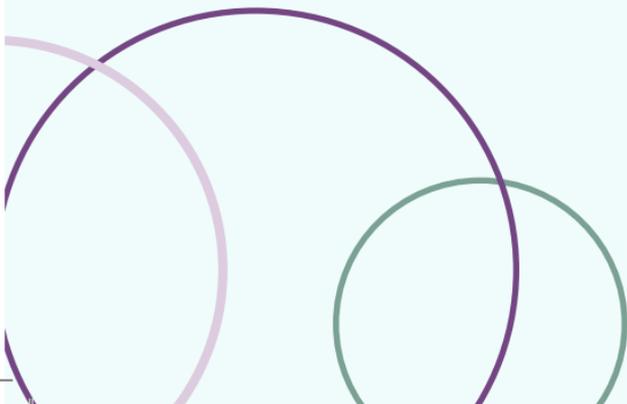




PROGRAMM

Mai - Dezember 2022



Die Beratungsstelle „Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“ bietet für jede Frau bei psychosozialen und rechtlichen Fragen zu unterschiedlichen Themen Beratung und Information an.

**Die Beratungen sind
vertraulich und kostenfrei.
Termine sind vor- und nachmittags kurzfristig
vereinbar,
Sie erreichen uns am besten**

montags bis freitags 8:30 – 12:30 Uhr

**Im vertraulichen Gespräch erhalten Sie
fachliche Hilfe z.B. bei Problemen und Fragen
im Zusammenhang mit:**

- Lebenskrisen
- Beziehungskonflikten
- Trennung und Scheidung
- Konflikten in der Familie
- Häusliche Gewalt/Gewalt in Beziehungen
- Psychischen Belastungen
- Zukunfts- und Lebensplanung
- Existenzfragen
- Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen

„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“ ist ein freier Träger und gemeinnütziger Verein. Die Frauenberatungsstelle gehört zu den vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannten und geförderten Lebensberatungsstellen.

gefördert von:

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



TERMINÜBERSICHT

THEMENABENDE

		SEITEN
• Wege aus der Einsamkeit	Di 03.05.2022	4
• Endometriose	Di 10.05.2022	5
• Patientinnenverfügung / Vorsorgevollmacht	Mo 22.08.2022	6
• Nein-Sagen	Di 20.09.2022	7
• Digitale Gewalt gegen Frauen – ein altes Problem im neuen Gewand	Mi 26.10.2022	8

GRUPPENANGEBOTE

• Frauen in Trennung und Scheidung	ab Do 25.08.2022	9
---------------------------------------	---------------------	---

TAGESSEMINARE

• Selbstfürsorge durch Achtsamkeit	Sa 21.05.2022	10
• Kräuterwanderung – die Heilkraft der Kräuter	Sa 11.06.2022	11
• Stadtspaziergang Kerpen – Kerpener Geschichten zu Fuß	Sa 03.09.2022	12
• Bodytalk – Kommunikationstraining	Sa 12.11.2022	13

FRÜHSTÜCK

jeden ersten Mittwoch im Monat	9:30–11:00 Uhr	14
--------------------------------	----------------	----

ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Wege aus der Einsamkeit

Gefühle der Einsamkeit kennt Jede. Manchmal können sich diese Gefühle vertiefen, und es kann schwierig sein wieder heraus zu finden. Fragen können sich auftun:

Wie komme ich raus aus dieser Spirale?

Wie kann ich wieder mehr am Leben teilhaben?

Inwiefern kann z.B. kurze Zurückgezogenheit sogar Kraft geben?

Diese und andere Fragen sollen reflektiert werden.

Referentin: **Huda Morad**
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.)
Philosophin (M.A.)
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **Dienstag, 03.05.2022**
17:30 – 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Endometriose

Endometriose ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei jungen Frauen. Trotzdem findet sie in der Öffentlichkeit wenig Beachtung. Bei Endometriose wächst Gebärmutter Schleimhaut an Orten im Körper, wo sie nicht hingehört. Folgen können starke Schmerzen während der Menstruation und ein unerfüllter Kinderwunsch sein. Bei dieser Diagnose fühlen sich die Betroffenen häufig alleine mit ihren Fragen. An diesem Abend erhalten Teilnehmerinnen neben medizinischen Informationen von der Ärztin Frau Dr. Foth. Antworten auf Fragen wie:

*Welche Beratungsangebote stehen zur Verfügung?
Wo kann ich mich bei Fragen hinwenden?
Welche Therapieoptionen gibt es?*

Referentin: **Priv.-Doz. Dr. med. Dolores Foth**
Frauenärztin
Fachgebiet Endokrinologie und
Reproduktionsmedizin

Termin: **Dienstag, 10.05.2022**
18:00 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Patientinnenverfügung/ Vorsorgevollmacht

Eine wohl überlegte und rechtssichere Vorsorgeregung kann unabhängig vom Alter und der persönlichen Situation hilfreich sein.

Im Falle einer ernsthaften Erkrankung oder eines Unfalls kann es von Vorteil sein, im Vorfeld eine rechtliche Vorsorge getroffen zu haben. So können Sie Ihr Selbstbestimmungsrecht wahren und geben Ihren Angehörigen einen Leitfaden für diese schwere Zeit an die Hand.

Dabei können sich viele Fragen auftun:

Wo hinterlege ich eine Patientinnenverfügung?

Wie formuliere ich eine Vorsorgevollmacht?

Welche rechtlichen Rahmenbedingungen muss ich einhalten?

Diese und andere Fragen können an dem Abend geklärt werden.

Referentin: Ute Brensing
Rechtsanwältin

Termin: Montag, 22.08.2022
19:30 - 21:00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Nein-Sagen

Nein! No! Nee! He! Kheyr! Na! Non! Hi! Hayir!

Dieser Abend widmet sich dem Nein-Sagen:

Warum fällt das Nein-Sagen so schwer?

Wie können die eigenen Grenzen wahrgenommen werden?

Welche Strategien helfen beim Nein-Sagen?

Kann Nein-Sagen auch Spaß machen?

Alle Frauen sind herzlich eingeladen, sich in einer lockeren Atmosphäre über die Vor- und Nachteile des „Nein-Sagens“ auszutauschen.

Referentin: **Sabine Müller**
Dipl. Sozialarbeiterin
Supervisorin
Selbstverteidigungstrainerin

Termin: **Dienstag, 20.09.2022**
18:30 - 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Digitale Gewalt gegen Frauen – ein altes Problem im neuen Gewand

Smartphones und soziale Netzwerke sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und haben einen großen Einfluss auf unser soziales Miteinander. Die neue Technik kann vieles im Alltag ermöglichen und erleichtern, gleichzeitig bietet sie viel Raum, um missbräuchlich genutzt zu werden.

Digitale Gewalt kann also potentiell Jede treffen und sowohl von Bekannten als auch vom früheren oder aktuellen Partner ausgehen.

Dieser Abend informiert über das Thema und zeigt erste praktische Unterstützungs- und Schutzmöglichkeiten auf.

Referentin: **Nicole Dannheisig**
Psychologin (M.Sc.)
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **Mittwoch, 26.10.2022**
18:30 - 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Frauen in Trennung und Scheidung

Trennung bedeutet Krise und Chance.

Für Frauen, die sich in Trennung oder Scheidung befinden, bietet diese Gruppe die Möglichkeit, sich mit den Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen, die mit der Trennung in Zusammenhang stehen.

Der Kontakt und Austausch mit Frauen in ähnlichen Lebenslagen kann hilfreich sein, um sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Referentin: **Jelena Langen-Stegh**
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **ab Donnerstag, 25.08.2022**
08.09., 22.09. und 06.10.2022
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: **20,- €** (Ermäßigung möglich)

Selbstfürsorge durch Achtsamkeit

In einem immer schneller werdenden Alltag bleibt häufig wenig Zeit für die eigene Fürsorge und gleichzeitig wird diese umso wichtiger. Achtsamkeit fördert die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf Gefühle, Stimmungen und Gedanken.

In diesem Seminar werden praktische Achtsamkeitsübungen zur Selbstfürsorge und zum liebevollen Umgang mit sich selbst vorgestellt und geübt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen warme Socken und eine Decke mit.

Referentin: Zuleydy C. Reyes Reyes
Psychologin (B.Sc.)
Entspannungstrainerin

Termin: Samstag, 21.05.2022
12:00 – 16:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,-€ (Ermäßigung möglich)

Kräuterwanderung – die Heilkraft der Kräuter

Die Wildkräuterwanderung führt uns durch den artenreichen „Erlebnisraum Erftaue“.

