

**Psychosoziale Beratung • Rechtsberatung •
Veranstaltungen & Projekte**

Gründung 1998 und seit 2012 vom Bund anerkannte
Frauenservicestelle für den Pongau und Pinzgau



Jahresrückblick & Bericht 2022

Gefördert von:



Gemeinden im
Pongau und Pinzgau

www.kokon-frauen.com

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Informationen **Frauenbildung • Frauenprojekte**

BERATUNG und UNTERSTÜTZUNG für Frauen & Mädchen zu Themen:

- Beziehungsprobleme oder familiären Probleme und Generationsfragen
- Existenzsicherung und Erwerbsarbeit
- Gewalterfahrungen
- Gesundheit: körperliche oder psychische Beschwerden
- Rechtliche Fragen zu Trennung, Unterhalt, Obsorge und Lebensgemeinschaft

2022 wurden durchgehend Beratung vor Ort angeboten – daneben gab es immer das Angebot sich per Telefon oder Video beraten zu lassen. Während der letzten Monate wurde sehr deutlich, wie wichtig es für die Frauen ist, persönlich zu uns in die Beratungen zu kommen!!

ZIELE

- In der Beratung Orientierungshilfe in kritischen Phasen (wie in den letzten Monaten) geben und gemeinsam individuelle Lösungsansätze und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten
- Bei Bedarf gezielt an spezialisierte Einrichtungen weitervermitteln
- Frauen und Mädchen in den Krisenzeiten in schwierigen Lebenssituationen unterstützen und begleiten

Die Beratungsstellen im Pongau und Pinzgau stehen allen Frauen und Mädchen offen

- großräumiges Einzugsgebiet mit ca. 40.000 Frauen im Pongau und ca. 43.000 Frauen im Pinzgau
- hoher Bekanntheitsgrad in den Regionen und darüber hinaus (seit 24 Jahren)
- Mobiles Beratungsangebot in Seitentälern (nach Vereinbarung)
- Professionalität und hohe fachliche Kompetenz des Mitarbeiterinnenteams
- umfassende Kenntnisse weiblicher Lebens- und Sozialisationsbedingungen
- Vernetzung und Kooperation mit anderen Frauenberatungseinrichtungen
- Kooperation mit dem Land Salzburg, mit dem Referat 2/05 Frauen, mit den 25 Pongauer und 28 Pinzgauer Gemeinden, sowie dem Bundeskanzleramt (Ministerium für Frauen und Gleichstellung, dem Katholischen Bildungswerk u.v.m.

Pongau und Pinzgau 2022

1.582 Beratungsgespräche persönlich und telefonisch

889 Beratungsstunden gesamt

BERATUNGSSTELLEN im Pongau und Pinzgau

- Altenmarkt, Vereinssitz und Beratungsstelle
- St. Johann i. Pg., Beratungsstelle
- Mobiles Beratungsangebot nach Vereinbarung in Großarl und Gasteinertal
- Pinzgau: wöchentliches Beratungsangebot in Saalfelden

BERATUNG

www.kokon-frauen.com

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Informationen

Frauenbildung • Frauenprojekte

BILDUNG für Frauen und Mädchen

- Angebot (Organisation, Koordination und eigene Durchführung bzw. in Kooperation) von Maßnahmen zur Erreichung von mehr Autonomie und Selbstbestimmung für Frauen und Mädchen im ländlichen Raum.
- Stärkung der gesellschaftlichen und politischen Partizipation von Frauen.
- Frauen einen guten Umgang mit ihren eigenen Ressourcen vermitteln, um ihre eigenen Grenzen für sich selbst auszuloten.
- Aufklärung zu Gender Mainstreaming und Frauenthemen
- Aus- und Weiterbildungen zu gesellschaftspolitischen und strukturellen Themen

ZIELE

- Frauen nehmen verstärkt an gesellschaftlichen und politischen Entwicklungsprozessen teil
- Frauen vernetzen sich stärker und erhalten so mehr Infos, Kontakte und Angebote
- Interesse wecken und Möglichkeiten für den beruflichen Wiedereinstieg aufzeigen, als auch für Zusatzeinkommen oder höhere Einkommen
- Frauen wird ein selbstbestimmtes Leben in der Region ermöglicht und Abwanderung so verhindert.

PROJEKTE UND VERANSTALTUNGEN 2022

- **LEADER-Projekt „Women.to.ring“**
FRAUEN.FILM „Heldinnen in Ausnahmezeiten“ (auf Youtube, RTS, Kino-Vorfilm)
DIALOG.FRAU: Expertinnen geben Einblick in spannende Themen
FRAUEN.REISE: Lienz, Meran, Bozen – Austausch mit Frauenorganisationen und Politikerinnen
- **Projekt Frau & Geld** (Kooperation mit Frau&Arbeit):
Finanzakademie mit 7 Modulen,
5 Vorträge zu verschiedensten Themen wie Pension, Gehalt, Geldanlagen usw.
- **Frauengesundheitszirkel Innergebirg**
Vernetzung von Gesundheitseinrichtungen und Informationsangebote für Multiplikatorinnen und Frauen zu Gesundheitsthemen – z.B. Workshop Beckenboden, Psychische Gesundheit.
- **Veranstaltungen, Informationen und Workshops**
Für Frauen zu Themen wie Burnout und Erschöpfung, Equal Pay Day, 16 Tage gegen Gewalt gegen Frauen, Vernetzung, Schul-Workshops

