



Frauenberatung
Arnsberg

Programm 2026

Einzelberatungen | Gruppen | Vorträge | Fortbildungen



Schutz und Hilfe kosten!

Unterstützen Sie unsere Arbeit – Gemeinsam für ein gewaltfreies Leben.

Unser Verein Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V. beinhaltet die Einrichtungen Frauenberatung und Frauenhaus. Diese Institutionen bieten Unterstützung, Beratung und Schutz, mit dem Ziel, Sicherheit, Orientierung und neue Perspektiven für ein gewaltfreies Leben zu schenken.

Im Jahr 2025 konnten wir 548 Mädchen und Frauen in 2.149 Beratungsgesprächen Hilfe zukommen lassen. Unsere Präventionsangebote, die der Aufklärung und Sensibilisierung dienen, fanden 38-mal statt und erreichten 602 Personen. 36 Frauen und 32 Kinder fanden Schutz im Frauenhaus, wohingegen 114 Frauen wegen mangelnder Kapazität abgelehnt werden mussten.

Doch wir sind in Not!

Die Finanzierung der Beratungsstelle und des Frauenhauses gleicht einem Flickenteppich und wird immer unsicherer. Staatliche Mittel schrumpfen, sodass Frauen ohne staatliche Leistungsansprüche (SGB II, SGB XII) für die Kosten von Schutz und Unterkunft in einem Frauenhaus selbst aufkommen müssen (z. B. EU-Bürgerinnen, Studentinnen, Auszubildende und Asylbewerberinnen oder Frauen mit Einkommen). Der zu leistende Eigenanteil des Vereins steigt und wir sind vermehrt auf Spenden angewiesen, damit wir allen Frauen und Mädchen in Notlagen zeitnah, kompetent und kostenlos helfen können.

Ohne Ihre Unterstützung können wir unsere Arbeit nicht dauerhaft aufrechterhalten.

Sie können durch Ihre Spende helfen: Jeder Euro unterstützt Schutz im Frauenhaus, direkte Beratungsangebote und kostenfreie Veranstaltungen für von Gewalt betroffene Mädchen und Frauen.

Sie können durch Ihre Mitgliedschaft helfen: Werden Sie Mitglied in unserem Verein und beteiligen Sie sich zusätzlich an unseren Kampagnen und Aktionen, damit wir Lobbyarbeit für Mädchen und Frauen leisten können.

Ihr Engagement macht den Unterschied – Danke für Ihre Unterstützung!

**SCHUTZ
UND HILFE**

kosten!

Helpen Sie mit!

Spendenkonto

Frauen helfen Frauen Arnsberg e.V.

Volksbank Sauerland eG

IBAN: DE23 4606 2817 1818 8881 00

BIC: GENODEM1NEH

Inhalt

VERANSTALTUNG jeden 3. Freitag im Monat Frühstück um die Welt	8
VERANSTALTUNG jeden 1. Mittwoch im Monat Sprechstunde zu Essstörungen	8
GRUPPE jeden 1. Donnerstag im Monat Zeit für mich!	9
GRUPPE jeden 2. Montag im Monat Innere Balance finden	9
GRUPPE jeden Dienstag im Monat Stark im Alltag	10
GRUPPE ab 11. Februar und ab 08. Oktober Mut zu kleinen Bewegungen – Gemeinsam durch die innere Schwere	11
GRUPPE ab 12. März Stark durch Stürme – DBT Skills	12
GRUPPE ab 18. März und ab 20. August SELBST BEWUSST SEIN	13
VORTRAG 15. April und 18. November Trennung und Scheidung	13
GRUPPE ab 06. Mai Die Chance auf Neubeginn – Trennung und Scheidung	14
VORTRAG 21. Mai Was ist ein Trauma?	15
VORTRAG 01. Juni Rechtliche Informationen bei Sexualisierter Gewalt	15
GRUPPE ab 24. Juni Starke Grenzen – Starkes Ich	16
VERANSTALTUNG am 22. Juli Filmvorführung „Die Unbeugsamen 2“	17

GRUPPE ab 29. Juli	
Angst verstehen – Mut entwickeln	18
.....	
GRUPPE ab 09. September	
Starke Wurzeln – Selbstwert stärken mit DBT-Skills	19
.....	

