



Frauenberatung
Arnsberg

Programm 2023

Einzelberatungen | Gruppen | Vorträge | Fortbildungen

Inhalt

VERANSTALTUNG jeden 3. Freitag im Monat	
Interkulturelles Frauenfrühstück	6
<hr/>	
GRUPPE ab 05.04.2023	
Die innere Balance finden	6
<hr/>	
GRUPPE ab 10.05.2023	
Mein Körper, meine Rechte	7
<hr/>	
VORTRAG 10.05.und 25.10.2023	
Trennung und Scheidung	7
<hr/>	
GRUPPE ab 11.05.2023	
Kreativ-Werkstatt	8
<hr/>	
GRUPPE ab 16.05.2023	
Der Weg aus dem Grübelkarussell	8
<hr/>	
GRUPPE ab 17.05.2023	
Trennung und Scheidung – Die Chance auf Neubeginn	9
<hr/>	
VERANSTALTUNG 24. 05. und 22. 11. 2023	
Gewalt in der Beziehung. Was tun?	9
<hr/>	
VERANSTALTUNG 07.06. und 08.11.2023	
Flinta * Safe Space	10
<hr/>	
VERANSTALTUNG 09.08.2023	
Filmvorführung – „Zu viel“	11
<hr/>	
GRUPPE 16.08.2023	
Mehr ich – weniger Waage	11
<hr/>	
VERANSTALTUNG 29.08.2023	
Filmvorführung „Wenn die Seele erschüttert ist“	12
<hr/>	
GRUPPE ab 07.09.2023	
Erste Hilfe bei Angst und Panik	13

GRUPPE ab 14.09.2023	
SELBST BEWUSST SEIN	13
<hr/>	
VORTRAG 21.09.2023	
Rechtliche Informationen bei sexualisierter Gewalt	14
<hr/>	
GRUPPE ab 26.09.2023	
Resilienz – Die Fähigkeit, Krisen zu meistern	14
<hr/>	
VERANSTALTUNG 17.10.2023	
Was ist Trauma?	15
<hr/>	
GRUPPE ab 23.10.2023	
Skills-Module „Achtsamkeit & Stresstoleranz“	15
<hr/>	
VERANSTALTUNG 31. Oktober 2023	
Umgangsrecht und Häusliche Gewalt	16

Jahresübergreifende Projekte

MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN	
„Wo hört der Spaß auf?“	17
<hr/>	
FORTBILDUNG FÜR SCHULEN + KINDERTAGESSTÄTTEN	
„Fit für die Praxis“	18
<hr/>	
BERATUNGSANGEBOT FÜR MIGRANTINNEN	
„Hilfe beim Leben in Deutschland“	18
<hr/>	
MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN	
„Fühl Dich!“	19
<hr/>	
FORTBILDUNG FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN	
„Echte Schätze“	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

Zudem erreichen Sie uns telefonisch, wenn Sie auf den Anrufbeantworter sprechen. Wir rufen gerne zurück.

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.



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes 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
Fachberaterin für Psychotraumatologie



VERANSTALTUNG

Interkulturelles Frauenfrühstück

An einem schön gedeckten Tisch im sonnigen Garten 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 3. Freitag im Monat, 10.00-11.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
 Unkostenbeitrag: 2,- €

GRUPPE

Die innere Balance finden

Um sich in den täglichen Herausforderungen des Lebens zurechtzufinden, wünschen sich viele Menschen innere Ruhe und Kraft. Unser Körper und seine Empfindungen spielen dabei eine große Rolle, rücken aber in unserer modernen Gesellschaft immer mehr in den Hintergrund. In dieser Gruppe soll der Körper wieder ins Zentrum unserer Beobachtungen rücken. Leichte Bewegung (auch an frischer Luft), Elemente aus Yoga, Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen stehen im Mittelpunkt. Die Aktivitäten und Übungen erlauben Ihnen mit Ihrem Körper in Kontakt zu kommen und zielen auf die Stärkung der inneren (psychischen) und äußeren (physischen) Kräfte.

Beginn: Mittwoch, 05. April 2023, 15.00-16.30 Uhr, 14-täglich
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA
 Larissa Braun (Frauenhaus), Bachelor of Social Work



GRUPPE

Mein Körper, meine Rechte

Kurzfilmvorführung und Austausch über Sexting, Catcalling, sexualisierte Gewalt und Selbstbehauptung – **Für Mädchen ab 14 Jahren.** Diese Gruppe thematisiert Problemlagen durch Grenzüberschreitungen und Übergriffligkeiten im Alltag von Jugendlichen und lädt alle interessierten Mädchen ab 14 Jahren ein. Kurzfilme über Sexting, Catcalling, sexualisierte Gewalt und Selbstbehauptung leiten in das jeweilige Thema ein. Zeit für einen Austausch ist im Anschluss an die Filme geplant.

