



Frauenberatung
Arnsberg

Programm 2020

Einzelberatungen | Gruppen | Vorträge | Fortbildungen

Wir ziehen um!

Ab dem 14. April 2020:
Frauenberatung Arnsberg
Arnsberger Straße 14
59759 Arnsberg

Inhalt

VERANSTALTUNG | jeden 1. Mittwoch
Interkulturelles Frauenfrühstück 6

OFFENE BERATUNG | Dienstag und Freitag
Offene Beratung für Frauen und Mädchen
mit Migrations- und Fluchterfahrung 6

OFFENE GRUPPE | ab Februar
Gemeinsam erleben –
Stärkung durch Begegnung 7

GRUPPE | ab 05.03.2020
Erste Hilfe bei Angst und Panik 7

VERANSTALTUNG | 10.03.2020
Filmvorführung zum Internationalen Frauentag 8

VERANSTALTUNG | 25.03. | 25.06. | 23.09. | 19.11.
Auszeit – Offene Treffen zum Entspannen
und Abschalten 9

GRUPPE | ab 26.03.2020
Über die Essstörung hinaus ... 9

VERANSTALTUNG | 16.04.2020
Gemeinsam ankommen in der
neuen Beratungsstelle 10

VERANSTALTUNG | 21.04.2020 | 27.10.2020
Offener Treff für lesbische Frauen
und Mädchen 10

GRUPPE | ab 04.05.2020
Schlechte Stimmung – trübe Gedanken 11

GRUPPE | ab 07.05.2020
Skillstraining – Modul „Achtsamkeit“ 12

FORTBILDUNG | 13.05.2020 | September 2020
Weibliche Genitalbeschneidung 12

GRUPPE | ab 27.05.2020
Alleine bin ich stark, gemeinsam sind wir stärker 14

VORTRAG | 27.05.2020 | 07.10.2020
Trennung und Scheidung 15

VERANSTALTUNG | 09.06.2020
Mein Körper gehört mir 16

GRUPPE | ab 29.06.2020
Achtsam erleben – Achtsam leben 17

GRUPPE | ab 01.07.2020
Mit (Selbst-)Sicherheit geht's weiter ... 17

GRUPPE | ab 12.08.2020
Mit mir nicht mehr! 18

GRUPPE | ab 13.08.2020
Skillstraining Modul „Stresstoleranz“ 18

GRUPPE | ab 19.08.2020
Trennung und Scheidung –
Die Chance auf Neubeginn 19

VERANSTALTUNG | November 2020
Schutz und Hilfe bei Gewalt gegen Frauen
und Kinder gemeinsam sicherstellen 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
 Mittwoch: 11.00 – 12.30 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.

Wir ziehen um!

Unsere neue Adresse ab dem 14. April 2020 lautet:
 Frauenberatung Arnsberg
 Arnsberger Straße 14
 59759 Arnsberg

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.



Karola Enners, Dipl.-Pädagogin,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie
 Fachberaterin für Essstörungen



Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie



Carmen Tripke-Westhoff,
 Verwaltungsfachangestellte



Eva Daub,
 Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA

VERANSTALTUNG

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 €

OFFENE BERATUNG

Offene Beratung für Frauen und Mädchen mit Migrations- und Fluchterfahrung

In der offenen Beratung können Sie mit Ihren alltagspraktischen Fragen zu uns kommen und wir helfen Ihnen gerne weiter. Wenn Sie Fragen zu Anträgen oder behördlichen Verfahren haben, jemanden suchen, der Sie über Ihre Rechte informiert, Sie Unterstützung bei Bewerbungen oder der Arbeitssuche brauchen oder einfach über etwas reden möchten, haben wir für Sie ein offenes Ohr.