Jahresübergreifende Projekte

PRÄVENTIONSANGEBOT FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN	
Echte Schätze	20
.....	
FORTBILDUNG FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN UND SCHULEN	
Fit für die Praxis	21
.....	
MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN	
Fühl Dich!	23
.....	
FORTBILDUNG FÜR GRUNDSCHULEN	
Mein Körper gehört mir!	24
.....	
MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN	
Wo hört der Spaß auf?	25
.....	
MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN	
Mein Körper, meine Rechte	26
.....	
WORKSHOP	
Digitale Gewalt	27
.....	

Die Frauenberatung Arnsberg

bietet Frauen, jugendlichen Mädchen und allen Personen, die sich dem FLINTA-Spektrum zugehörig fühlen, Hilfe 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 Einrichtungen Frauenhaus, Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt. Diese werden finanziell durch das Land NRW, den Hochsauerlandkreis, die Stadt Arnsberg, die Stadt Sundern 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
Coach für psychische Gesundheit



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.





VERANSTALTUNG

Frühstück um die Welt

Gemeinsam mit anderen Frauen an einem schön gedeckten Tisch frühstücken, im Sommer auch im Garten – das ist unser Frauenfrühstück. Ab diesem Jahr mit neuem Titel, da neben Brötchen, Aufschnitt und Kaffee auch Frühstücksvielfalt aus anderen Ländern auf den Tisch kommt. Aus welchem Land Sie kulinarische Köstlichkeiten erwarten dürfen, erfahren Sie kurzfristig. Frauen jeden Alters und verschiedener Kulturen begegnen sich bei uns offen und wertschätzend.

Termine: jeden 3. Freitag im Monat (außer in den Schulferien),
10:00 – 11.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg
Unkostenbeitrag: 2,- €

Leitung: Hannah Saurbier, B.A. Soziale Arbeit

VERANSTALTUNG

Monatliche Sprechstunde zu Essstörungen

Diese Sprechzeit reservieren wir für betroffene Frauen und Mädchen ab 14 Jahren sowie weibliche Angehörige, die Unterstützung, Informationen oder ein erstes vertrauliches Gespräch suchen. In einem geschützten Rahmen können Fragen gestellt, Sorgen geteilt und passende Hilfsangebote besprochen werden. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf Wunsch anonym. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat 10.00 – 12.00 Uhr, ab 04.02.2026

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

Zeit für mich!

Sich im vollen Alltag ganz bewusst Zeit für sich selbst, die eigenen Gefühle und Gedanken nehmen – das möchten wir Ihnen mit dieser Gruppe ermöglichen. Werden Sie gemeinsam mit anderen Frauen kreativ, tauschen Sie sich aus und verbringen Sie eine gemütliche Zeit.

Beginn: jeden 1. Donnerstag im Monat, 10.00–11.30 Uhr,
ab 05.02.2026

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Hannah Saurbier, B.A. Soziale Arbeit



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: jeden 2. Montag im Monat, 15.00–16.00 Uhr, ab 09.02.2026

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA



GRUPPE

Stark im Alltag

Eine Gruppe für Sicherheit in Sprache & Alltag

Praktisch – Telefonieren, Termine vereinbaren, E-Mails und Briefe schreiben, Gespräche führen, Anträge ausfüllen – in Papier und Online – das alles möchten wir in dieser Gruppe gemeinsam üben und so mehr Sicherheit erlangen.

Gemeinsam – Andere Frauen kennenlernen, gemeinsam reden, lachen und Kontakte schließen, denn Gemeinschaft macht stark.

