austausch mit dem Verein Freiraum und der Projektleitung bleiben (Supervision)
- Dokumentation gemäß Vorgaben/Empfehlungen erstellen

Erwartungen an Tischleiterinnen

Von den Tischleiterinnen werden Engagement, Empathie und Kommunikationsfähigkeit erwartet. Sie sollten in der Lage sein, sensibel auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen einzugehen und ein offenes und respektvolles Gesprächsklima zu schaffen. Darüber hinaus sollten sie sich grundlegende Kenntnisse in der Moderation von Gruppendiskussionen aneignen und bereit sein, dahingehend an den vorgesehenen Schulungen und Reflexionsteilzunehmen.

Formale Anforderungen an die Tischleiterin



1. Abstimmung des Tisches im Voraus mit Projektleitung, Abholung der Formulare
2. Bei der Durchführung:
 - Teilnehmerinnenliste ausgefüllt (selbst auch unterschreiben, 4-8 TNinnen)
 - Mindestens 1 Gruppenfoto zur Dokumentation (wenn eine TNin nicht erkennbar sein will, dann vielleicht von hinten oder anders kreativ)
 - Bilder für die Öffentlichkeitsarbeit (nicht verpflichtend)
 - Datenschutzerklärung von jenen, die beim Projekt noch keine ausgefüllt haben
 - Feedbackbögen ausgefüllt
 - Kurz-Protokoll (welche Karten wurden verwendet, Learnings)
3. Abgabe der Dokumentation (elektronisch oder gedruckt) und Abrechnung der Aufwandsentschädigung im Freiraum – 80 Euro pro Tisch für insg. 40 Tische

 Bundeskanzleramt

Aufwandsentschädigung (Freiwilligenpauschale) und Ressourcen

Die Schulung der Tischleiterinnen wird mit einer Aufwandsentschädigung für Ehrenamtliche von 100 Euro abgegolten. Für die Vorbereitung, Abhaltung und Dokumentation der Tische wird eine Ehrenamtlichen-Aufwandsentschädigung von 80 Euro pro Tisch ausbezahlt, wenn alle formellen Erfordernisse erfüllt wurden. Diese Zusage gilt im Rahmen des Projektbudgets für insgesamt siebzehn geschulte Tischleiterinnen und vierzig abgehaltene Tische.

Hinweis. Die neue Freiwilligenpauschale 2024 beträgt bis zu 1.000 Euro pro Jahr. Der Betrag kann steuerfrei von gemeinnützigen Vereinen an ihre HelferInnen und Freiwilligen ausgezahlt werden. Der Tageshöchstsatz liegt in unserem Rahmen bei 30 Euro.

3 Schritt-für-Schritt-Anleitung

Voraussetzungen

- **Tischleiterinnen-Schulung besuchen:** Die Tischleiterin nimmt verpflichtend an einer Tischleiterinnen-Schulung teil.

Teilnehmerinnen finden und einladen

- **Einladung der Teilnehmerinnen:** Die Tischleiterin lädt pensionierte Frauen ein, an einem Tischgespräch teilzunehmen, das sich auf die Stärkung von Lebenskompetenzen und den Austausch von Erfahrungen und Perspektiven konzentriert.
- **Bewerbung des Tischgesprächs:** Bei Bedarf wirbt sie für ihren Tisch mit Hilfe des Handzettels (bereitgestellt vom Verein Freiraum).

Rahmenbedingungen sicherstellen

Rahmenbedingungen



- 4 bis 8 Teilnehmerinnen (du selbst + mindestens 3)
- Raum/Tisch: zuhause oder im Freiraum oder in Gaststätte
- Zeit: 2 Stunden pro Tisch sind geplant
- Ungestörtes Setting
- Verpflegung: minimal. Zum Beispiel ein Getränk in Gaststätte. Soll nicht zentral sein.

 Bundeskanzleramt

Ablauf des Tischgesprächs und Nutzung der Kartensets

Vorbereitung:

- Stellen Sie sicher, dass alle benötigten Materialien vorhanden sind, einschließlich der Kartensets, Schreibmaterialien und gegebenenfalls weiterer Unterlagen.
- Wählen Sie aus den beigegebenen Kartensets jene Karten aus, die Sie verwenden wollen. Notieren Sie die Nummern auf dem Protokoll. Die Kartensets sind als Werkzeug konzipiert, um Tischgespräche mit pensionierten Frauen zu moderieren und dabei eine Vielzahl von Themen zu

diskutieren, die darauf abzielen, Lebenskompetenzen zu stärken und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen. Details zu den Kartensets lesen Sie weiter unten.

