



Frauenberatung
Arnsberg

Programm 2024

Einzelberatungen | Gruppen | Vorträge | Fortbildungen

VERANSTALTUNG jeden 3. Freitag im Monat Interkulturelles Frauenfrühstück	6
GRUPPE ab 03.04.2024 Die innere Balance finden	6
GRUPPE ab 09.04.2024 Mein Körper, meine Rechte	7
VORTRAG 10.04. und 09.10.2024 Trennung und Scheidung	7
GRUPPE ab 15.04.2024 „Zwischenmenschliche Skills & Umgang mit Gefühlen“	8
VERANSTALTUNG 20.04. und 18.05.2024 Achtsam durch den Frühling	8
GRUPPE ab 25.04.2024 Zeit für mich!	9
GRUPPE ab 07.05.2024 Weil Sprache der Schlüssel zur Welt ist	9
VERANSTALTUNG 10.05.2024 PEP – chronischer Stress!?	10
VORTRAG 28.05.2024 Suizidalität	11
GRUPPE ab 03.06.2024 Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen	11
VERANSTALTUNG 18.06.2024 Flinta * Safe Space	12
VERANSTALTUNG 19.06.2024 Partnerschaftsgewalt – Was tun?	12
VERANSTALTUNG 20.06.2024 Partnerschaftsgewalt - Fachkräfte	13
GRUPPE ab 25.06.2024 Mit mir nicht mehr!	13
VORTRAG 02.07. 2024 Was ist ein Trauma?	14
VERANSTALTUNG 03.07.2024 Filmvorführung „Ich habs geschafft“	15
VERANSTALTUNG Ferien 2024 Filmvorführung „Die Unbeugsamen“	16

VERANSTALTUNG 27.08.2024 Lili Elbe – ein Film über die Liebe	16
GRUPPE ab 28.08.2024 Mehr ich – weniger Waage	16
GRUPPE ab 05.09.2024 Aktivierung to go	17
VORTRAG 23.09.2024 Rechtliche Informationen bei sexualisierter Gewalt	17
GRUPPE ab 08.10.2024 Skills-Module „Achtsamkeit & Stresstoleranz“	18
GRUPPE ab 10.10.2024 SELBST BEWUSST SEIN	19
GRUPPE ab 30.10.2024 Trennung und Scheidung – Die Chance auf Neubeginn	19
GRUPPE ab 07.11.2024 „Zurück ins Leben!“	20

Jahresübergreifende Projekte

PRÄVENTIONSANGEBOT FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN „Echte Schätze“	21
FORTBILDUNG FÜR SCHULEN + KINDERTAGESSTÄTTEN „Fit für die Praxis“	22
FORTBILDUNG FÜR GRUNDSCHULEN „Mein Körper gehört mir!“	23
MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN „Fühl Dich!“	24
MÄDCHENWORKSHOP FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN „Wo hört der Spaß auf?“	25
MÄDCHENWORKSHOP „Mein Körper, meine Rechte“	26
WORKSHOP Digitale Gewalt	26
ANGEBOT Hilfe beim Leben in Deutschland	27

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 rechtskreisübergreifende 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.

Gefördert durch



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



Wir beraten kompetent, kurzfristig, vertraulich und kostenlos.



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



Hannah Püttmann,
B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin



Eva Daub,
Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA
Fachberaterin für Psychotraumatologie



Svenja Schellmann-Tyrra, KIM
B.A. Soziale Arbeit/Sozialpädagogin



Sibylle Lange,
Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin



Lena Baader,
MA Soziale Arbeit,
Fachberaterin für Psychotraumatologie



Carmen Tripke-Westhoff,
Verwaltungsfachangestellte

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



Über eine Fördermitgliedschaft im Verein können
Sie unsere Arbeit unterstützen.



