



Frauenberatung  
Arnsberg

# Programm 2019

Einzelberatungen | Gruppen | Vorträge | Fortbildungen

# Inhalt

**VERANSTALTUNG** | jeden 1. Mittwoch  
Interkulturelles Frauenfrühstück 6

**GRUPPE** | ab 14.02.2019  
Skillstraining – Modul  
„Zwischenmenschliche Fertigkeiten“ 6

**VERANSTALTUNG** | 08.03.2019  
Stadtrundgang „FrauenWirken“ 7

**VORTRAG** | 19.03.2019  
Spieglein, Spieglein an der Wand –  
wer ist die Schönste im ganzen Land? 8

**GRUPPE** | ab 26.03.2019  
Essen – (m)ein Problem 8

**GRUPPE** | ab 27.03.2019  
Tu dir gut!  
Ein Weg beginnt mit dem ersten Schritt 9

**VERANSTALTUNG** | 27.03. | 19.06. | 11.09. | 20.11.2019  
Auszeit – Offene Treffen zum Entspannen  
und Abschalten 10

**VERANSTALTUNG** | 02.04.2019 | 01.10.2019  
Offener Austausch für lesbische Frauen  
und Mädchen 10

**VERANSTALTUNG** | 10.04.2019  
Weibliche Genitalbeschneidung 11

**GRUPPE** | ab 29.04.2019  
„Zurück ins Leben!“ – Wege aus der Depression 12

**VORTRAG** | 08.05.2019 | 09.10.2019  
Trennung und Scheidung 12

**FORTBILDUNG** | 15.05.2019  
Cybergewalt – Tatort Internet 13

**GRUPPE** | ab 29.05.2019  
Scheiden tut weh 14

**GRUPPE** | ab 06.06.2019  
Skillstraining – Modul „Bewusster Umgang  
mit Gefühlen“ 14

**VERANSTALTUNG** | 18.06.2019  
Istanbul-Konvention 15

**GRUPPE** | ab 04.09.2019  
Essen XXL 16

**VORTRAG/GRUPPE** | 05.09.2019  
Erste Hilfe bei Angst und Panik 17

**GRUPPE** | ab 29.10.2019  
Schlechte Stimmung – trübe Gedanken 17

**GRUPPE** | ab 31.10.2019  
Mit mir nicht mehr! 18

**VERANSTALTUNG** | 08.11.2019  
Selbst ist die Frau 18

**VORTRAG** | 18.11.2019  
Cybergewalt – Informationsveranstaltung  
für Frauen und jugendliche Mädchen 19

## Die Frauenberatung Arnsberg

bietet Frauen und jugendlichen Mädchen in Problemsituationen

- Einzelberatung,
- Onlineberatung,
- Informations- und Fachvorträge,
- Gruppenangebote

### Telefonzeiten:

Montag: 10.00 – 12.00 Uhr

14.00 – 16.30 Uhr

Dienstag: 11.00 – 13.30 Uhr

Donnerstag: 10.00 – 12.00 Uhr

Unser Ziel ist es, Frauen über ihre Rechte zu informieren. Nur wer die eigenen Rechte kennt, kann für sich selbst eintreten. Das Wissen über die Hintergründe von Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Traumafolgestörungen hilft dabei, das eigene Fühlen und Handeln besser zu verstehen und Veränderungen anzustreben. In unseren angeleiteten Gruppen bieten wir die Möglichkeit der vertieften Selbsterfahrung zu der jeweiligen Problemlage und des Austauschs mit Frauen in ähnlicher Lebenssituation.

Wir bieten Fachkräften aus psychosozialen oder medizinischen Arbeitsfeldern zu Themen wie Gewalt gegen Frauen und Kinder, Sexueller Missbrauch, Depressionen, Essstörungen und Traumatisierungen

- Fortbildungsangebote,
- Fachveranstaltungen,
- kollegiale Fachberatung.