Beginn: Mittwoch, 10. Mai 2023, 15.30 -17.00 Uhr, 5x, wöchentlich
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin

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, 10. Mai 2023, 16.00-17.30 Uhr
 Mittwoch, 25. Oktober 2023, 16.00-17.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Referentin: Sabine Vogel, Rechtsanwältin

Kreativ-Werkstatt

Dieser offene Treff lädt zum „gemeinsam-kreativ-werden“ ein. Dabei zählt der Prozess, nicht ein Endergebnis. Durch unterschiedliche Zugänge wie Malerei, Naturkunst oder Specksteinarbeiten werden wir in der Gruppe aktiv und können gemeinsam neue Dinge entstehen lassen. Der Treff ist offen für gestalterische Wünsche seitens der Teilnehmerinnen.

Termine: Donnerstag, 11. Mai 2023, 15.00-17.00 Uhr
 Donnerstag, 25. Mai 2023, 15.00-17.00 Uhr
 Donnerstag, 06. Juli 2023, 10.00-12.00 Uhr
 Donnerstag, 13. Juli 2023, 10.00-12.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Eva Daub, M.A. Abenteuer- und Erlebnispädagogin,
 Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin

Der Weg aus dem Grübelkarussell

Zustände des Zweifels, der Niedergeschlagenheit, des Grübelns und der Ängste kennen die meisten von uns. Bei manchen gewinnen diese Zustände aber eine so große Macht, dass aus dem Grübeln ein Grübelkarussell entstanden ist. Diese Gruppe lädt betroffene Mädchen und Frauen dazu ein, aus dem mentalen Gefängnis auszusteigen, um wieder mit der lebendigen Wirklichkeit des Augenblicks in Kontakt zu treten. 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: Dienstag, 16. Mai 2023, 15.00-16.30 Uhr, 6x, 14-täglich
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin

Die Chance auf Neubeginn - Trennung und Scheidung

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, 17. Mai 2023, 16.00-17.30 Uhr, 4x, 14-täglich
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Karola Enners, Dipl.-Pädagogin

Gewalt in der Beziehung. Was tun?

Trennungen oder Gewalt eskalieren dort, wo die Grundbedingungen für einen liebevollen und wertschätzenden Umgang miteinander fehlen.

- o Was sind frühe Warnsignale?
- o Wie schütze ich mich und meine Kinder?
- o Was könnte die Beziehung verbessern? Wo liegt es außerhalb meiner Möglichkeiten?
- o Ab wann ist eine Trennung unvermeidlich?

Es besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen, Kommunikationsmuster in der Beziehung zu beleuchten und Informationen über Schutzmöglichkeiten zu erhalten.

Beginn: Mittwoch, 24. Mai 2023, 16.00-17.30 Uhr
 Mittwoch, 22. November 2023, 16.00-17.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Karola Enners,
 Dipl. Pädagogin und Fachberaterin für Psychotraumatologie



VERANSTALTUNG

Flinta * Safe Space

Die Frauenberatung bietet einen sicheren Raum der Begegnung für Frauen, Lesben, Intergeschlechtliche, Nicht-binäre, Transfrauen und Agender Personen.

Ein Abend zum Kennenlernen und Reden mit anderen Menschen, die ihre Persönlichkeit leben und einfach den Kontakt zu Personen mit einer ähnlichen Lebensrealität aus der Region suchen.

Beginn: Mittwoch, 07. Juni 2023, 17.30-19.00 Uhr

Mittwoch, 08. November 2023, 17.30-19.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners, Dipl. Pädagogin

VERANSTALTUNG

Zu viel

Ein Dokumentarfilm über Adipositas vom Medienprojekt
Wuppertal Filmvorführung und Gespräch

Von Adipositas spricht man, wenn der Fettanteil im Körper übermäßig hoch ist. In Deutschland ist ein Viertel der Erwachsenen von Adipositas betroffen. Nach zahlreichen Diäten und Trainingsprogrammen sehen viele Betroffene häufig nur noch den Ausweg einer verkleinerten Magen-Operation. Wir sehen Filmausschnitte und den Bonusfilm zu Auswirkungen von Diäten auf das Körpergewicht. Wir nehmen uns gemeinsam Zeit, um darüber zu sprechen, welche gesundheitsfördernden Möglichkeiten bestehen.