INTERNATIONALER FRAUENTAG

- **PONGAU: Frauenfilmfestival**
Sa, 5.3.2022 Frauenfrühstück, Film „Die perfekte Kandidatin“, Dieselkino (27 TN)
Mo, 7.3.2022 Film „Wunderschön“, Dieselkino (220 TN)
Di, 8.3.2022 Film „Cholitas“, Kino im Turm Radstadt (34 TN)
- **PINZGAU: NEXUS Frauenfrühstück**
Sa, 5.3.2022 Film „Wunderschön“ (56 TN)

Pongau und Pinzgau 2022

31 Veranstaltungen

171 Kursstunden

746 TeilnehmerInnen

BILDUNG

www.kokon-frauen.com

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Informationen Frauenbildung • Frauenprojekte

NETZWERKARBEIT UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

- Plattformen für Treffen, Austausch, Information, Diskussion, Veranstaltungen und Kurse zu verschiedenen Themen wie Gesundheit, Kultur, interkulturelle Begegnung, Politik, Präsenz und Mitarbeit in Netzwerken selbst schaffen oder Besuch von verschiedenen Netzwerkangeboten.
- Interne Weiterbildungen zur Qualitätssteigerung und -sicherung bei den Mitarbeiterinnen
- Regelmäßig Frauenthemen in die Öffentlichkeit bringen und so auch das Angebot von KoKon publik machen. Bewusstsein für Frauenthemen in der Öffentlichkeit verankern.
- Ein besonderes Anliegen war es für uns auch 2022 weiterhin auf die schwierige Situation von Frauen in den derzeitigen Krisen-Zeiten aufmerksam zu machen (Presse, Fernsehen, Umfrage usw.)

ZIELE

- Oft bedarf es eines lückenlosen Ineinandergreifens verschiedener Angebote zum Schutz und zur optimalen Unterstützung von Frauen. Eine enge Kooperation mit anderen Institutionen ist daher für die Arbeit unabdingbar.
- Netzwerkarbeit zur Qualitätssicherung von frauenspezifischer Beratung und Arbeit in der Region
- Öffentlichkeit informieren, bilden und sensibilisieren - regelmäßige Medienpräsenz
- Öffentliche Auseinandersetzung mit Chancengleichheit und gesellschaftspolitischer Teilhabe von Frauen in unserer Gesellschaft.

Pongau und Pinzgau 2022

89 Teilnahmen an Netzwerken, Gremien, Kooperationen, Ausschüssen und Fortbildungen (vor Ort und online)

**Organisatorische Leitung des Netzwerkes
Pinzgauer Frauennetzwerk**

Netzwerk- & Öffentlichkeitsarbeit

www.kokon-frauen.com

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Informationen Frauenbildung • Frauenprojekte

Highlights 2022

women to ring
FRAUEN REISE 2022

Frauen reisen und erleben
Die Teilnehmerinnen der Einzel- und Paarreisen werden über drei 10-tägige Reisen, jeweils 10 Tage, die Länder der Ostalpen, die Ost- und Südräume sowie die Alpen- und Nordalpenregionen kennenlernen.

04. März - bis 26. März 2022
Eine gemeinsame Reiseleiterin führt alle Reisen an.

PROGRAMM
Die Teilnehmerinnen der Einzel- und Paarreisen werden über drei 10-tägige Reisen, jeweils 10 Tage, die Länder der Ostalpen, die Ost- und Südräume sowie die Alpen- und Nordalpenregionen kennenlernen.

04. März - bis 26. März 2022
Eine gemeinsame Reiseleiterin führt alle Reisen an.

KOKON



FRAUEN-Filmfestival
zum internationalen Frauentag 2022

3 Filme von, mit und über Frauen!

Sonntag, 5. März 2022 • Odeon Kino, St. Johann i. Pg.
„Die perfekte Kandidatin“
Käthe Schuch
Beginn: 9 Uhr Freischick • Eintritt: 10,90
Erwerb: € 3 (inkl. Freischick)

Montag, 7. März 2022 • Odeon Kino, St. Johann i. Pg.
„Waldschön“
Suzanne Bernecker
Beginn: 18.30
Erwerb: € 7

Dienstag, 8. März 2022
Kino im Turm, Radstadt
„Chaitan“
Beginn: 19 Uhr
Erwerb: € 9
Freischick

Kartenvorverkauf:
Dienstag 8. & Freitag 11. März 2022
Kulturberatung - Bildung St. Johann
Tel: (064) 409111
Frauenvereine St. Johann i. Pg.
Tel: (0644) 9180

Kino im Turm 8. März 2022
Tel: (0644) 71133 oder office@kinoim-turm.at

LANG SALES&PRO
PHONGALER

DIALOG FRAU VORTRAG
"Die Zeichen im Gesicht"

Dienstag, 29. März 2022
18:30 bis 20:00 Uhr
St. Johann i. Pg., Pfarrsaal
Wagrainer Str. 10, St. Johann i. Pg.

mit "Nana" Susanne Bernecker-Flintach
Nana erzählt uns anschaulich und humorvoll Frauengeschichten. Wie können wir Frauen unsere Stimme geben und was sagt das Gesicht über unsere Identität?

