



FRAUENBERATUNG  
RECKLINGHAUSEN



2  
2023

A photograph of three women in profile, facing right, engaged in conversation. They are outdoors, with a blurred background of trees and a bright sky. The woman on the left has blonde hair, the middle one has dark curly hair, and the one on the right has dark hair tied back. The text 'Die Frauenberatungsstelle Recklinghausen' is overlaid in large, bold, black letters on the right side of the image.

# 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 SEXUALISIRTER GEWALT:**

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

Offene Mädchensprechstunde

Luisa Kampagne

#sayestoyourself

## **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>
7	Bewerbungstraining für Frauen: Zurück in die Berufswelt
8	Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung
9	Biografiearbeit für Frauen - Eine kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte
10	Wie wär`s denn mit WenDo? Für Mädchen von 14 - 17 Jahren
13	WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen
11	Hier bin ich! - Mädchen treten selbstbewusst auf Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen von 7 - 10 Jahren
16	WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen
	<b>INFOVERANSTALTUNGEN</b>
8	Vorsorgevollmacht, Patient*innenverfügung - Was passiert, wenn ich selbst nicht mehr für mich entscheiden kann?
9	Trennung / Scheidung - Rechtliche Folgen für Frauen
13	Existenzsichernde Leistungen (SGB II/Bürgergeld)
13	„Radikalisierung erkennen und Stärkung fördern“
	<b>GRUPPENANGEBOTE</b>
4	„Alltagsheldinnen“ - Traumasensible Selbsthilfegruppe
5	Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden
7	Trennung - Was nun?!
13	„Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ - Traumasensible Stabilisierungsgruppe
14	Der tägliche Kampf am Esstisch! Mein Kind hat eine Essstörung!
	<b>EVENTS</b>
5	Frauentreff: Wir haben Zeit für - einander
6	Philosophischer Spaziergang - Der Weg ist das Ziel - flanieren und philosophieren in der Stadt
10	Lesung aus dem Buch: TIM - Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS) von Monika Reidegeld mit anschließender Diskussion
15	„Sisters of Comedy - Nachgelacht“ Benefiz für die Frauenberatung Recklinghausen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Recklinghausen
17	Gedenktag zum internationalen Tag „NEIN zu Gewalt an Frauen“

# @nmelden

**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.

## GRUPPENANGEBOT

# „Alltagsheldinnen“ - Traumasesensible 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**

**Gruppe 1:**

**Termine: Montag, 10.7., 14.8., 11.9., 9.10., 27.11., 18.12.23**

**Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr**

**Gruppe 2:**

**Termine: Donnerstag, 13.7., 17.8., 14.9., 12.10., 21.12.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## 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, 12.7., 26.7., 9.8., 23.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 13.12.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## GRUPPENANGEBOT

# Gruppe für Frauen, die unter einer Essstö- rung 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.

6

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, 12.7., 26.7., 9.8., 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 15.11., 29.11., 13.12.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## EVENT

# 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, 22.8.23**

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

**Ort: Treffpunkt Hauptbahnhof Recklinghausen**

**Kosten: 5 €**

## WORKSHOP

# Bewerbungstraining für Frauen: Zurück in die Berufswelt

„Wie schreibe ich nach all den Jahren eine Bewerbung? Was gehört da alles hinein? Damit habe ich mich ewig lange nicht beschäftigt.“ oder auch: „Ich schreibe eine Bewerbung nach der anderen und bekomme nur Absagen - aber warum?“ Das sind Fragen, die Frauen - ob als Rückkehrerinnen oder Starterinnen in den Beruf - sicher beschäftigen.

In der Bewerbungsberatung haben Sie die Möglichkeit, auf Ihre Fragen Antworten zu bekommen. Sie werden bei der Erstellung Ihrer gesamten Bewerbung unterstützt; dazu gehören z. B. ein individueller Lebenslauf sowie ein zu Ihnen passendes, aussagekräftiges Anschreiben.

Haben Sie diese erste Hürde überwunden und einen Termin für ein Vorstellungsgespräch bekommen, haben Sie hier auch die Gelegenheit, sich gezielt auf dieses Gespräch vorzubereiten, um Unsicherheiten, Sorgen oder Ängste entweder abzubauen oder besser damit umzugehen. So können Sie dann gestärkt, selbstsicherer und gelassener in das Vorstellungsgespräch gehen.

Jede angemeldete Frau erhält eine kostenfreie Einzelberatung von ca. 50 Minuten.

**Referentin: Monika Stemmer, Supervisorin**

**Termine: Mittwoch, 30.8., 20.9., 18.10.23**

**Zeit: ab 10:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## 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: Donnerstag, 31.8., 14.9., 28.9., 19.10., 2.11., 16.11.23**

**Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## 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, 7.9.23**  
**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, 9.9.23**  
**Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr**

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: 20 €**

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, 16.9., 4.11.23**

**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.

## 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.



## 10

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, 28.9.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

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, 10.10.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

**Kosten: Spendenbasis**

### 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:** Lisa Heizmann, WenDo - Trainerin

**Termin:** Mittwoch, 11.10.23

**Zeit:** 11:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Kosten:** 15 €

## WORKSHOP

# Hier bin ich! - Mädchen treten selbstbewusst auf

**Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen von 7 - 10 Jahren**

Im WenDo geht es um Deine Stärken und um die Situationen, in denen Du Angst hast, ein „komisches Gefühl“ im Bauch bekommst, Dich schämst oder vor Wut platzen könntest.