Anmeldungen zu Beratungsgesprächen, Gruppen und Vorträgen nehmen wir gerne per Telefon oder E-Mail entgegen.

Alle Veranstaltungen des Jahresprogramms finden in der Regel in den Räumen der Frauenberatung Arnsberg, Brückenplatz 4, 59821 Arnsberg, statt.

## Über uns

Unser Verein Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V. ist Trägerin der beiden Einrichtungen Frauenhaus und Frauenberatungsstelle. Diese werden finanziell vom Land NRW, dem Hochsauerlandkreis und der Stadt Arnsberg gefördert.



Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



Die Förderung deckt aber nicht alle Kosten ab. Über eine Fördermitgliedschaft im Verein können Sie unsere Arbeit unterstützen. Unser Beratungsansatz ist feministisch, parteilich, ressourcenorientiert und personenzentriert. Wir wollen Frauen und Mädchen ermutigen, sich aus Gewaltbeziehungen zu lösen oder gestärkt ihre persönliche Situation zu verbessern.

Wir beraten Sie kompetent, kurzfristig, vertraulich und kostenlos.

In unserem Team arbeiten zwei Fachberaterinnen und eine Verwaltungsfachangestellte.



Karola Enners, Dipl.-Pädagogin,  
Fachberaterin für Psychotraumatologie



Lena Baader, BA Soziale Arbeit,  
Fachberaterin für Psychotraumatologie



Carmen Tripke-Westhoff,  
Verwaltungsfachangestellte

Für das Projekt „Anonyme Spurensicherung“



Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin,  
Fachberaterin für Essstörungen,  
Fachberaterin für Psychotraumatologie

## Interkulturelles Frauenfrühstück

An einem schön gedeckten Tisch in entspannter Atmosphäre zu frühstücken, andere Frauen kennenzulernen und sich mit ihnen zu unterhalten, das ist das Besondere unseres Frauenfrühstücks. Wer aus der Übung gekommen ist, Kontakt zu knüpfen, dem gelingt das bei diesem offenen Treffen ganz einfach. Frauen jeden Alters und verschiedener Kulturen begegnen sich bei uns offen und wertschätzend. Und nebenbei gibt es die Gelegenheit, die Räume und Beraterinnen kennenzulernen, ohne gleich ein Problem „auszupacken“. Sind Sie neugierig geworden? Wir freuen uns auf Sie.

**Termin:** jeden 1. Mittwoch im Monat, 10.00 – 11.30 Uhr  
(außer in den Schulferien)

**Kosten:** 2,00 €

## Skillstraining – Modul „Zwischenmenschliche Fertigkeiten“

Beziehungen knüpfen und pflegen, eigene Ziele durchsetzen oder in Begegnungen mit anderen die eigene Selbstachtung wahren – das ist nicht einfach. Frauen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben und emotional instabil sind, verfallen oft in Verhaltensmuster, die im zwischenmenschlichen Bereich zu Problemen und Enttäuschungen führen.

Kommt es mir in einer konkreten Situation mehr auf die Erreichung meines Ziels, auf die Beziehung zu der/den anderen oder auf meine Selbstachtung an? Und wie bitte ich nachdrücklich um etwas oder sage deutlich „Nein“?

**Beginn:** Donnerstag, 14. Februar 2019, 15.00–16.30 Uhr, 6 x,  
14-täglich

**Leitung:** Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin

## Stadtrundgang „FrauenWirken“

Der Stadtrundgang „FrauenWirken“ beschäftigt sich mit den Lebenswegen von acht Frauen aus unterschiedlichen Jahrhunderten. Diese Frauen waren zu ihrer Zeit im Stadtbild von Arnberg sehr bekannt und haben durch ihr Wirken auch ein Stück Frauen-Geschichte geschrieben. Der Stadtrundgang wurde ausgearbeitet und zusammengestellt von den Kunsthistorikerinnen Juliane Rogge, Tamara Ortmeier (Stadtarchiv) und Kathrin Brandt (Kulturbüro), die auch den Stadtrundgang durchführen werden.