- Überprüfen Sie den Raum und stellen Sie sicher, dass er für das Tischgespräch geeignet ist und ausreichend Platz und Komfort bietet.
- Bereiten Sie sich so vor, dass die nötigen Formalitäten keinen Stress verursachen – zum Beispiel Teilnehmerinnenliste gleich am Anfang mit Stift auf den Tisch legen.

Begrüßung und Orientierung:

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und schaffen Sie eine offene und unterstützende Atmosphäre.
- Teilen Sie bereits am Anfang mit, welche Formalitäten nötig sind. Die Erklärung, dass hier Fördermittel verwendet werden und entsprechende Kontrolle des Einsatzes sicherzustellen ist, wird meist gut angenommen.
- Nennen Sie die „Regeln“ des Tisches
 - Was hier besprochen wird, bleibt unter uns.
 - Wir tolerieren, dass nicht alle Frauen gleich viele Ressourcen zur Verfügung haben – Müdigkeit, Sinneseinschränkungen oder Einschränkungen der Auffassungsgabe akzeptieren wir empathisch
 - Wir tolerieren andere Sichtweisen außer Rassismus, Parteipolitik oder kommerzielle Interessen, Gewaltphantasien oder ähnliches.
 - Wir erklären, dass jede Frau am Tisch gleich viel wert ist. Die Tischleiterin ist keine Lehrerin sondern Gesprächsmoderatorin.
 - Jede ist für sich selbst verantwortlich
 - Nur eine redet. Keine gleichzeitigen Gespräche. Aktiv zuhören
 - Es soll allen gut gehen. Pausen oder Erklärungen einfordern.
- Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, sich kurz vorzustellen.

Kurze Vorstellung des Projekts und der Projektziele

- Ziele der Frauenstärkenden Gesprächsrunden:
 - Frauen stärken Frauen
 - Aktivierung & Wertschätzung
 - Neue Sichtweisen zulassen und voneinander lernen
 - über sogenannte Tabu-Themen sprechen
 - neue Perspektiven entwickeln
 - sich selbst strukturieren, organisieren
 - sich austauschen ohne Scham und ohne Bewertungen

Das **PensionistinnenForum Süd** bietet pensionierten Frauen im Raum Leibnitz einen Rahmen, um sich zu vernetzen, auszutauschen und sich öffentlich zu engagieren. Über die Projektlaufzeit bis Ende 2024 bietet das Projekt frauenstärkende Tischgespräche an, die von geschulten Tisch-Leiterinnen moderiert werden. Diese Gespräche bestärken Frauen, neue Fähigkeiten und Perspektiven zu entwickeln und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen. Ziel ist

es, eine starke Gemeinschaft zu schaffen, in der sich Frauen in Pension nachhaltig gegenseitig unterstützen und gesellschaftswirksam werden. Die Projektdurchführung liegt beim Verein Freiraum mit der Projektleiterin Renate Gruber.

Das Bundeskanzleramt – Frauenförderung - zielt mit der Finanzierung auf gesellschaftliche Teilhabe und Gesundheit von älteren Frauen am Land jenseits traditioneller Rollenbilder.

Vorstellung der ZWEI Kartensets:

1. Kartenset „Freiraum für mich“
2. Kartenset „Freiraum für uns“

Sie können selbst entscheiden, ob Ihnen die Seite mit dem Bild oder jene mit den Fragen mehr zusagt. Verwenden Sie die Kartensets als Werkzeug und Hilfsmittel – als Impuls. Es gibt viele Möglichkeiten, die Karten zu verwenden. „Spielen Sie“ damit! Es gibt keine falsche Handhabung. Im Beiheft der Kartensets finden Sie Vorschläge.

Auswahl der Karten:

- Legen Sie die Karten gut sichtbar aus.
- Einstiegsfrage formulieren
- Jede Frau wählt dann eine für sie ansprechende Karte.
- Start der Diskussion.

