

## **Buch und Website „Kraft-Rucksack“**

### **Was ist der "Kraft-Rucksack"?**

Der "Kraft-Rucksack" ist ein Buch und eine Website für Frauen\* mit Behinderung\*, die Gewalt erfahren haben und die auch längere Zeit danach noch mit den Folgen davon zu tun haben. Es gibt einen Teil mit Informationen zu Trauma und Traumafolgen. Und es gibt drei Teile mit Informationen und Übungen, die Frauen\* in schwierigen Zeiten helfen sollen. So können sie zum Beispiel aus den Übungen ihren persönlichen Kraft-Rucksack gestalten und diesen öffnen, wenn es ihnen schlecht geht. Denn vielen Frauen\* mit Gewalterfahrung geht es trotz Beratung, fachlicher Begleitung und Therapie immer wieder schlecht. Hier kann der Kraft-Rucksack zum Einsatz kommen.

### **Was macht den „Kraft-Rucksack“ besonders?**

Es ist barrierefrei.

- Das Buch ist in Leichter Sprache.
- Alle Texte und Übungen aus dem Buch sind auch auf der Website. Das ist wichtig für Personen, die mit Sprachausgabeprogrammen lesen wollen.
- Zu allen Texten gibt es Videos in Österreichischer Gebärdensprache.

Das Buch ist gratis bestellbar und es gibt einen gratis Download.

Download: [www.kraft-rucksack.at](http://www.kraft-rucksack.at)

Bestellung: [info@kraft-rucksack.at](mailto:info@kraft-rucksack.at) oder 01 714 39 39

### **Wer hat den „Kraft-Rucksack“ gemacht?**

Der Verein Ninlil - Empowerment für Frauen mit Behinderung und der Verein Leicht Lesen - Texte besser verstehen.

Die Zeichnungen und das Layout hat The Graphic Society gemacht.

### **Wer hat noch mitgearbeitet?**

Standardtext:

Der Standardtext, der dem Buch zugrunde liegt, wurde von der Psychologin Marie-Theres Holzner gemeinsam mit Frauen\* vom Verein Ninlil geschrieben.

Prüfgruppe:

Iris Kopera, Luise Jäger und Lucia Vock.

Die Prüfgruppe sind Expert\*innen in eigener Sache und haben den Text auf Verständlichkeit geprüft. Das ist ein wichtiges Qualitätskriterium von Leichte-Sprache-Texten. Leichte Sprache macht Texte einfacher lesbar und verständlicher und ist ein spezielles Angebot für bestimmte Zielgruppen, wie zum Beispiel Menschen mit Lernschwierigkeiten, Menschen mit Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache oder Lese- und Schreibschwäche. Erfahrungen haben gezeigt, dass mehr als nur diese Zielgruppen von Leichte-Sprache-Texten profitieren.

Barrierefreie Homepage:

Gugler brand and digital hat die barrierefreie Website gemacht. Die Firma hat ihren Sitz in St. Pölten und arbeitet mit und für Nachhaltigkeit. Eine barrierefreie Website orientiert sich an Web Content Accessibility Guidelines, damit zum Beispiel auch Menschen mit Gehörbeeinträchtigungen\* oder eingeschränkter Bewegungsfähigkeit Websites benutzen können.

Gebärdensprache:

Lena Schramek von duooo hat die Gebärdensprache-Videos gemacht.

### **Für wen ist der „Kraft-Rucksack“?**

Für Frauen\*, die Gewalt erfahren haben – insbesondere für Frauen\* mit Behinderung\*. Für alle Menschen, die zu diesem Thema arbeiten oder damit in Berührung kommen.

### **Wie kam es zu dem Titel „Kraft-Rucksack“?**

Zu Beginn war der Titel des Buches „Kraft-Paket“. Dieser wurde jedoch von der Prüfgruppe in „Kraft-Rucksack“ umbenannt. Dazu ein paar Gedanken der Gruppe: Ein Paket verschicke ich oder hole es ab. Wenn es da ist, wird es ausgepackt und in seltenen Fällen wieder eingepackt. Einen Rucksack packe ich ein und nehme ihn mit. Wenn ich etwas brauche, öffne ich ihn, hole etwas heraus, und verschließe ihn wieder - er ist mobil, transportabel und immer für mich bereit.

### **Wer hat den „Kraft-Rucksack“ finanziert?**

Aus einer Projektförderung der Frauenministerin sowie von Fördergeber\*innen des Vereins Ninlil.

Die laufende Arbeit vom Verein Ninlil wird finanziert von:

- Frauenservice der Stadt Wien – MA57
- Bundeskanzleramt/Frauen
- Fonds Soziales Wien

### **Wann ist das Buch erhältlich und die Website online?**

Die Präsentation wird mit einer Tagung begleitet und ist am 25. Juni 2021. Einladung siehe Downloads.

### **Downloads**

- Einladung Präsentation Kraft-Rucksack:  
<https://www.kraft-rucksack.at/einladung-mein-kraft-rucksack.pdf>
- Cover Kraft-Rucksack  
<https://www.kraft-rucksack.at/cover.jpg>