Zum gemeinsamen Abschluss gehen wir in die Shalom-Garagen der Christlichen Shalom-Gemeinschaft. Hier wollen wir den Abend bei einem Imbiss ausklingen lassen.

Anmeldungen bitte bis zum 04. März 2019 an die VHS Arnberg, Kursnummer 100-005, Tel.: 02932/97280 oder per Mail: vhs@vhs-arnberg-sundern.de

Veranstaltung zum Internationalen Frauentag in Kooperation mit dem Frauenbildungsnetzwerk Arnberg

**Termin:** Freitag, 08. März 2019

**Treffpunkt:** 17.00 Uhr, Neumarkt Arnberg

VORTRAG

## Spieglein, Spieglein an der Wand – wer ist die Schönste im ganzen Land?

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die Essstörungen Bulimie und Anorexie mit ihren Merkmalen, Unterschieden, Ursachen, der Häufigkeit und den Auswirkungen auf Betroffene und ihr Umfeld. Wenn sich die Gedanken irgendwann nur noch um Essen, Kalorien und Kontrolle drehen, beherrschen sie das eigene Leben und es wächst der Wunsch, einen Weg aus der Krankheit zu finden. Fachleute und Angehörige müssen verstehen, was eigentlich hinter der Essstörung steht, um gut unterstützen zu können.

**Vortrag für Fachfrauen, Betroffene und weibliche Angehörige**

**Termine:** Dienstag, 19. März 2019, 15.30–17.00 Uhr

**Leitung:** Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

GRUPPE

## Essen – (m)ein Problem

„Mein Tag besteht aus Kalorienzählen und der Beschäftigung mit Essen.“ Essstörungen sind machtvoll und fangen harmlos an, wenn eine gute Figur mit Erfolg gleichgesetzt wird.

Die ständige gedankliche Beschäftigung mit Kalorien und Figur kann irgendwann nicht mehr willentlich abgestellt werden, führt zu massivem Untergewicht bzw. Gewichtsverlust und gesundheitlichen Folgen. Die Auswirkungen reichen in die weitere Lebensplanung hinein und beeinflussen den Umgang mit Freunden und Familie. Großes Leid und innerer Rückzug sind mögliche Folgen. Sich mehr zu öffnen, über sich und die Auswirkungen von Magersucht bzw. Bulimie zu sprechen, Veränderungen zu beginnen, andere Frauen kennenzulernen und sich auszutauschen sind Ziele dieser Gruppe.

Der Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl wird mit kreativen Mitteln, Gesprächen und Übungen unterstützt.

**Beginn:** Dienstag, 26. März 2019, 15.30–17.00 Uhr, 6x, 14-täglich

**Leitung:** Karola Enners, Dipl.-Pädagogin



GRUPPE

## Tu dir gut! Ein Weg beginnt mit dem ersten Schritt

**Selbstberuhigung und Entspannung bei schweren seelischen Belastungen**

Schwere seelische Belastungen führen zu einer Verletzung der Seele, einem Trauma. Bei einem überwältigenden Erlebnis aktiviert der Körper eine Schutzfunktion, die zu Verhaltensweisen führen, die einem oft unerklärlich sind. Alle Handlungen während und nach einem traumatischen Ereignis haben ihren Sinn.

Die aufgetretene seelische Verletzung braucht Pflege, Zeit und manchmal auch Unterstützung. Mit der Zeit können sich die körperlichen Reaktionen ändern. Vielleicht haben Sie Schlafprobleme, werden mit sich aufdrängenden Bildern konfrontiert, bekommen Angstattacken oder können Ihren Alltag plötzlich gar nicht mehr so bewältigen, wie vor dem überwältigenden Erlebnis.