Beginn: jeden Dienstag, 13.00 – 15.00 Uhr
jeden Freitag, 9.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA

OFFENE GRUPPE

Gemeinsam erleben – Stärkung durch Begegnung

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Frauen und Mädchen mit Migrations- und Fluchterfahrung, die sich über das gemeinsame Erleben für ihren Alltag stärken wollen. Durch verschiedene handlungsorientierte Gruppenaktivitäten (Kooperationsspiele, Theater, Kunst, etc.) entstehen gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen, durch die wir „das Fremde“ der anderen Kulturen kennenlernen und die Grenzen der Sprache überwinden können. Vertrauensfördernde Übungen unterstützen das Gruppengefühl und geben Mut, etwas Neues über sich und die anderen herauszufinden. Durch gemeinsames Handeln stärken Sie sich so für die Herausforderungen im Alltag.

Beginn: Montag 02. März 2020, 15.00 – 17.00 Uhr, wöchentlich
Ort: Frauenberatung Arnsberg

Beginn: Donnerstag 05. März 2020, 15.00 – 17.00 Uhr, wöchentlich
Ort: Engagementzentrum „E“
Am Hüttengraben 29, 59759 Arnsberg

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA

GRUPPE

Erste Hilfe bei Angst und Panik

Frauen, die ohne ersichtlichen Grund Angstanfälle oder Panikattacken erleben, fühlen sich dem hilflos ausgeliefert. Wer aber versteht, dass Herzrasen, Atemnot und andere Körperreaktionen sehr unangenehm, aber nicht gefährlich sind, hat den ersten wichtigen Schritt getan. Ein individuelles Erklärungsmodell für die Angstanfälle sowie Atemübungen und Stressabbau helfen, der Angst aktiv etwas entgegen zu setzen. Und statt zu vermeiden ist es möglich, Schritt für Schritt schwierige Situationen zu meistern.

Beginn: Donnerstag, 05. März 2020, 15.00 – 16.30 Uhr, 6x, 14täglich
Leitung: Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin

Filmvorführung „FEMALE PLEASURE“- Fünf Kulturen, fünf Frauen, eine Geschichte

„Der Film setzt ein wichtiges Statement gegen die Bevormundung, Einschränkung und Ausbeutung der Sexualität von Frauen in den verschiedenen Religionen.“ Amnesty International

Fünf mutige, kluge und selbstbestimmte Frauen stehen im Zentrum von Barbara Millers Dokumentarfilm #FEMALE PLEASURE. Sie brechen das Tabu des Schweigens und der Scham, das ihnen die Gesellschaft oder ihre religiösen Gemeinschaften mit ihren archaisch-patriarchalen Strukturen auferlegen. Mit einer unfassbar positiven Energie und aller Kraft setzen sich die Frauen für sexuelle Aufklärung und Selbstbestimmung aller Frauen ein und zahlen dafür einen hohen Preis. Bewegend, intim und zu jedem Zeitpunkt positiv vorwärtsgewandt werden die Mechanismen aufgezeigt, die die Situation der Frau kultur- und religionsübergreifend bis heute bestimmen. Gleichzeitig zeigen die fünf Protagonistinnen, wie man mit Mut, Kraft und Lebensfreude jede Struktur verändern kann.

Ein Film für Frauen und Mädchen ab ca. 16 Jahren.
Mehrsprachig, mit deutschen Untertiteln.

Eine Veranstaltung der Frauenberatung und des Frauenhauses Arnsberg zum Internationalen Frauentag

Termin: Dienstag, 10. März 2020

17.30 Uhr Empfang und Begrüßung,
18.00 Uhr Filmvorführung

Ort: Cineplex-Residenz Kino Arnsberg,
Rumbecker Straße 6a, 59821 Arnsberg

Kosten: 6,50 €

Auszeit - Offene Treffen zum Entspannen und Abschalten

Diese Angebote richten sich an Frauen, die Lust auf eine Auszeit vom Alltag haben. Mit Hilfe verschiedener Übungen treten Stress, Anspannung und Sorgen für einen Moment in den Hintergrund. 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.

Termine: Mittwoch, 25. März 2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 25. Juni 2020, 09.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 23. September 2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 19. November 2020, 09.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Karola Enners, Dipl. Pädagogin

Über die Essstörung hinaus ...

