



Frauenberatung
Arnsberg

Programm 2025

Einzelberatungen | Gruppen | Vorträge | Fortbildungen

Inhalt

VERANSTALTUNG jeden 3. Freitag im Monat Interkulturelles Frauenfrühstück	6
GRUPPE ab April 2025 Zeit für mich!	6
GRUPPE ab April 2025 Die innere Balance finden	7
VORTRAG 07.05. und 12.11.2025 Trennung und Scheidung	8
GRUPPE ab 14.05.2025 Die Chance auf Neubeginn – Trennung und Scheidung	8
GRUPPE ab 20.05.2025 Skillstraining	9
VERANSTALTUNG 20.05.2025 Was ist ein Trauma?	10
VERANSTALTUNG 25.06.2025 FLINTA* Safe Space	11
VERANSTALTUNG Sommerferien Filmvorführung „Die Unbeugsamen“	11
VERANSTALTUNG 20.08.2025 Filmvorführung Stella - Kleine große Schwester	12
GRUPPE ab 27.08.2025 Starke Frauen - gemeinsam durch die Essstörungszeit	13
GRUPPE ab 04.09.2025 SELBT BEWUSST SEIN	13
VERANSTALTUNG 18.09.2025 Fachveranstaltung mit Boris von Heesen	14
GRUPPE ab 30.10.2025 Dem Leben wieder Farbe geben - Wege aus der Depression	15
GRUPPE ab 19.11.2025 Starke Wurzeln – Selbstwert stärken mit DBT-Skills	15

Jahresübergreifende Projekte

PRÄVENTIONSANGEBOT FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN

Echte Schätze 16

FORTBILDUNG FÜR SCHULEN + KINDERTAGESSTÄTTEN

Fit für die Praxis 17

FORTBILDUNG FÜR GRUNDSCHULEN

Mein Körper gehört mir! 19

MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN

Fühl Dich! 20

MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN

Wo hört der Spaß auf? 21

MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN

Mein Körper, meine Rechte 22

WORKSHOP

Digitale Gewalt 23



Die Frauenberatung Arnsberg

bietet Frauen und jugendlichen Mädchen in Problemsituationen

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

Unser Ziel ist es, Frauen über ihre Rechte zu informieren. Nur wer die eigenen Rechte kennt, kann für sich selbst eintreten.

In unseren angeleiteten Gruppen bieten wir die Möglichkeit der vertieften Selbsterfahrung zu der jeweiligen Problemlage und des Austauschs mit Frauen in ähnlicher Lebenssituation. Wir ermutigen Frauen und Mädchen, sich aus Gewaltbeziehungen zu lösen oder gestärkt ihre persönliche Situation zu verbessern.

Unsere Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt beinhaltet neben der Traumafachberatung spezielle Präventionsangebote sowie Beratung in Fragen zum Kinderschutz.

Das Kommunale Integrationsmanagement (KIM) zielt darauf ab, Integration zu fördern. Das Programm beinhaltet eine rechtskreis-übergreifende Zusammenarbeit zwischen den Ämtern im Sinne einer kommunalen integrierten Steuerung der örtlichen Migrations- und Integrationsprozesse.

Wir bieten Fachkräften aus psychosozialen oder medizinischen Arbeitsfeldern

- Fortbildungsangebote,
- Fachveranstaltungen,
- kollegiale Fachberatung.

Unser Verein Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V. ist Träger der beiden Einrichtungen Frauenhaus und Frauenberatungsstelle. Diese werden finanziell durch das Land NRW, den Hochsauerlandkreis, die Stadt Arnsberg und das kommunale Integrationszentrum gefördert.

Über eine Fördermitgliedschaft im Verein können Sie unsere Arbeit unterstützen.

Gefördert durch



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir beraten kompetent, kurzfristig, vertraulich und kostenlos.



Lena Baader,
M.A. Soziale Arbeit,
Fachberaterin für Psychotraumatologie



Eva Daub,
Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA
Fachberaterin für Psychotraumatologie



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



Hannah Püttmann,
B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin
Fachberaterin für Psychotraumatologie



Hannah Saurbier, KIM
B.A. Soziale Arbeit



Carmen Tripke-Westhoff,
Verwaltungsfachangestellte

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





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 (außer in den Schulferien), 10.00–11.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
 Unkostenbeitrag: 2,- €

Zeit für mich!

Sie wünschen sich in Ihrem herausfordernden Alltag manchmal mehr Zeit für sich selbst? Wir bieten Ihnen den Raum, sich Zeit für sich, Ihre Gedanken und Gefühle zu nehmen. In dem offenen Angebot werden wir gemeinsam kreativ und bieten ein offenes Ohr.

