

lauf:schritte

Veranstaltungsprogramm des Vereins Frauen*service Graz



Jänner bis Juni 2026

Information und Anmeldung

Verein FRAUEN*SERVICE Graz & Infocafé palaver
Lendplatz 38, A - 8020 Graz

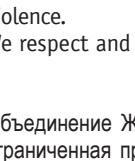
0043 (0) 316-716022

Anmeldung per E-Mail
anmeldung@frauenservice.at

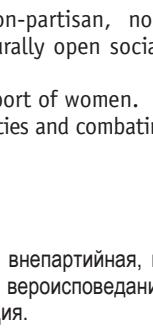
Anmeldeformulare unter
www.frauenservice.at/news/veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen: Es kann kurzfristig zu Änderungen kommen. Bitte informieren Sie sich zeitnah, ob die Veranstaltung wie geplant stattfindet.

Wir sind barrierefrei!



alle Räume, WC,
Lift mit Sprachansage



Kontaktieren Sie uns für
Assistenz und Information.

QM-Zertifikat gefördert durch das Land Steiermark

Impressum: Laufschritte 1/2026 • Jänner 2026 • 166. Ausgabe • P.b.b. Verlagspostamt, 8020 Graz • Herausgabe, Verlag, F.d.l.v.: Frauenservice Graz • ZVR: 368192012 • Redaktion: Jennifer Friedl • Layout/Grafik: Petra Henning, www.tpi.at • Druck: Druckwerk6

Der Verein Frauen*service Graz ist eine überparteiliche, überkonfessionelle und interkulturell offene Social-Profit-Organisation. Wir ermutigen und unterstützen Frauen*. Wir engagieren uns für Chancengleichheit und gegen Gewalt. Wir achten und respektieren die Vielfalt von Lebensweisen.

The association Frauen*service Graz is a non-partisan, non-confessional, non-denominational and interculturally open social-profit-organization.

We are committed to the empowerment and support of women.

We dedicate ourselves to fostering equal opportunities and combating violence.

We respect and honour different ways of life.

Объединение Женский сервис города Грац – это внепартийная, не ограниченная принадлежностью к определенному вероисповеданию и межкультурная общественно-полезная организация.

Мы воодушевляем и поддерживаем женщин.

Мы добиваемся соблюдения равных шансов и выступаем против насилия.

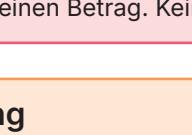
Мы ценим и уважаем многообразие образов жизни.

Udruženje Frauen*service Graz je nadstranačka, nadkonfesionalna i interkulturnalno otvorena društveno korisna organizacija.

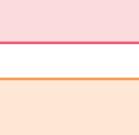
Mi ohrabrujemo i podržavamo žene.

Mi se zauzimamo za ravnopravnost i protiv smo nasilja.

Mi pazimo i poštujemo raznolikosti u načinu življenja.



Unser Newsletter versorgt Sie monatlich mit aktuellsten Informationen zu unseren Veranstaltungen.
Jetzt bestellen: 0316-716022, office@frauenservice.at oder www.frauenservice.at



Frauen*beratung kostenlos – anonym – vertraulich

Sie möchten über Familie, Ehe & Partnerschaft, finanzielle Probleme, Obsorge & Unterhalt, Arbeit & Bildung, Einsamkeit & Ausgrenzung, Überforderung & Ängste, Gewalt, psychische Gesundheit oder Schwangerschaft, Eltern-Kind-Pass ... reden. Wir beraten von Frau* zu Frau*, unabhängig von Alter, Herkunft oder kultureller Zugehörigkeit. Bei Bedarf organisieren wir gerne eine kostenlose Dolmetscherin*.

persönlich – telefonisch – Mailberatung – Videochat

- Sie erreichen uns persönlich und telefonisch zu den Öffnungszeiten laut Homepage
- Schreiben Sie uns über unsere Onlineberatung unter www.frauenservice.at
- Immer dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr findet unsere **Interkulturelle Sprechstunde** statt:
für dringende Anliegen | ohne Terminvereinbarung | Anmeldung persönlich vor Ort ab 9:30 Uhr