Entdecken Sie dort mit der Kräuterpädagogin Klaudia Hoffmann, welche Pflanzen aus der Wildnis sich für die eigene Hausapotheke eignen und lernen Sie dabei deren Zubereitung und Anwendung kennen.

Die Kräuterwanderung endet um ca. 14 Uhr mit einem Picknick, angepasst an die Wetterlage, und ermöglicht einen Austausch miteinander.

Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und ein Picknicksnack sind mitzubringen. Die Kräuterführung findet bei fast jedem Wetter statt.

Referentin: **Klaudia Hoffmann**
Kräuterpädagogin
Huda Morad
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **Samstag, 11.06.2022**
11:00 – ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: **Innenhof der Gymnicher Mühle**
Gymnicher Mühle 1
50374 Erftstadt-Gymnich

Kostenbeitrag: **20,- € (Ermäßigung möglich)**

Stadtspaziergang Kerpen – Kerpener Geschichten zu Fuß

Die Teilnehmerinnen erfahren während des Spaziergangs Wissenswertes zur Kerpener Geschichte der vergangenen 1000 Jahre – unter anderem über die Frauen, die Kerpen geprägt haben.

Vom Stiftsplatz geht es über den Filzengraben und die Alte Landstraße zunächst zum Kolpinghaus und dann zur Kerpener Burg. Über Bach-, Mähn- und Eulenstraße geht es zurück zum Stiftsplatz.

Die Streckenlänge kann je nach Kondition und Interesse etwa 4 km betragen.

Referentin: **Susanne Harke-Schmidt**
Stadtarchivarin

Termin: **Samstag, 03.09.2022**
11:00 – ca. 13:30 Uhr

Treffpunkt: **Stiftsplatz Kerpen**

Kostenbeitrag: **15,- € (Ermäßigung möglich)**

Bodytalk – Kommunikationstraining

Der größte Teil unserer Kommunikation wird über die Körpersprache ausgedrückt. Oft ist uns nicht bewusst, wie sehr wir durch unsere Körperhaltung ein Gespräch beeinflussen, und von anderen wiederum beeinflusst werden.

Missverständnisse können über widersprüchliche Botschaften entstehen: Worte können im Widerspruch zu der Art und Weise des Gesagten stehen.

In diesem Angebot geht es um die Bewusstwerdung der nonverbalen Kommunikation. Außerdem werden Anleitungen gegeben, wie Körpersprache gezielt eingesetzt werden kann.

Referentin: **Sabine Blank**
Dipl. Sozialpädagogin
Theaterpädagogin

Termin: **Samstag, 12.11.2022**
11:00 – 15:00 Uhr

Kostenbeitrag: **20,- €** (Ermäßigung möglich)

Frühstück

Dieses Angebot ist für Frauen gedacht, die in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Frauen gemeinsam frühstücken, Gespräche führen oder einfach einmal neue Frauen kennen lernen möchten.

Das Frühstück findet regelmäßig **jeden ersten Mittwoch im Monat** von 9:30 - 11:00 Uhr statt und wird von einer Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle begleitet.

Um Anmeldung wird gebeten.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

ANMELDUNG

Kostenbeiträge können bar bezahlt oder auf folgendes Konto überwiesen werden:

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE51 3702 0500 0007 0839 00
BIC: BFSWDE33XXX

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen informiert werden?

Dann senden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und schreiben Sie in die Betreffzeile: Programm

SPENDEN

Wir freuen uns über Spenden, die auf folgendes Konto gezahlt werden können:

Verein zur Förderung der Frauenberatungsstelle
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0343 00
BIC: BFSWDE33XXX

FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.

Hauptstraße 167

50169 Kerpen

Tel: 0 22 73 - 98 15 11

Fax: 0 22 73 - 98 15 10

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Andrea Zamara

Leiterin der Beratungsstelle

Dipl. Sozialarbeiterin

systemische Therapeutin

Jelena Langen-Stegh

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Nicole Dannheisig

Psychologin M.Sc.

Huda Morad

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.

Philosophin M.A.

Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement

Anmeldung und Sekretariat