Diskussion der Fragen:

- Die Teilnehmerinnen stellen ihre ausgewählten Bildkarten vor und teilen ihre Gedanken und Erfahrungen.
- Optional (nicht zwingend) können Sie die Reflexionsfrage aufgreifen, die sich teilweise auf der Rückseite einer Bildkarte befindet.
- Moderieren Sie die Diskussion, indem Sie sicherstellen, dass alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben, sich zu äußern, und dass die Gespräche respektvoll und konstruktiv verlaufen.

Hilfsfragen, wenn die Diskussion ins Stocken gerät:

- Was erlebt ihr als förderlich, was als hinderlich...?
- Was müsste sich ändern, damit es besser wird...?
- Was können wir / was kannst du konkret tun, um...?
- Was brauchst du, um...?

Reflexion und Zusammenfassung:

- Fassen Sie am Ende des Tischgesprächs die wichtigsten Erkenntnisse und Diskussionspunkte zusammen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, ihre eigenen Schlussfolgerungen zu ziehen und konkrete Schritte zur Umsetzung ihrer Erkenntnisse zu entwickeln.
- Bieten Sie Raum für Feedback und Diskussion darüber, wie das Tischgespräch verbessert werden kann und welche Themen in Zukunft behandelt werden sollen.

Dokumentation (Kopiervorlagen im Anhang):

- **Teilnehmerinnenliste:** Verwenden Sie eine Teilnehmerinnenliste¹ auf der die Namen und Kontaktdaten der Teilnehmerinnen vermerkt werden.
- **Fotodokumentation:** Machen Sie während des Tischgesprächs mindestens ein Foto, um den Verlauf und die Atmosphäre der Veranstaltung festzuhalten und vor allem als Dokumentation für den Fördergebenden, dass der Tisch so stattgefunden hat. Stellen Sie sicher, dass Sie die Zustimmung der Teilnehmerinnen zur Verwendung ihrer Bilder einholen und die Datenschutzbestimmungen einhalten.

Alternativ können auch nur Hände, Schuhe, Kaffeetassen, etc. fotografiert werden oder die nicht abzubildende Teilnehmerin von hinten.

- **Feedbackbogen:** Verwenden Sie den Feedbackbogen, auf dem die Teilnehmerinnen ihre Meinungen und Erfahrungen zur Veranstaltung festhalten können. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, je einen Feedbackbogen anonym auszufüllen, um ehrliche Rückmeldungen zu erhalten und ermutigen Sie sie, auch etwas dazuschreiben. Stecken Sie die Bögen in ein Kuvert und kleben es dann zu. Die Projektleitung öffnet das Kuvert später und gibt der Tischleiterin ein verallgemeinertes Feedback.
- **Qualitative Rückmeldung:** Fragen Sie nach verschiedenen Aspekten der Veranstaltung, wie z.B. die Qualität der Diskussionen, die Nützlichkeit der Kartensets und mögliche Verbesserungsvorschläge für zukünftige Tischgespräche. Notieren Sie diese Punkte in Ihren eigenen Worten im Protokoll.
- **Reflexion zum Einsatz der Bildkarten:** Dokumentieren Sie, welche Bildkarten während des Tischgesprächs verwendet wurden und welche

¹ Materialien zur Dokumentation werden vom Verein Freiraum zur Verfügung gestellt.

Themenbereiche damit abgedeckt wurden. Notieren Sie später im Protokoll die zentralen Erkenntnisse zur Kartenverwendung.

Durch eine umfassende Dokumentation können Sie den Verlauf Ihrer Tischgespräche nachverfolgen und für die Projektleitung wertvolle Informationen sammeln, um das zur Verfügung gestellte Kartenset zu verbessern und weiterzuentwickeln.

Abschluss:

- Bedanken Sie sich bei den Teilnehmerinnen für ihre Teilnahme und ihr Engagement.
- Geben Sie Informationen über weitere Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten, falls gewünscht².
- Vereinbaren Sie einen Termin für das nächste Tischgespräch, falls dies geplant ist und ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, selbst eine Tischleiterinnenschulung zu machen und Tische zu veranstalten oder Sie als Gastgeberin zu sich einzuladen.

Indem Sie diese Schritte befolgen, können Sie die Kartensets effektiv nutzen, um inspirierende und bereichernde Tischgespräche zu moderieren, die dazu beitragen, Lebenskompetenzen zu stärken und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.