Die Gruppe wird Ihnen dabei helfen, Ihre Symptome und Verhalten besser zu verstehen. Übungen zur Distanzierung, Selbstberuhigung und Entspannung werden ausprobiert. Seelische Kraftquellen werden erschlossen und erholsame Inseln im Alltag geschaffen. Sie erkunden Ihre starken Seite, auch wenn diese im Moment in den Hintergrund geraten sind und pflegen Ihre seelischen Verletzungen.

**Beginn:** Mittwoch, 27. März 2019, 10.00–11.30 Uhr, 8x, wöchentlich

**Leitung:** Lena Baader, BA Soziale Arbeit

## Auszeit - Offene Treffen zum Entspannen und Abschalten

Diese Angebote richten sich an Frauen, die Lust auf eine Auszeit vom Alltag haben. Mithilfe verschiedener Übungen treten Stress, Anspannung und Sorgen für einen Moment in den Hintergrund. Sie können in einer Gruppe mit anderen Frauen sich auf sich selbst konzentrieren. Mit Atemübungen, Phantasiereisen, Körperwahrnehmungsübungen und Achtsamkeitsübungen können Sie Ihre Gedanken stoppen und sich ganz auf sich selbst konzentrieren. Einzelne Übungen lassen sich in den Alltag übernehmen, so dass Sie sich selbst häufiger Auszeiten verschaffen können. Damit die Gruppe überschaubar bleibt, bitten wir um Anmeldung.

**Termine:** Mittwoch, 27. März 2019, 16.00–18.00 Uhr  
Mittwoch, 19. Juni 2019, 09.00–11.00 Uhr  
Mittwoch, 11. September 2019, 16.00–18.00 Uhr  
Mittwoch, 20. November 2019, 09.00–11.00 Uhr

**Leitung:** Karola Enners, Dipl. Pädagogin  
Vierteljährlich, einzeln möglich, kurze tel. Voranmeldung  
02931-2037

## Offener Austausch für lesbische Frauen und Mädchen

Im geschützten Rahmen der Frauenberatungsstelle haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen und Mädchen auszutauschen. Diesen Abend können Sie nutzen, um sich über alles, was Ihnen wichtig ist zu unterhalten. Die sexuelle Orientierung kann verbindend sein, vielleicht sind auch andere Gesprächsthemen wichtig. Die Erfahrungen der anderen zu hören, eigene beizutragen und zusammen zu sitzen bringt Spaß und neue Bekanntschaften.

**Termine:** Dienstag, 02. April 2019, 17.00–19.00 Uhr  
Dienstag, 01. Oktober 2019, 17.00–19.00 Uhr

**Leitung:** Karola Enners, Dipl. Pädagogin

## Weibliche Genitalbeschneidung

Weibliche Genitalbeschneidung – auch bei uns ein Thema  
200 Millionen Frauen und Mädchen sind weltweit von Genitalbeschneidung betroffen. In afrikanischen Ländern und in Südostasien werden Mädchen häufig im Alter von vier bis acht Jahren beschnitten. Durch die Zuwanderung von Frauen und Mädchen aus den praktizierenden Ländern wird auch in Deutschland die weibliche Genitalbeschneidung zunehmend zum Thema. Schätzungsweise leben etwa 65.000 betroffene Mädchen und Frauen in Deutschland. Zusätzlich sind mindestens 15.500 Mädchen davon bedroht. Genitalbeschneidungen sind eine Menschenrechtsverletzung und in Deutschland ein Straftatbestand. Wirksame und geeignete Maßnahmen müssen zum Schutz der Kinder getroffen werden, um hier in Deutschland drohende illegale Beschneidungen zu verhindern.

Weibliche Genitalbeschneidung hat schwerwiegende gesundheitliche, psychische und soziale Folgen. Viele Fachkräfte aus dem Kinder- und Jugendbereich wie ErzieherInnen und LehrerInnen sowie Fachkräfte aus dem psychosozialen und medizinischen Bereich stellt das Thema vor große Herausforderungen. Das Ansprechen und der Umgang mit den Betroffenen sind schwer. Auch für Frauen und Mädchen, die durch ihre Genitalbeschneidung und Flucht nach Deutschland traumatisiert sind, ist dies schwer.