SXAInfo: Beratung für Sexdienstleister*innen und Multiplikator*innen, www.frauenservice.at/beratung/sxa

Infocafé Palaver

palaver

Das Infocafé palaver bietet einen Begegnungsraum von Frauen* für Frauen* mit einem vielfältigen Angebot. Öffnungszeiten: MO & FR: 9:00 – 13:00 Uhr, DI & DO: 9:00 – 15:00 Uhr, Mittwoch geschlossen (Änderungen möglich, bitte Homepage beachten).

- Lehrgang für Integrationswissen und interkulturelle Kompetenzen: Kostenlose Modulreihe für Frauen* mit geringen Deutschkenntnissen, die neu in Österreich sind. Bei regelmäßiger Teilnahme Abschluss mit Zertifikat. Infos: silviya.bahchevanova@frauenservice.at oder 0316-716022. Keine Anmeldung erforderlich, kostenlos.

- Computer-Arbeitsplätze mit Internetzugang, Drucker und Scanner sowie Arbeitsplätze für die Arbeit mit eigenem Laptop: Die Computernutzung ist kostenlos. Für Drucker und längeres Surfen im Internet bitten wir um einen kleinen Betrag. Keine Anmeldung erforderlich. Mehr Infos auf der Homepage.

Fördergeber*innen

– Bundeskanzleramt

– Bundesministerium für
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Mit freundlicher
Unterstützung der Stadt Graz

GRÄZ

– GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

FAMILIENBERATUNG

Gesundheitskasse

Steiermark
GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT

Gleichbehandlungsanwaltschaft

DACHVERBAND DER STEIRISCHEN
FRAUEN* MÄDCHEN
beratungsstellen

Kooperationspartner*innen

– Gleichbehandlungsanwaltschaft

DACHVERBAND DER STEIRISCHEN
FRAUEN* MÄDCHEN
beratungsstellen

Hunger
Kunst
& Kulturmark

women's forum

GenderWerkstätte
ecoversum

Grazer
FRAUENRAT

www.frauenservice.at

Kostenloses Zivilcourage-Training gegen patriarchale Gewalt Aktiv gegen Gewalt an Frauen*!

Workshops und Exkursionen für Menschen, die im privaten Umfeld gewaltbetroffene Frauen* unterstützen und gleichzeitig auf ihre eigene Sicherheit achten möchten. Gemeinsam mit Expert*innen erarbeiten wir: Wie funktioniert der Gewaltschutz rechtlich? Womit muss ich rechnen, wenn ich eine Freundin zur Polizei begleite? Wie kann ich unterstützen, obwohl eine Trennung (noch) kein Thema ist? Workshopstart: April 2026

Ort: Frauen*service Graz

Mit: Petra Leschanz, Juristin, Rechtsberatung Frauen*service Graz

Alle Geschlechter willkommen! Infogespräche und unverbindliche Anmeldung: petra.leschanz@frauenservice.at;

Details: www.frauenservice.at/beratung/gewaltschutz-praevention

Gefördert von Land Steiermark

Regelmäßige Angebote 2026

♀ „Lehrgang für Integrationswissen und interkulturelle Kompetenzen“

Kostenlose Modulreihe für Frauen* mit geringen Deutschkenntnissen, die neu in Österreich sind.

Beginn: **Donnerstag, 22.01.2026, 09:00-11:00 Uhr**

Ort: Infocafé palaver

Information: silviya.bahchevanova@frauenservice.at oder 0316-71 60 22

♀ Einvernehmliche Scheidung.