Beginn: April 2025, 10.00–11.00 Uhr,
 jeden 1. Dienstag im Monat
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie

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 Qi Gong, 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: April 2025, 15.00 – 16.00 Uhr, jeden 1. Mittwoch im Monat

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie



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 oder muss ich gar Unterhalt zahlen?
- Wer bekommt das Sorgerecht für die Kinder? Wie funktioniert ein Wechselmodell?
- Wie wird das Umgangsrecht geregelt?
- Welcher Hausrat steht mir zu?
- Wie wird das Vermögen aufgeteilt und wie die Schulden?
- Was ist ein Versorgungsausgleich?

Vortrag mit anschließender Diskussion

Termine: Mittwoch, 07. Mai 2025, 16.00 – 17.30 Uhr

Mittwoch, 12. November 2025, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Referentin: Sabine Vogel, Rechtsanwältin

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 kennenzulernen, Informationen auszutauschen, voneinander zu lernen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Beginn: Mittwoch, 14. Mai 2025, 16.00 – 17.30 Uhr,
3x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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



GRUPPE

Skillstraining

Achtsamkeit, Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen, Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Die Gruppe vermittelt Strategien im Umgang mit starken Gefühlen und hilft eigene Gefühle zu regulieren. Es werden verschiedene Skills (Fertigkeiten) vermittelt und geübt, um Krisensituationen in Zukunft besser zu meistern. Ziel ist es, Skills zu finden, die uns im Alltag helfen, um angespannte und aufwühlende Situationen zu entschärfen und handlungsfähig zu bleiben.

Beginn: Dienstag, 20. Mai 2025, 10.00 – 11.30 Uhr, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

Was ist ein Trauma?

Traumatisierung verstehen

Schwere seelische Belastungen führen zu einer Verletzung der Seele, einem Trauma. Doch was passiert bei einem überwältigenden Ereignis im Körper und wie entsteht eine Posttraumatische Belastungsstörung? Der Vortrag soll Grundlagenwissen über Traumatisierungen und dessen Symptomatiken vermitteln aber auch anhand praktischer Übungen konkrete Beispiele z. B. für Distanzierungstechniken, Selbstberuhigung und Entspannung aufzeigen. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Termin: 20. Mai 2025, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie



VERANSTALTUNG

Flinta * Safe Space

Die Frauenberatung bietet einen sicheren Raum der Begegnung. Wir geben Ihnen eine Möglichkeit zum Kennenlernen und Reden mit Menschen aus der Region, die ihre Persönlichkeit leben und den Kontakt zu anderen mit einer ähnlichen Lebensrealität suchen. Wir beleben die bunte Vielfalt und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Termin: Mittwoch, 25.Juni 2025, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

VERANSTALTUNG

„Die Unbeugsamen“

Politik ist eine viel zu ernste Sache, um sie allein den Männern zu überlassen

DIE UNBEUGSAMEN erzählt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen buchstäblich erkämpfen mussten. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgen sie ihren Weg und trotzen Vorurteilen und sexueller Diskriminierung.

Termin: Sommerferien 2025, 17.00 – 19.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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



Stella – Kleine große Schwester

Ein Film und Gespräch über Essstörungen für weibliche Angehörige

Ein skandinavischer Film aus Sicht von Stella, einer 12jährigen, die merkt, dass mit ihrer großen Schwester Katja etwas nicht stimmt. Katja, ihr großes Vorbild und eine begabte Eiskunstläuferin hat ein Geheimnis: Sie ist magersüchtig. Die Essstörung beginnt die Familie zu verändern. Im Anschluss an den Film bleibt Gelegenheit, über das Thema zu sprechen.

Termin: Mittwoch, 20. August 2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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



Starke Frauen – gemeinsam durch die Essstörungszeit

Sie sind Mutter, Schwester, Partnerin oder enge Bezugsperson eines Menschen mit einer Essstörung? Sie fühlen sich manchmal hilflos, erschöpft oder allein mit ihren Sorgen?

In der Gruppe für weibliche Angehörige bieten wir einen geschützten Raum zum Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zur Stärkung der eigenen Ressourcen. Gemeinsam sprechen wir über Herausforderungen und Erfahrungen. Der Blick ist gerichtet auf Wege, um mit der belastenden Situation besser umzugehen – ohne sich selbst zu verlieren. Sie sind nicht allein!

Beginn: Mittwoch, 27. August, 16.00 – 17.30 Uhr, 5x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

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, 04. September, 15.30 – 17.00 Uhr, 4x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Hannah Püttmann, BA Soziale Arbeit, Erzieherin
Fachberaterin für Psychotraumatologie



VERANSTALTUNG

Fachveranstaltung mit Buchautor Boris von Heesen

„Patriarchale Strukturen und kritische Männlichkeit im Kontext von häuslicher Gewalt“



Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
Arnsberg Sundern

Im Namen des Runden Tisches zur örtlichen Kooperation gegen häusliche Gewalt Arnsberg/Sundern laden wir alle Interessierten zur Informationsveranstaltung mit dem Buchautor Boris von Heesen ein. Boris von Heesen ist Wirtschaftswissenschaftler und Gründer eines der ersten deutschen Online-Marktforschungsinstitute. Heute arbeitet er als Männerberater und ist geschäftsführender Vorstand eines Jugendhilfeträgers. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich als Autor und Referent mit dem Thema kritische Männlichkeit und veröffentlichte bereits zwei erfolgreiche Bücher zu diesem Thema. In seinem Vortrag stellt Boris von Heesen sein Buch und seine Arbeit vor und beleuchtet in diesem Kontext besonders die Rolle von häuslicher Gewalt.

