



Frauenberatung
Arnsberg

Programm 2021

Einzelberatungen | Gruppen | Vorträge | Fortbildungen

Inhalt

VERANSTALTUNG jeden 1. Mittwoch Interkulturelles Frauenfrühstück	6
VERANSTALTUNG 31.03.2021 13.05. 22.09. 02.12. Auszeit – Offene Treffen zum Entspannen und Abschalten	6
GRUPPE ab 14.04.2021 Tut mir das gut oder kann das weg? Entrümpeln befreit	7
VERANSTALTUNG 29.04.2021 Sichere Bindung – Flügel fürs Leben	8
GRUPPE ab 06.05.2021 Dem Leben wieder Farbe geben	8
VORTRAG 19.05. 02.12. Trennung und Scheidung	9
GRUPPE ab 01.06.2021 Gleichberechtigt leben und lieben	10
GRUPPE ab 05.07.2021 Mutter-Kind-Gruppe	10
VERANSTALTUNG 08.07. 05.08. 09.09. 07.10. 25.11. 16.12. SELBST BEWUSST SEIN	11
GRUPPE ab 28.07.2021 Trennung und Scheidung – Die Chance auf Neubeginn	11

VORTRAG 04.08.2021 Essstörungen	12
GRUPPE ab 18.08.2021 Mehr ich – weniger Waage	12
GRUPPE ab 02.09.2021 Skills – Modul Achtsamkeit	13
FORTBILDUNG 26.10.2021 Weibliche Genitalbeschneidung	14

Besondere interkulturelle Angebote

GRUPPEN Gemeinsam erleben – Stärkung durch Begegnung	16
Zeit für mich	16
Offener Lauftreff – Körper in Bewegung	17

Aktionswoche rund um den Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen ...

VERANSTALTUNGEN IN DER AKTIONSWOCHE Lesung „Das Mädchen auf dem Eisfeld“	18
Filmvorführung „Female Pleasure“	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.

Über uns

Unser Verein Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V. ist Träger 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 ermutigen Frauen und Mädchen, sich aus Gewaltbeziehungen zu lösen oder gestärkt ihre persönliche Situation zu verbessern.

Wir beraten kompetent, kurzfristig, vertraulich und kostenlos.



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



Hannah Püttmann,
B.A. Soziale Arbeit/Sozialpädagogik, Erzieherin



Carmen Tripke-Westhoff,
Verwaltungsfachangestellte



Eva Daub,
Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA

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: sobald es die Pandemie möglich macht,
jeden 1. Mittwoch im Monat, 10.00 – 11.30 Uhr
(außer in den Schulferien)

Unkostenbeitrag: 2,00 €

Auszeit – Offene Treffen zum Entspannen und Abschalten

Diese Angebote richten sich an Frauen, die Lust auf eine Auszeit vom Alltag haben, um Stress, Anspannung und Sorgen für einen Moment in den Hintergrund treten zu lassen. Mit Atemübungen, Phantasie-reisen, Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen können Sie negative Gedanken stoppen und positiven Raum geben. Einzelne Übungen lassen sich in den Alltag übernehmen, so dass Sie diese Anregungen zu Auszeiten in Ihrem täglichen Alltag nutzen können. Die Treffen können einzeln oder fortlaufend gebucht werden. Sie finden in der Zeit der Kontaktbeschränkung digital statt, indem Sie nach der Anmeldung mit einem Einladungslink teilnehmen können.

Termine: Mittwoch, 31.03.2021, 16.00 – 17.30 Uhr, digital
Donnerstag, 13.05.2021, 09.00 – 10.30 Uhr
Mittwoch, 22.09.2021, 16.00 – 17.30 Uhr
Donnerstag, 02.12.2021, 09.00 – 10.30 Uhr

Ort: Beratungsstelle bzw. Video-Gruppe bei Kontakt-einschränkungen

Leitung: Karola Enners, Dipl. Pädagogin

Tut mir das gut oder kann das weg? Entrümpeln befreit

In dieser Zeit wird es immer schwieriger, einen Überblick zu behalten. Durchschnittlich 10.000 Dinge besitzt jeder Mensch in Deutschland. Dazu kommen Fotos, Mails und Informationen über den PC oder das Handy, die beantwortet oder aussortiert werden müssen. Um Schwerpunkte zu setzen und sich von Überflüssigem zu trennen, braucht es ein Innehalten und den Entschluss, loszulassen und nur das Notwendige zu behalten.