KOKON



FRAUEN-FILMFRIHSTÜCK
zum internationalen Frauentag 2022

Sonntag, 6. März 2022
10:00 Uhr
Kino im Turm, Radstadt

„Die perfekte Kandidatin“
Käthe Schuch
Beginn: 9 Uhr Freischick • Eintritt: 10,90
Erwerb: € 3 (inkl. Freischick)

„Waldschön“
Suzanne Bernecker
Beginn: 18.30
Erwerb: € 7

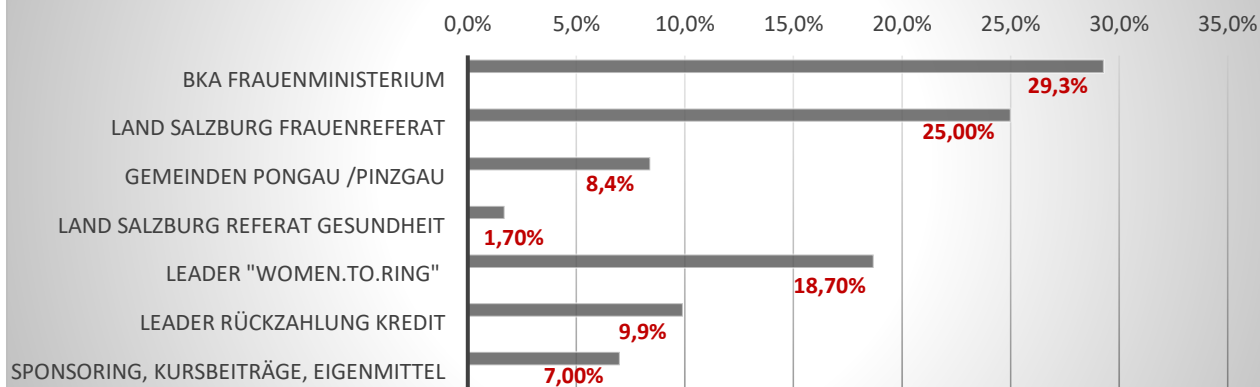
„Chaitan“
Beginn: 19 Uhr
Erwerb: € 9
Freischick

Kartenvorverkauf:
Dienstag 8. & Freitag 11. März 2022
Kulturberatung - Bildung St. Johann
Tel: (064) 409111
Frauenvereine St. Johann i. Pg.
Tel: (0644) 9180

Kino im Turm 8. März 2022
Tel: (0644) 71133 oder office@kinoim-turm.at

PHONGALER

Verteilung Einnahmen 2022 in Höhe von € 202.637



Gesamtbudget 2022		Summe
Einnahmen GESAMT (ohne Vorauszahlung für 2023)		202.637
Ausgaben 2022	%	Summe
Personalkosten (Personal und Honorarkräfte)	51 %	92.344 €
Projektkosten (Honorare, Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit)	25 %	44.967 €
Betriebsausgaben	18 %	33.410 €
ea. Arbeitsleistung (11.850)	6 %	11.850 €
Ausgaben GESAMT	100%	182.571 €
Geldmäßiger JAHRESÜBERSCHUSS 2022		20.066 €
Finanzstand per 31.12.2022		64.251 €
Abzüglich Verbindlichkeiten per 31.12.2022 und Vorauszahlungen und Rücklagen für Projekte 2022		63.509 €
Bereinigter Finanzstand 2022		742 €

Gemeindebeiträge 2022:

20 der insgesamt 25 Pongauer Gemeinden trugen 2022 zur Finanzierung von KoKon bei. Allen voran leistet die Gemeinde Altenmarkt durch die kostenlose Bereitstellung der modernen Büro-, Beratungs- und Seminarräume inklusive Übernahme der Betriebs- und Internetkosten einen großen Beitrag zur Basissicherung des Kompetenzzentrums für Frauen im Pongau. Auch Pinzgauer Gemeinden, insbesondere Saalfelden leisten Beiträge zur Finanzierung des Angebotes für Frauen.

FINANZIERUNG

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Informationen Frauenbildung • Frauenprojekte

Pressespiegel (Auswahl)

10 AUS DER REGION

PIZZAGAUER NACHRICHTEN



Steigende Gewalt an Frauen sei nur ein Thema von vielen. Hierbei fehle komplett die Vernetzung mit Salzburg, kritisiert man bei KoKon. Im Bild die Frauen vom Vorstand.

Corona trifft die Frauen hart

Krisen verstärken alle existierenden Ungleichheiten. Ganz besonders trifft das durch Covid-19 auf Frauen zu. Barbara Niehues, die Geschäftsführerin von KoKon, ist besorgt.

St. Johann. „Burn-out und Erschöpfung sind im Anstieg. Das bereitet uns große Sorgen“, sagt Barbara Niehues von Verein Corona, der Beratung und Bildung für Frauen im Pongau und Pongau anbietet.