Für Frauen, die unter einer Essstörung leiden und sich mit fachlicher Begleitung in einer Gruppe mit sich und der Krankheit auseinandersetzen möchten. Essstörungen betreffen vor allem Mädchen und Frauen. Der Wunsch nach Kontrollierbarkeit und Sicherheit im Leben, den die Essstörung anfangs scheinbar erfüllte, kann langfristig nur durch Wege erreicht werden, die Freiheit, Akzeptanz, Selbstachtung und Selbstliebe einschließen. Dies ist ein Prozess, der lange dauern kann. Mit der Arbeit an den Essstörungen begibt man sich auf eine Reise in ein aktives, unvorhersehbares, selbstbestimmteres Leben, in dem Genuss und Beziehungen zu anderen Menschen wieder existieren dürfen. Die Gruppe unterstützt dabei, regt zum Austausch an und gibt Halt im Alltag.

Beginn: Donnerstag, 26. März 2020, 9.00 – 10.30 Uhr, 7x, 14täglich

Leitung: Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

VERANSTALTUNG

Gemeinsam ankommen in der neuen Beratungsstelle

Machen Sie sich gemeinsam mit uns auf den Weg in unsere neuen Beratungsräume. Eine Wanderung von Arnberg nach Hüsten bietet die Gelegenheit für gemeinsame Gespräche und erlebnispädagogische Aktivitäten im Wald. Anschließend lassen wir den Tag in den neuen Räumlichkeiten bei einem internationalen Essen ausklingen. Wir freuen uns, wenn Sie dazu eine Kleinigkeit mitbringen.

Termin: Dienstag, 16. April 2020, 10.00 Uhr

Treffpunkt: Sauerlandtheater
Feauxweg 9, 59821 Arnberg

Leitung: Das Team der Frauenberatung

VERANSTALTUNG

Offener Treff für lesbische Frauen und Mädchen

Dieser Termin bietet die Gelegenheit für lesbische Frauen und Mädchen, unter sich zu sein und offen über alles reden zu können. Frau sein und lesbisch sein sind verbindende Themen, allgemeine Gesprächsthemen sind aber ebenso willkommen. In dem geschützten Rahmen der Frauenberatungsstelle trägt jede Frau mit ihrer Persönlichkeit und ihren Themen in dem offenen Treff zu einem vielfältigen, bunten, lustigen Abend bei.

Termine: Dienstag, 21. April 2020, 18.00–20.00 Uhr,
Dienstag, 27. Oktober 2020, 18.00–20.00 Uhr

Leitung: Karola Enners, 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 sind Sie eingeladen, Strategien kennenzulernen und auszuprobieren, die Ihnen bei dem Weg aus der Depression helfen. Die eigenen Gefühle im Hier und Jetzt zu akzeptieren, alte Kraftquellen zu beleben bzw. neue zu entdecken sowie negative Gedankenspiralen zu verändern sind Ziele der Gruppe.

Beginn: Montag, 04. Mai 2020, 16.00–17.30 Uhr, 8x, wöchentlich
Montag, 26. Oktober 2020, 16.00–17.30 Uhr, 8x, wöchentlich

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik



Skillstraining – Modul „Achtsamkeit“

Skills sind kognitive, emotionale oder handlungsbezogene Fähigkeiten und als solche wichtige Voraussetzungen zur Bewältigung von Stress und Krisensituationen. Die eigene Lebenssituation überdenken, sich selbst spüren und wahrnehmen und Dinge tun, die das Wohlbefinden verbessern, das sind Ziele des Skillstrainings.

