



FRAUENBERATUNG RECKLINGHAUSEN

1
2024



Die Frauenberatungsstelle Recklinghausen

Die Frauenberatungsstelle ist Mitglied im Paritätischen NRW und im Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW.

Das Team besteht aus Fachfrauen mit spezialisierten Ausbildungen im psychosozialen Bereich. Das Ziel der Beratung ist es, Frauen zu helfen Perspektiven für eine Lebensgestaltung zu entwickeln, die ihren Bedürfnissen entsprechen.

Vertraulichkeit und Professionalität sind selbstverständliche Grundlagen der gesamten Arbeit.

BERATUNG:

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

PRÄVENTION VON SEXUALISIERTER GEWALT

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

Luisa Kampagne

BERATUNGSZEITEN

Montag / Dienstag / Mittwoch: 9 - 16 Uhr
Donnerstag: 9 - 18 Uhr, Freitag: 9 - 13 Uhr
und Termine nach Vereinbarung

KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:

☎ 02361 - 15457

✉ kontakt@frauenberatung-recklinghausen.de

🌐 www.frauenberatung-recklinghausen.de

Inhalt

Seite WORKSHOPS

- 6 WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen (*kostenfrei*)
- 8 Biografiearbeit für Frauen - Eine kreative und heilsame Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte
- 10 Wie wär's denn mit WenDo? Für Mädchen von 11 - 14 Jahren
- 13 Bewerbungstraining für Frauen: Zurück in die Berufswelt
- 14 WenDo - Frauen lernen sich selbst zu behaupten und zu verteidigen
- 15 Hier bin ich! - Mädchen treten selbstbewusst auf - Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen von 7 - 10 Jahren
- 17 Schreibwerkstatt Patient*innenverfügung

INFOVERANSTALTUNGEN

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

GRUPPENANGEBOTE

- 5 „Zusammen isst man weniger allein!“ Selbsthilfegruppe für Mütter, deren Kinder unter einer Essstörung leiden
- 5 „Alltagsheldinnen“ - Traumasensible Selbsthilfegruppe
- 6 Gruppe für Frauen, die unter einer Essstörung leiden
- 7 „Wer mich sucht: Ich bin im Hier und Jetzt“ - Traumasensible Stabilisierungsgruppe
- 9 Der tägliche Kampf am Esstisch! Mein Kind hat eine Essstörung!
- 9 Trennung - Was nun?!

EVENTS

- 4 Frauentreff: Wir haben Zeit für - einander
- 7 Neujahrsempfang
- 11 Philosophisches Café: Haben Philosophinnen die Welt verändert?
- 12 Zum Internationalen Frauentag zeigt das Cineworld in Kooperation mit der Frauenberatung den Film: „FEMINISM WTF“

@nmelden

Für alle Kurse, Gruppen, Workshops, Vorträge und Veranstaltungen sind Anmeldungen erforderlich. Eine Anmeldung zu einem Kurs ist **verbindlich** und **kostenpflichtig**!

Anmeldungen können Sie über unser Anmeldeformular auf unserer Homepage www.frauenberatung-recklinghausen.de vornehmen oder per Mail an anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de oder per Telefon unter **02361-15457**

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.

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!

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, 10.1., 24.1., 14.2., 28.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5., 12.6., 26.6.24
Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

GRUPPENANGEBOT

„ZUSAMMEN ISST MAN WENIGER ALLEIN!“ Gruppe für Mütter, deren Kinder unter einer Essstörung leiden

Wenn ein Kind krank ist, machen sich die Eltern Sorgen. Wenn das Kind unter einer Essstörung leidet, kommt oft noch Hilflosigkeit dazu. Daher ist es gut, sich mit anderen Müttern auszutauschen, die in einer ähnlichen Situation leben.

Dies ist ein Austauschangebot für ehemalige Teilnehmerinnen der Gruppe „Der tägliche Kampf am Esstisch!“.