Stark – Die eigenen Ressourcen entdecken und lernen, sie im Alltag einzusetzen und wie Sie gut für sich sorgen können.

Beginn: jeden Dienstag im Monat, 9.00–10.30 Uhr, ab 10.02.2026

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Hannah Saurbier, B.A. Soziale Arbeit

Mut zur kleinen Bewegung – Gemeinsam gegen die innere Schwere

Depressionsgruppe für Frauen

Depression zeigt sich auf viele Arten: als innere Leere, lähmende Müdigkeit, Hoffnungslosigkeit oder das Gefühl, nicht mehr zu sich selbst zu finden. In dieser Gruppe wollen wir Raum schaffen, um diese Erfahrungen zu teilen – und gemeinsam nach Wegen zu suchen, die aus der Schwere herausführen können. In einem geschützten Rahmen begegnen wir der Depression mit Verständnis, Mitgefühl und alltagstauglichen Methoden. Neben dem Austausch in der Gruppe gibt es Impulse zum besseren Verständnis depressiver Dynamiken sowie Übungen zur Selbstfürsorge, Aktivierung und emotionalen Entlastung. Ziel ist es nicht, die Depression „wegzumachen“, sondern mit kleinen Schritten wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen – neue Kraft zu schöpfen, kleine Lichtblicke wahrzunehmen und das Gefühl von Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen.

Beginn: Mittwoch, 11. Februar 2026, 10.00–11.30 Uhr, 6x, 14-täglich
Donnerstag, 08. Oktober 2026, 16.00–17.30 Uhr, 6x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit, Coach für psychische Gesundheit, Fachberaterin für Psychotraumatologie



Stark durch Stürme – DBT-Skillsgruppe für Frauen

Gefühle verstehen. Krisen bewältigen. Sich selbst stärken.

Manchmal hilft es, nicht alles allein tragen zu müssen – sondern gemeinsam neue Strategien zu entwickeln. In dieser Gruppe lernen wir, mit intensiven Gefühlen, Stress und zwischenmenschlichen Herausforderungen besser umzugehen. Basierend auf der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) vermitteln wir alltagsnahe Fähigkeiten zu Achtsamkeit, Stresstoleranz und Emotionsregulation. Ziel ist es, Skills zu finden, die uns im Alltag helfen, um angespannte und aufwühlende Situationen zu entschärfen und handlungsfähig zu bleiben.

Eine Gruppe für Frauen, die sich mehr innere Stabilität wünschen, ihre Selbstwirksamkeit stärken und neue Wege im Umgang mit sich selbst und anderen entdecken möchten.

Beginn: Donnerstag, 05. März, 16.00–17.30 Uhr, 8x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit, Coach für psychische Gesundheit, 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:** Mittwoch, 18. März 2026, 15.30–17.00 Uhr, 6x, 14-täglich
 Donnerstag, 06. August 2026, 10.00–11.30 Uhr, 6x, 14-täglich
- Ort:** Frauenberatung Arnsberg
- Leitung:** Hannah Püttmann, BA Soziale Arbeit, Erzieherin
 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, 15. April 2026, 16.00–17.30 Uhr
 Mittwoch, 18. November 2026, 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 kennen zu lernen, Informationen auszutauschen, voneinander zu lernen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Termine: Mittwoch, 06. Mai, 20. Mai, 27. Mai 2026, 16.00–17.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners, Dipl.-Pädagogin,
Fachberaterin für Essstörungen,
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: Donnerstag, 21. Mai 2026, 15.00–17.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

Rechtliche Informationen bei sexualisierter Gewalt

Dieser Vortrag richtet sich an Fachpersonal aus diversen Institutionen

Neben der psychischen Ausnahmesituation 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.

Anmeldungen bitte bis 25.05.2026 über unsere E-Mail-Adresse.