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 (außer in den Schulferien), 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 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: Mittwoch, 03. April 2024, 15.00-16.30 Uhr,
 jeden 1. Mittwoch im Monat
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA
 Fachberaterin für Psychotraumatologie

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: Dienstag, 09. April 2024, 15.30-17.00 Uhr, 4x, 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. April 2024, 16.00-17.30 Uhr
 Mittwoch, 09. Oktober 2024, 16.00-17.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Referentin: Sabine Vogel, Rechtsanwältin

GRUPPE

„Zwischenmenschliche Skills & Umgang mit Emotionen“

Diese Gruppe beschäftigt sich mit den Themen Beziehungen zu anderen Menschen sowie Umgang mit den eigenen Gefühlen. Beziehungen knüpfen und pflegen, eigene Ziele durchsetzen oder in Begegnungen mit anderen die eigene Selbstachtung wahren – das ist nicht einfach. Frauen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben und emotional instabil sind, verfallen oft in Verhaltensmuster, die im zwischenmenschlichen Bereich zu Problemen und Enttäuschungen führen. Im zweiten Skills-Modul geht es darum, die eigenen Gefühle besser steuern zu können. Gefühle beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken, unsere Körperreaktionen, Handlungstendenzen und Verhalten. Wenn Gefühle überwältigend sind, scheint es unmöglich, sie zu meistern. Es ist aber möglich, sie zu beobachten, ihre Bedeutungen und Auswirkungen zu verstehen. Und es gibt Strategien, die eigene emotionale Verwundbarkeit zu verringern und heftige, oft langandauernde Gefühle abzuschwächen.

Beginn: Montag, 15. April 2024, 10.00–11.30 Uhr, 11x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners, Diplom-Pädagogin,
Fachberaterin für Psychotraumatologie

VERANSTALTUNG

Achtsam durch den Frühling

Es gibt so viele Möglichkeiten sich Gutes zu tun und daraus für den Alltag Kraft zu schöpfen. An zwei Terminen nutzen wir die Energie der erwachenden Natur dafür.

1. Termin: „Walk and Talk“ – Treffpunkt Hasenwinkel mit bequemer Kleidung zum Nordic Walking (Stöcke können in Absprache gestellt werden)
2. Termin: „Pesto Party“ – Wir holen die Natur ins Haus und stellen selbst Bärlauchpesto her.

Termine: Samstag, 20. April 2024, 10.00–11.30 Uhr

Samstag, 18. Mai 2024, 10.00–11.30 Uhr

Ort: Hasenwinkel und Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Sibylle Lange, Dipl. Sozialpädagogin,
systemische Familientherapeutin, Kinderschutzfachkraft

Kostenbeitrag für beide Termine 5,- €



GRUPPE

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.

Wir freuen uns insbesondere über die Teilnahme von Frauen mit internationaler Familiengeschichte

Beginn: Donnerstag, 25 April 2024, 15.00–16.30 Uhr,
danach jeden letzten Donnerstag im Monat

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Svenja Schellmann-Tyrra, B.A. Soziale Arbeit/Sozialpädagogin
Verena Lübke, B.A. Soziale Arbeit/Sozialpädagogin

GRUPPE

Weil Sprache der Schlüssel zur Welt ist

Durch die Sprache erschließen wir uns die Welt, treten mit Menschen in Kontakt und eignen uns Wissen an. In diesem Sprachkurs wird gezeigt, wie sich die deutsche Sprache mit einer App spielerisch lernen lässt. Jedes Sprachniveau ist willkommen, denn so können wir auch voneinander lernen.

Beginn: Dienstag, 07. Mai 2024, 10.00–11.30 Uhr, 5x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Svenja Schellmann-Tyrra, B.A. Soziale Arbeit/Sozialpädagogin



VERANSTALTUNG

PEP – chronischer Stress!? Ich will da raus.

Wie können wir unsere Psyche vor Angriffen schützen, unsere Selbstwirksamkeit aktivieren und unsere Emotionen selbst beruhigen? In dieser Veranstaltung geht es um das Erlernen von Techniken zur Eigenstärkung und Überwindung von Stress/Ängsten.

Beginn: Freitag, 10. Mai 2024, 10.00–11.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Sibylle Lange, Dipl. Sozialpädagogin,
 systemische Familientherapeutin, Kinderschutzfachkraft

VORTRAG

Suizidalität

Jeder Suizid löst Hilflosigkeit und starke Betroffenheit aus. Nicht jede Selbsttötung ist ein Freitod, sondern oft Symptom einer schwerwiegenden Erkrankung. Der Umgang mit Menschen die an z.B. Depressionen leiden ist schwierig und emotional belastend. Der Abend soll informieren und ermutigen, frühzeitig auf Betroffene zuzugehen und sie wertschätzend zu unterstützen.