Leitung: Manuela Sabozin-Oberem, Frauenberatung
Termine: Donnerstag, 11.1., 8.2., 14.3., 11.4., 16.5., 20.6.24
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

GRUPPENANGEBOT

„Alltagsheldinnen“ - Traumasensible SELBST- hilfegruppe

„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: Donnerstag, 11.1. (18:30 - 20:00), 21.3., 18.4., 23.5., 27.6.24
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Gruppe 2
Termine: Montag, 29.1., 26.2., 25.3., 22.4., 27.5., 24.6.24
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

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, 12.1. und Samstag, 13.1.24
Zeit: Freitag 16:30 - 19:30 Uhr und Samstag 10:30 - 14:30 Uhr
Ort: Matthäus-Haus-Hochlar, Holthoffstraße 20

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

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, 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5., 5.6., 19.6.24
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

EVENT

NEUJAHRSEMPFANG

Vorstand und Team der Frauenberatungsstelle laden zum Neujahrsempfang ein. UnterstützerInnen, Vereinsfrauen, KooperationspartnerInnen, Team und Gäste können sich in netter Atmosphäre austauschen und Neuigkeiten erfahren. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Termin: Freitag, 19.1.24
Zeit: 15:00 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

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. Termin unter 02361 - 15457.

Leitung: Annabelle Johannböcke, Frauenberatung



Termine: Donnerstag, 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 29.2., 7.3.24
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

WORKSHOP

BIOGRAFIEARBEIT FÜR FRAUEN EINE KREATIVE UND HEILSAME AUSEINANDERSETZUNG MIT DER EIGENEN LEBENS GESCHICHTE

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, Phantasieren, 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, 17.2., 27.4., 22.6.24
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

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. Aktuelle Änderungen zum Bürgergeld fließen in die Veranstaltung mit ein.

Referentinnen: Andrea Baegerau (Dipl.-Pädagogin) und Isabella Bucic (Rechtsanwältin)
Termin: Dienstag, 20.2.24
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: Dienstag, 20.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3.24
Zeit: 18:00 - 19:30 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: Mittwoch, 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4., 15.5.24
Zeit: 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

WORKSHOP

Wie wär's denn mit WenDo?

Für Mädchen von 11 - 14 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 selbst 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: Donnerstag, 29.2. und Freitag, 1.3.24
Zeit: 16:30 - 19:30 Uhr
Ort: Matthäus-Haus-Hochlar, Holthoffstraße 20
Kosten: 70 €



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 und Informationen.

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, 6.3.24
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: Frauenberatungsstelle

EVENT

PHILOSOPHISCHES CAFÉ

Haben Philosophinnen die Welt verändert?

An diesem Abend wird die Gelsenkirchener Autorin Marit Rullmann die BesucherInnen mit bedeutenden Philosophinnen bekannt machen: Von Aspasia bis Hildegard von Bingen, von Marie Le Jars du Gournay bis Anne Conway, von Simone de Beauvoir bis Martha Nussbaum.

Marit Rullmann diskutiert Themen wie Geburt und Tod, Gerechtigkeit, Arbeit, Differenz, Zeit, Vernunft und Leib. Und es wird darum gehen, inwieweit Philosophinnen „anders“ denken. Anders denken bedeutet auch eine Kritik an der einseitig nach männlichen Normen und Werten ausgerichteten Kultur mit ihrer Abwertung des Weiblichen und Höherbewertung des Männlichen, die das abendländische Denken wie ein roter Faden durchzieht. Philosophinnen gehen von anderen Prämissen aus: Sie verweigern die Trennung zwischen Wissenschaft und Leben und versuchen erst gar nicht, sich „die Welt vom Leib“ zu halten.

Wie die Philosophinnen dadurch die Welt veränder(te)n wird anschaulich vermittelt.