Vortrag mit anschließender Diskussion

Termin: Montag, 01. Juni 2026; 11.00–13.00 Uhr

Ort: wird kurzfristig bekanntgegeben (Stadtgebiet Arnsberg)

Unkostenbeitrag: 5,- €

Referentin: Hannah Funke, Rechtsanwältin,
Strafverteidigerin, Opferanwältin

Starke Grenzen – Starkes Ich! Loslösen aus narzisstischen Beziehungen

In dieser Gruppe erhalten Frauen Raum, ihre Erfahrungen mit einem narzisstischen Partner oder Ex-Partner zu teilen und besser zu verstehen. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit typischen Dynamiken narzisstischer Beziehungen, den Auswirkungen auf das eigene Selbstwertgefühl sowie Wegen aus emotionaler Abhängigkeit. Die Gruppe bietet Unterstützung, Austausch und praktische Impulse zur Stärkung der eigenen Grenzen, Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten. Willkommen sind alle Frauen, die sich Orientierung wünschen, Kraft tanken möchten und Schritte hin zu mehr Selbstbestimmung gehen wollen.

Beginn: Mittwoch, 24. Juni 2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 4x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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



VERANSTALTUNG

Filmvorführung – „Die Unbeugsamen 2“

Mit seinem Dokumentarfilm-Hit DIE UNBEUGSAMEN setzte Regisseur Torsten Körner den Politikerinnen der Bonner Republik und ihrem Kampf um politische Teilhabe ein filmisches Denkmal – fast 200.000 Zuschauerinnen strömten in die Kinos. Nun richtet er mit der Fortsetzung DIE UNBEUGSAMEN 2 – GUTEN MORGEN, IHR SCHÖNEN! seinen Blick auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs und zeichnet ein lebendiges Gruppenporträt ostdeutscher Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR. 15 selbstbewusste Frauen erzählen, wie auch im Land der staatlich verordneten Gleichberechtigung trotzdem das Patriarchat regierte und schafften damit ein kraftvolles Kaleidoskop der Geschlechterbeziehungen im Arbeiter- und Bauernstaat.

Der Film bietet den beeindruckenden Lebensleistungen der ostdeutschen Frauen und ihrem Kampf um Chancengleichheit eine fesselnde Bühne. www.dieunbeugsamen-film.de

Termin: Mittwoch, 22. Juli 2026, 17.00–19.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnshausen

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

Angst verstehen, Mut entwickeln

Angst ist eine normale und sogar wichtige Reaktion – doch manchmal wird sie übermächtig, engt ein, lähmt oder raubt uns Lebensfreude. In dieser Gruppe wollen wir verstehen, wie Angst funktioniert, was sie verstärkt – und vor allem, was hilft, mit ihr umzugehen.

In einem geschützten Rahmen bieten wir Raum für Austausch, Stärkung und konkrete Übungen zur Selbsthilfe. Gemeinsam erkunden wir Wege, wie sich die Angst besser regulieren lässt – Schritt für Schritt, im eigenen Tempo.

Ziel der Gruppe ist es, die Angst nicht zu bekämpfen, sondern sie „an die Leine zu nehmen“ – also wieder mehr Kontrolle und Selbstwirksamkeit im Umgang mit ihr zu gewinnen.

Beginn: Mittwoch, 29. Juli 2026, 10.00–11.30 Uhr, 4x 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit, Coach für psychische Gesundheit, 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 der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) und weiteren Impulsen 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, 09. September 2026, 16.00–17.30 Uhr, 5x, 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, BA 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



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

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

Wo hört der Spaß auf?

Mädchenworkshop: Prävention gegen sexualisierte Gewalt.

Sexueller Missbrauch 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 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: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie
Hannah Püttmann, BA Soziale Arbeit, Erzieherin
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
Hannah Püttmann, BA Soziale Arbeit, Erzieherin
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, Getty Images, CANVA, Pixabay,
FOTOGRAFIE ANNESER