



FRAUENBERATUNG  
RECKLINGHAUSEN

**2**  
**2022**





# Die Frauen beratungs stelle Reck linghausen

Als eingetragener Verein ist die Frauenberatungsstelle Mitgliedsorganisation im Paritätischen Wohlfahrtsverband und im Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW. Das Team besteht aus Fachfrauen mit speziellen Ausbildungen im psychosozialen Bereich. Ehrenamtlich arbeitende Frauen aus unterschiedlichen Berufszweigen unterstützen die Arbeit. Ziel ist es, Frauen zu helfen Perspektiven für eine Lebensgestaltung zu entwickeln, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Vertraulichkeit und Parteilichkeit sind selbstverständliche Grundlagen der gesamten Arbeit.

## **BERATUNG:**

Wir beraten Mädchen und Frauen ab 16 Jahren.  
Dies geschieht vertraulich, kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

## **PRÄVENTION VON SEXUALISIERTER GEWALT:**

Angebote für Mädchen, Jugendliche, Eltern und Fachpersonal an Schulen und anderen Institutionen.

Offene Mädchensprechstunde

Luisa Kampagne

#sayyestoyourself

## **GRUPPEN / VERANSTALTUNGEN:**

Halbjährlich wechselndes Programm zu unterschiedlichen Themen von A wie Angstbewältigung bis Z wie Zukunftsgestaltung  
Frauentreff

Gruppe für Frauen mit Essstörungen

Gruppenangebote zu wechselnden Themen

## **BERATUNGSZEITEN**

Montag / Dienstag / Mittwoch: 9 - 16 Uhr

Donnerstag: 9 - 18 Uhr, Freitag: 9 - 13 Uhr

und Termine nach Vereinbarung

Offene Sprechstunde: Donnerstag 16:30 -17:30 Uhr

# Inhalt

Seite	<b>WORKSHOPS</b>
6	Yoga X-Large© für prachtvolle Frauen
8	Hypnobirthing
9	Biografiearbeit für Frauen - Eine kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte
10	Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung
13	WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen
14	Wie wär`s denn mit WenDo? Für Mädchen von 14 - 17 Jahren
16	Rahmentrommeln für Frauen
	<b>INFOVERANSTALTUNGEN</b>
10	Vorsorgevollmacht, Patient*innenverfügung - Was passiert, wenn ich selbst nicht mehr für mich entscheiden kann?
11	Trennung / Scheidung - Rechtliche Folgen für Frauen
12	„Selbst-Vertrauen & Grenzen achten! - Wie kann ich mein Kind vor sexualisierter Gewalt schützen?“
12	Arbeitslosengeld II
	<b>GRUPPENANGEBOTE</b>
5	Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden
7	„Alltagsheldinnen“ - Traumasensible Selbsthilfegruppe
15	„Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ - Traumasensible Stabilisierungsgruppe
	<b>EVENTS</b>
4	Frauentreff: Wir haben Zeit für - einander
8	Philosophischer Spaziergang - Kunst und Kommunikation im öffentlichen Raum
17	Gedenktag zum internationalen Tag „NEIN zu Gewalt an Frauen“

# @n melden

Bei allen Veranstaltungen  
gelten die aktuellen  
Hygiene- und  
Coronavorschriften!

**Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen an!**

## Wie geht das?

1. Anmeldung erfolgt **per mail** an

**[anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)**

Bitte geben Sie Ihren vollständigen Namen, Ihre Adresse, Ihre Telefonnummer und den Namen der Veranstaltung an. Außerdem Ihre IBAN, damit wir bei Ausfall der Veranstaltung den von Ihnen bereits entrichteten Beitrag an Sie zurück überweisen können.

## 2. Überweisung des Kursbeitrages

Auf das Konto bei der Sparkasse Vest,  
IBAN: DE 94 4265 0150 0000 0196 04

Bitte geben Sie unter Verwendungszweck Ihren Namen und den Namen der Veranstaltung an!

Erst wenn beide Bedingungen erfüllt sind, gilt die Anmeldung als vollständig. Solange der Beitrag nicht auf unserem Konto eingegangen ist, ist der Platz lediglich reserviert, kann aber jederzeit anderweitig vergeben werden. Nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich.

Absagen mit Rückerstattung der Gebühr sind nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Bei Absagen eine Woche vor Kursbeginn erheben wir 50 % der Gebühren. Darüber hinaus muss die gesamte Gebühr entrichtet werden.