Das Skillstraining ist in den 80er Jahren als eine Komponente der Dialektisch- Behavioralen Therapie (DBT) von Marsha Linehan entwickelt worden. Ursprünglich für BorderlinepatientInnen entwickelt, ist es eine wirksame Unterstützung für alle, die Probleme mit der Emotionsregulation haben. Die Achtsamkeit ist die Basis aller Skills! Nur wer wahrnimmt, dass er unter Stress steht, kann Stresstoleranzskills einsetzen. Außerdem helfen Achtsamkeitsübungen körperlichen und seelischen Stress zu vermindern. Beispiele für solche Übungen sind: Düfte wahrnehmen, eine Situation wie eine Reporterin genau beschreiben oder sich auf eine Tätigkeit – wie das Spiel Mikado – ganz zu konzentrieren.

Beginn: Donnerstag, 07. Mai 2020, 10.00 – 11.30Uhr, 8x, 14täglich
Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik

Weibliche Genitalbeschneidung

Fortbildungsveranstaltung für Fachkräfte in Kindertagesstätten

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.

Knapp 70.000 der in Deutschland lebenden Frauen und Mädchen sind von Genitalbeschneidung betroffen. Mindestens 17.600 der hier lebenden Mädchen sind davon bedroht, an ihren Genitalien heimlich verstümmelt zu werden. Diese Zahlen von TERRE DES FEMMES aus

der Dunkelzifferstatistik von 2019 sind schockierend und machen den notwendigen Handlungsbedarf deutlich. Alle Fachkräfte 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, zumal es eine Menschenrechtsverletzung ist und in Deutschland ein Straftatbestand. Wir brauchen wirksame und geeignete Maßnahmen zum Schutz der Kinder, um hier in Deutschland drohende illegale Beschneidungen zu verhindern sowie bereits betroffene Mädchen zu unterstützen.

Sie als Erzieherinnen und Erzieher spielen dabei eine besonders wichtige Rolle. Sie stehen im direkten Kontakt mit den gefährdeten oder betroffenen Kindern und ihren Familien. Um die Mädchen zu schützen und zu unterstützen, bedarf es fachlicher Kenntnisse und eines sensiblen Umgangs mit dem Thema. Fragen wie „Wie erkenne ich, ob ein Kind bereits beschnitten ist?“, „Wie spreche ich meinen Verdacht an?“ oder „Wie gehe ich vor, wenn ich eine drohende Beschneidung vermutete?“ werden in der Fortbildung besprochen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Arnsberg.

Veranstaltung in Neheim

Termin: Mittwoch, 13. Mai 2020

Beginn: 17.00 Uhr

Ort: Villa Kunterbunt, Kapellenstraße 16, 59755 Arnsberg

Referentinnen: Jawahir Cumar, stop mutilation e.v.,
 Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik,
 Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

Veranstaltung in Brilon

Termin: September 2020

Beginn: 17.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Referentinnen: Jawahir Cumar, stop mutilation e.v.,
 Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik,
 Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

Alleine bin ich stark, gemeinsam sind wir stärker

Für Frauen mit und ohne Behinderungen, für deutsche und geflüchtete Frauen

Welche Berührungspunkte gibt es von Frauen mit Behinderungen und Frauen, die in einem anderen Land gelebt haben? Was trennt im Alltag? Wo sind Gemeinsamkeiten? Wie ist gegenseitige Hilfe und Unterstützung möglich?

Jeder Mensch hat besondere Fähigkeiten und persönliche Stärken. Wenn wir sie zu wenig kennen, können wir sie schwer nutzen. Frauen, die mehr Belastungen im Leben schultern mussten, z.B. durch eine Migrationserfahrung oder durch eine Einschränkung müssen viel Energie, Mut und Stärke aufbringen, wenn sie frei und selbstbestimmt hier in unserer Gesellschaft leben möchten. In der Gruppe üben wir, mutig zu sein und uns zu trauen. Wir verbinden Übungen in Räumen mit Erlebnissen draußen in der Natur. Durch Gespräche, achtsamkeitsbasierte Übungen jenseits von Sprache sowie erfahrungspädagogische Inhalte soll Vertrauen in andere Menschen und in die eigenen Kräfte wachsen. Wir suchen und finden gemeinsam im geschützten Rahmen der Gruppe Lösungen für neue und alte Herausforderungen.