Aber wo und wie anfangen?

In dieser Gruppe geht es um die ganz persönlichen Ziele und Werte im Leben. Man muss sich bewusst dafür entscheiden, Nebensächliches und Ungeliebtes loszulassen und Raum für das Wichtigste im Leben zu schaffen. Ganz praktisch setzen wir uns kleine Ziele und beginnen mit dem Ausräumen und Weggeben eines begrenzten Objekts in unserer Wohnung oder in unserem Zimmer. Die Gruppe motiviert bei den Startschwierigkeiten, hilft beim Durchhalten und bietet die Gelegenheit, Tipps und Erfahrungen miteinander auszutauschen. Nach dem Motto "Tut mir das gut oder kann das weg?" lassen sich alte und negative Erinnerungen verändern. Die Erleichterung, die mit dem Aussortieren verbunden ist, bringt Spaß und Freiraum so dass wir mit dem Erfolg in der Wohnung auch uns selbst besser strukturieren lernen. Ein "Nein" zu den unwichtigen Dingen ist ein "Ja" für mehr Freiraum für Neues und bietet Chancen für die individuelle Entwicklung. So bringen wir selber Bewegung dorthin, wo Dinge stocken oder uns ausbremsen. Wie in dem Lied von Silbermond wo es heißt, (...) nur noch die wichtigen Dinge, ab heut nur noch leichtes Gepäck, denn eines Tages fällt dir auf, es ist wenig, was du wirklich brauchst (...)

Beginn: Mittwoch, 14. April 2021, 15.30 – 17.00 Uhr, 4x, 14täglich
Ort: Beratungsstelle bzw. Video-Gruppe bei Kontakt-einschränkungen

Leitung: Karola Enners, Dipl. Pädagogin

VERANSTALTUNG

Sichere Bindung – Flügel fürs Leben

Eine sichere Bindung zwischen Mutter und Kind definiert, neben Vorbildfunktion und Erziehungsstil, einen wichtigen Meilenstein für den späteren Lebensweg Ihres Kindes. Gerade herausfordernde Situationen lassen sich erfolgreicher meistern, solange eine stabile Bindung gegeben ist. Diese Veranstaltung heißt alle (werdenden) Mütter herzlich willkommen. Sie verdeutlicht, wie unterstützend eine sichere Bindung auf die Entwicklung Ihres Kindes wirkt und lädt dazu ein, Möglichkeiten zur Wiederherstellung und Stärkung einer stabilen Mutter-Kind-Beziehung, kennen zu lernen.

Termin: Donnerstag, 29. April 2021, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Beratungsstelle bzw. Video-Gruppe bei Kontakt-einschränkungen

Leitung: Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit/ Sozialpädagogik, Erzieherin

GRUPPE

Dem Leben wieder Farbe geben

Dieses Gruppenangebot lädt Sie dazu ein, den Pinsel selbst in die Hand zu nehmen, um die Farben für Ihr Leben neu zu mischen, damit aus dem Grau Bunt entstehen kann. Sie lernen hier eine Reihe von Informationen und Strategien über Depressionen kennen, die sich positiv auf fehlenden Antrieb, Niedergeschlagenheit sowie Lustlosigkeit auswirken können. Den eigenen Umgang mit Gefühlen im Hier und Jetzt zu akzeptieren, Kraftquellen (wieder) neu zu entdecken, aber auch negative Gedankenmuster aufzubrechen und zu verändern, sind Ziele dieser Gruppe.

Beginn: Donnerstag, 06. Mai 2021, 10.00 – 12.00 Uhr, 8x, 14täglich (Ausnahme: 20. Mai 2021, 10. Juni 2021: wegen der Feiertage)

Ort: Beratungsstelle bzw. Video-Gruppe bei Kontakteinschränkungen

Leitung: Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit/ Sozialpädagogik
Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin



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, 19. Mai 2021, 16.00 – 17.30 Uhr

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Referentin: Sabine Vogel, Rechtsanwältin

Gleichberechtigt leben und lieben

Die Rollenverteilung von Männern und Frauen hat sich in den letzten Jahren z.B. durch geteiltes Elterngeld und gesellschaftliche Diskussionen hin zu mehr Erziehungsarbeit auf beide Partner*innen verteilt. Die Zuständigkeit für Haushalt und Kinder ist in den meisten Familien aber ungleich zu Lasten der Frauen verteilt. Seit in den letzten Lock-downs verlässliche Betreuungsmöglichkeiten für Kinder ausfielen, entstand eine große Mehrfachbelastung und eine große Verzweiflung für die betroffenen Eltern, vor allem die Mütter. Trennungen oder Gewalt in den Familien eskalieren dort, wo die Grundbedingungen für einen liebevollen und wertschätzenden Umgang miteinander fehlen.