Die Fachtagung soll für das Thema und die Folgen weiblicher Genitalbeschneidung sensibilisieren und Fachkräfte für den Umgang mit den betroffenen Frauen und Mädchen stärken.

**Fortbildung in Kooperation mit der Bezirksregierung Arnsberg  
und dem Zonta Club Arnsberg**

**Termine:** 10. April 2019, 17.00–19.00 Uhr

**Ort:** Sitzungssaal, Bezirksregierung Arnsberg, Seibertzstrasse 1  
59821 Arnsberg

GRUPPE

## „Zurück ins Leben!“ – Wege aus der Depression

Fast jede vierte Frau erkrankt im Lauf ihres Lebens an einer Depression. Gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und eine Verminderung des Antriebs sind allgemeine Symptome einer depressiven Episode.

Wie können durch Aktivitätsaufbau, Veränderung negativer Denkstile, Verbesserung der sozialen Kompetenzen, konstruktiven Umgang mit Aggressionen, aktives Problemlösen und das Erschließen von Verstärkerquellen neue Strategien entwickelt werden, um den Weg aus einer Depression herauszufinden?

Interessierte Frauen haben Möglichkeit, an einem Gruppenprogramm teilzunehmen, dessen Ziel es ist, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen und neue positive Erfahrungen zu machen.

**Termin:** Montag, 29. April 2019, 16.00–17.30 Uhr, 8x, wöchentlich

**Leitung:** Lena Baader, BA Soziale Arbeit

VORTRAG

## Trennung und Scheidung

Im Falle einer Trennung oder Scheidung gibt es neben einer Vielzahl praktischer Probleme auch dringende rechtliche Fragen zu klären:

- Wie viel Unterhalt steht mir und meinen Kindern zu?
- Wer bekommt das Sorgerecht für die Kinder?
- Wie wird das Umgangsrecht geregelt?
- Welche Möbel stehen mir zu?

### Vortrag mit anschließender Diskussion

**Termine:** Mittwoch, 08. Mai 2019, 16.00–17.30 Uhr  
Mittwoch, 09. Oktober 2019, 16.00–17.30 Uhr

**Kosten:** 5,00 €/10,00 €

**Referentin:** Sabine Vogel, Rechtsanwältin



FORTBILDUNG

## Cybergewalt – Tatort Internet

Unser Alltag wird zunehmend durch elektronische Medien bestimmt. Internet, Smartphone und Co. sind für die meisten Menschen fester Bestandteil ihres Alltags. Jedoch bergen die Nutzung dieser digitalen Medien und die intensive Vernetzung in der Online-Welt auch Gefahren. Besonders Mädchen und Frauen sind überproportional häufig von digitaler Gewalt betroffen. Betroffene von digitaler Gewalt werden mit Hilfe moderner Kommunikationsmedien wie Handy, E-Mails, Websites diffamiert. Die Diffamierungen, Bedrohungen oder Belästigungen werden nicht nur permanent von der Betroffenen oder dem Betroffenen selbst, sondern werden meist über einen längeren Zeitraum von einem großen unbestimmten Personenkreis wahrgenommen. Unsicherheit und Scham hindern die Betroffenen häufig daran sich Hilfe zu suchen oder eine Strafanzeige zu erstatten. Wenn die Betroffenen sich Ihnen mitteilen, haben sie häufig einen großen Beratungsbedarf auf technischer, rechtlicher sowie psychosozialer Ebene.

Um professionell auf den Bedarf der Klientinnen und Klienten eingehen zu können, referiert Kriminalhauptkommissar Stefan Didam über die Erscheinungsformen, Folgen, Reaktionsmöglichkeiten sowie die rechtliche Einordnung von Cybergewalt (Cybermobbing, -grooming, Sexting). Sie erhalten grundlegende Informationen sowie praktische Präventionstipps und Empfehlungen.