Wird eine Veranstaltung durch die Frauenberatung abgesagt, werden bereits geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet.

## EVENT

# Frauentreff: Wir haben Zeit für - einander

Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen.

Der Frauentreff findet jeden 2. Mittwoch im Monat statt.

Um was soll es gehen?

Kontakt, Austausch, Klönen, Information, Lachen, Weinen, Spaß, Freude, Kaffee, Tee, Plätzchen...

**Leitung: Gabriele Hahner, ehrenamtliche Mitarbeiterin der Frauenberatung, Seelsorgerin**

**Termine: Mittwoch, 13.7., 10.8., 14.9., 12.10., 9.11., 14.12.22**

**Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## GRUPPENANGEBOT

# Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden

Wenn Essen, Nichtessen oder Essen und Erbrechen den Alltag zwanghaft bestimmen und zum Hauptlebensinhalt geworden sind ... In einer angeleiteten Gruppe von gleichbetroffenen Frauen können Sie sich angenommen und gut verstanden fühlen. Gemeinsam können Wege gefunden werden, die hinter den Essstörungen liegenden Probleme zu begreifen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu lernen. Die Erfahrung in der Gruppe kann ein Stück Begleitung sein und es ist hilfreich, die Vielfalt der eigenen Gefühle und ihrer Bedeutungen zu entdecken und mit ihnen Lebendigkeit zu spüren.

**Für die Teilnahme an dieser Gruppe ist ein Vorgespräch nötig.  
Termin unter 1 54 57.**

**Leitung: Manuela Sabozin-Oberem, Frauenberatung**

**Termine: Mittwoch, 13.7., 27.7., 10.8., 24.8., 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.22**

**Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**



# Yoga X-Large© für prachtvolle Frauen

Du fragst Dich, was das Tolle an Yoga ist und würdest es gerne mal ausprobieren? Vielleicht hast Du Dich bisher nicht in einen Kurs getraut, weil Yoga nur was für dünne Menschen ist, oder weil Du Sorge hast, dass Du Dich dort nicht wohlfühlst?

In diesem Workshop bekommst Du einen Einblick in die Welt des Yoga. Dazu gehören Asanas (Körper-Übungen) und noch vieles mehr, wie zum Beispiel der Atem und Meditation. Wir werden uns bewegen, entspannen und wieder neue Energie für den Alltag finden.

Weitere Informationen zur Yoga-Lehrerin: [www.prachtvoll-yoga.de](http://www.prachtvoll-yoga.de)

**Bitte komme in bequemer Kleidung und bring eine Yoga-Matte, ein Kissen (wenn vorhanden), eine Decke und warme Socken mit.**

**Referentin: Silke Niewohner, Yogalehrerin für physiologisches Yoga© und Yoga X-Large©,**

**Dipl. Sozialarbeiterin und Gesundheitswissenschaftlerin**

**Termin: Samstag, 13.8., 15.10.22**

**Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 40 € (pro Termin)**

Die Tage können auch einzeln gebucht werden!

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.



**GRUPPENANGEBOT**

# „Alltagsheldinnen“ – Traumasensible Selbsthilfe- gruppe

„Wie schaffst du das nur, so stark zu sein?“, „Was kann ich tun, um nicht wieder in meine alten Muster zu verfallen?“ Manchmal fällt es schwer, Erlerntes direkt in die Praxis umzusetzen. Dann ist es hilfreich, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und neuen Mut zu fassen, es doch nochmal auszuprobieren oder endlich den richtigen „Anpack“ zu finden.

In dieser Gruppe soll es in erster Linie um gegenseitige Motivation und Besprechung von schwierigen Situationen im aktuellen Alltag gehen. Die Basis eines gesunden Nährbodens für neues Wachsen ist gelegt und die Aussaat soll zum Blühen gebracht werden.

Dies ist ein Austauschangebot für ehemalige Teilnehmerinnen der Traumasensiblen Stabilisierungsgruppe.

**Leitung: Annabelle Johannböcke, Frauenberatung**  
**Termine: Donnerstag, 18.8., 15.9., 20.10., 15.12.22**  
**Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Ort: Frauenberatungsstelle**



# Philosophischer Spaziergang - KUNST und Kommunikation im öffentlichen RAUM

Wie hängen Gehen und Denken zusammen? Heute wissen wir, dass das Gehen und Bewegen an frischer Luft das Denken anregen. Schon seit der Antike wird Gehen bei den Philosoph\*innen mit Denken zusammengedacht. Aristoteles nannte seine Schule Peripatos nach dem Spazierweg unterhalb der Akropolis in Athen und nutzte die Wandelhalle um mit seinen Studenten zu philosophieren. Seither gibt es eine lange Tradition von literarisch-philosophischen Spaziergängen: um den Geist und die Gesundheit zu pflegen und das Denken zu fördern.