- Was macht eine gleichberechtigte Partnerschaft aus?
- Was hält eine Partnerschaft lebendig, was schafft eine gute Basis für schwierige Zeiten?
- Wo macht eine Rollenverteilung Sinn und wo sind Grenzen?
- Welche Erwartungen führen zu einer einseitigen Verantwortung?
- Was können Frauen von Anfang an beachten und in der Partnerschaft leben, damit beide gleichberechtigt sind und bleiben?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir gemeinsam in der Gruppe nach.

Beginn: Dienstag, 01. Juni 2021, 15.30 – 17.00 Uhr, 3x, 14täglich

Ort: Beratungsstelle bzw. Video-Gruppe bei Kontaktbeschränkungen

Leitung: Karola Enners, Dipl. Pädagogin

Mutter-Kind-Gruppe

Die Sommerferien stehen vor der Tür und Sie haben noch keine Ahnung, was Sie mit Ihrem Kind unternehmen sollen? Die Gruppe lädt Groß und Klein in die Frauenberatung Arnsberg ein, ermöglicht einen Austausch untereinander sowie das Kennenlernen und Erweitern sozialer Kontakte. Gemeinsames Spielen und das Sammeln neuer Erfahrungen stehen hierbei im Vordergrund.

Beginn: Montag, 05. Juli 2021, 14.00 – 15.30 Uhr, 3x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit/ Sozialpädagogik Erzieherin

SELBST BEWUSST SEIN

Sie möchten Ihr Selbstwertgefühl stärken? Ihr Selbstbewusstsein steigern? Ein wirklich guter Vorsatz, denn beides trägt wesentlich zu einem glücklichen Leben bei. Diese Treffen stärken Sie darin, Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen und bieten Raum für einen Austausch untereinander. Außerdem lernen Sie Übungen kennen, welche Ihren Weg ins SELBST BEWUSST SEIN unterstützen.

Je nach aktueller Covid19- Pandemie, findet dieser offene Treff online statt.

Termine: Donnerstag, 08. Juli 2021, 16.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 05. August 2021, 16.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 09. September 2021, 16.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 07. Oktober 2021, 11.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag, 25. November 2021, 16.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 16. Dezember 2021, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Beratungsstelle bzw. Video-Gruppe bei Kontaktbeschränkungen

Leitung: Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit/ Sozialpädagogik Erzieherin

Trennung und Scheidung – Die Chance auf Neubeginn

Trennung und Scheidung bewirken tiefgreifende Veränderungen für die eigene Persönlichkeit, das Selbstbild und die Lebenssituation. Neben der Verarbeitung der Trennung kommen ganz neue Alltagsprobleme wie Wohnungssuche, Finanzen, Arbeitssuche oder die Rolle als Alleinerziehende auf Frauen zu. Doch Trennung und Scheidung bedeuten nicht nur Scheitern, Verlust und Chaos. Gleichzeitig entstehen Möglichkeiten für Neuanfänge. Unter fachlicher Begleitung haben Sie die Möglichkeit, andere Frauen in der gleichen Lebenssituation kennen zu lernen, Informationen auszutauschen, voneinander zu lernen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Beginn: Mittwoch, 28. Juli 2021, 15.30 – 17.00 Uhr, 4x, 14täglich

Ort: Beratungsstelle bzw. Video-Gruppe bei Kontaktbeschränkungen

Leitung: Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

VORTRAG

Esstörungen

In diesem Vortrag wird ein allgemeiner Überblick über die verschiedenen Formen der Essstörung gegeben. Hierzu zählen Merkmale und Unterschiede, mögliche Ursachen, Einflüsse von Mode und Rollenzuweisung an Mädchen und Frauen, Häufigkeit und Auswirkungen auf die Betroffenen. Mit dem Essproblem wird die Sicht auf die ganze Person versperrt. Sowohl bei den Angehörigen als auch bei den Betroffenen dreht sich alles nur noch um das "Essen" und "das richtige Maß". Wenn der Leidensdruck immer größer wird, geht es darum, einen Ausweg aus der Krankheit zu finden. Für Fachleute und Angehörige stellt sich die Frage, wie sie betroffene Mädchen und Frauen auf dem Weg dahin unterstützen können.