Beginn: Mittwoch, 09. August 2023, 15.30-17.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners,
Dipl.-Pädagogin und Fachberaterin für Essstörungen

GRUPPE

Mehr ich – weniger Waage

Für Frauen mit allen Formen von Essstörungen.

Anfangs sorgt ein kontrolliertes Essverhalten für Halt und Sicherheit im Leben. Langfristig können sich Gedanken um Kalorien, Gewicht, Figur und Schönheitsideale festsetzen. Die Folgen von gewichtsbezogenem Denken und Diäten können in eine Essstörung führen. Verbotene oder erlaubte Nahrungsmittel, ständiges schlechtes Gewissen bestimmen dann das Leben. Sie führen zu Rückzug und dem Gefühl, allein zu sein. Mit fachlicher Begleitung hilft die Gruppe, regt zum Austausch an, macht Mut und kann Halt im Alltag bieten. Dort entsteht der Raum, um mit vielen unterschiedlichen Methoden den Zugang zu sich selbst wiederzufinden und sich mit sich und den eigenen Wünschen zu beschäftigen.

Beginn: Mittwoch, 16. August 2023, 16.00-17.30 Uhr, 6x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners,
Dipl.-Pädagogin und Fachberaterin für Essstörungen

VERANSTALTUNG

Filmvorführung „Wenn die Seele erschüttert ist“

In diesem Film kommen Menschen zu Wort, die unterschiedliche Formen von Psychotraumatisierung erlebt und danach Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickelten, die Einfluss auf das gesamte Leben genommen haben. Die Mitwirkenden erzählen und zeigen ihre Geschichte in ruhigen und auf jegliche Dramatisierung verzichtenden Bildern, Aspekte wie Ängste, Dissoziationen, Trigger und vieles mehr werden subjektiv geschildert. So entsteht ein Mosaik, was eine PTBS sein kann und welche Auswege aus der seelischen Erschütterung möglich sind.

Ergänzt werden die Geschichten durch Interviews mit Expertinnen. (Medienprojekt Wuppertal)

Beginn: Dienstag, 29. August 2023,

Uhrzeit: 17.00-18.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Eva Daub, M.A. Abenteuer- und Erlebnispädagogin



GRUPPE

Erste Hilfe bei Angst und Panik

Angst ist eine überlebensnotwendige Funktion des menschlichen Körpers. Doch manchmal bekommen Menschen Angst in Situationen, die in Wirklichkeit nicht gefährlich sind. Körperliche Angstreaktionen, wie Schwitzen, eine schnellere Atmung, Herzrasen können als sehr bedrohlich erlebt werden. Treten diese Reaktionen regelmäßig auf, können sie mitunter unser alltägliches Leben negativ beeinflussen und Angststörungen können sich manifestieren.

Wie entsteht Angst und wie wirkt sie sich auf unser Fühlen, Denken und Handeln aus? Welche Strategien im Umgang mit Angst und Panik sind hilfreich? An den vier aufeinander aufbauenden Terminen setzen wir uns mit diesen Fragen auseinander.

Bei entsprechendem Interesse kann sich eine Gruppe bilden.

Beginn: Donnerstag, 07. September 2023, 15.00-16.30 Uhr,
4x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Eva Daub, M.A. Abenteuer- und Erlebnispädagogin

GRUPPE

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.

Beginn: Donnerstag, 14. September 2023, 16.00-17.00 Uhr,
6x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

VERANSTALTUNG

Rechtliche Informationen bei sexualisierter Gewalt

Dieser Vortrag richtet sich an Betroffene von sexualisierter Gewalt, deren Angehörige sowie Fachpersonal. Neben der psychischen Ausnahme-situation ist man im Kontext sexualisierter Gewalt einer Vielzahl von Fragen ausgesetzt. Besonders in Bezug auf eine Strafanzeige oder ein Gerichtsverfahren gibt es große Unsicherheiten. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über Rechte und Unterstützungsmöglichkeiten, werden über den Ablauf eines Strafverfahrens aufgeklärt und haben die Möglichkeit in geschütztem Rahmen Fragen zu stellen.

