

# FRAUENBERATUNG RECKLINGHAUSEN



**1**  
**2023**

A photograph of three women in conversation, overlaid with a large title. The women are seen from the side, looking towards each other. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

# Die Frauenberatungsstelle Recklinghausen

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

#saystoyourself

## **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

# Inhalt

Seite	<b>WORKSHOPS</b>
8	Biografiearbeit für Frauen – Eine kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte
9	Hypnobirthing
11	Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung
12	Wie wär`s denn mit WenDo? Für Mädchen von 12 – 17 Jahren
15	Yoga X-Large© für prachtvollere Frauen
16	Rahmentrommeln für Frauen
17	WenDo – Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen

## **INFOVERANSTALTUNGEN**

6	Trennung / Scheidung – Rechtliche Folgen für Frauen
7	Vorsorgevollmacht, Patient*innenverfügung – Was passiert, wenn ich selbst nicht mehr für mich entscheiden kann?
11	Existenzsichernde Leistungen (SGB II/Bürgergeld) + Entschuldung (Privat-Insolvenz)

## **GRUPPENANGEBOTE**

5	Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden
6	„Alltagsheldinnen“ – Traumasensible Selbsthilfegruppe
10	„Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ – Traumasensible Stabilisierungsgruppe
12	Der tägliche Kampf am Esstisch! Mein Kind hat eine Essstörung!
14	Trennung – Was nun?!

## **EVENTS**

4	Frauentreff: Wir haben Zeit für – einander
5	Neujahrsempfang
8	Lesung aus dem Buch: TIM – Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS) von Monika Reidegeld mit anschließender Diskussion
13	Willkommen bei uns – Offener Nachmittag in der Frauenberatungsstelle
14	Zum Internationalen Frauentag zeigt das Cineworld in Kooperation mit der Frauenberatung den Film: „Wunderschön“
16	Philosophischer Spaziergang – Der Weg ist das Ziel – flanieren und philosophieren in der Stadt

# @nmelden

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. und 4. 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, 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 12.4., 26.4., 10.5., 14.6., 28.6.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## EVENT

# Neujahrs empfang

Vorstand und Team der Frauenberatungsstelle laden zum Neujahrsempfang ein. UnterstützerInnen, Vereinsfrauen, KooperationspartnerInnen, Team und Gäste können sich in netter Atmosphäre austauschen und Neuigkeiten erfahren.

**Termin: Freitag, 13.1.23**

**Zeit: 15:00 Uhr, für das leibliche Wohl ist gesorgt!**

**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 02361 - 15457.**

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

**Termine: Mittwoch, 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4.,  
19.4., 3.5., 17.5., 31.5., 14.6., 28.6.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## GRUPPENANGEBOT

# „Alltagsheldinnen“ – Traumasensible Selbsthilfegruppe

„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, 19.1., 16.2., 20.4., 25.5., 15.6.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## 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: Christel Dymke, Rechtsanwältin**

**Termin: Donnerstag, 24.1.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

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

## INFOVERANSTALTUNG

# 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, 2.2.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 10 €**

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



# 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, 4.2., 22.4., 17.6.23

**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.

## EVENT

# Lesung aus dem Buch: **TIM - Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS)** von Monika Reidegeld

## mit anschließender Diskussion

Schwangerschaft + Alkohol = lebenslange, nichttherapierbare Behinderung! Wussten Sie das? Wahrscheinlich nicht. Denn FAS ist unsichtbar. Sie wird ausschließlich durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft erworben und man sieht sie den Menschen meist nicht an. Selbst ein einziges Glas kann das Leben aller Beteiligten dramatisch beeinflussen. Tim hat einen kaskadenhaften Abstieg hinter sich. Erst durch die Diagnose



bekommt er Hilfe und kann heute ein zufriedenes Leben führen.

**Referentin: Monika Reidegeld, Pflegemutter und Autorin**

**Termin: Dienstag, 7.2.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: Spendenbasis**

## 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, 11.2.23**

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

**Ort: Frauenberatung**

**Kosten: 39 €**

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



# „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. Termin unter 02361-15457.

**Leitung: Annabelle Johannböcke, Frauenberatung**

**Termine: Donnerstag, 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**



## 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, 25.2.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 20 €**

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

## INFOVERANSTALTUNG

## Existenzsichernde Leistungen (SGB II/Bürgergeld) + Entschuldung (Privat-Insolvenz)

Mitarbeiterinnen aus der „Beratungsstelle Arbeit“ und der „Schuldnerberatungsstelle“ des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen informieren rund um die Themen Existenzsichernde Leistungen und Schuldenregulierung/Entschuldung.

Soweit die Rechtslage zum geplanten Bürgergeld bereits beschlossen und durchschaubar geworden ist, fließen die aktuellen Änderungen in die Veranstaltung mit ein.