Dieser Vortrag soll dazu beitragen, die Erkrankungen mit den verborgenen Themen und Problemen besser zu verstehen und Hilfsmöglichkeiten kennenzulernen.

Vortrag für Fachfrauen, Betroffene und weibliche Angehörige, digital, Anmeldung erforderlich

Termin: Mittwoch, 4. August 2021, 16.00–17.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

GRUPPE

Mehr ich – weniger Waage

Für Frauen mit Essstörungen. Eine Essstörung scheint erstmal eine Möglichkeit der Kontrolle zu geben und bietet scheinbar Sicherheit im Leben. Langfristig führen die Folgen von kalorienzentriertem Denken zu einengendem, selbstschädigendem und isolierendem Denken und Verhalten. Mit fachlicher Begleitung unterstützt die Gruppe, macht Mut, regt zum Austausch an und gibt Halt im Alltag. Sich mit seinen eigenen Wünschen und Kenntnissen zu beschäftigen und einen Zugang zu sich selbst wiederzufinden, führt zurück aus der Begrenzung zu mehr Freiheit, Flexibilität und Genuss. Es geht um eine Umkehr von einer strengen Selbstbewertung zu einer positiven Sicht auf sich und die anderen.

Beginn: Mittwoch, 18. August 2021, 16.00–17.30 Uhr, 5x, 14täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

GRUPPE

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 vor mehr als 10 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.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um Anmeldung wird daher gebeten.

Beginn: Donnerstag, 02. September 2021, 14.00–15.30 Uhr, 8x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin



FORTBILDUNG

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 werden durch das Thema, das Ansprechen und den Umgang mit den Betroffenen vor große Herausforderungen gestellt. Frauen und Mädchen, die durch ihre Genitalbeschneidung und Flucht nach Deutschland traumatisiert sind, leiden unter den Folgen, die durch eine schwere Menschenrechtsverletzung verursacht sind und in Deutschland einen Straftatbestand darstellen.

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 vermuten?“ werden in der Veranstaltung geklärt. Das Thema und die Folgen weiblicher Genitalbeschneidung müssen sensibel behandelt werden, um im Umgang mit den betroffenen Frauen und Mädchen schnell fachlich handeln zu können.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Arnsberg

Termin: 26. Oktober 2021, 17.00–ca. 20.00 Uhr

Ort: Familienzentrum Im Bremerspark, Villa Kunterbunt
Kapellenstraße 16
59755 Arnsberg

Referentinnen: Jawahir Cumar, stop mutilation e.V.
Karola Enners, Dipl.-Pädagogin und N.N.



Besondere interkulturelle Angebote

GRUPPE

Gemeinsam erleben – Stärkung durch Begegnung

Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrungen, die sich über die Gemeinschaft für ihren Alltag stärken wollen. Durch handlungsorientierte Gruppenaktivitäten entstehen gemeinsame Erlebnisse, durch die wir den Facettenreichtum anderer 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.

Beginn: Montag, 15:00–17:00 Uhr, wöchentlich

Ort: nach Absprache im Bürgerzentrum Arnsberg oder in der Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA

GRUPPE

Zeit für mich!

In dieser außergewöhnlichen Zeit möchte dieses digitale Angebot zu kleinen Ruhe- und Auszeiten aus dem Alltag einladen. Kurze Geschichten und Meditationen liefern Gedankenanstöße und tragen zur Stärkung der inneren Kräfte bei. Das Angebot findet wöchentlich statt, eine Anmeldung telefonisch oder per E-Mail ist erforderlich!

Beginn: Donnerstag, 16:00–17:00 Uhr, wöchentlich

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA



GRUPPE

Offener Lauftreff – Körper in Bewegung

Hier steht leichte Bewegung an frischer Luft und Übungen zur Körperwahrnehmung im Mittelpunkt. Gemeinsam bewegen wir uns auf kurzen Strecken und erleben kleinere Körperübungen und Gruppenaktivitäten. So können wir gemeinsam Kraft tanken um unser Wohlbefinden zu steigern.