Heute kann die Verbindung von Gehen und Denken eine Möglichkeit sein um (aktuelle) Fragestellungen unter einem anderen Blickwinkel wahr zu nehmen.

Bei diesem Spaziergang werden wir uns mit der Bedeutung von Kunst und Kommunikation im öffentlichen Raum aus Frauensicht beschäftigen.

Der Rundgang findet in der Innenstadt Recklinghausen statt. Am Ende besteht die Möglichkeit einzukehren, die Gedanken und Informationen zu vertiefen und weiterzudenken. Eine philosophische Vorbildung ist nicht erforderlich.

**Referentin: Marit Rullmann, Philosophin**

**Termin: Dienstag, 23.8.22**

**Zeit: 17:00 - 19:15 Uhr**

**Ort: Treffpunkt Hauptbahnhof Recklinghausen**

**Kosten: 5 €**

## WORKSHOP

# Hypnobirthing

Hypnobirthing ist eine Methode, die zu einer positiven und sanften Geburt verhelfen soll.

Es ist ein Kurs, der die Gedanken bewusst auf das Natürliche und Positive lenkt. Eine Möglichkeit, um Ängste vor der Geburt zu besprechen und vielleicht aufzulösen.

Das eigene Körpergefühl kann gestärkt werden, das Vertrauen in sich und den eigenen Körper wächst und damit auch die Verbindung zum Baby. Bewusst atmen, loslassen und ganz bei sich im Fokus bleiben, das sind die Ziele für eine Geburt. →

Hypnose ist ein Zustand, in dem Du mehrmals täglich bist. Etwas abgerückt von Raum und Zeit (z. B. beim Musik hören, vor dem Einschlafen und Aufwachen, beim Kochen, ...). Du bist nicht weg, sondern entspannt, du bekommst alles mit. Es ist nur nicht alles um Dich herum so wichtig.

Bitte komme in bequemer Kleidung und bring eine Yogamatte, ein dickes Kissen und warme Socken mit.

**Leitung: Katrin Eggert, Yogalehrerin BDY/EYU und Mutter von vier Kindern**

**Termin: Samstag, 27.8.22**

**Zeit: 10:00 - 13:30 Uhr**

**Ort: Frauenberatung**

**Kosten: 39 €**

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

## WORKSHOP

# Biografiearbeit für Frauen

Eine kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

Biografiearbeit kann Frauen darin unterstützen, die eigene Lebensgeschichte besser kennen und verstehen zu lernen. Sie kann dabei helfen, ungesunde Lebensmuster aufzudecken und zu verändern. Mit Hilfe verschiedener kreativer Angebote (Schreiben, Malen, Phantasiereisen, Handpuppen, Märchen etc.) erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich selbst in ihrer gesamten Vielfalt kennen bzw. neu kennen zu lernen. Es geht schwerpunktmäßig um eine bessere Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Trauerarbeit und Arbeit mit dem „inneren Kind“.

So kann Biografiearbeit die Intensität und die Beweglichkeit der Lebensgestaltung verbessern!

**Leitung: Karola Janku**

**Termine: Samstag, 3.9., 29.10.22**

**Zeit: 10:00 - 15:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 30 € (pro Termin)**

Die Tage können auch einzeln gebucht werden!

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

# Vorsorgevollmacht Patient\*innenverfügung

**Was passiert, wenn ich selbst nicht mehr für mich entscheiden kann?**

Keine von uns will sich so eine Situation vorstellen und doch beschleicht uns das Gefühl, dass es wichtig wäre sich zu kümmern. Habe ich eine Vertrauensperson, die für mich entscheiden kann? Was sind die Alternativen? Wie gehe ich das Thema am besten an? Die Veranstaltung gibt einen Überblick und Informationen rund um Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung.