Rechtsinfo für Frauen* vor Ort oder als Webinar

Erfahrene Juristinnen unserer Frauen*beratungsstelle informieren Sie über den Ablauf des Verfahrens, die Vermögensaufteilung, wichtige Fragen zu Unterhalt und Kindern, Schulden sowie Pensionsabsicherung. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, die speziell für Frauen* wichtig sein können. Spende von € 20,- erbeten.

Webinar: an ausgewählten Donnerstagen 18:00-19:30 Uhr

Mit: Petra Leschanz, Juristin, Rechtsberatung

Frauen*service Graz

29.01.	26.02.	26.03.	23.04.	21.05.	25.06.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

Präsenztermine: an ausgewählten Dienstagen 9:30-11:00 Uhr

Mit: Lisa Fink, Juristin, Rechtsberatung Frauen*service

Graz

Ort: Frauen*service Graz, Lendplatz 38

13.01.	10.02.	10.03.	07.04.	05.05.	09.06.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

Anmeldung: 0316-716022 oder online unter [https://www.frauenservice.at/news/veranstaltungsprogramm](http://www.frauenservice.at/news/veranstaltungsprogramm)

♂ Modularer Zertifikatslehrgang 2025-2026

„Gender – Diversität – Intersektionalität. Relevante Kompetenzen für die Praxis.“

Der Lehrgang „Gender – Diversität – Intersektionalität“ bietet Raum für konstruktive, differenzierte, zukunftsweisende Auseinandersetzung. Wie umgehen mit (Dauer-)Krisen und den großen Herausforderungen? Gemeinsam erarbeiten wir Ideen, Strategien und Lösungsmöglichkeiten.

6 Module, einzeln buchbar (jeweils €495,-); akkreditiert mit 10 ECTS durch die wba, Dauer November 2025-Juni 2026. Termine 2026:

27.-28.02.	27.-28.03.	24.-25.04.	29.-30.05.	19.-20.06.
------------	------------	------------	------------	------------

Kosten Gesamtlehrgang: €3.250,- Ust-frei (Ermäßigung auf Anfrage). Info zu den Modul-Inhalten: www.genderwerkstaette.at oder eli.taxacher@frauenservice.at. Alle Geschlechter willkommen!

♀ nice* Labor visits

„Das generationenübergreifende und interkulturelle Frauen*frühstück“

Das Wanderlabor des Forschungsprojekts nice* macht Station im Frauen*service Graz und widmet sich dabei folgender Frage: Was zeichnet eine geschlechtergerechte Stadt aus? Wie zeigt sich Geschlechtergerechtigkeit im digital vernetzten Stadtraum? Welche Interventionen können Städte geschlechtergerechter gestalten? Nice* sammelt dazu aktiv mit dem Ansatz der Citizen Science Antworten von Stadtbewohner*innen in verschiedenen Städten.

27.02.	24.04.	12.06.
--------	--------	--------

Ort: Frauen*service Graz, Infocafé palaver.

Kostenlos, ohne Anmeldung

♀ Frauen*stärken – unser NEUES PROJEKT im Frauenservice

Unsere ökonomische Stärkung als Frauen* hängt oft davon ab, die Sorgearbeit in Beziehungen und Familien gerechter zu verteilen. Nützen Sie unsere kostenlosen Finanz-Werkstätten & individuelle Beratung, um langfristig wirkende finanzielle Entscheidungen gemeinsam zu durchleuchten und parallel dazu Mental Load als belastendes Ungleichgewicht in Beziehungen aktiv zu verändern.

Konkrete Termine & Informationen unter 0316 71 60 22 und auf www.frauenservice.at.

♀ SXA-Sprechstunde: Open Talk

2002 wurde der „Internationale Tag der Rechte von Sexarbeiter:innen“ ins Leben gerufen, um auf die (Menschen-) Rechte von Sexarbeiter:innen aufmerksam zu machen und u.a. eine Entkriminalisierung von Sexarbeit, Zugang zu Gesundheitsversorgung und (arbeits-) rechtlichen Schutz zu fordern. Anlässlich dieses Tages laden wir zu einem Open Talk ein. Weitere Infos folgen demnächst.