„Viele Frauen setzen eine enorme Doppelbelastung zu. Die Anfragen für Beratungsgespräche sind um gut 20 Prozent angestiegen.“

Frauen leisten stufenlos im Schnitt schätzungsweise drei Mal so viel unbezahlte Arbeit in der Familie, kümmern sich vermehrt um Kranke, ob beruflich oder ehrenamtlich in der Familie. Diese Sorge, die Kinderbetreuung, Homeschooling und andere Tätigkeiten laien nun noch schwerer auf den Schultern der Frauen. „Was wir auch bemerken, ist, dass die

Corona-Pandemie die klassische Rollenverteilung weiter zementiert. Viele Frauen sind durch die zusätzliche Aufgabenlast unbezahlte Arbeit nicht mehr in der Lage, in voller Umfang ihrer bezahlten Arbeit nachzugehen, was unmittelbare und langfristige erhebliche ökonomische Konsequenzen hat und haben wird.“



Barbara Niehues, KoKon

„Die klassische Rollenverteilung wurde zementiert.“

Krisen lauten hier zwar Wirkstoffe und notwendige Vorzüge zum Gegensteuern an, aber

es bleiben noch viele Faktoren wie etwa fehlende Infrastruktur bei Kinderbetreuungsplätzen zu berücksichtigen.

„Inwiefern wieder hier die Hilfeleistung, dass die Arbeitslosigkeit wieder vor Corona-Niveau erreicht habe, aber wollen wir wirklich alle Zustände auch wieder wie vor Corona haben? Oder gibt es nicht dringender, hier nicht einfach zu verbessern?“ Konzentriert wird KoKon auch mit zunehmender Gewalt an Frauen. „Leider haben wir keinerlei direkten Kontakt mit dem Verein viele, der nun mit einer zusätzlichen Aufgabe und mit der Betreuung von Frauen in Schutzunterkünften im Bezirk befasst ist. Die Vernetzung mit uns fehlt komplett“, lautet ihre Kritik, „wir

wissen nicht, wo hier aus Salzburg für eine Zusammenarbeit mit uns angeboten wird.“

Zum Internationalen Frauentag plant man über drei Tage ein Programm, beginnend mit einem Frauentag-Filmfrühstück in Dieselklub und zwei Filmabenden in St. Johann und Radlach. Niehues ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass „wir mit unserem psychologischen Beratungsangebot auch während der Pandemie fast immer für Frauen direkt präsent waren und es auch weiterhin sind. Natürlich kann man aber auch eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen.“

„Müssen vieles weiterleiten. Uns fehlen die Kapazitäten.“

FÜR ALLE UNENTSCLOSSENEN
Mit Abstand – stolzer – ein Erlebnis
Individualisierte Schulferien zum Elisabethinum weiterhin möglich

Einziges Pongauer Internat für Mädchen in einem authentischen Biedergraben über 100 Jahre alt
ELISABETHINUM – Höhere Lehranstalt und Fachschule für wirtschaftliche Berufe
Mühlbacherstraße 12, 5060 St. Johann im Pongau
Tel. 0043 762025, E-Mail sekretariat@elisabethinum.at, WWW.ELISABETHINUM.AT

KoKon Beratung und Bildung für Frauen
5 Std. · G

Ein Interview zu unserem Film "Heldinnen in Ausnahmeweiten" im Rahmen unseres LEADER-Projektes "women.to.ring", Dienstag, 8.2.2022 um 18:30 Uhr bei RTS-Salzburg. Hier der Link zum Film <https://www.youtube.com/watch?v=3BA9KGnM3ds>

RTS-SALZBURG.AT
Frauen trifft die Pandemie meist doppelt so hart - RTS Regional TV Salzburg

PIZZAGAUER NACHRICHTEN

Der E-Skibus

... Weitere elektrisch betriebene Linien sollen folgen.

Der „E-CityBus“ verbindet das Ortszentrum mit der Mooskogelbahn.

der Ort Kaprun mit der MS-Mooskogelbahn beim Kaprun Center. Beschrieben wird der E-Skibus sei von der KEM wie folgt: „Er ist flüsterleise, vollkommen emissionsfrei und bietet ausreichend Platz für bis zu 47 Fahrgäste. Mit einer Länge von 9,90 Metern und einer geringen Breite von nur 2,30 Metern ist der Bus ideal für den Einsatz in Ortszentren und engen Straßen geeignet. Gefährt wird der Bus über Nacht an der nächsten Ladestation in der Postbus-Werkstatt in Zell am See.“

Es handelt sich um eine gemeinsame Initiative der KEM mit der Gleichschubwagen Kaprun AG in Zusammenarbeit mit dem Tourismusverband Zell am See-Kaprun, der Gemeinde Kaprun und der Postbus AG. Gleichschubwagen-Vorstand Norbert Karlböck sagt: „Für unsere Gäste sowie für die Region ist es ein wichtiger Schritt, wenn wir einen so modernen und komfortablen Skibus-System in Kaprun zur Verfügung. Mit dem erstmaligen Einsatz eines E-Busses der Postbus AG werden wir ein nachhaltiges Zeichen für die klimafreundliche CO2-Reduzierung im öffentlichen Verkehrsnetz setzen, denn ein weiterer Einsatz von E-Bussen auf anderen Linien in Zell am See-Kaprun folgen sollte.“