Eine Anmeldung telefonisch oder per E-Mail ist erforderlich. Die Termine können beliebig wahrgenommen werden.

Beginn: Mittwoch, 14-tägig,
im Wechsel vormittags (10:00–1.30 Uhr) und
nachmittags (15:00–6:30 Uhr)

Ort: nach Vereinbarung in Arnsberg oder Hüsten

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA

Aktionswoche zum 25.11.2021, Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Am 25.11. 2021 jährt sich der „Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen“ zum 40. mal. Wir unterstützen in Kooperation mit dem Frauenhaus Arnberg die deutschlandweite Aktion der Bundesregierung und planen dies mit folgenden Veranstaltungen rund um das Thema.

VERANSTALTUNG

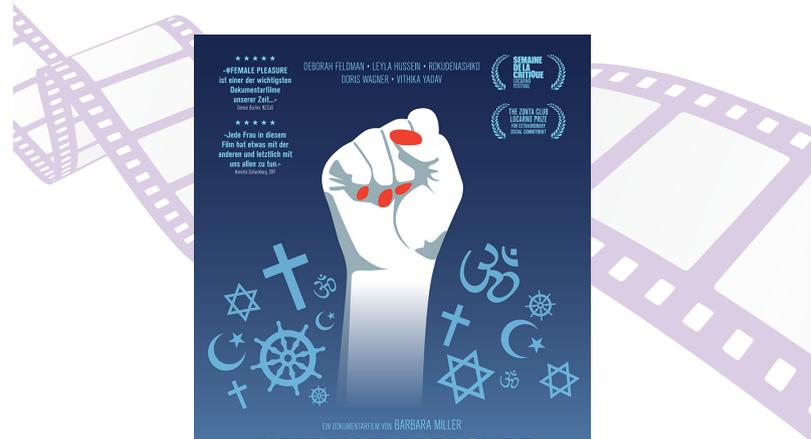
Lesung "Das Mädchen auf dem Eisfeld" Buchausstellung

In diesem Rahmen möchten wir herzlich zu einer Lesung und Buchausstellung in Kooperation mit der Buchhandlung Vieth in Arnberg einladen. Adelaïde Bon beschreibt in ihrem Buch „Das Mädchen auf dem Eisfeld“ auf bewegende Weise ihr Leben seit einem erlebten sexuellen Übergriff bis zum Ende des Strafprozesses gegen den Täter. Sie erzählt sehr reflektiert, welche weitreichenden Folgen sie von ihrer Kindheit bis ins Erwachsenenalter begleiten und schildert ihre Suche nach Hilfe und Heilung.

Nach der Lesung wird es Möglichkeiten für Fragen und Austausch geben!

Eine Anmeldung über die Frauenberatung Arnberg ist notwendig.

Termin: 23. November 2021
Ort: Bürgerzentrum
Arnberg



Von Mons Veneris Films GmbH /
Das Kollektiv Filmproduktion -
<https://www.femalepleasure.org>,
CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=73120113>

VERANSTALTUNG

Filmvorführung "Female Pleasure" Fünf Kulturen, fünf Frauen, eine Geschichte

Fünf mutige, kluge und selbstbestimmte Frauen stehen im Zentrum dieses Dokumentarfilms. Sie brechen das Tabu des Schweigens und der Scham, welches ihnen die Gesellschaft oder religiöse Gemeinschaft mit ihren archaisch-patriarchalen Strukturen auferlegen. Bewegend, intim und zu jedem Zeitpunkt positiv vorwärtsgewandt schildert der Film wie universell und alle kulturellen und religiösen Grenzen überschreitend die Mechanismen sind, die die Situation der Frau – egal in welcher Gesellschaftsform – bis heute bestimmen. Der Film von Barbara Miller ist ein Plädoyer für das Recht auf Selbstbestimmung und gegen die Dämonisierung der weiblichen Lust durch Religion und gesellschaftliche Restriktionen.

Ort und Termin werden rechtzeitig über die regionale Presse sowie über unsere Homepage und sozialen Netzwerke bekannt gegeben.

Impressum

Frauenberatung

Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V.

Arnsberger Straße 14

59759 Arnsberg

Tel.: 02932 8987703

Fax: 02932 8987705

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@frauen-hsk.de

Homepage: www.frauen-hsk.de

Bildquelle: Fotografie Anneser, iStock