Termine: Mittwoch, 27. Mai 2020, 03. Juni, 17. Juni, 24. Juni,
18.00–20.00 Uhr,
und ein Samstag von 10.00–16.00 Uhr,

Leitung: Karola Enners, Dipl. Pädagogin,
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,



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, 27. Mai 2020, 16.00–17.30 Uhr
Mittwoch, 07. Oktober 2020, 16.00–17.30 Uhr

Kosten: 5,00 €/10,00 €

Referentin: Sabine Vogel, Rechtsanwältin

„Mein Körper gehört mir!“

Theaterstück der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück

Um Mädchen und Jungen vor sexuellem Missbrauch zu schützen, braucht es eine Vielzahl ineinandergreifender Maßnahmen. Prävention, die Kinder stärkt, ist ein wichtiger Baustein und eine Aufgabe für Kitas und Schulen, aber auch für Familien. Mädchen und Jungen, die ihrem Bauchgefühl trauen und gute und schlechte Geheimnisse unterscheiden können, lassen sich nicht so schnell manipulieren. Wer sich traut, laut „Nein!“ zu sagen, wenn sich etwas „komisch“ anfühlt, verteidigt seine Grenzen. Und es ist wichtig, die eigenen Rechte zu kennen und zu wissen, an wen ich mich wenden kann, wenn ich Hilfe brauche.

Wie es möglich ist, sensibel und altersentsprechend das Thema anzusprechen, zeigen die Spielszenen der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück (TPW) für Mädchen und Jungen des dritten und vierten Schuljahrs. Die Kinder lernen in ihrer jeweiligen Schulklasse mit Spaß wichtige Handlungsmöglichkeiten, singen das Lied vom Körper und können später mit ihren LehrerInnen auf diese Erlebnisse zurückgreifen.

Ein vielfacher Wunsch von Eltern, LehrerInnen und SponsorInnen des Präventionsprojekts war es, einmal die Spielszenen der TPW mitzuerleben. Das ist eine Chance zu verstehen, dass Prävention nicht nur wichtig ist, sondern auch Spaß macht.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück TPW

Termin: Dienstag, 09. Juni 2020

Beginn: 19.00–21.00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Raum E01
Clemens-August-Str. 116-120, 59821 Arnsberg

Leitung: Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin

Achtsam erleben – Achtsam leben

Im Alltag befinden wir uns gedanklich häufig in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Dabei verpassen wir die Wahrnehmung des Hier und Jetzt. Die Achtsamkeit verhilft uns im gegenwärtigen Erleben anzukommen, Gedankenspiralen zu durchbrechen und die Ganzheitlichkeit des Moments mit allen Sinnen wahrzunehmen. In der Gruppe werden unterschiedliche Methoden der Achtsamkeit vorgestellt. Probieren Sie es aus und erleben Sie, welchen positiven Einfluss Achtsamkeit auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude haben wird.

Beginn: Montag, 29. Juni 2020, 16.00-17.30 Uhr, 5x, wöchentlich

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,

Mit (Selbst)Sicherheit geht's weiter...

Jedes Mädchen kann sich wehren, egal ob kleine oder große, ängstliche oder mutige, Mädchen mit oder ohne Behinderung. Alle Mädchen können lernen, persönliche Grenzen wahrzunehmen und diese mutig mit einem eindeutigen „NEIN“ zu formulieren. Besonders in der Pubertät, die geprägt ist von Veränderungen und Unsicherheiten, bietet die Gruppe die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, eigene Wünsche, Fragen oder Probleme zu formulieren sowie zu lernen, sich selbstsicher zu bewegen und eigene Grenzen zu verdeutlichen.

Gruppe für Mädchen

Termin: Mittwoch, 01. Juli, 2020, 11.30–13.00 Uhr, 3x, wöchentlich

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik

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 man merkt, 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 wahrnehmen, 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.