... in Umsetzungskonzept. Weiter betont Vizebürger „Die Gleichschubwagen Kaprun sind in vielen Einsatzbereitschaften ein Vorzeigebeispiel und so sprechen wir auch hier von und zeigen auf, was kein Thema Elektrifizierung des öffentlichen Verkehrs alles möglich ist. Weitere elek-

Lokal werben Lokal profitieren

Pongauer Nachrichten

Werben Sie lokal und zielgenau mit den „Pongauer Nachrichten“.
Wir haben das maßgeschneiderte Angebot.
Nun Pongauer Nachrichten Tel. +43 6942 / 73756-0
www.zvh.at

Finanzielle Bildung für Frauen

Pongau. Die gute Nachricht: dass Frauen vielfach weniger Geld zur Verfügung haben als Männer, liegt nur zu einem geringen Teil an ihnen selbst. Die Ursachen für die ungleiche Verteilung von Einkommen und Vermögen sind vielfältig. Beispielsweise, dass Geld vielen Frauen nicht so wichtig ist – das zeigt sich beispielsweise bei Gehaltsverhandlungen. Frauen haben in jedem Fall Aufholbedarf.

Umfragen zeigen, dass sich Frauen in Österreich deutlich weniger für Wirtschaftsthemen interessieren – und es investieren auch weniger.

Das Bewusstsein für Finanzziele und Geldanlagebestrebungen zu vermindern, oder im Fokus der Kapitalanlageprojekte von Frau & Arbeit und Köken (Beratungsbildung für Frauen) mit dem Titel „Frau + Geld“ im Pongau, Pongau und Lungau, das Anfang Februar

rechte startet. Neben verschiedenen Vorträgen zum Thema wird es auch eine Finanzakademie für Frauen geben. In acht Modulen deckt sich alles um Geld: die Geschichte des Geldes, der richtige Umgang damit, Geld in Familie, Arbeit und Partnerschaft oder auch das Staatsbudget. Das Angebot wird vom Land Salzburg gefördert, die Teilnahme ist kostenlos.

Das kostenlose Angebot richtet sich an alle Frauen – also mit ganz unterschiedlichem Einkommen – und zeigt Möglichkeiten auf, im Umgang mit Geld Selbstsicherheit zu gewinnen.

Mit dieser Werkhohepunkte sollen Frauen ermutigt und empowert werden, sich mit der eigenen wirtschaftlichen Situation auseinanderzusetzen.

Weitere Informationen dazu: WWW.FRAU-UND-ARBEIT.AT
WWW.KOKON-FRAUEN.COM

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Informationen Frauenbildung • Frauenprojekte

KoKon beratung für frauen **UNSER FOKUS 22/23: FINANZEN UND POLITISCHE MITGESTALTUNG**

Die Bewusstseins für Finanzelles, Geldgelingkeiten und politische Beteiligung von Frauen steht dieses Jahr im Fokus von KoKon-beratung für Frauen. „Frauen haben immer noch Aufholbedarf bei den Themen Finanzen und der politischen Mitgestaltung“, so Barbara Niehues, Geschäftsführerin von KoKon. Daher startet im September 2022 mit dem bereits vierten Lehrgang „Frauen gestalten: Gesellschaft und Zukunft 2022/23“ ein spannendes Programm für mehr Kompetenzen und Durchsetzungskraft für Frauen im Pongau, Pinzgau und Lungau. In sieben Modulen werden bis April 2023 neues Wissen und Erfahrungen vermittelt, um Frauen zu motivieren aktiv mitzugestalten.



Brillante Themen für Frauen
Aber auch Finanzen und Einkommen sind immer noch ein brisantes Thema für Frauen. Landesrätin Mag. Andrea Klambauer bringt es auf den Punkt: „Es beginnt bereits damit, dass Mädchen weniger Taschengeld bekommen als Buben und endet in der Pension,

wo Männer um 50% mehr Geld erhalten als Frauen.“ Auf das gesamte Erwerbsleben gerechnet, verdienen Frauen nur etwas mehr als die Hälfte der Erwerbseinkommen von Männern. Mit Jahresanfang startete daher auch ein Kooperationsprojekt von Frau & Arbeit und KoKon-beratung für Frauen mit dem Titel „Frau + Geld“ im Pongau, Pinzgau und Lungau. Neben einer Finanzakademie für Frauen (bis Mai 2022) gibt es bis Ende des Jahres noch verschiedene Vorträge zum Thema Geld.

Die psychosoziale Beratung von Frauen und Mädchen in der Region durch eine Psychologin ist ein weiteres, wesentliches Angebot von KoKon. Gerade jetzt umso wichtiger, da viele Frauen durch Mehrfachbelastungen mit unruhelastigen Erschöpfungszuständen und psychischer Belastung leiden. Auch die steigenden finanziellen Belastungen setzen die Frauen zunehmend unter Druck. Aber auch Jugendliche und junge Frauen sind durch die Einschränkungen und Veränderungen der letzten Monate besonders belastet. In der Beratung erfahren sie Unterstützung und Rückhalt. Neben den Beratungen vor Ort (Altenmarkt und St. Johann) sind auch Online- und Telefonberatungen möglich. Die Beratungen sind kostenlos und anonym.

Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin mit unserer Psychologin 0664/6554223 oder beratung@kokon-frauen.com.



Geförderte Angebote

Beide Angebote werden von Land Salzburg gefördert, so können die Veranstaltungen zum Teil kostenlos oder aber mit geringen Teilnehmergebühren angeboten werden. Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage www.kokon-frauen.com oder rufen Sie uns an 0664/2049151.

Über Geld spricht man doch

Workshoptag zu Finanzfragen extra für Frauen / Angebot für Interessierte in allen Bezirken
Salzburger Landeskooperationsstelle, 11. November 2022

(R) Frauen lassen immer noch den größten Teil ihrer unbezahlten Arbeit und bekommen um fast 40 Prozent weniger Pension als Männer. Die Workshoptage „Frau+Geld“ gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihre finanzielle Situation verbessern können.



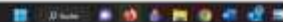
Frauen sprechen über Geldfragen. LR Andrea Klambauer (ng.) mit Bettina Hoyer (KoKon), Andrea Fuchsig (Frau+Geld), Barbara Blaha (Kooperationsinstitut).

Rund 130 Teilnehmerinnen haben in sieben Modulen für Frauenwissen ausgebaut. „Die Freiheit der Frau beginnt in der eigenen Geldeinkunft. Sie haben sich kritisch mit allen Verteilungen auseinandergesetzt, wie eben Glaubenssätze, dass man über Geld nicht spricht. Doch es braucht Klarheit, um die Situation zu verbessern und ich freue mich über die positive Resonanz“, betonte Landesrätin Andrea Klambauer beim Abschlussvortrag in St. Johann.

Neues Angebot im Frühjahr

Frauenarbeit und der Verein Kofon haben die Workshoptage für Frauen im Pongau und in der Landeskooperationsstelle organisiert. Die nächste startet im Frühjahr 2023. „Viele Teile werden online angeboten, damit können möglichst viele Interessierte aus allen Bezirken teilnehmen. Ergänzend gibt es laufend Vorträge zum Finanzwissen“, ermuntert Claudia Neill von Frau+Geld zur Teilnahme. Mit dem Lungau Frauennetzwerk als Kooperationspartner wird man im kommenden Jahr auch diesen südlichen Landesteil noch besser erreichen. LR 321111-60 (04/18)

Mehr zum Thema



14 AUS DER REGION

PONGAUER NACHRICHTEN

01.09.2022

Frauen für Politik gewinnen

Der Frauenanteil in der Gemeindepolitik beträgt nur 22 Prozent. Ein Lehrgang soll gegensteuern.

Pongau. „Frauen haben immer noch Aufholbedarf beim Thema politische Mitgestaltung“, so Barbara Niehues, Geschäftsführerin von „KoKon“. Daher startet der Verein Ende September den bereits vierten Lehrgang „Frauen gestalten: Gesellschaft und Zukunft 2022/23“.

Der Lehrgang soll ein spannendes Programm bieten und so den Frauen im Pongau, Pinzgau und Lungau letztlich mehr Kompetenzen und Durchsetzungskraft vermitteln. In sieben Modulen werden bis April 2023 neues Wissen und Erfahrungen wiedergegeben, um Frauen zu motivieren, aktiv mitzugestalten. „Gerade in unseren ländlichen Regionen fehlt es noch an dieser Ausgewogenheit – es braucht noch deutlich mehr Frauen, die mitgestal-



Teilnehmerinnen eines früheren Lehrgangs.

BILD: LANDSCHAFTSBLAUHAUSEN

ten“, so Niehues. „Der Frauenanteil in den Gemeindevertretungen beträgt gerade mal knapp 22 Prozent. Nur wer sich einmischt und seine Interessen einbringt, kann Entscheidungen beeinflussen. Für die Zukunft der Frauen in den Regionen ist es

wichtig, dass beide Geschlechter in allen Bereichen des öffentlichen Lebens gleichermaßen präsent und beteiligt sind – nur so werden die Anliegen und Interessen von Frauen stärker berücksichtigt werden. Das Programm wird vom Land Salzburg geför-

dert und von Landesrätin Andrea Klambauer unterstützt: „Wir gestalten, wie wir miteinander leben. Indem wir uns einbringen, vertreten wir unsere Interessen!“ Die Teilnahmegebühr für das gesamte Training beträgt daher nur 250 Euro. Für Frauen mit geringem Einkommen sind zwei Plätze zum Sozialtarif reserviert. Aber auch Finanzen und Einkommen sind immer noch ein brisantes Thema für Frauen. Es beginnt bereits damit, dass Mädchen weniger Taschengeld bekommen als Buben, und endet in der Pension, wo Männer um 50 Prozent mehr Geld erhalten als Frauen. Auf das gesamte Erwerbsleben gerechnet, verdienen Frauen nur etwas mehr als die Hälfte der Erwerbseinkommen von Männern. Infos: WWW.KOKON-FRAUEN.COM **mar**

7. JULI 2022

FRAUENGESUNDHEIT 31

KoKon hat für Frauen Plan B

Ein Filmabend speziell für Frauen fördert den Austausch sowie gemeinsame Wege aus der Krise.