Mit: SXA-INFO

Dienstag, 03.03.2026

♀ Frauen*StadtSpaziergang

„Weil der Raum politisch ist! Inklusion aus feministischer Perspektive“

Egal ob es der öffentliche, der virtuelle, der Wohn- oder der Arbeitsraum ist: Räume laden Frauen* zur gleichberechtigten Teilhabe ein – oder stellen dafür unüberwindbare Barrieren dar. Wie sieht eine gelingende „Raum-Ordnung“ aus Sicht von Frauen* und Mädchen* mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen aus?

Mit: Edith Zitz, Inspire Bildung und Beteiligung, Aktiv in der

Selbstbestimmt Leben Frauengruppe

Freitag, 20.03.2026, 16:00; Treffpunkt: Neutorgasse, Ecke Capistran Piller Platz. Alle Geschlechter sind willkommen!

Kostenlos ohne Anmeldung

♀ Frauen*service Akademie

Online Weiterbildung: „Anzeige- und Meldepflicht nach dem Gewaltschutzgesetz 2019 – für beratende Berufe“

Wenn Klient*innen in Beratungsstellen von Gewalt erfahrungen berichten, stehen Berater*innen schnell im Spannungsfeld zwischen Verschwiegenheitspflicht und gesetzlichen Anzeige- und Meldepflichten. Wir klären anhand eines Tools für die Praxis, nach welchen Gesichtspunkten Berater*innen entscheiden müssen, um der Anzeige- und Meldepflicht gerecht zu werden.

Mit: Petra Leschanz, Juristin, Rechtsberatung Frauen*service

Dienstag, 14.04.2026 09:00-12:30 Uhr, online via MS

Teams; Kosten: € 125,- Ermäßigung für anerkannte

Familienberater*innen.

Anmeldung bis 04.04.2026 online oder unter anmeldung@frauenservice.at

Mitgefordert von der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung

♀ Workshop „Argumentationstraining gegen Sexismus und Rassismus“

Der Workshop stärkt die Fähigkeit, diskriminierende Aussagen sicher zu erkennen und souverän darauf zu reagieren. Die Teilnehmenden lernen wirkungsvolle Gesprächsstrategien kennen, um in Alltagssituationen ruhig, klar und konstruktiv Position zu beziehen.

Mit: Sabine Marek, Demokratie

Montag, 11.05.2026, 16:00 Uhr, im Frauen*service Graz,

Infocafé palaver. Anmeldung bis 05.05.2026 unter anmeldung@frauenservice.at. Kostenlos

Mitgefordert von der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung

♀ „Workshop „Gesellschaftspolitik“ am 2. Juni“

Am 2. Juni 1975 besetzten Sexarbeiterinnen eine Kirche in Lyon und protestierten – unter dem Slogan „Der Staat ist der größte Zuhälter“ – gegen polizeiliche Repression. Wir möchten diesem Tag mit einer Aktion gedenken und auf die (gegenwärtigen) Lebens- und Arbeitsbedingungen von Sexarbeiter:innen reagieren. Weitere Infos folgen demnächst.

Mit: SXA-Info

Dienstag, 02.06.2026. Kostenlos, ohne Anmeldung

Alle Geschlechter sind willkommen!

♀ Café BELLA: BEwerbung_LebensLauf_Arbeitssuche

Jeden Mittwoch bekommen Frauen* mit wenig Erfahrung oder geringeren Deutschkenntnissen Unterstützung bei der Erstellung ihrer Bewerbungsunterlagen oder ihrer Jobsuche.

