

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1984-1985)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Arbeit - Frau - Wiedereinstieg

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Arbeit — Frau — Wiedereinstieg

**Ein Verein von Frauen für Frauen**  
Postfach 4062, 3001 Bern  
PC 30-33199  
Sekretariat: Tel. 031/43 30 96

Wir sind ein konfessionell und parteipolitisch unabhängiger Verein, der Frauen fördert,  
– die nach einer kürzeren oder längeren Hausfrauenphase wieder ausserfamiliäre Tätigkeiten aufnehmen möchten;  
– die im Sinn haben, sich beruflich zu verändern

Wir bieten Kurse an für Frauen, die sich mit ihrer Situation auseinandersetzen und die Grenzen und Möglichkeiten einer persönlichen Veränderung erwägen. Die Kurse zum Thema «Verändern?» finden im Frühling, Herbst und Winter zu unterschiedlichen Tageszeiten statt.

## Vorstand und Arbeitsgruppen

- leisten Öffentlichkeitsarbeit und vermitteln Informationen, um den Verein und seine Ziele einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen
- bereiten Anschlusskurse vor, die die Standortbestimmung der Frauen ermöglichen und Erleichterungen für einen Wiedereinstieg anstreben
- organisieren Diskussionsabende und Tagungen zu allgemeinen Themen über die Situation der Frau.

## Nach Bedürfnis

- organisieren wir Aktionen und Veranstaltungen, die Zusammenhang mit der Arbeit des Vereins stehen;
- nehmen wir Kontakt auf mit Institutionen ähnlicher Zielsetzung.

Es bestehen gegenwärtig folgende Arbeitsgruppen:

- Kursleiterinnengruppe und Kursevaluation
- Öffentlichkeitsarbeit
- Wiedereinstieg: Information und Beratung
- Treffpunkt
- Finanzierungsgruppe

Frauen, welche die Zielsetzungen des Vereins durch ihre Mitarbeit aktiv unterstützen, können Aktivmitglieder werden.

## Passivmitglieder:

- Einzelmitglieder: alle übrigen interessierten Frauen und Männer
- Kollektivmitglieder: Amtsstellen, Arbeitnehmer- und Arbeitgeberverbände, kirchliche Organisationen und juristische Personen, welche die Zielsetzungen des Vereins unterstützen.

**INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLE FÜR WIEDEREINSTIEGENDE FRAUEN**  
**NEUENGASSE 21,**  
**3011 BERN,**  
**TELEFON 031/22 41 82**

Bei uns können Sie sich informieren und beraten lassen, wenn Sie bei Ihrem Wiedereinstieg ins ausserhäusliche Berufsleben Hilfe brauchen. Wir besprechen gerne alle Fragen mit Ihnen, die diesen Schritt betreffen und sind Ihnen allenfalls auch bei der Stellensuche behilflich.

**Unsere Öffnungszeiten:**  
**Dienstag, von 14-17 Uhr**  
**Mittwoch, von 9-12 Uhr**  
**Donnerstag, von 18-21 Uhr**

Sie können unangemeldet vorbeikommen oder telefonisch eine Besprechung abmachen.

Pro Beratung wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.— erhoben.

## Von Experten empfohlen, von Eltern gewünscht:

### AMBULANTE GEBURT

**Sichere Entbindung in der Arztpaxis oder Klinik – persönliche Betreuung von Mutter und Kind zuhause**

Herausgegeben von Kornelia Nacke und Jürgen Lipp. 184 Seiten, kart., Fr. 23.—

Eltern haben bisher die Wahl, ihre Kinder zuhause oder im Krankenhaus zur Welt zu bringen. In letzter Zeit zeichnet sich daneben noch eine dritte Möglichkeit ab:



die ambulante Geburt. Wenn bei der Entbindung in Arztpaxis oder Klinik alles komplikationslos verläuft, kehrt die junge Fa-

milie schon nach wenigen Stunden in ihre vertraute Umgebung zurück. Der tägliche Besuch von Hebamme oder Kinderarzt garantiert die fachgerechte Betreuung.

Ärzte, Hebammen und Eltern erzählen in diesem Buch von ihren Erlebnissen und Erfahrungen und geben viele praktische und organisatorische Hinweise und Hilfestellungen.

## Aikido – die gewaltlose Disziplin unter den japanischen Kriegskünsten

**André Protin: AIKIDO**

**Die Kampfkunst ohne Gewalt: ein Weg der Selbstfindung und Lebensführung**  
232 Seiten mit zahlreichen Abbildungen, kartonierte, Fr. 31.30



Aikido – der Weg der guten, harmonischen Kraft – ist keine Kampfkunst, die auf die Vernichtung des Gegners ausgeht. Die Bewegungen sind ausgerichtet auf eine Selbstverteidigung, die den „Angreifer“ im Geist der Gerechtigkeit und Friedensbereitschaft abwehrt.

Von Meister Morihei Ueshiba in den zwanziger Jahren aus einer dem Jiu-Jitsu verwandten Technik entwickelt, war Aikido von vornherein als Übungsform für den inneren Weg gedacht.

Das reich illustrierte Buch dokumentiert den geistigen und kulturellen Hintergrund des Aikido, die Symbolik und die psychologischen Aspekte.

## Eine große Künstlerin und Lehrerin zeigt, wie Menschen das Wunder „Beweglichkeit“ erfahren

**Katya Delakova: BEWEGLICHKEIT**

**Wie wir durch Arbeit mit Körper und Stimme zu kreativer Gestaltung finden**  
134 Seiten mit 90 Fotos von Christiane Nussle, kartonierte, Fr. 27.50

In ihren Kursen unterrichtet Katya Delakova kein System, sondern zeigt, wie sie selber die „Kunst der Bewegung“ verstehen gelernt hat.

Ihre Wurzeln liegen in den östlichen Bewegungsdisziplinen Tai Chi, Aikido und Hatha Yoga; dadurch versteht sie auch das Erlebnis der Bewegung von der körperlichen auf die geistige und schöpferische Ebene zu übertragen.



Inserat