Altenmarkt/St. Johann. Frauen und Männer unterscheiden sich hinsichtlich ihres Gesundheitsbewusstseins, -bedürfnisse und Gesundheitsverhalten, ihres Krankheitsrisikos sowie auch ihrer Krankheitsbewältigungsmuster voneinander. Das zeigen Studien kontinuierlich auf. Den Fokus auf die Frauen legt KoKon seit über zehn Jahren.

Während der Pandemie, aber auch als Folge davon, sind viele Frauen durch die vielfältigen Aufgaben sehr oft mehrfach belastet. Darum vorantreibende Probleme aufzuarbeiten ist eine wichtige Aufgabe. Es ist von unschätzbarem Wert, Eigen/-innen unter-

einander zu versetzen, nur so kommt es zu Informationsaustausch, Kooperationen, Unterstützung, gemeinsamen Ideen über Defizite und deren Ausgleich“, sagt Geschäftsführerin Barbara Niehaus.

Für Herbst bringt ihr Team deshalb in Kooperation mit ICB in Barchhofen (Parsdorf) den Film „Plan B“ – am Donnerstag, 6. Oktober, ab 18.30 Uhr. In dem Film geben drei Frauen Einblicke in ihr Leben mit psychischen Problemen. Die drei Frauen sind an den Auseinandersetzungen mit ihren psychischen Problemen gewachsen und geben anderen Menschen Mut, sich nicht unter-



KoKon-Beratungsberatung für Frauen ist eine Frauenberatungsgaststelle im Pengau und Prinjau, im Bild das Team um Geschäftsführerin Barbara Niehaus (2.v.l.)

kriegen zu lassen. Anschließend gibt es die Möglichkeit mit Psychologinnen zu diskutieren. Die Veranstaltung wird am 13. Oktober noch einmal in Mitterstell stattfinden. Außerdem ist für Herbst eine Vernetzungveranstaltung mit diversen Gesundheitsberufen zum Thema Frauengesundheit geplant. KoKon be-

obachtet, dass die aktiveren Frauen starke psychische Auswirkungen haben – speziell auch auf Frauen. Auf der anderen Seite sind Therapeuten auf Monate ausgebucht. Der Austausch soll dazu dienen, allen Stellen den gleichen Informationsstand zu bieten und Wege zu finden, Frauen schnell zu helfen. **vips**

PelviPower – Trainiere Deinen Beckenboden

Rückenschmerzen, Blasenschwäche oder Libidoverlust sind Probleme unterschiedlicher Art. Können jedoch dieselbe Ursache haben: Ein schwacher Beckenboden.

Da es schwierig ist auf herkömmliche Weise mit verschiedenen Trainingsmethoden die Muskulatur im Beckenboden anzuzustärken, erwehen wir bei Mrs.Sporty unser Angebot um eine sehr effektive und zudem sehr leichte Methode, deinen Beckenboden zu stärken.

Beim innovativen Magnetfeld-Training mit PelviPower sind die Tiefenmuskulatur gezielt angesprochen. Dein Stoffwechsel und deine Durchblutung werden dadurch zusätzlich auf effektive Weise angeregt.

Warum ist der Beckenboden so wichtig?

Der Beckenboden ist das Zentrum unserer Bewegung. Durch die Ausrichtung von Bauch und Wirbelsäule sorgt er für eine aufrechte Haltung und trägt die inneren Organe. Wer regelmäßig seinen Beckenboden trainiert, genießt viele positive Effekte: eine bessere Körperhaltung, weniger Rückenbeschwerden, kontrollierten Harnabgang, Entlastung der Hüft- und Kniegelenke, Steigerung der sportlichen Leistung sowie eine erfülltere Sexualität. Ein untrainierter oder verengter Beckenboden kann hingegen zu einer erheblichen Beeinträchtigung deiner Lebensqualität führen.

Was zeichnet das PelviPower Training aus?

• **Schnell:** die Tiefenmuskulatur deiner Körpermitte wird in nur 22 Minuten gestärkt.

• **Einfach:** Ganz entspannt im Sitzen trainieren

• **Wirksam:** 25.000 Kontraktionen der Muskulatur sorgen für einen solchen aber deutlich spürbaren Trainingseffekt

Wie funktioniert der Pelvi Power-Trainingsassess?

Mithilfe eines wiederkehrender Magnetimpulses wird deine Beckenbodenmuskulatur auf neuromuskulärer Basis abwechselnd stimuliert und entspannt. Der dadurch entstehende Mikromassage-Effekt regt die Durchblutung im gesamten Rumpfbereich an. Dieser Trainingsmethode ist nicht nur effektiv, sondern beansprucht auch wenig Zeit, und lässt sich damit leicht in deinen Alltag integrieren.

Buche dir jetzt deine Probe-sitzung im Club und überzeuge dich selbst!

Mrs.Sporty St. Johann i. Pg. Hauptstraße 81 5600 St. Johann i. Pg. Tel.: 06412 40696

mrs.sporty88@gmail.com
www.mrs.sporty.at/stj0699
www.pelvipower.com



AUS DER REGION | 5

„nd profitieren“

Gespräch mit den PN

Ab wann gilt diese Budgeterhöhung und betrifft sie lediglich den vom Bund kontrollierten öffentlichen Linienverkehr?
Diese Erhöhung gilt bereits für das laufende Schuljahr – also ab sofort – und betrifft sowohl den Gelegenheits- als auch den Linienverkehr.