**Referentin: Andrea Baegerau (Dipl.- Pädagogin) und Isabella Bucic (Rechtsanwältin)**

**Termin: Dienstag, 28.2.23**

**Zeit: 9:30 - 12:15 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

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

**GRUPPENANGEBOT**

# Der tägliche Kampf am Esstisch! Mein Kind hat eine Ess- störung!

Essstörungen sind ernste Erkrankungen. Die Behandlung gestaltet sich jedoch oftmals schwierig und sie kann langwierig sein. Nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen bedeutet das eine hohe Belastung.

Mutter von einem Kind mit einer Essstörung zu sein, bringt viele Fragen, Selbstzweifel, Unsicherheiten, Ängste und Hilflosigkeit mit sich.

Die Veranstaltung möchte informieren, unterstützen und begleiten. Es geht es um Hintergrundinformationen zu Essstörungen, unterstützende Haltungen im Umgang mit der Erkrankung, Entwicklung von Ideen und Möglichkeiten für den Weg aus der Erkrankung, sowie Erfahrungsaustausch in einem geschützten Raum mit anderen Müttern.

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

**Termine: Mittwoch, 1.3., 15.3., 29.3., 26.4., 10.5.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**WORKSHOP**

# 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, 3.3. und 19.5.23

**Zeit:** jeweils 16:30 - 19:30 Uhr

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

**Kosten:** 35 € pro Termin

Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

## EVENT

# Willkommen bei uns - Offener Nachmittag in der Frauenberatungsstelle

Unsere Türen stehen offen an diesem Nachmittag und Sie haben die Gelegenheit, sich bei Kaffee und leckeren Waffeln alles in Ruhe anzusehen. Es erwarten Sie kreative Angebote, ein kleiner Flohmarkt von A wie Anzihsachen bis Z wie Zollstock wird vorbereitet und das Team der Frauenberatung ist vor Ort und steht Ihnen Rede und Antwort.

Wir freuen uns auf Sie und auf die Begegnung mit Ihnen!

**Termin:** Mittwoch, 8.3.23

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

**Ort:** Frauenberatungsstelle



## EVENT

Zum Internationalen **Frauentag** zeigt das Cineworld in Kooperation mit der Frauenberatung den Film:

# „Wunderschön“

Einem Idealbild nachzueifern, kennt fast jede von uns. Mütter, Töchter, Männer, Alt und Jung stecken im permanenten Optimierungswahn. WUNDERSCHÖN erzählt ihre Geschichten: Da ist FRAUKE (Martina Gedeck), die sich „kurz vor der 60“ nicht mehr begehrenswert findet, während ihr pensionierter Mann WOLFI (Joachim Król) ohne Arbeit nicht weiß, wohin mit sich. Ihre Tochter JULIE (Emilia Schüle) will als Model endlich den Durchbruch schaffen und versucht verbissen, ihren Körper in das Schönheitsideal der Branche zu pressen. Das verfolgt wiederum Schülerin LEYLA (Dilara Aylin Ziem), die überzeugt ist, mit Julies Aussehen ein besseres Leben führen zu können, und selbst keinen Bezug zu sich findet. Auch Julies Schwägerin SONJA (Karoline Herfurth) hat mit ihrem Körper zu kämpfen, der nach zwei Schwangerschaften zum Ausdruck einer Lebenskrise wird. Ihr Mann MILAN (Friedrich Mücke) hat dabei nicht im Blick, welchen Druck sie sich als junge Mutter auferlegt. Das ist wiederum für Sonjas beste Freundin VICKY (Nora Tschirner) keine große Überraschung, ist sie doch überzeugt davon, dass Frauen und Männer nicht und niemals gleichberechtigt auf Augenhöhe zusammenfinden werden, zumindest nicht in der Liebe. WUNDERSCHÖN - ein Film nah am Leben, ehrlich und hoffnungsvoll.

**Termin: Sonntag, 12.3.23**

**Zeit: 11:00 Uhr**

**Ort: Cineworld, Kemnastraße 3 - 6, 45657 Recklinghausen**

**Eintritt: 8 € (inkl. 1 Glas Sekt/Saft)**

## GRUPPENANGEBOT

## Trennung- Was nun?!

In einer Trennungssituation tauchen zahllose Fragen auf: Wie geht es finanziell weiter? Wohin führt mein Weg? Wie schaffe ich die Herausforderung allein zu erziehen? Was ist nun mit ehemals gemeinsamen Freundschaften? Wie gehen wir miteinander um? Was möchte ich für mich? ...

Den Scherbenhaufen zusammen zu fegen und etwas Neues daraus zu bauen - eine nicht leichte Aufgabe.

In einer Gruppe mit Frauen, die in ganz ähnlichen Lebenssituationen sind, sich auszutauschen, entlastet und stärkt!