Beginn: Mittwoch, 12. August 2020, 16.00–17.30 Uhr, 5x, wöchentlich

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik

Skillstraining Modul „Stresstoleranz“

Skills sind kognitive, emotionale oder handlungsbezogene Fähigkeiten und als solche wichtige Voraussetzungen zur Bewältigung von Stress und Krisensituationen. Die eigene Lebenssituation überdenken, sich selbst spüren und wahrnehmen und Dinge tun, die das Wohlbefinden verbessern, das sind Ziele des Skillstrainings. Die Achtsamkeit ist die Basis aller Skills! Nur wer wahrnimmt, dass er unter Stress steht, kann Stresstoleranzskills einsetzen. Außerdem helfen Achtsamkeitsübungen, körperlichen und seelischen Stress zu vermindern. Im Skillsmodul „Stresstoleranz“ geht es darum, den plötzlichen Anstieg der eigenen Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und wirksame Skills für den Hochstressbereich kennenzulernen. Statt in alte selbstschädigende Verhaltensmuster wie z.B. Essanfälle, Ritzen oder Trinken abzugleiten, ist es möglich, auch in sehr schwierigen Situationen neue Wege zu gehen. Dabei können starke Reize wie z.B. Eiswürfel, Chilischoten und Ammoniak eine Rolle spielen.

Beginn: Donnerstag, 13. August 2020, 10.00–11.30 Uhr, 8x, 14täglich

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik

Trennung und Scheidung - Die Chance auf Neubeginn

Trennung und Scheidung bedeuten tiefgreifende Veränderungen für die eigene Persönlichkeit, das Selbstbild und die Lebenssituation. Neben der Verarbeitung der Trennung kommen ganz neue Alltagsprobleme wie Wohnungssuche, Finanzen, Arbeitssuche und die Rolle als Alleinerziehende auf Frauen zu. Doch Trennung und Scheidung bedeuten nicht nur Scheitern, Verlust und Chaos. Sie bieten auch Chancen für neue Entwicklungen und tiefgreifende Veränderungen. In dieser Gruppe besteht mit fachlicher Begleitung die Möglichkeit, Frauen in einer ähnlichen Lebenssituationen kennen zu lernen und Informationen auszutauschen. Sie können voneinander lernen, mit der aktuellen Situation umzugehen, Kontakte zu knüpfen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Beginn: Mittwoch, 19. August 2020, 16.00–17.30 Uhr, 4x, 14täglich

Leitung: Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

Schutz und Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Kinder gemeinsam sicherstellen

Geschlechtsspezifische Gewalt ist auch bei uns allgegenwärtig und kommt in jeder gesellschaftlichen Schicht vor. Fast jede dritte Frau ist in ihrem Leben mindestens einmal betroffen. Jede Form der erlebten Gewalt hat langfristige seelische und soziale Folgen. Mit der Ratifizierung der Istanbul-Konvention hat sich Deutschland verpflichtet, ein bedarfsdeckendes, spezialisiertes und qualifiziertes Hilfe- und Unterstützungssystem für von Gewalt betroffenen Frauen und Kindern sicherzustellen. Trotz gelingender Vernetzung und Kooperation vor Ort sind die Zugangshürden für Hilfsangebote für Menschen mit besonderen Bedarfen immer noch hoch. Ziel der Veranstaltung ist, in einem multinstitutionellen Austausch über Interventionsmöglichkeiten zu diskutieren, den Abbau von Zugangshürden voranzutreiben und die interdisziplinäre Zusammenarbeit zu gestalten.

Termin: November 2020

Impressum

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

Neue Adresse ab 14. April 2020:
Frauenberatung Arnsberg
Arnsberger Straße 14
59759 Arnsberg

Tel.: 02931 2038 und 2037
Fax: 02931 936927
E-Mail: beratung@frauen-hsk.de
Homepage: 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
Homepage: www.frauen-hsk.de

Bildquelle: iStock, FOTOGRAFIE ANNESER



Wir
ziehen
um!