**Termin:** Mittwoch, 15. Mai 2019, 09.30-13.00 Uhr

**Ort:** Bürgerzentrum Bahnhof, Clemens-August-Str. 116-120, 59821 Arnsberg

**Kosten:** 40,00 €

**Referent:** Stefan Didam, Kriminalhauptkommissar

## Scheiden tut weh

Trennung und Scheidung bedeuten tiefgehende Veränderungen für die eigene Persönlichkeit, das Selbstbild und die Lebenssituation. Neben der Verarbeitung der Trennung kommen zahlreiche neue Alltagsprobleme wie Wohnungssuche, finanzielle Probleme, Arbeitssuche und vieles Weitere auf Frauen zu. Als Alleinerziehende sind die Kinderbetreuung und der Alltag oft viel anstrengender als bisher. Doch Trennung und Scheidung bedeuten nicht nur Scheitern, Verlust und Chaos, sondern auch die Chance auf einen Neubeginn. In dieser Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Frauen in einer ähnlichen Lebenssituation kennen zu lernen und sich auszutauschen. Unter fachlicher Anleitung lernen Sie, besser mit der aktuellen Situation umzugehen, Kontakte zu knüpfen und neue Perspektiven zu entwickeln.

**Beginn:** Mittwoch, 29. Mai 2019, 16.00 – 17.30 Uhr, 4x, 14-täglich  
**Leitung:** Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

## Skillstraining – Modul „Bewusster Umgang mit Gefühlen“

Gefühle können uns überrollen mit der Kraft einer Tsunami-Welle. Sie beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken, unsere Körperreaktionen, Handlungstendenzen und Verhalten. Auf den ersten Blick scheint es utopisch, eine solche Welle wie eine Surferin zu meistern. Aber es ist möglich, Gefühle zu beobachten, ihre Bedeutung und Auswirkung zu verstehen. Und es gibt Strategien, die eigene emotionale Verwundbarkeit zu verringern und heftige, oft lang andauernde Gefühle abzuschwächen.

Den Einfluss belastender Erfahrungen aus der Vergangenheit auf heutige Leben wahrzunehmen und reflektieren zu können, ist ein erster wichtiger Schritt. Im Skillstrainings-Modul „Umgang mit Gefühlen“ geht es darum, die eigenen Gefühle besser steuern zu können.

**Beginn:** Donnerstag, 06. Juni 2019, 15.00-16.30 Uhr, 5x, 14-täglich  
**Leitung:** Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin

## Die Istanbul-Konvention

Neue Impulse für die Bekämpfung von geschlechtsspezifischer Gewalt 2011 gehörte Deutschland zu den Erst- Unterzeichnerstaaten, ab dem 1. Februar 2018 gilt die Istanbul-Konvention des Europarates im Rang eines Bundesgesetzes und ist gleichzeitig internationales Recht. Die Konvention erkennt geschlechtsspezifische Gewalt als Menschenrechtsverletzung an. Ihre Umsetzung, zu der sich Deutschland verpflichtet hat, verlangt eine Vielzahl an Maßnahmen im Bereich Prävention, Intervention, Schutz und Sanktion. Trotz des seit 2002 geltenden Gewaltschutzgesetzes, des 2016 reformierten Sexualstrafrechts (Nein heißt Nein) und der Existenz eines ausdifferenzierten spezialisierten Hilfesystems besteht in Deutschland erheblicher Handlungsbedarf. Gewaltbetroffene Frauen brauchen ein flächendeckendes, umfassendes und allgemein zugängliches Unterstützungssystem. Dazu müssen Frauenhäuser, Frauenberatungsstellen und Notrufe verlässlich und bedarfsdeckend finanziert werden, die aktuell „freiwillige Leistungen“ nach dem Modell eines „Flickenteppichs“ von Land, Kreisen und Kommunen beziehen.