Termin: Dienstag, 28. Mai 2024, 17.00–18.30 Uhr
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Sibylle Lange, Dipl. Sozialpädagogin,
 systemische Familientherapeutin, Kinderschutzfachkraft

GRUPPE

Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen

Ein traumatisches Ereignis kann jeden treffen. Doch jeder Mensch reagiert anders und manchmal klingen die psychischen und körperlichen Beschwerden wieder ab, oder sie bleiben über längere Zeit bestehen. Statt diesen Zustand auszuhalten oder zu vermeiden, können wir bewusst aktiv werden und eigene Stärken sowie Ressourcen aktivieren. In der Gruppe wird eine Vielzahl von Übungen entlang den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung vorgestellt. Über kognitive und imaginative Übungen wird das Denken angesprochen, über Übungen zur Affektregulation die Gefühlsebene und über stabilisierende Handlungen oder Körperübungen die physiologische Reaktion. Damit sind alle Bereiche erfasst, die durch das Trauma beeinträchtigt sind.

Für die Teilnahme an der Gruppe ist eine Anmeldung und ein Vorgespräch vorgesehen.

Beginn: Montag, 03. Juni 2024, 16.00–17.00 Uhr,
 4x, wöchentlich
Ort: Frauenberatung Arnsberg
Leitung: Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
 Fachberaterin für Psychotraumatologie

Flinta * Safe Space

Die Frauenberatung bietet einen sicheren Raum der Begegnung. Wir bieten einen Nachmittag zum Kennenlernen und Reden mit anderen Menschen aus der Region, die ihre Persönlichkeit leben und einfach den Kontakt zu Menschen mit einer ähnlichen Lebensrealität suchen.

Wir beleben die bunte Vielfalt und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Beginn: Dienstag, 18. Juni 2024, 15.30–17.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Sibylle Lange, Dipl. Sozialpädagogin,
systemische Familientherapeutin, Kinderschutzfachkraft

Partnerschaftsgewalt – Was tun?

Gewalt in der Beziehung entwickelt sich oft langsam. Es gibt Warnsignale, die anzeigen, dass eine Beziehung grenzüberschreitend wird. Allerdings nehmen viele dies nicht mehr wahr, wenn sie verliebt sind und die äußeren Umstände gegen eine Trennung sprechen. Partnerschaftsgewalt ist nach wie vor ein Tabu. Die Beziehung aus eigenen Kräften zu verändern funktioniert oft nicht. Wenn Trennung unausweichlich wird, um sich und die Kinder zu schützen, gibt es psychosoziale Hilfen und die Möglichkeit, rechtliche Wege über das Gewaltschutzgesetz zu nutzen.

Bei diesem Treffen haben Sie als Betroffene die Möglichkeit, sich auszutauschen, Kommunikationsmuster in der Beziehung zu beleuchten und Informationen über Schutzmöglichkeiten zu erhalten.

Termin: Mittwoch, 19. Juni 2024, 16.00–17.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners, Diplom-Pädagogin,
Fachberaterin für Psychotraumatologie

Partnerschaftsgewalt – Informationen für Fachkräfte

Das zweite Treffen richtet sich ausschließlich an Fachkräfte, die Hintergründe zu Beziehungsgewalt erfahren wollen. Sie können sich über Möglichkeiten informieren, wie betroffene Frauen unterstützt werden können.

Termin: Donnerstag, 20. Juni 2024, 14.00–15.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Karola Enners, Dipl. Pädagogin und
Fachberaterin für Psychotraumatologie

Mit mir nicht mehr!

Sexualisierte Gewalt geht mit einem massiven Kontrollverlust sowie einer tiefgreifenden Veränderung für die eigene Persönlichkeit einher.

- **Erinnern und Vergessen:** Informationen zu Traumatisierung
- **Selbst für Sorgen:** Unterstützung und Selbstfürsorge im Alltag und Umgang mit eigenen Bedürfnissen
- **Nähe und Distanz:** Mit gutem Gefühl und Gewissen für ein Ja, Nein oder auch ein Vielleicht entscheiden
- **...und ansonsten?**

Diese Gruppe richtet sich an Betroffene von sexualisierter Gewalt und bietet eine Kommunikationsmöglichkeit unter Frauen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Beginn: Dienstag, 25. Juni 2024, 15.00–16.30 Uhr,
6x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

Was ist ein Trauma?

