

Frauenrechte sind Menschenrechte

„Frauen haben gleichberechtigten Anspruch auf den Genuss und den Schutz aller politischen, wirtschaftlichen, sozialen, kulturellen, bürgerlichen und sonstigen Menschenrechte und Grundfreiheiten.

Dazu gehören unter anderem die folgenden Rechte:

- Das Recht auf Leben
- Das Recht auf Gleichberechtigung
- Das Recht auf Freiheit und persönliche Sicherheit
- Das Recht auf gleichen Schutz durch das Gesetz
- Das Recht auf Freiheit von jeder Form von Diskriminierung
- Das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an körperlicher und geistiger Gesundheit
- Das Recht auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen
- Das Recht, nicht der Folter oder anderer grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe unterworfen zu werden.“

(Vereinte Nationen, Erklärung über die Beseitigung der Gewalt gegen Frauen, Artikel 3, 20.12.1993)

Kommen Sie zu uns!

Wir helfen Ihnen auch, wenn

- Sie sich in einer Trennung- oder Scheidungsphase befinden
- Sie eine akute Krise belastet
- Sie sexuelle Übergriffe erlebt haben
- Sie von körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen sind
- Sie unter Essstörungen leiden
- Sie Konflikte mit Ihrem Partner, Ihren Eltern, Ihrem Vorgesetzten oder einer anderen Person haben
- Sie unter Depressionen oder Ängsten leiden
- Sie Probleme mit Behörden haben

Kommen Sie zu uns in die Frauenberatung Arnsberg, wir können Ihnen helfen!

Offene Beratungszeiten

Offene Beratungszeit in Arnsberg

Frauen und Mädchen können sich persönlich während der offenen Sprechzeiten informieren und einen Termin vereinbaren.

Montag: 10.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr
Dienstag: 11.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Frauenberatung Arnsberg

Brückenplatz 4, 59821 Arnsberg
Tel: 02931 2038 und 02931 2037
Fax: 02931 936927
E-Mail: FhF.Arnsberg@t-online.de
www.frauenberatungsstelle-arnsberg.de

Offene Beratungszeiten in Neheim

Neuerdings bieten wir von der Frauenberatung Arnsberg eine offene Sprechzeit außerhalb der Beratungsstelle in Neheim an.

Volkshochschule Neheim

Ort: VHS Möhnepark
Werler Straße 2a
59755 Arnsberg
Wann: Freitags von 13.00 – 14.30 Uhr

Flüchtlingsunterkunft Rumbecker Holz

Ort: Rumbecker Holz 2b
59759 Arnsberg
Wann: Donnerstags im Anschluss an den interkulturellen Frauentreff

Nach Terminvereinbarungen ist eine Einzelberatung in Arnsberg und Neheim auch zu anderen Zeiten möglich. Wir versuchen bei Bedarf eine Sprachmittlerin zu finden.

gefördert vom:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



Frauenberatung
Arnsberg



Beratung und
Unterstützung
für Mädchen und
Frauen mit
Fluchterfahrung

Zeit für mich – Zeit für Begegnung Interkultureller Frauentreff

Sie haben eine mutige Entscheidung getroffen, als Sie beschlossen, Ihr Land zu verlassen. Mit nur wenigen Erinnerungsstücken haben Sie sich auf die Flucht nach Deutschland gemacht.

Hier angekommen, leben Sie am Anfang mit ganz vielen anderen Geflüchteten auf engem Raum zusammen. Möglicherweise wurden Sie sogar von einem Teil Ihrer Familie getrennt.

Vielleicht haben Sie viele Fragen in Bezug auf die neuen Lebensbedingungen. Oder Sie spüren Ängste, Sorgen und Wünschen hinsichtlich der Zukunft.

Wir laden Sie zu einem Frauentreff ein, um Erfahrungen und Gedanken auszutauschen. Gemeinsam werden wir etwas für das eigene Wohlbefinden tun. Wir nehmen uns Zeit für uns selbst und stärken damit unsere innere Kraft.