Wir freuen uns über Anmeldungen bis zum 10.09.2025

Termin: 18. September 2025, 09.30 – 13.00 Uhr

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

Referent: Boris von Heesen

Dem Leben wieder Farbe geben – Wege aus der Depression

Traurigkeit, getrübe Stimmung, Interessenverlust, innere Leere – das können Symptome einer Depression sein. Depressionen zählen zu den am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen. Sie können sehr belastend sein und ein großes Problem in der Alltagsbewältigung darstellen. Interessierte Frauen haben die Möglichkeit in der Gruppe Strategien zu erlernen, die sich positiv auf die Symptome der Depression, wie zum Beispiel Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder Niedergeschlagenheit auswirken. Lernen Sie, wie durch Aktivitätsaufbau, Veränderung der Denkstile, aktive Problemlösung und das Erschließen von Verstärkerquellen neue Methoden entwickelt werden, um einen Weg aus der Depression zu finden. Nehmen die den Farbpinsel in die Hand und mischen Sie die Farben Ihres Lebens neu. Geben Sie dem Leben wieder Farbe.

Beginn: Donnerstag, 30. Oktober 2025, 16.00 – 17.30 Uhr,
6x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

Starke Wurzeln – Selbstwert stärken mit DBT-Skills

Fühlen Sie sich oft unsicher in Ihren Entscheidungen oder zweifeln an Ihrem eigenen Wert? In dieser Gruppe lernen Sie, ihren Selbstwert bewusst wahrzunehmen und nachhaltig zu stärken – für mehr innere Sicherheit, Selbstfürsorge und authentische Beziehungen. Basierend auf den Prinzipien der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) erarbeiten wir alltagstaugliche Strategien zur Selbstakzeptanz, Achtsamkeit und positiven Selbstbewertung. Mit praktischen Übungen und Gruppenaustausch fördern Sie einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und lernen, Ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren.

Beginn: Mittwoch, 19. November 2025, 16.00 – 17.30 Uhr,
4x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

Jahresübergreifende Projekte

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 positiver 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, Erzieherin,
Fachberaterin für Psychotraumatologie
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie



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 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 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, BA Soziale Arbeit, Erzieherin,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie
 Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie

Fit für die Praxis

Sexualisierte Gewalt und Schule

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

Sexualisierte Gewalt und Schule:

- Wie nehmen Kinder und Jugendliche das Thema wahr?
- Ist es Aufgabe der Eltern, mit den Kindern über sexualisierte Gewalt zu sprechen?
- Erzeugt man bei Kindern und Jugendlichen keine Angst?
- Können Lehrkräfte die Dynamik, die sich in der Klasse entwickelt, steuern?
- Die handelnde Fachkraft: Intervention

Leitung: Hannah Püttmann, BA Soziale Arbeit, Erzieherin,
Fachberaterin für Psychotraumatologie
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie

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

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



WORKSHOP

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, BA Soziale Arbeit, Erzieherin,
Fachberaterin für Psychotraumatologie,
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie

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.

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
- Beziehungen
- Hilfe suchen

Leitung: Hannah Püttmann, BA Soziale Arbeit, Erzieherin,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie
 Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie

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.

Leitung: Hannah Püttmann, BA Soziale Arbeit, Erzieherin,
Fachberaterin für Psychotraumatologie
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie

Digitale Gewalt

Unsere Welt ist zunehmend durch digitale Medien bestimmt und das bedeutet auch, dass reale Gewalt im digitalen Raum fortgesetzt wird oder digitale Gewalt zu körperlicher oder sexueller Gewalt führen kann (z. B. durch Cybergrooming). So umfasst der Begriff der digitalen Gewalt verschiedene Formen der Herabsetzung, Belästigung, Diskriminierung und Nötigung anderer Menschen mit Hilfe elektronischer Kommunikationsmittel über Soziale Netzwerke, in Chaträumen, beim Instant Messaging und/oder mittels mobiler Telefone. In dem präventiv angelegten Workshop werden unterschiedliche Erscheinungsformen digitaler Gewalt aufgegriffen und anhand praktischer Übungen Gewaltprävention im Internet thematisiert. Die Veranstaltung richtet sich an Mädchen ab 14 Jahren.

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie



Impressum

Frauenberatung Arnsberg
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: GENODEM1NEH

Schutz und Unterkunft:

Frauenhaus
Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V.
Tel.: 02932 9009440
Fax: 02932 9009444
E-Mail: frauenhaus@frauen-hsk.de
Homepage: www.frauen-hsk.de

Bildquelle: iStock, FOTOGRAFIE ANNESER