Gibt es Regionen, die von der Erhöhung besonders profitieren?

Ja, die Sicherung des Schülerverkehrs in den ländlichen Regionen war unser Hauptanliegen. Wenn dort nämlich kein Linienverkehr vorhanden ist, kann mithilfe des erhöhten Budgets auch ein Gelegenheitsverkehr eingerichtet werden.

Peter Weiss

Kostenentwicklungen nicht abdecken.
SUSANNE RAAB

WENN UNS WENIG BEWAHRT, DEN ANDEREN NACHWUCHS SICHERSTELLEN. DIESE ERHÖHUNG UM

GEHT DER ÖKONOMIN UND SCHILDERIN IN ÖSTERREICH DURCHFÜHREN, ZU UNTERSTÜTZEN.“

Die ganze Arbeit ums halbe Geld

Was muss passieren, damit Frauen fair bezahlt werden? Die Vereine „Frau & Arbeit“ und „KoKon – Beratung + Bildung für Frauen“ laden zum Vortrag.

St. Johann. Warum Frauen viel mehr zusteht und warum Frauen noch immer den größten Teil der unbezahlten Arbeit leisten, sind nur zwei Fragen, auf die Barbara Niehaus (Leiterin Momentum Institut) am

gen Eltern und Schwiegereltern oder arbeiten Teilzeit.
„Wir haben bei unserer laufenden Finanzakademie für Frauen allerdings gesehen, dass Frauen sehr wohl ein wachsendes Interesse am Thema Finanzen

oder gemeinsam die Arbeitszeiten zu reduzieren.“ Bei Koken beobachtet man leider auch, dass es seit der Pandemie bei diesem Thema „stark vorwärts noch mehr ruckwärts geht“, weiß Rieser und bedauert: „dass es nicht so ist, dass junge Männer das nicht wollen. Oft ist es auch der fehlenden Infrastruktur bzw. dem System geschuldet.“ In zahlreichen Gemein-

Für viele junge Familien passen auch die Strukturen nicht.

Bettina Rieser, Koken

Donnerstag in einer Woche Antworten geben will.
„Frauen leisten immer noch den größten Teil der unbezahlten Arbeit“, sagt Bettina Rieser vom Verein Koken. Tatsächlich sind es zwei Drüsel – ein Drüsel liegt bei den Männern. Sie kümmern sich um die gemeinsamen Kinder, pfe-

haben.“ So waren etwa Vorträge zu Möglichkeiten des Sparsens sofort ausgebucht. „Es ist so, dass viele junge Frauen sich noch immer etwas blausichtig sind und sich oft keine Gedanken zu ihrer Zukunft machen. Frauen arbeiten häufiger Teilzeit als Männer, stattdessen auch Kinderbetreuungszeiten aufzuteilen

we ist, dass junge Männer das nicht wollen. Oft ist es auch der fehlenden Infrastruktur bzw. dem System geschuldet.“ In zahlreichen Gemein-

den gebe es nämlich noch immer zu wenig flexible Kinderbetreuung bzw. zu wenig Betreuungspolize für Kinder unter drei Jahren, sagt Rieser.
Maria Riedler

„Warum Frauen viel mehr zusteht“ – Vortrag und Diskussion Barbara Niehaus, Leiterin Momentum Institut, Donnerstag, 20. November, 18.30 Uhr, im Kongresshaus St. Johann.

Kostenlose, vertrauliche und anonyme Beratung und Informationen **Frauenbildung • Frauenprojekte**

ERREICHBARKEIT

KoKon-beratung+bildung für frauen

Pongau (Büro und Beratungen)

5541 Altenmarkt, Michael-Walchhofer-Str. 15 (Sozialzentrum)

5600 St. Johann i. Pg., Industriestr. 26

Tel. 0664 / 20 49 151

E-Mail info@kokon-frauen.com

Website: www.kokon-frauen.com

Bürozeiten Altenmarkt: Do 9:00 bis 12:00 Uhr

Bürozeiten St. Johann: Mo-Do 8:00 bis 13:00 Uhr

Beratungen sind nach Vereinbarung auch außerhalb dieser Zeiten möglich.

Kontakt Beratung: Tel. 0664 / 65 54 223 und beratung@kokon-frauen.com

Pinzgau (Beratungen)

Saalfelden,

Kontakt Beratung: Tel. 0664 65 54 223 und beratung@kokon-frauen.com

WIR DANKEN ALLEN UNSEREN FÖRDER*INNEN

- Bundeskanzleramt
- Land Salzburg, Referat 2/05 Frauen
- Land Salzburg, Referat Gesundheit
- Gemeinden Pongau / Pinzgau
- LEADER Pongau

*Besonderer Dank gilt der Gemeinde Altenmarkt, die uns kostenlos Büroräumlichkeiten zur Verfügung stellt.
Ebenso danken wir unseren Mitgliedern und den ehrenamtlich tätigen Vorstandsfrauen.*