**Leitung:** Eva Sennekamp, Frauenberatung  
**Termine:** Mittwoch, 15.3., 29.3., 19.4., 3.5., 17.5., 31.5.23  
**Zeit:** 9:00 - 10:30 Uhr  
**Ort:** Frauenberatungsstelle

## WORKSHOP

# Yoga X-Large© für prachtvolle Frauen

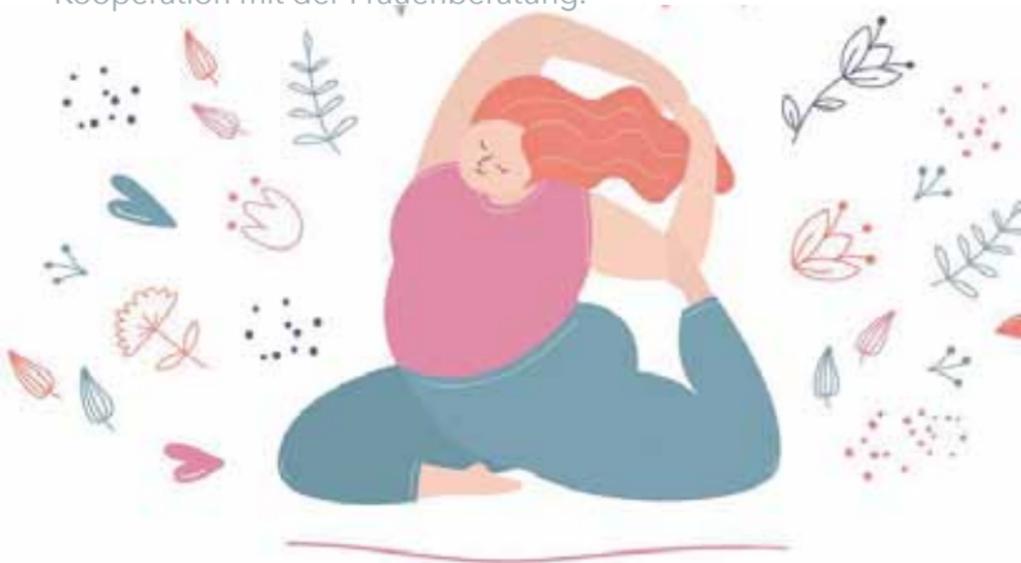
Du fragst Dich, was das Tolle an Yoga ist und würdest es gerne mal ausprobieren? Vielleicht hast Du Dich bisher nicht in einen Kurs getraut, weil Yoga nur was für dünne Menschen ist, oder weil Du Sorge hast, dass Du Dich dort nicht wohlfühlst? In diesem Workshop bekommst Du einen Einblick in die Welt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

**Leitung:** Silke Niewohner, Yogalehrerin für physiologisches Yoga© und Yoga X-Large©,  
 Dipl. Sozialarbeiterin und Gesundheitswissenschaftlerin  
**Termin:** Samstag, 25.3.23  
**Zeit:** 10:00 - 14:00 Uhr  
**Ort:** Frauenberatungsstelle  
**Kosten:** 40 €

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



# Philosophischer Spaziergang

## - Der Weg ist das Ziel - flanieren und philosophieren in der Stadt

Ohne Bewegung kommen keine neuen Gedanken in die Welt. Schon seit der Antike wird daher 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.

Aber wie kommen wir beim Flanieren durch die Innenstadt Recklinghausen auf neue Gedanken? Philosophieren abseits von gesellschaftlichen Konventionen und geistigen Autoritäten ist gar nicht so einfach: Denn, glaube nicht alles, was du denkst.

Beim Flanieren im urbanen Raum lassen wir die Gedanken fließen. Wir nehmen uns die Zeit, den urbanen Raum, Natur, Menschen und Kultur, aber auch Autos, Mode und Stadtentwicklung neu wahrzunehmen. Beim Flanieren konfrontieren wir uns mit den Menschen und ihrem Verhalten. Wir beurteilen die Stadt und was in ihr mit uns geschieht. Denn, um mit Rahel Varnhagen zu sprechen: Auf das Selbstdenken kommt alles an. 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: Donnerstag, 27.4.23**

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

**Ort: Treffpunkt Hauptbahnhof Recklinghausen**

**Kosten: 5 €**

### WORKSHOP

# 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, 13.5.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 22 €**

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: Freitag, 9.6. und Samstag, 10.6.23**

**Zeit: Freitag, 16:30 - 19:30 Uhr und Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr**

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

**Kosten: 65 €**

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

ZU  
GEWALT  
AN  
FRAUEN



**Prachtvoll**  
YOGA X-LARGE®

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



Impressum: November 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: Titel Pixabay\_danielsampaioneto, S. 3 Pixabay, S.9 Pixelio H.

Souza, S.13 Pixelio M. Jürgens, S.15 iStock, alle weiteren 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