Traumatisierung verstehen

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

Termin: Dienstag, 02. Juli 2024, 15.00–17.00 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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



Ich hab's geschafft! – Film und Gespräch über Essstörungen

Einmal essgestört, immer essgestört? - In diesem Film erzählen von Essstörungen betroffene Menschen ihre persönliche Geschichte mit der Erkrankung. Mutig, offen und ehrlich sprechen sie darüber, warum sie krank geworden sind, wie sie ihre Essstörungen überwunden haben und wie es ihnen heute geht. Im Anschluss an den Film beleuchten wir die verschiedenen Aspekte der Krankheit und welche Möglichkeiten es gibt, Hilfe zu erhalten.

Termin: Mittwoch, 03. Juli 2024, 16.00–17.45 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

„Die Unbeugsamen“

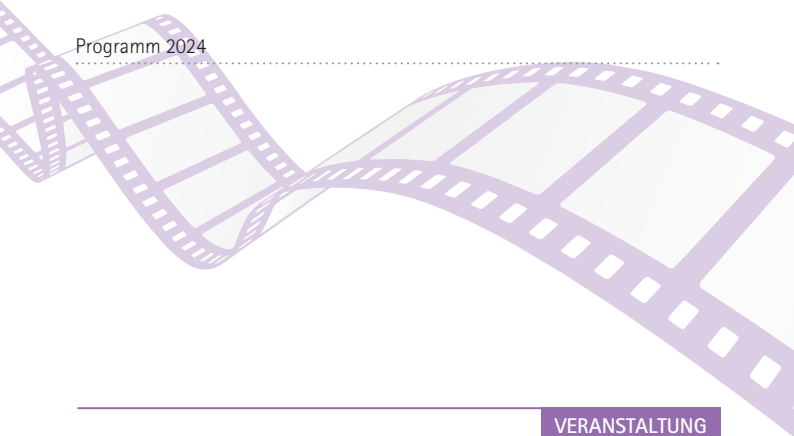
Politik ist eine viel zu ernste Sache, um sie allein den Männern zu überlassen.

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 2024, 16.00–17.45 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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



VERANSTALTUNG

Lili Elbe – Ein Film über die Liebe

Transsexualität vor 100 Jahren. Wir sehen den Kinofilm „The Danish Girl“. Er beleuchtet die Themen Liebe, Sexualität, Geschlechteridentität. Im Anschluss laden wir zu Reflexion und Austausch ein.

Termin: Dienstag, 27. August 2024, 17.00–18.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Sibylle Lange, Dipl. Sozialpädagogin,
systemische Familientherapeutin, Kinderschutzfachkraft

GRUPPE

Mehr ich – weniger Waage

Für Frauen mit Anorexie und Bulimie.

Anfangs sorgt ein kontrolliertes Essverhalten für Halt und Sicherheit im Leben. Langfristig können sich Gedanken um Kalorien, Gewicht und Schönheitsidealen festsetzen. Die Folgen von gewichtsbezogenem Denken und Diäten können in eine Essstörung führen. Verbotene oder erlaubte Nahrungsmittel und ein ständig schlechtes Gewissen bestimmen dann das Leben. Sie führen zu Rückzug und dem Gefühl, allein zu sein. Mit fachlicher Begleitung und vielen unterschiedlichen Methoden hilft die Gruppe, regt zum Austausch an, macht Mut, stärkt und bietet Halt im Alltag an.

Beginn: Mittwoch, 28. August 2024, 16.00–17.30 Uhr,
6x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

GRUPPE

Aktivierung to go

Sie bewegen sich auch gerne an frischer Luft? Dann schließen Sie sich der Aktivierungsgruppe an. Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit internationaler Familiengeschichte, die sich über die Gemeinschaft für ihren Alltag stärken wollen.

Als Aktivierung für zwischendurch unterstützen vertrauensfördernde Übungen das Gruppengefühl und geben Mut, etwas Neues über sich und die anderen herauszufinden.