Darüber hinaus müssen effektive Strafverfolgung sowie Präventionsmaßnahmen für alle Formen der Gewalt, die die Istanbul-Konventionen abdeckt, sicher gestellt werden.

Bei dieser Fachveranstaltung werden TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, sich im Dialog mit der Expertin Karin Heisecke mit den Verpflichtungen und Potentialen, die die Istanbul-Konvention für ihre Arbeit bietet, auseinanderzusetzen.

**Termin:** Dienstag, 18. Juni 2019, 16.30 – 19.00 Uhr  
**Ort:** Bürgerzentrum Bahnhof, Raum E0.1,  
 Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg  
**Referentin:** Karin Heisecke, MSc Gender ans Social Policy





GRUPPE

## Essen XXL

Frauen mit einer Binge-eating Störung können ein starkes Übergewicht bekommen. Die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht reichen von Bluthochdruck, Diabetes bis hin zu Arthrose, Gelenkverschleiß und Bandscheibenleiden. Die Lebensqualität sinkt massiv. Mithilfe von Diäten lässt sich dies aber nicht regulieren, sondern das Übergewicht steigt durch den Jojo-Effekt. In dieser Gruppe werden Frauen gestärkt, besser auf ihr Körpergefühl zu hören, Übungen zum Stressabbau in den Alltag einzubauen und mit gemeinsamer Unterstützung gesündere Verhaltensweisen zu erproben.

**Beginn:** Mittwoch, 04. September 2019, 16.00–17.30 Uhr, 6x, 14-täglich

**Leitung:** Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

VORTRAG

## Erste Hilfe bei Angst und Panik

Angst ist eine überlebensnotwendige Alarmreaktion, aber immer mehr Menschen bekommen panische Angst in Situationen, die in Wirklichkeit nicht gefährlich sind. Körperliche Reaktionen wie Herzrasen, schnellere Atmung, Schwitzen oder Kribbeln, die Kampf und Flucht in Extremsituationen unterstützen, werden bei Angstattacken „fehlgezündet“ und als sehr bedrohlich erlebt. Was genau ist eine Angststörung und welche verschiedenen Angststörungen gibt es? Wie entstehen sie und wie wirken sie sich auf das Fühlen, Denken und Handeln aus? Welche Strategien im Umgang mit Angst Und Panik sind hilfreich für die Betroffenen?

Bei entsprechendem Interesse kann sich eine Gruppe bilden.

**Termin:** Donnerstag, 05. September 2019, 15.00–16.30 Uhr

**Leitung:** Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin

GRUPPE

## Schlechte Stimmung, trübe Gedanken

Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit sind ganz normale Befindlichkeiten. Nicht alle Lebensumstände sind einfach positiv. Wenn die Gefühle von schlechter Stimmung, Kraftlosigkeit, Interessenverlust oder Traurigkeit aber konstant bleiben, sind es Symptome einer depressiven Episode.

In der Gruppe für Mädchen und junge Frauen sind Sie eingeladen, Strategien kennen zu lernen und auszuprobieren, die Ihnen bei dem Weg aus der Depression helfen. Die eigenen Gefühle im Hier und Jetzt zu akzeptieren, alte Kraftquellen zu beleben oder neue zu entdecken und negative Gedankenspiralen zu verändern sind Ziele der Gruppe.

**Gruppe für Mädchen und junge Frauen**

**Termine:** Dienstag, 29. Oktober 2019, 16.00–17.30 Uhr, 8x, wöchentlich

**Leitung:** Lena Baader, BA Soziale Arbeit

## Mit mir nicht mehr!

Manchmal ist es schwer, in alltäglichen Situationen die eigene Grenze zu spüren und zu setzen. Erst im Anschluss kommt ein unangenehmes Gefühl hoch und es ist bemerkbar, dass die eigene Grenze überschritten wurde. Es ist entlastend zu wissen, dass Sie lernen können, besser auf Ihre Bedürfnisse zu achten und sich zu behaupten. In dieser Gruppe sind Sie eingeladen mit praktischen Übungen Ihre Selbstfürsorge und Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, die eigenen Grenzen erspüren und durchsetzen und sich selbst behaupten sind Ziele der Treffen.