Termine: Donnerstag, 21. September 2023, 16.00–17.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Referentin: Christina Reuther,
 Rechtsanwältin u. Fachanwältin für Strafrecht



GRUPPE

Resilienz – Die Fähigkeit, Krisen zu meistern

Fühlen Sie sich gelegentlich gestresst und überfordert oder belasten Sie unangenehme Gefühle und Gedanken? Wünschen Sie sich vielleicht einfach etwas mehr Lebensqualität und Leichtigkeit im Alltag? Diese Gruppe unterstützt sie bei der Bewältigung von Stress, Anspannung und Überforderung, indem ein Blick auf die Entstehung von Stress, Pausenmanagement, Entspannungstechniken, eigene Ressourcenaktivierung sowie die zehn Wege zur Resilienz geworfen wird.

Beginn: Dienstag, 26. September 2023, 15.00–16.30 Uhr,
 5x, 14-täglich
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Hannah Püttmann, B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin

VERANSTALTUNG

Was ist Trauma?

Schwere seelische Belastungen führen zu einer Verletzung der Seele, einem Trauma. Doch was passiert bei einem überwältigenden Erlebnis im Körper? Wie entsteht eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)? Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die grundlegendes Wissen und Verständnis über Traumatisierung und dessen Symptome erhalten möchten. Inhaltlich wird zum einen theoretisches Wissen über das menschliche Gehirn und dessen Verarbeitungsstrategien vermittelt. Zum anderen soll anhand praktischer Übungen ein Einblick in Distanzierungsmöglichkeiten, Selbstberuhigung und Entspannungstechniken gegeben werden.

Beginn: Dienstag, 17. Oktober 2023, 16.00–19.00 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Eva Daub, M.A. Abenteuer- und Erlebnispädagogin

GRUPPE

Skills – Module „Achtsamkeit“ & „Stresstoleranz“

Skills sind kognitive, emotionale oder handlungsbezogene Fähigkeiten. Sie sind 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 Skills-Trainings. Die Achtsamkeit ist die Basis aller Skills! Nur wer wahrnimmt, dass er unter Stress steht, kann Stresstoleranz-Skills einsetzen. Außerdem helfen Achtsamkeitsübungen, körperlichen und seelischen Stress zu vermindern. Im Skills-Modul „Stresstoleranz“ geht es darum, den plötzlichen Anstieg der eigenen Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und wirksame Skills für den Hochstressbereich kennenzulernen. Statt in alte selbstschädigende Verhaltensmuster abzugleiten, ist es möglich, auch in sehr schwierigen Situationen neue Wege zu gehen.

Beginn: Montag, 23. Oktober 2023, 10.00–11.30 Uhr, 8x, wöchentlich
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Karola Enners,
 Diplom-Pädagogin, Fachberaterin für Psychotraumatologie

Fachtag: Umgangsrecht und Häusliche Gewalt

Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt Arnsberg Sundern

Ein Fachtag im Herbst vom Runden Tisch rund um das Spannungsfeld zwischen Umgangsrecht, Gewaltschutz, Kinder- und Elternrechten.

- Welche Umgangsregelungen dienen dem Wohl des Kindes?
- Welche Maßnahmen sind zum Schutz des gewaltbetroffenen Elternteils erforderlich?

Fachreferate führen in die Problematiken ein, um das komplexe Thema einzugrenzen. Nach einer Mittagspause werden im zweiten Teil der Veranstaltung Fallbeispiele aus Sicht verschiedener Fachrichtungen geschildert. Im Gespräch in Kleingruppen werden Möglichkeiten der Intervention und Begleitung sowie Maßnahmen zur besseren Vernetzung vor Ort besprochen.

Beginn: 31. Oktober 2023, ganztägig

Ort: Bürgerzentrum Bahnhof,
Clemens-August Str. 120, 59821 Arnsberg, Raum E 0.1

Referent*innen: Dr. Thomas Meysen, Institut Socles sowie
Dr. Susanne Heynen,
Leiterin des Jugendamtes Stuttgart



Jahresübergreifende Projekte

Wo hört der Spaß auf?