Beginn: Donnerstag, 05. September 2024, 10.00–11.30 Uhr,
5x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Svenja Schellmann-Tyrra, B.A. Soziale Arbeit/Sozialpädagogin

VORTRAG

Rechtliche Informationen bei sexualisierter Gewalt

Dieser Vortrag richtet sich an Betroffene von sexualisierter Gewalt, Angehörige sowie 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.

Termin: Donnerstag, 26. September 2024, 16.00–17.30 Uhr

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Referentin: Christina Reuther, Rechtsanwältin u.
Fachanwältin für Strafrecht

Skills – Module „Achtsamkeit“ & „Stresstoleranz“

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

Beginn: Dienstag, 08. Oktober 2024, 10.00–11.30 Uhr,
8x, wöchentlich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik



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, 10. Oktober 2024, 16.00–17.00 Uhr,
6x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

Leitung: Hannah Püttmann, BA. 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, 30. Oktober 2024, 16.00–17.30 Uhr,
3x, 14-täglich

Ort: Frauenberatung Arnsberg

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

„Zurück ins Leben!“ – Wege aus der Depression

Fast jede vierte Frau erkrankt im Lauf ihres Lebens an einer Depression. Gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und eine Verminderung des Antriebs sind allgemeine Symptome einer depressiven Episode. Wie können durch Aktivitätsaufbau, Veränderung negativer Denkstile, Verbesserung der sozialen Kompetenzen, konstruktiven Umgang mit Aggressionen, aktives Problemlösen und das Erschließen von Verstärkerquellen neue Strategien entwickelt werden, um den Weg aus einer Depression herauszufinden? Interessierte Frauen haben die Möglichkeit, an einem Gruppenprogramm dessen Ziel es ist, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen und neue positive Erfahrungen zu machen, teilzunehmen.

Termin: Donnerstag, 07. November 2024, 16.00–17.30 Uhr,
8x, wöchentlich

Leitung: Lena Baader, MA Soziale Arbeit/Sozialpädagogik

Fachtag: Häusliche Gewalt

Das Thema wird später bekannt gegeben.

Termin: Herbst 2024

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

Referent*innen: N.N.

Jahresübergreifende Projekte

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

„Mein Körper gehört mir!“

Eine Kooperation mit der
Theaterpädagogischen Werkstatt
Osnabrück



Wie können Mädchen und Jungen gestärkt werden, um nicht Opfer sexualisierter Gewalt zu werden? Wie können sie ermutigt werden, ihren Nein-Gefühlen uneingeschränkt zu vertrauen, anderen von ihnen zu erzählen und Hilfe zu holen?

Die Kinder der Jahrgangsstufe 3/4 lernen am Beispiel von Alltagssituationen (Theaterpädagogischen Werkstatt), ob sich etwas „komisch“, „angenehm“ oder „unangenehm“ anfühlt. Das Spielerpaar ermutigt die Kinder, in schwierigen Situationen ihrem eigenen Gefühl zu vertrauen und erarbeitet mit ihnen Lösungsstrategien. Das alles macht Spaß und stärkt das Selbstvertrauen.

Das Ziel ist, Mädchen und Jungen im Grundschulalter altersentsprechend und sensibel zu informieren und zu stärken und die Schule zu einem Ort zu machen, an dem das Thema im pädagogischen Alltag und im Schulprogramm präsent ist.

Das Präventionsprojekt, besteht aus verschiedenen Bausteinen wie einer 1,5-tägigen Fortbildung des gesamten Grundschulkollegiums, einem Elternabend, drei theaterpädagogischen Unterrichtseinheiten mit der TPW und einem Präventionskoffer mit Büchern und Spielen.

Ermöglicht wird das alles durch Projektpartnerinnen und -partner.

Leitung: Uschi Plenge, Dipl.-Pädagogin

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



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, B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie

WORKSHOP

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 Übergrifflichkeiten 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, B.A. Soziale Arbeit, Erzieherin
Eva Daub, Abenteuer- und Erlebnispädagogin MA,
Fachberaterin für Psychotraumatologie

WORKSHOP

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



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: Svenja Schellmann-Tyrro, B.A. Soziale Arbeit/
Sozialpädagogik

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: 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: Fotografie Anneser, Gettyimages, iStock