Du lernst u. a., dass Du das Recht hast, „Nein“ zu sagen, gefährliche oder unangenehme Situationen frühzeitig zu erkennen und zu beenden, mit Deiner Angst und Panik umzugehen, Dich zu behaupten, wenn Dich jemand gegen Deinen Willen anfasst.

Niemand ist zu klein oder zu schwach, sich zu behaupten. Bitte bequem kleiden!

**Leitung:** Lisa Heizmann, WenDo - Trainerin

**Termin:** Freitag, 13.10.23

**Zeit:** 11:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben | **Kosten:** 15 €



## INFOVERANSTALTUNG INFOVERANSTALTUNG

# Existenzsichernde Leistungen (SGB II/Bürgergeld)

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

Eine Mitarbeiterin aus der „Beratungsstelle Arbeit“ des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen bespricht Neuerungen und Änderungen, die sich mit der Einführung des Bürgergeldes ergeben haben.

**Referentin: Andrea Baegerau (Dipl. - Pädagogin)**

**Termin: Dienstag, 17.10.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

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

## INFOVERANSTALTUNG

# „Radikalisierung erkennen und Stärkung fördern“

Prozesse der islamistischen Radikalisierung können unterschiedlich ablaufen und das Erkennen ist nicht immer einfach. Vor allem die Phase der Pubertät ist von der Suche nach Sinn, Orientierung und neuen Werten geprägt. Diese können sich durch Radikalisierungsprozesse jedoch verhärten und in eine verfestigte Ideologie münden, müssen sie aber nicht. Diese Prozesse führen bei Eltern, pädagogischem Fachpersonal oder Bekannten oft zu Fragen oder sogar Sorgen. Gemeinsam mit der Präventionsberaterin Katharina wird diesen Fragen auf den Grund gegangen. Es wird einen Input zum Thema der islamistischen Radikalisierung geben, sowie Raum für Austausch darüber, wie in der Rolle als Mutter/Lehrerin/Freundin etc. gehandelt werden kann.

**Referentin: Katharina von Wegweiser im Vest,  
Religionswissenschaftlerin und Präventionsberaterin**

**Termin: Dienstag, 24.10.23**

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

**Ort: Kantine von RE/init e.V., Am Steintor 3,  
45657 Recklinghausen**

Dies ist eine Veranstaltung der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der Frauenberatung und der Beratungsstelle Wegweiser im Vest - gemeinsam gegen Islamismus, RE/init e.V.

## 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?

Traumatasensible 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, 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**

## 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: Lisa Heizmann, WenDo - Trainerin**

**Termin: Samstag, 11.11.23**

**Zeit: 11:00 - 17:00 Uhr**

**Ort: wird noch bekannt gegeben**

**Kosten: 69 €**

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

### GRUPPENANGEBOT

## Der tägliche Kampf am Esstisch! Mein Kind hat eine Essstörung!

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: Dienstag, 7.11., 14.11., 28.11., 5.12., 12.12.23**

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

**Ort: Frauenberatungsstelle**





## EVENT

# „Sisters of Comedy - Nachgelacht“

Benefiz für die Frauenberatung Recklinghausen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Recklinghausen

Offizieller Presstext:

## AUFGEBEN IST NICHT!

**Krise über Krise - aber wir bleiben stark und kreativ!**

Wir sind voller Zuversicht und freuen uns wie bekloppt, die Sisters Shows am **13.11.23** präsentieren zu können.

Mit dem Kauf Ihrer Karte ist Ihnen nicht nur ein unvergesslich-komischer Abend garantiert, an dem Künstlerinnen der gesamten Humorbandbreite (Kabarett, Comedy, Musikkabarett, Puppenspiel, Poetry Slam, Physical Comedy...) die Bühnen rocken, um ein Zeichen zu setzen gegen Sexismus und Gewalt gegen Frauen, nein: Sie unterstützen zusätzlich Ihren lokalen Kleinkunstdealer, die Künstlerinnen und Frauen in Not. Denn ein Großteil der Einnahmen geht wie immer an Frauenhilfsprojekte, an Frauen, die es (nicht erst seit der Pandemie) besonders hart getroffen hat.

Männer sind herzlichst willkommen, Humor ist für alle da!

**Termin: Montag, 13.11.23**

**Zeit: 20:00 Uhr**

**Ort: Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, 45661 Recklinghausen**

Weitere Details werden noch bekannt gegeben.

# 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: Rosa Schneider, WenDo - Trainerin**

**Termine: Mittwoch, 15. und Donnerstag, 16.11.23**

**Zeit: 9:00 - 15:00 Uhr**

**Ort: wird noch bekannt gegeben**

Dieser Workshop wird kostenfrei angeboten. Er ist offen für Frauen im Leistungsbezug oder mit geringem Einkommen!



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



Impressum: Juni 2023

Herausgeberin: Frauenberatung Recklinghausen e. V.

Springstraße 6, 45657 Recklinghausen, 02361 / 15457

Redaktion: Annabelle Johannböcke, Anna Weber,

Eva Sennekamp, Manuela Sabozin-Oberem

Design: Leoni Buscher | Bildnachweise: Titel Engin Akyurt\_pixabay,

S.2 pixelio\_SGS, S.3 pixabay; S.11,14,16,17 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