In einfacher Sprache findet der Frauentreff für alle Frauen jede zweite Woche statt.

Treffpunkt Neheim

Ort: Flüchtlingsunterkunft Rumbecker Holz
Rumbecker Holz 2b, 59759 Arnsberg

Termin: Donnerstag, alle zwei Wochen
16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Interkulturelles Frauenfrühstück

Zweimal im Monat laden wir alle Frauen zum Frauenfrühstück in die Beratungsstelle ein.

Zu einem Preis von 2,00 Euro können Sie bei uns frühstücken und mit anderen Frauen in verschiedenen Sprachen in Kontakt treten.

Ort: Frauenberatung Arnsberg
Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Selbstberuhigung & Entspannung Traumagruppe

Viele Menschen machen in ihrem Leben belastende Erfahrungen, die nur schwer zu verarbeiten sind. Die Folgen sind Alpträume, Rückzug von Freunden und der Familie, Konzentrationsprobleme, Angst oder Schlaflosigkeit. Sie werden interessenlos, nervös und unruhig. Leichte Reizbarkeit und extreme Schreckhaftigkeit machen sich bemerkbar.

Kommen Ihnen diese Probleme bekannt vor? Dann kommen Sie zu uns, wir können Ihnen helfen!

All diese Symptome sind natürliche Reaktionen auf das Erleben von belastenden und traumatisierenden Ereignissen. Die können unter anderem das Erleben von Gewalt, Fluchterfahrungen oder der Verlust von Familienangehörigen sein.

Zusammen finden wir mit Ihnen Möglichkeiten, wie Sie die belastenden Erlebnisse verarbeiten können und wie Sie sich selbst beruhigen können. Wir unterstützen Sie bei dem Erreichen von Schutz und Sicherheit und finden mit Ihnen zusammen Strategien, mit denen Sie sich in Stresssituationen selbst entspannen und beruhigen können. Besonders der gemeinsame Austausch mit anderen Frauen, die ähnliche Erfahrungen wie Sie gemacht haben, kann Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen zu verarbeiten und Ihre Symptome zu verstehen.

Aufgrund der unterschiedlichen Herkunftsländer findet die Gruppe in einfacher Sprache statt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ort: Frauenberatung Arnsberg
Termin: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Gemeinsam ankommen – unschlagbar stark Interkultureller Treff für Mädchen und junge Frauen

Du bist durch die Flucht aus Deiner Heimat nach Deutschland gekommen? Hier triffst Du auf neue Menschen und fremde Kulturen. Du bist neugierig, bekommst aber auch in manchen Situationen ein unangenehmes Gefühl.

Du wünschst Dir mehr Sicherheit im Alltag und möchtest andere kennenlernen, die ähnliche Fluchterfahrungen wie Du gemacht haben? Dann bist Du in unserem Treff genau richtig!

Wir möchten mit Euch eine Gruppe starten, in der wir Methoden der Selbstbehauptung erlernen und Euch somit für den Alltag stärken. Wenn Du etwas nicht möchtest, ist es egal, wie alt, wie groß oder stark Du bist, denn Dein „Nein“ heißt „Nein“. Also lass uns gemeinsam üben, wie wir unsere Sprache und unseren Körper einsetzen können, um deutlich zu machen, was wir wollen.

Außerdem möchten wir mit Euch kreative Angebote starten und uns über unsere Kulturen austauschen.

Lernt neue Freundinnen kennen, übt Euch in Methoden der Selbstbehauptung und beschäftigt Euch kreativ in unserem interkulturellen Treff für Mädchen und junge Frauen!

Wir freuen uns auf Dich!

Ort: Flüchtlingsunterkunft Rumbecker Holz
Rumbecker Holz 2b, 59759 Arnsberg
Termin: jeden 2. und 4. Freitag im Monat
15.00 Uhr bis 16.30 Uhr