**Es findet keine Einzelfallberatung statt.**

**Referentin: Silke Niewohner, Gesundheitswissenschaftlerin,  
Dipl. Sozialarbeiterin**

**Termin: Donnerstag, 8.9.22**

**Zeit: 18:00 - 20:15 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 10 €**

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

## WORKSHOP

# Schreibwerkstatt Patient\*innenverfügung

Das Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich schon mit der Vorsorge durch Patientenverfügung beschäftigt haben. Direkt nach einer Infoveranstaltung ist die Motivation hoch und trotzdem kommen wir oft über das Wollen nicht hinaus. In der Schreibwerkstatt nehmen wir uns die Zeit, über „schwierige“ Fragestellungen und mögliche Entscheidungssituationen zu diskutieren. Dazu hat jede Teilnehmerin die Zeit endlich ihre Patientenverfügung zu schreiben bzw. damit zu beginnen.

Nähere Informationen bei Silke Niewohner  
(0 23 61 / 98 18 340).

**Leitung: Silke Niewohner, Gesundheitswissenschaftlerin,  
Dipl. Sozialarbeiterin**

**Termin: Samstag, 10.9.22**

**Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 20 €**

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

### INFOVERANSTALTUNG

# Trennung / Scheidung Rechtliche Folgen für Frauen

An diesem Abend wird darüber informiert, welche rechtlichen Möglichkeiten Frauen bei einer Scheidung zur Verfügung stehen.

Frauen selbst nehmen, häufig in Unkenntnis der Rechtslage, die ihnen zustehenden Rechte nicht oder nur unzureichend wahr, oder sie verzichten ganz auf sie, um ihre Sozialbeziehungen aufrecht zu erhalten.

Um einer solchen Situation vorzubeugen, können Sie sich im Rahmen unserer Veranstaltung über den aktuellen Stand des Scheidungs- und Unterhaltsrechts informieren.

Eine Einzelfallberatung ist an diesem Abend nicht möglich.

**Referentin: Andrea Wilhelm, Rechtsanwältin**

**Termin: Donnerstag, 22.9.22**

**Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.



## INFOVERANSTALTUNG

# „Selbst-Vertrauen & Grenzen achten! - Wie kann ich mein Kind vor sexualisierter Gewalt schützen?“

Kein Kind kann sich allein vor sexualisierter Gewalt schützen. Es bedarf Erwachsener, die eingreifen und sich für ihren Schutz verantwortlich fühlen. Vor diesem Hintergrund laden wir Sie herzlich ein, sich im Rahmen dieses Informationsabends gemeinsam mit uns folgenden Fragen zu widmen:

Ist das noch Spiel oder bereits ein Übergriff? Umgang mit kindlicher Sexualität und Reaktion auf Grenzverletzungen  
Welche Kinder sind am häufigsten betroffen? Wer sind die Täter / Täterinnen und wie gehen sie vor?

Wie kann ich mein Kind stärken und schützen? Hilfreiche Botschaften und Tipps

Wie reagiere ich, wenn sich mein Kind mir anvertraut?

Wo bekomme ich Hilfe? Interventionskompetenzen und Ansprechpartner\*innen

**Referentinnen: Anna Weber und Eva Sennekamp, Frauenberatung**

**Termin: Donnerstag, 6.10.22**

**Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## INFOVERANSTALTUNG

# Arbeitslosengeld II

An diesem Vormittag wird über Gesetzesänderungen im Sozialgesetzbuch, die aktuellen Regelsätze, Mehrbedarfe, Bildungs- und Teilhabepakete, Widerspruchsmöglichkeiten und weitere Inhalte zum Thema ALG II informiert.

**Referentin: Andrea Baegerau, Dipl.- Pädagogin**

**Termin: Dienstag, 11.10.22**

**Zeit: 10:00 - 12:15 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.

## WORKSHOP

# WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

WenDo ist eine Antwort auf (sexualisierte) Gewalt gegen Frauen und Mädchen. WenDo-Trainerinnen arbeiten nach einem frauenparteilichen und ganzheitlichen Konzept, das bei den Stärken von Frauen ansetzt. Denn ob wir uns wehren, liegt nicht an unserer Körperkraft oder Sportlichkeit. Es liegt vor allem an unserer Entschlossenheit, die Strukturen in uns selbst verändern zu wollen, die besagen, dass wir hilflos und schwach, dass wir selbst schuld sind. Es liegt an unserer Entschlossenheit, unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Würde zu schützen. Und das lässt sich erlernen!

Es werden die Grundlagen des WenDo vermittelt. Inhalte des Kurses sind: Wahrnehmungsübungen, Veränderung von Angst- und Panikverhalten hin zu Stärke und Selbstvertrauen, Rollenspiele und Übungen für selbstbewusstes Auftreten, Einsatz von Stimme, Gespräche über eigene Erfahrungen, Erproben der eigenen Körperkraft, leicht erlernbare und sehr effektive Tricks und Selbstverteidigungstechniken.