Supervision:

Reflexionsrunde für Tischleiterinnen	Der Verein Freiraum bietet Tischleiterinnen die Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit den Pensionistinnen-Tischen in der Gruppe zu reflektieren und Erkenntnisse im Umgang mit den Kartensets an die Projektleitung zurück zu geben. Termine werden im Herbst 2024 stattfinden.
Einzelsupervision für Tischleiterinnen	Einzelsupervisionen sind jederzeit möglich. Wer seine Wünsche, Sorgen, Ideen und Verbesserungsvorschläge im Rahmen einer Einzelberatung reflektieren möchte, bekommt dazu in der Einzelsupervision die Möglichkeit. Wenden Sie sich an die Projektleitung.

² Zum Beispiel: Folder der Frauenberatungsstelle Leibnitz. Sozialguide der Bezirkshauptmannschaft (BH).

4 Tipps für erfolgreiche Tischgespräche

Hier sind einige Tipps zur Moderation der Gespräche und zum Einbeziehen der Teilnehmerinnen in die Diskussionen während der Tischgespräche:

Aktives Zuhören

Hören Sie aufmerksam zu, wenn die Teilnehmerinnen sprechen und zeigen Sie durch nonverbale Signale wie Nicken oder Blickkontakt, dass Sie sie gehört haben.

Offene Fragen stellen

- Stellen Sie offene Fragen (Was, Wie, Wozu...), die die Teilnehmerinnen dazu ermutigen, ausführlich zu antworten und ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.
- Vermeiden Sie geschlossene Fragen, die nur mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden können, und geben Sie den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Meinungen frei zu äußern.

Alle Teilnehmerinnen einbeziehen

- Achten Sie darauf, dass alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben, sich zu äußern, und ermutigen Sie auch zurückhaltende Teilnehmerinnen, ihre Gedanken zu teilen.
- Vermeiden Sie es, dass bestimmte Personen das Gespräch dominieren, und geben Sie anderen die Chance, sich ebenfalls zu beteiligen, indem Sie sie explizit ansprechen.

Empathie zeigen

- Zeigen Sie Verständnis und Empathie für die persönlichen Erfahrungen und Perspektiven der Teilnehmerinnen und ermutigen Sie sie dazu, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen.
- Vermeiden Sie es, Urteile zu fällen oder Ratschläge ungefragt zu geben, und konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, eine unterstützende und respektvolle Atmosphäre zu schaffen.

Diversität beachten:

- Berücksichtigen Sie die Vielfalt der Teilnehmerinnen und ihre unterschiedlichen Hintergründe, Erfahrungen und Perspektiven.
- Ermutigen Sie den Austausch von verschiedenen Ansichten und Erfahrungen und zeigen Sie Wertschätzung für die Vielfalt innerhalb der Gruppe.

Gesprächsfluss aufrechterhalten:

- Achten Sie darauf, dass das Gespräch in einem angemessenen Tempo voranschreitet und nicht zu stark von einem Thema abschweift.

- Fassen Sie gelegentlich die wichtigsten Punkte zusammen und lenken Sie das Gespräch bei Bedarf zurück auf den Kern des Themas.

Hilfreiche Frage: "Ich möchte sicherstellen, dass jede von uns die Gelegenheit hat, ihre Gedanken zu diesem Thema zu teilen. Möchte noch jemand etwas hinzufügen, bevor wir zum nächsten Punkt übergehen?"

Indem Sie diese Tipps zur Moderation der Gespräche befolgen, können Sie eine unterstützende und bereichernde Atmosphäre schaffen, in der die Teilnehmerinnen sich wohl fühlen und ihre Gedanken und Erfahrungen frei teilen können.

4.1 Für ein angenehmes Gesprächsklima sorgen

Um ein angenehmes Gesprächsklima zu schaffen, können Sie folgende Tipps beachten:

- **Einladende Umgebung schaffen:** Stellen Sie sicher, dass der Raum gemütlich und einladend ist, indem Sie für ausreichend Licht, angenehme Temperatur und bequeme Sitzgelegenheiten sorgen. Auch eine ansprechende Dekoration kann dazu beitragen, eine positive Atmosphäre zu schaffen.
- **Begrüßung und Vorstellung:** Beginnen Sie das Gespräch mit einer herzlichen Begrüßung und einer kurzen Vorstellungsrunde, damit sich die Teilnehmerinnen kennenlernen können. Dies hilft dabei, eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre zu schaffen.
- **Respektvolles Zuhören:** Zeigen Sie den Teilnehmerinnen gegenüber Respekt, indem Sie aufmerksam zuhören, wenn sie sprechen, und ihnen die Möglichkeit geben, ihre Gedanken und Meinungen frei zu äußern, ohne unterbrochen zu werden.
- **Wertschätzung und Anerkennung:** Achten Sie darauf, die Beiträge der Teilnehmerinnen zu würdigen und anzuerkennen, indem Sie positive Rückmeldungen geben und Interesse an ihren Erfahrungen und Perspektiven zeigen.
- **Offene und respektvolle Kommunikation:** Schaffen Sie Raum für eine offene und respektvolle Kommunikation, in der unterschiedliche Meinungen und Ansichten akzeptiert werden. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen dazu, sich gegenseitig zuzuhören und ihre Gedanken respektvoll zu teilen.
- **Einbeziehung aller Teilnehmerinnen:** Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben, sich am Gespräch zu beteiligen, indem Sie die Diskussion moderieren und sicherstellen, dass niemand übergangen wird. Ermutigen Sie auch schüchterne oder zurückhaltende Teilnehmerinnen dazu, sich zu äußern.
- **Humor und Leichtigkeit:** Nutzen Sie Humor und eine entspannte Atmosphäre, um Spannungen abzubauen und das Gespräch aufzulockern. Einige humorvolle Kommentare oder Anekdoten können dazu beitragen, eine positive Stimmung zu schaffen und die Teilnehmerinnen zu ermutigen, sich wohl zu fühlen.

Indem Sie diese Tipps umsetzen, können Sie ein angenehmes Gesprächsklima schaffen, das es den Teilnehmerinnen ermöglicht, sich wohl zu fühlen und offen über ihre Gedanken und Erfahrungen zu sprechen.

Hilfreiche Frage: "Um das Gespräch zu beginnen, könnten wir uns kurz vorstellen. Was ist Ihr Name und was hat Sie dazu motiviert, heute an unserem Tischgespräch teilzunehmen?"

4.2 Umgang mit heiklen Situationen und Gesprächspartnern

Der Umgang mit heiklen Situationen oder Gesprächspartnern erfordert Fingerspitzengefühl und eine einfühlsame Herangehensweise. Hier sind einige Tipps, wie Sie solche Situationen erfolgreich bewältigen können:

- **Ruhe bewahren:** Bleiben Sie ruhig und gelassen, auch wenn die Situation herausfordernd ist. Vermeiden Sie es, emotional zu reagieren, und versuchen Sie, einen klaren Kopf zu bewahren.
- **Aktives Zuhören:** Hören Sie aufmerksam zu und zeigen Sie Verständnis für die Sorgen oder Bedenken der Gesprächspartner. Wiederholen Sie gegebenenfalls, was sie gesagt haben, um sicherzustellen, dass Sie sie richtig verstanden haben.
- **Empathie zeigen:** Versetzen Sie sich in die Lage der Gesprächspartner und zeigen Sie Mitgefühl für ihre Gefühle und Perspektiven. Zeigen Sie Verständnis für ihre Standpunkte, auch wenn Sie anderer Meinung sind.
- **Klare Kommunikation:** Seien Sie ehrlich und transparent in Ihrer Kommunikation, auch wenn es um schwierige Themen geht. Vermeiden Sie es, Informationen zurückzuhalten oder zu verschönern, und erklären Sie Ihre Entscheidungen oder Standpunkte klar und verständlich.
- **Respektvoller Umgang:** Behandeln Sie Ihre Gesprächspartner respektvoll und höflich, auch wenn Sie unterschiedlicher Meinung sind. Vermeiden Sie es, persönlich zu werden oder abwertend zu agieren, und bleiben Sie respektvoll, auch wenn Sie sich nicht einig sind.
- **Lösungsorientiert denken:** Konzentrieren Sie sich auf die Suche nach Lösungen oder Kompromissen, anstatt sich auf Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten zu konzentrieren. Bieten Sie konstruktive Vorschläge an und arbeiten Sie gemeinsam an einer Lösung, die für alle Beteiligten akzeptabel ist.
- **Professionelle Unterstützung suchen:** Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie mit einer bestimmten Situation umgehen sollen, zögern Sie nicht, auf eine professionelle Unterstützung und auf die kostenlosen Angebote des Vereins Freiraum bzw. Frauenberatungsstelle Leibnitz zu verweisen.
- **Grenzen setzen:** Wenn die Situation eskaliert oder außer Kontrolle gerät, setzen Sie klare Grenzen und suchen Sie gegebenenfalls professionelle Unterstützung oder Hilfe von außen.
- **Vertraulichkeit wahren:** Respektieren Sie die Privatsphäre und Vertraulichkeit der betroffenen Person und halten Sie persönliche Informationen vertraulich. Bieten Sie Ihre Unterstützung an, aber

respektieren Sie auch deren Entscheidung, wenn sie keine weiteren Informationen teilen möchten.