Referentin: Marit Rullmann, Philosophin
Termin: Donnerstag, 7.3.24
Zeit: 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Buchhandlung Kapitel Zwei, Heilige-Geist-Straße 3
Kosten: 10 €
Anmeldung erforderlich unter: 02361 - 18 12 49
 (Buchhandlung Kapitel Zwei)

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

„FEMINISM WTF“

Der Dokumentarfilm FEMINISM WTF (What the Fuck) schlüsselt auf, welche Themenvielfalt unter dem Begriff Feminismus verhandelt werden. Die Experts aus Politik- und Sozialwissenschaften, Männlichkeitsforschung, Gender-, Queer- und Trans-Studies gehen der Frage nach, wie wir alle zum Aufbrechen von Macht- und Abhängigkeitsverhältnissen beitragen können, um eine solidarische Gesellschaft der Vielen zu sein. Dabei geht es um viele aktuelle Debatten: Warum sprechen wir immer von nur zwei Geschlechtern? Warum müssen Frauen* den Großteil der unbezahlten Haus- und Kindererziehungsarbeit machen? Warum sind Kapitalismus und Feminismus ein Widerspruch? Was hat der europäische Kolonialismus mit den heutigen Ideen von sexueller Freiheit und rassistischen Stereotypen zu tun? Wieso brauchen wir Feminismus, um das Klima zu retten? Und warum engagieren sich eigentlich so wenige Männer für den Feminismus?

In FEMINISM WTF setzt Regisseurin Katharina Mückstein die Experts in einen filmischen Dialog mit Musikvideo-Sequenzen zum elektronischen Soundtrack von Tony Renaissance: die ästhetisierten Tanz- und Performance-Motive brechen mit den gängigen Vorstellungen von Pop-Feminismus und entwerfen lustvolle, neue Bilder von Körper und Geschlecht.

Im Anschluss findet eine Diskussion mit der Regisseurin (oder einer Expertin aus dem Film) statt.

Termin: Sonntag, 10.3.24

Zeit: 11:00 Uhr

Ort: Cineworld, Kemnastraße 3 - 6, 45657 Recklinghausen

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



Ausschnitt © Filmplakat

Ein Film von
KATHARINA MUECKSTEIN

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, 14.3.24

Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle

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

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. 90 Minuten.

Referentin: Monika Stemmer, Supervisorin

Termine: Donnerstag, 21.3., 18.4., 16.5.24

Zeit: ab 10:00 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: Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin

Termine: Dienstag, 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 11.6.24

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Matthäus-Haus-Hochlar, Holthoffstraße 20

Kosten: 85 €

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

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: Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin

Termine: Mittwoch, 15.5., 22.5., 29.5.24

Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Matthäus-Haus-Hochlar, Holthoffstraße 20

Kosten: 70 €



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, 20.6.24

Zeit: 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle

Kosten: 10 €

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

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, 29.6.24

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle

Kosten: 20 €

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

Das
Vorsorge-

Patientenverfügung
Testament
Betreuungsverfügung
Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung

PATIENTENVERFÜGUNG - BLATT 1 VON

Wenn ich,

Träger dieser Verfügung

geborene

geborene

geborene

geborene

Ich bestätige hiermit, dass ich die oben genannten Angaben wahrheitsgemäß und vollständig gemacht habe. Ich bin in der Lage, mich selbst zu versorgen. Ich habe mich bewusst für die oben genannten Verfügungen entschieden. Diese Verfügungen sind für mich verbindlich. Ich habe mich bewusst für die oben genannten Verfügungen entschieden. Diese Verfügungen sind für mich verbindlich. Ich habe mich bewusst für die oben genannten Verfügungen entschieden. Diese Verfügungen sind für mich verbindlich.

Todesnähe



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
 info@leben-ohne-gewalt.de



Silke Niewohner
 www.prachtvoll-yoga.de
 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
 www.wilhelm-kantak.de

Wir freuen uns, wenn Sie
 unsere Arbeit unterstützen!



SPENDEN und GEBÜHREN

Sparkasse Vest Recklinghausen

Geschäftskonto:
IBAN: DE94 4265 0150 0000 0196 04

Spendenkonto:
IBAN: DE76 4265 0150 0060 0004 60

- alle Spenden an uns sind steuerlich absetzbar -

FRAUENBERATUNG
 RECKLINGHAUSEN



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 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_Henning Westerkamp,
 S.2 pixelio_SGS, S.3 pixabay, S.12 Dokumentarfilm FEMINISM WTF, alle
 weiteren Fotos+Stadtplan 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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Vest Recklinghausen