**Bitte bequem kleiden!**

**Leitung:** Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin

**Termine:** Mittwoch, 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11.22

**Zeit:** 19:00 - 21:15 Uhr

**Ort:** Matthäus-Haus-Hochlar, Holthoffstraße 20, Recklinghausen

**Kosten:** 80 €

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.



# Wie wär's denn mit WenDo?

**Für Mädchen von 14 - 17 Jahren**

WenDo ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Mädchen.

Du lernst zusammen mit anderen Mädchen Deines Alters Dich zu wehren.

Mädchen können durch bewusstes Auftreten, durch Schreien oder durch mutigen Einsatz ihrer Kräfte einen Angreifer in die Flucht schlagen oder ihn so verletzen, dass sie sich selber in Sicherheit bringen können. Durch Erlernen von einfachen, aber wirkungsvollen Verteidigungstechniken bekommst Du Vertrauen in Deine eigenen Kräfte.

Im Selbstbehauptungsteil finden Erfahrungen aus dem Alltag Platz. Grenzen setzen und „Nein“ sagen sind wichtige Themen im WenDo!

WenDo ist für ALLE Mädchen, egal ob klein oder groß, rund oder dünn, sportlich oder nicht.

Was brauchst Du? Bequeme Kleidung, Turnschuhe, nach Bedarf etwas zu trinken / essen.

**Leitung: Carmen Uhlenbrock, WenDo -Trainerin**

**Termine: Freitag, 28.10. und Samstag, 29.10.22**

**Zeit: Freitag 17:00 - 19:30 Uhr und Samstag 11:00 - 14:00 Uhr**

**Ort: Matthäus-Haus-Hochlar, Holthoffstraße 20, Recklinghausen**

**Kosten: 30 €**



## GRUPPENANGEBOT

# „Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ - Traumasensible Stabilisierungsgruppe

„Traumatisierung heißt, dass wir etwas erlebt haben, das uns hilflos und ohnmächtig gemacht hat. Etwas, das nicht so einfach zu verarbeiten war. Ein Teil von uns, nicht immer nach außen sichtbar, ist längst noch nicht hier. Ist auf der Strecke geblieben, braucht noch viel Zeit. Der Körper steckt noch in der Erfahrung fest, und wenn etwas ihn daran erinnert, dann reagiert er so, wie er es damals erlebt hat: er verkriecht sich oder explodiert, wird plötzlich ganz panisch oder aggressiv.“ (Görges / Handtke)

Wie sollen wir denn damit im Alltag umgehen?

Traumasensible Stabilisierung heißt, sich nicht mit dem was war zu beschäftigen, sondern die Verankerung im „Hier und Jetzt“ zu fördern. Durch das Verstehen, was bei einer Traumatisierung im Körper passiert oder gerade auch nicht passiert, durch kleine Übungen und kreative Angebote sollen die Teilnehmerinnen die Fähigkeit (wieder) erlangen, ihren persönlichen „Ressourcenbereich“ zu erweitern, um dadurch wieder festen Boden in ihrem Alltag unter den Füßen zu haben.

Zur Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich.

**Leitung: Annabelle Johannböcke, Frauenberatung**

**Termine: Donnerstag, 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12.22**

**Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**



# Rahmentrommeln für Frauen

Die Rahmentrommel ist eines der ältesten Instrumente der Welt. Sie hat eine große Klangvielfalt und findet sich in unterschiedlichen Kulturen und Ländern rund um das Mittelmeer. In der Antike wurde diese Trommel von Priesterinnen gespielt und auch heute gibt es Kulturen, in denen hauptsächlich Frauen diese Trommel spielen.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit diese Trommel kennenzulernen. Wir werden gemeinsam unterschiedliche Anschlags-techniken und Klänge der Rahmentrommel entdecken, zur Trommel singen und die Kraft traditioneller Rhythmen erleben. Das Kennenlernen der Trommelsprache und vorbereitende Übungen mit Schritten, Klatschen und Stimme vertiefen das Rhythmusgefühl und ermöglichen einen ganzheitlichen Zugang zu Rhythmus und Trommeln.

Eingeladen sind Frauen mit und ohne Vorerfahrung, die im gemeinsamen Trommeln Verbundenheit, Erdung und Spielfreude erfahren wollen.

Die Trommeln werden gestellt.