Beginn: **Mittwoch, 14.01.2026**

Ort: Frauenservice Graz, Infocafé palaver

Kostenlos! Anmeldung erforderlich unter 0316-716022

♀ Eltern-Kind-Pass: Beratung für werdende & frischgebackene Eltern

Bei unserer kostenlosen Eltern-Kind-Pass-Beratung begleiten wir Sie in Ihrem neuen Lebensabschnitt. Egal ob es um Karenz, Kinderbetreuungsgeldvarianten, aktuelle Fristen, Papa*monat, Familienzeitbonus, gleichberechtigte Elternschaft oder persönliche Anliegen geht, die Sie beschäftigen – wir unterstützen Sie gerne.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin oder besuchen Sie einen unserer Gruppentermine (Anmeldungen bitte unter www.frauenservice.at oder 0316-71 60 22

Mit: Lisa Fink, Juristin, Johanna Schweighart, Sozialarbeiterin

Die aktuellen Termine unserer Gruppenveranstaltungen mit unseren Kooperationspartnern finden Sie auf unserer Homepage unter www.frauenservice.at.

Einzel- und Paarberatungen bitte telefonisch unter 0316-716022 oder persönlich beim Empfang während der Öffnungszeiten vereinbaren.

♀ Deutsch-Konversation am Donnerstag

Alle Frauen*, die gerne mit anderen Frauen* (u. a. native speaker) ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen, sind herzlich eingeladen.

Jeden Donnerstag 9:00-11:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Beginn: **15.01.2026**, Ort: Frauenservice Graz, Infocafé

palaver. Kostenlos, ohne Anmeldung

♀ Deutsch-Konversation am Dienstag

Gemeinsam tauschen wir Erfahrungen aus und lernen voneinander. Die Konversation ist offen für alle Frauen*. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Jeden Dienstag ab 13:00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Beginn: **13.01.2026**, Ort: Frauenservice Graz, Infocafé

palaver. Kostenlos, ohne Anmeldung

♀ Offene Frauen*gesprächsgruppe im Infocafé palaver

Gemeinsam sprechen wir über Gesundheit, Self-Care, Finanzielle Sicherheit, Beziehung, Selbstwirksamkeit, Fragen der Erziehung und andere Themen des Alltags. In einem sicheren Rahmen ermöglichen wir den Austausch von Frau* zu Frau* und ermutigen Euch zu Vernetzung und Zusammenhalt. Unsere Beraterinnen begleiten Euch dabei auf Englisch, Deutsch und Französisch.

Mit: Edith Abawe, Soziologin und Johanna Schweighart, Sozialarbeiterin

Termine für das erste Halbjahr:

26.01.	23.02.	23.03.	20.04.	18.05.	22.06.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

♂ „GESPRÄCHE MACCHIATO“ – der Podcast der Steirischen Frauen*- und Mädchen*beratungsstellen

Berater*innen der Steirischen Frauen und Mädchenberatungsstellen informieren und erzählen gemeinsam mit Expert*innen, Aktivist*innen und Frauen* mit persönlichen Erfahrungen über Themen wie Cybergewalt, Psychische Gesundheit, Arbeitslosigkeit, Vereinbarkeit von Beruf und Familie und vielerlei mehr. Den Podcast gibt es auf allen bekannten Streaming-Plattformen.

♀ Malgruppe am Mittwoch

Zeit: **16:00-18:00 Uhr**

Ort: Frauenservice Graz, Infocafé palaver

Bei Interesse bitte um Nachfrage unter 0316-71 60 22

Kostenlos, ohne Anmeldung

Jänner & Februar 2026

♀ Lerncafé im Rahmen der Deutsch-Konversation: Arbeitssuche und Weiterbildung in Graz

Welche Unterstützungsmöglichkeiten bietet das AMS für Ihre Arbeitssuche und Weiterbildung? Informationen rund um Arbeitssuche und Fördermöglichkeiten erhalten Sie hier.

Mit: Marica Vukoja, AMS Graz-West und Umgebung

Donnerstag, 29.01.2026, 09:00-11:30 Uhr.

Kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

März 2026

♀ Öffentliche Veranstaltung im Frauen*service Graz „Internationaler Frauen*tag – Wir feiern politisch!“

Wir