- **Selbstfürsorge:** Vergessen Sie nicht, auf sich selbst aufzupassen und sich Unterstützung zu holen, wenn Sie sich überfordert fühlen³. Nehmen Sie sich Zeit, um sich zu regenerieren und sich zu erholen, um weiterhin angemessen auf sensible Situationen reagieren zu können.

Indem Sie diese Tipps befolgen und einfühlsam auf die Bedürfnisse und Perspektiven Ihrer Gesprächspartner eingehen, können Sie heikle Situationen erfolgreich bewältigen.

Hilfreiche Frage: "Ich sehe, dass dieses Thema einige von uns berührt. Möchte jemand eine positive Erfahrung oder eine ermutigende Geschichte teilen, um die Stimmung aufzuhellen?"

4.3 Umgang mit Anonymitätswunsch

Der Umgang mit dem Anonymitätswunsch erfordert Sensibilität und Respekt für die Privatsphäre und die persönlichen Grenzen der Teilnehmerinnen. Hier sind einige Tipps, wie Sie diesem Wunsch angemessen begegnen können:

- Bieten Sie den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Anonymität zu wahren, falls sie persönliche oder sensible Themen ansprechen möchten.
- Kommunizieren Sie von Anfang an klar, dass die Teilnahme am Tischgespräch freiwillig ist und dass die Teilnehmerinnen das Recht haben, anonym zu bleiben, wenn sie es wünschen.
- Betonen Sie die Vertraulichkeit der Gespräche und versichern Sie den Teilnehmerinnen, dass ihre persönlichen Informationen vertraulich behandelt werden und nicht an Dritte weitergegeben werden.
- Optionen für Anonymität bieten: Bieten Sie den Teilnehmerinnen verschiedene Möglichkeiten an, anonym zu bleiben, z. B. indem sie nur ihren Vornamen verwenden oder anonyme Rückmeldungen abgeben können.

³ Möglichkeit der Supervision durch den Verein Freiraum.

5 Weiterverweis: Wichtige Telefonnummern

Bezirk Leibnitz	
Frauenberatungsstelle Leibnitz (Krisenwohnung, <i>Mitgehen</i> uvm.)	+43 677 644 98 325
Polizei Dienststelle Leibnitz	059 1336 160 100
Bezirkshauptmannschaft Leibnitz	+43 3452 829 110
Steiermark-/Österreichweit	
Gewaltschutzzentrum Steiermark	+43 316 774 199
Polizei Notruf	133
Frauenhaus Graz	+43 316 429 900
Notruf für Kinder (Rat auf Draht)	147
Frauen-HelpLine gegen Gewalt	0800 222 555
Steirisches Hilfstelefon	0800 20 44 22
Wichtige Informationen ONLINE	
SOZIALGUIDE BEZIRK LEIBNITZ	https://www.bh-leibnitz.steiermark.at/cms/dokumente/11567917_58182240/473109db/Sozialguide_LB22-23.pdf
Verein Freiraum: Pensionistinnen-Forum	https://www.verein-freiraum.at/pensionistinnen-forum/

6 Vorteile und Nutzen der Tischleiterin

Die Tischleiterinnen haben die Möglichkeit, eine Vielzahl von Vorteilen zu erleben:

1. **Kompetenzerwerb in Gruppenführung und Gesprächsführung:** Durch die Leitung der Tischgespräche können die Tischleiterinnen wertvolle Fähigkeiten in der Gruppenführung und Gesprächsführung entwickeln. Sie lernen, wie man eine Gruppe effektiv moderiert, Diskussionen lenkt und ein unterstützendes Gesprächsklima schafft.
2. **Neue Kontakte knüpfen und Netzwerk erweitern:** Die Teilnahme als Tischleiterin bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und das persönliche Netzwerk zu erweitern. Durch den Austausch mit anderen Teilnehmerinnen und Fachleuten können wertvolle Verbindungen entstehen, die sowohl beruflich als auch persönlich bereichernd sind.
3. **Über sich hinauswachsen:** Die Herausforderung, eine Gruppe zu leiten und Gespräche zu moderieren, bietet die Möglichkeit, über sich selbst hinauszuwachsen und persönliche Grenzen zu überwinden. Die Tischleiterinnen können Selbstvertrauen aufbauen und neue Fähigkeiten entdecken, die sie in anderen Bereichen ihres Lebens anwenden können.
4. **Gesellschaftlich wirksam werden:** Als Tischleiterinnen haben sie die Chance, gesellschaftlich wirksam zu werden und einen positiven Beitrag zur Förderung von Frauen und zur Stärkung ihrer Lebenskompetenzen zu leisten. Indem sie andere Frauen unterstützen und ermutigen, tragen sie dazu bei, eine inklusive und unterstützende Gesellschaft zu schaffen.
5. **Aufwandsentschädigung:** Zusätzlich zu den persönlichen und beruflichen Vorteilen erhalten die Tischleiterinnen eine Aufwandsentschädigung für ihre Teilnahme. Insgesamt bietet die Teilnahme als Tischleiterin eine einzigartige Gelegenheit für persönliches Wachstum, berufliche Entwicklung und gesellschaftliches Engagement, die sowohl finanziell als auch persönlich belohnt wird.

7 Anhänge

Im Folgenden finden Sie die verwendeten Flipcharts aus der Tischleiterinnenschulung und die Kopiervorlagen für die Durchführung der Tische. Diese können Sie auch in gedruckter Form bei der Projektleitung erhalten.

Flipchart aus der ersten Schulung

<p>lich Willkommen</p> <p>ab Tischleiterinnenschulung</p>	<p>FrauenGruppen und dein SPIRIT</p> <p>Gleichwertigkeit + Gleichberechtigung von ♀♀ jede Frau = Expertin Parteilichkeit mit Frauen!♀</p> <p>GESPRÄCHSKLIMA</p> <p>Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe</p> <p>jede Meinung hat Berechtigung Störungen haben Vorrang</p> <p>keine rassistischen, gewaltnaherzählenden, sexistischen, einseitig politischen oder religiösen Inhalte</p> <p>Yoneinander Lernen</p> <p>Jede Gruppe ist individuell Orientierung an dem, was aus der Gruppe kommt ;</p>
<p>Persönliche Probleme → Weiterverweis (Amandat) keine Verantwortung für Problemlösung keine Ratschläge Ihr seid und müsst keine Fachpersonen sein</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> Neue SICHTWEISEN TABUTHEMEN „ANDERS“ INS GESPRÄCH KOMMEN ERFAHRUNGEN BEREICHERN HANDLUNGSOPTIONEN ⊕ 	<p>Nebenbei</p> <ul style="list-style-type: none"> Spaß Kennenlernen Information <p>Konkret</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dich + Projekt vorstellen 2. Ziel der Gruppe wie Gruppe ablaufen soll 3. Kartenset ausbreiten 4. Eine Karte pro Teilnehmerin 5. Wieso hast Du diese Karte gewählt? 6. Gespräch am Laufen lassen 7. Abschließen



Bestärkende Gespräche für Frauen in Pension!

(Bezirk Leibnitz)

Freiraum
PENSIONISTINNENforum

Entdecken Sie die Kraft des gemeinsamen Austauschs!

6 bis 8 Frauen in Pension kommen zusammen, um über Themen aus ihrer Lebenswelt zu sprechen. Unsere geschulten Tischleiterinnen – ebenfalls Frauen in Pension – bieten eine unterstützende Umgebung, in der Sie sich frei äußern können.

In einer gemütlichen Atmosphäre kommen Themen zur Sprache, die oft unbeachtet bleiben. Es ist Zeit, dass das, was sonst unter den Tisch fällt, endlich auf den Tisch kommt!

Kontaktieren Sie das Pensionistinnenforum oder direkt die angegebene Tischleiterin für weitere Informationen und um sich anzumelden.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Gemeinschaft willkommen zu heißen.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Thema	Datum
<input type="text"/>	
Tischleiterin	
<input type="text"/>	
Kontakt	



Termine und Anmeldung:

www.verein-freiraum.at/pensionistinnen-forum
oder QR-Code scannen.
Die Listen werden ständig erweitert.