Gesunde Grenzen zu haben, bedeutet, mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen im Kontakt zu sein und zu wissen, was gebraucht wird.

**Termine:** Donnerstag, 31. Oktober 2019, 10.00 – 11.30 Uhr, 4x, 14-täglich

**Leitung:** Lena Baader, BA Soziale Arbeit

## Selbst ist die Frau

Einfache Reparaturen im Haushalt sind manchmal eine Herausforderung. Oft geht es nur um einen verstopften Siphon, einen tropfenden Wasserhahn oder um die fachgerechte Befestigung eines Regals an der Wand.

In Kooperation mit dem OBI Markt in Hüsten haben Sie die Möglichkeit, sich einfache handwerkliche Tätigkeiten zeigen zu lassen und vor Ort selbst auszuprobieren.

**Termin:** 08. November 2019, 10.00 – 11.30 Uhr

**Ort:** **OBI** Markt Hüsten  
Arnsberger Straße 85, 59759 Arnsberg

**Leitung:** Carmen Tripke-Westhoff, Frauenberatung Arnsberg  
Fachpersonal des OBI Marktes

## Cybergewalt – Wie kann ich mich schützen? Was hilft mir, wenn ich betroffen bin?

Das Internet ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Vermittlung von Nachrichten, Kommunikationswege, Kennenlernen und Recherchen werden im digitalen Raum einfacher und schneller. Uns werden viele neue Möglichkeiten erschaffen, die den Alltag erleichtern. Der digitale Raum, der einen hohen Öffentlichkeitsgrad und Anonymität bietet, verschafft aber auch Tätern neue Möglichkeiten der Ausübung von Gewalt. Soziale Netzwerke, Video-, Dating- und Chatportale werden genutzt, um Opfer gezielt zu schädigen. Intime Fotos oder Videos werden in kurzer Zeit hochgeladen und stehen direkt allen anderen Internetnutzern bereit. Mit Hilfe von Ortungsapps wird kontrolliert, wo sich Mädchen und Frauen aufhalten. Falsche Informationen werden unter dem Namen einer Betroffenen veröffentlicht. Die Identität von Mädchen und Frauen wird genutzt, um Bestellungen aufzugeben. Kommunikationsapps werden zur Belästigung und Beschimpfung genutzt. In der Informationsveranstaltung mit anschließender Diskussion werden Maßnahmen zum Schutz und Handlungsmöglichkeiten für Betroffene von digitaler Gewalt vorgestellt.

### Informationsveranstaltung für interessierte Frauen und jugendliche

**Termin:** Montag, 18. November 2019, 16.30 – 18.00 Uhr

**Leitung:** Lena Baader, BA Soziale Arbeit

## Impressum

**Frauenberatung**  
**Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V.**  
Brückenplatz 4  
59821 Arnsberg

Tel.: 02931 2038 und 2037  
Fax: 02931 936927  
E-Mail: [beratung@frauen-hsk.de](mailto:beratung@frauen-hsk.de)  
Homepage: [www.frauen-hsk.de](http://www.frauen-hsk.de)

**Spendenkonto**  
Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V.  
Volksbank Sauerland eG  
IBAN: DE56 4666 0022 1818 8881 00  
BIC: GENODEM1NEH

**Schutz und Unterkunft:**  
Frauenhaus  
Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V.  
Tel.: 02931 6791 und Büro 6783  
Fax: 02931 939533  
E-Mail: [frauenhaus-arnsberg@t-online.de](mailto:frauenhaus-arnsberg@t-online.de)  
Homepage: [www.frauen-hsk.de](http://www.frauen-hsk.de)