Mädchenworkshop: Prävention gegen sexualisierte Gewalt

Sexueller Missbrauch ist leider kein Ausnahmedelikt, sondern gehört zur Alltagserfahrung sehr vieler Mädchen und Jungen und zwar in allen Bevölkerungsschichten. Die Ursachen und Entstehungszusammenhänge sind vielfältig und verbinden verschiedene Faktoren miteinander. Teil des sexuellen Missbrauchs ist der verantwortungslose Vertrauensbruch und die Ausnutzung der Abhängigkeit und Unterlegenheit des Kindes. Er ist geprägt vom Machtanspruch und der Verfügungsgewalt gegenüber Schwächeren. Daher verwundert es nicht, dass der Missbrauch im engeren Verwandten- und Bekanntenkreis am häufigsten vorkommt, dort, wo man ihn zunächst am wenigsten vermutet. Dieser Workshop macht auf die Wichtigkeit von Prävention gegen sexualisierte Gewalt aufmerksam und soll jugendliche Mädchen informieren sowie deren Handlungskompetenzen erweitern. Die Personenanzahl pro Workshop beträgt maximal 15 Teilnehmende. Inhalte sind u. a.

- Was ist Gewalt und wo beginnt sie?
- Wie kann ich NEIN sagen, um Missverständnisse zu vermeiden
- Eigene Grenzen wahrnehmen und legen
- Selbstsicheres Auftreten
- Hilfe suchen

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

FORTBILDUNG

Fit für die Praxis

Eine Fortbildung zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt sowie Sexualpädagogik in Kitas.

Auf Anfrage auch für Schulen möglich

Sexualisierte Gewalt ist leider kein Ausnahmefeld, sondern gehört zur Alltagserfahrung sehr vieler Mädchen und Jungen und zwar in allen Bevölkerungsschichten.

Die Ursachen und Entstehungszusammenhänge sind vielfältig und verbinden verschiedene Faktoren miteinander. Teil der sexualisierten Gewalt ist der verantwortungslose Vertrauensbruch und die Ausnutzung und Abhängigkeit sowie Unterlegenheit des Kindes. Diese Fortbildung soll dazu beitragen, das Thema präsenter zu machen und Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen zu informieren sowie deren Handlungskompetenzen erweitern. Inhalte dieser Veranstaltung sind:

- Sexualisierte Gewalt bei Kindern, ein Überblick
- Gefährdungsfaktoren
- Symptome, die auf Gewalterfahrungen hindeuten können
- Prävention
- Sexualpädagogik im Kindergartenalltag
- Interventionsschritte

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

ANGEBOT

Hilfe beim Leben in Deutschland

- Sie haben eine internationale Familiengeschichte?
- Sie haben Fragen zum Leben in Deutschland?

Egal seit wann Sie in Deutschland leben, wir helfen bei vielen Fragen. Wir helfen im Umgang mit Ämtern, wir unterstützen den Zugang zu Bildung, Arbeit und Gesundheit. Wir versuchen gemeinsam Lösungen für unterschiedliche Probleme zu finden.

Sprechen Sie uns gerne an!

Leitung: Eva Daub, M.A. Abenteuer- und Erlebnispädagogin

FORTBILDUNG

Fühl Dich!

Emotionen und Gefühle erkennen und verstehen

Dieser Workshop lädt jugendliche Mädchen ab 14 Jahren dazu ein, leichter über Gefühle und Emotionen zu sprechen.

Inhalte dieser Veranstaltung sind u.a.:

- Was sind Emotionen und Gefühle und worin besteht der Unterschied?
- Welche Gefühle gibt es, was lösen sie in mir aus und wie gehe ich damit um?
- Welche persönliche Einstellung habe ich zu Emotionen und Gefühlen?
- Wie erkenne ich Grenzen bei mir und bei anderen?
- Nein sagen
- Austausch

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

FORTBILDUNG

„Echte Schätze“ – KITA Projekt

Gewaltprävention von sexuellem Missbrauch

Der Schutz von Kindern vor Gewalterfahrungen ist ein zentrales Anliegen. Das im Jahr 2020 entwickelte Präventionsprojekt „Echte Schätze“ richtet sich an Vorschulkinder mit dem Ziel, Mädchen und Jungen so früh wie möglich stark zu machen durch Information, Ermutigung sowie positive Stärkung der kindlichen Autonomie und Ressourcen. Das Angebot beinhaltet, neben einem Informationsabend für Erziehungsberechtigte und Fachkräfte, fünf Präventionseinheiten mit Kindern, welche u. a. die Themen Gefühle, Selbstbewusstsein, Nein-Sagen und Zusammenhalt, aufgreifen. Falls auch Sie interessiert an dem kostenfreien Angebot für Ihre Einrichtung sind, melden Sie sich gerne bei uns, denn mit einer frühzeitigen Ich-Stärkung und der Prävention von sexuellem Missbrauch kann nicht früh genug begonnen werden.

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

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: DE23 4606 2817 1818 8881 00

BIC: GENODEM1SMA

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