Teilnehmerinnen-Liste

Veranstaltung: Pensionistinnen *Forum Süd*

Thema/Kartenset: _____

Datum/Uhrzeit/Ort: _____

Name (Synonym möglich)	Adresse oder E-Mail (Freiwillige Angabe, sofern Sie von uns Informationen/Einladungen erhalten wollen; ihre Emailadresse wird gespeichert; wir geben ihre Emailadresse nicht an Dritte weiter)	Unterschrift
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Feedback-Fragebogen für Teilnehmende an Maßnahmen im Bereich Beratung, Mentoring oder Peer-Angebot

1. Wie zufrieden waren Sie mit der Einzelberatung / der Gruppenberatung / dem Mentoring / dem Peer-Angebot allgemein?

- Sehr zufrieden Eher zufrieden Eher nicht zufrieden Nicht zufrieden

Anmerkungen (optional)

2. Waren die Inhalte gut ausgewählt?

- Ja Eher ja Eher nein Nein

Anmerkungen (optional)

3. Wie klar / strukturiert / zeitgemäß aufbereitet wurden die Inhalte vermittelt?

- Sehr klar Eher klar Eher nicht klar Nicht klar

Anmerkungen (optional)

4. Können Sie die zur Verfügung gestellten Informationen weiter nutzen?

- Ja Eher ja Eher nein Nein

Anmerkungen (optional)

5. Wurden Ihre Erwartungen an die Einzelberatung / die Gruppenberatung / das Mentoring / das Peer-Angebot erfüllt?

- Ja Eher ja Eher nein Nein

Anmerkungen (optional)

6. Möchten Sie noch etwas rückmelden (optional)?

Protokoll

Liebe Tischleiterin! Damit das Projekt-Team auch ohne Teilnahme am Tisch ein Gefühl bekommt, wie die Gruppe abgelaufen ist, bitten wir, deinen abgehaltenen Tisch in eigenen Worten kurz zu beschreiben. Bitte nur das, was nicht ohnehin in der Teilnehmerinnenliste oder anderen Formularen steht. Was uns besonders interessiert:

Was war der Fokus im Gespräch?

Was wurde hauptsächlich diskutiert? Welches Thema hat die Frauen besonders in Diskussion gebracht? Bei welchem Thema lebte die Diskussion besonders? Gerne nur Stichwörter. (z.B. Armut, Beziehung, Gesundheit, Intimität, Gesellschaft, Freizeit, ...)

Welche Karten aus den Kartensets wurden verwendet?

Karten, die von Tischleiterin ausgewählt wurden (bitte die Nr. angeben):

Karten, die von Teilnehmerinnen ausgewählt wurden (bitte die Nr. angeben):

Was hast du mitgenommen? Was möchtest du uns noch erzählen?

Datenschutz-Erklärung

Datenschutz-Einverständnis

Ich _____ erkläre mich einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten (Name aus der Teilnehmerinnenliste und Gruppenfoto sowie statistische Daten) gegebenenfalls an FördergeberInnen des Bundesministeriums weitergegeben werden. Organe oder Beauftragte von Land, Bund oder EU bekommen Einblick in statistische Daten, wenn die pflichtgemäße Erfüllung der gesetzlichen Aufgaben dies für notwendig erscheinen lässt. In der Regel werden statistische Daten nur in anonymisierter Form in Form einer kurzen Jahresübersicht öffentlich gemacht.

Foto-Einverständnis

Ich erteile hiermit die ausdrückliche Zustimmung zu Bildaufnahmen meiner Person. Ich nehme zur Kenntnis, dass diese Zustimmung unentgeltlich erfolgt. Weiters erteile ich mein Einverständnis, dass meine Bildaufnahmen veröffentlicht werden können, also für die Öffentlichkeitsarbeit verwendet werden können⁴.

Datum, Unterschrift (leserlich oder zusätzlich Name in Blockschrift)

⁴ Hinweis: Wenn Sie auf dem Foto nicht erkennbar sein möchten, teilen Sie das bitte vorher mit, damit das Setting des Fotos entsprechend angepasst werden kann. Sie können den Absatz Foto-Einverständnis streichen oder eine Einschränkung dazuschreiben.