**Leitung: Bärbel Bucke, Musikerin, Musikpädagogin, Taketina-Rhythmuspädagogin**

**Termin: Samstag, 19.11.22**

**Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 22 €**

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung.



## EVENT

# Gedenktag zum internationalen Tag „NEIN zu Gewalt an Frauen“

Der Antigewalttag am **25. November** erinnert weltweit an die Frauenrechtlerinnen Geschwister Mirabel aus der Dominikanischen Republik. Am 25. November 1960 auf der Heimfahrt von einem Besuch ihrer inhaftierten Männer wurden die Schwestern auf einer einsamen Gebirgsstraße umgebracht. Seitdem wird dieser Tag in vielen Ländern als Antigewalttag begangen. Am 25. November wird der Bevölkerung der Gedenktag ins Bewusstsein gebracht, um an dieses brisante Thema zu erinnern und darauf aufmerksam zu machen.

Deshalb werden die Mitglieder des Runden Tisches gegen Häusliche Gewalt sowie interessierte Frauen vor dem Rathaus Fahnen hissen und sich damit einer landesweiten Fahnenaktion anschließen, zu der **TERRE DES FEMMES** auch in diesem Jahr wieder aufgerufen hat. Auf den Fahnen ist in verschiedenen Sprachen zu lesen „frei leben - ohne Gewalt“.

Weitere Hinweise entnehmen Sie bitte der Presse!

**Veranstalterin: Der Runde Tisch gegen Häusliche Gewalt der Stadt Recklinghausen**





**Anti-Gewalt-Training  
Selbstsicherheits-Training  
Soziales-Training  
FAIRhaltens-Training  
Deeskalations-Training  
Trainer-Fortbildung  
Vorträge, Infoveranstaltungen,  
Workshops**

Leben ohne Gewalt e.V.  
Bruchweg 26  
45659 Recklinghausen  
0 23 61 – 84 87 11 3  
mittwochs 09:00-12:00 Uhr  
[www.leben-ohne-gewalt.de](http://www.leben-ohne-gewalt.de)  
[info@leben-ohne-gewalt.de](mailto:info@leben-ohne-gewalt.de)



**Silke Niewohner**

[www.prachtvoll-yoga.de](http://www.prachtvoll-yoga.de)  
[anmeldung@prachtvoll-yoga.de](mailto:anmeldung@prachtvoll-yoga.de)  
Fon 02361 - 981 83 40

*Yoga für prachtvolle Frauen:  
Kurse, Workshops,  
und Einzelstunden.  
Ich freue mich auf Dich!*

## RECHTSANWÄLTIN ANDREA WILHELM

Fachanwältin für Familienrecht und Arbeitsrecht  
Interessenschwerpunkte: Familienrecht / Opferschutz

Hagemannstraße 3 | 45657 Recklinghausen  
Tel.: 02361 953-80 | Fax: 02361 953-899  
[info@wilhelm-kantak.de](mailto:info@wilhelm-kantak.de)  
[www.wilhelm-kantak.de](http://www.wilhelm-kantak.de)

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit unterstützen!



## SPENDEN und GEBÜHREN

**Sparkasse Vest Recklinghausen**

FRAUENBERATUNG  
RECKLINGHAUSEN

**Geschäftskonto:**

**IBAN: DE94 4265 0150 0000 0196 04**

**Spendenkonto:**

**IBAN: DE76 4265 0150 0060 0004 60**

- alle Spenden an uns sind steuerlich absetzbar -



Dachverband der  
autonomen Frauenberatungsstellen  
NRW e.V.



**DER PARITÄTISCHE**  
PARITÄTISCHE NRW

Ministerium für Heimat, Kommunales,  
Bau und Gleichstellung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Impressum: Juni 2022

Herausgeberin: Frauenberatung Recklinghausen e. V.  
Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, 02361 / 15457

Redaktion: Annabelle Johannböcke, Anna Weber,

Eva Sennekamp und Manuela Sabozin-Oberem

Design: Leoni Buscher; Bildnachweise: pixabay Titel+S.3; Pixelio,  
S.2+S.7; iStock S.6, B. Bucke S.16; alle anderen Fotos: L. Buscher





# Wissen

Bildung schafft Zukunft. Deshalb unterstützen wir die Schulen, Volkshochschulen und andere Einrichtungen in unserer Region. Denn wir wollen, dass auch künftige Generationen Chancen auf gute Bildung haben.

[www.sparkasse-re.de](http://www.sparkasse-re.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Vest Recklinghausen