

**fhf**  
Arnsberg

**frauenberatungsstelle**



**Einzelberatungen  
Gruppen  
Veranstaltungen  
Fortbildungen**

Frauenberatungsstelle  
Brückenplatz 4  
59821 Arnsberg  
Tel.: 0 29 31/20 38 und 20 37

**Programm 2011**

## Warum gibt es Frauenberatungsstellen?

Frauenberatungsstellen gibt es seit Beginn der 80er Jahre. Sie sind aus der autonomen Frauenbewegung entstanden, die auf die gesellschaftliche Verankerung der weiblichen Diskriminierung aufmerksam gemacht hat und die Benachteiligung und Unterdrückung von Frauen öffentlich machte.

Ziel der Frauenberatungsstelle ist die Verbesserung der weiblichen Lebensrealität durch frauenspezifische Beratungs- und Gruppenarbeit sowie Öffentlichkeitsarbeit.

Die beiden Mitarbeiterinnen sind erfahrene und qualifizierte Fachfrauen, die einerseits die konkrete Beratungsarbeit machen, andererseits ihre Erfahrungen in kommunale und landesweite Fachauschüsse hineinbringen, um langfristig und nachhaltig Veränderungen zu bewirken.



## Welche Frauen können sich an uns wenden?

Die Angebote richten sich an Frauen, unabhängig von ihrem Alter, ihrer Kultur-, Schicht- oder Religionszugehörigkeit.

Sie können zu uns kommen, wenn sie

- sich in einer Trennungsphase/Scheidung befinden,
- sich in einer akuten Krisensituation befinden,
- sexuelle Übergriffe erlebt haben,
- unter Essstörungen leiden,
- Konflikte mit Eltern, Vorgesetzten und/oder anderen Personen haben,
- unter Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Beschwerden leiden,
- Fragen zu ihrer lesbischen Identität haben,
- unzufrieden oder entmutigt sind und sich verändern wollen,
- sich als Angehörige durch ein Suchtproblem belastet fühlen.



## Welche Unterstützungsformen bietet die Frauenberatungsstelle?

- Offene Beratungszeiten an 4 Werktagen
- Telefonische Beratung
- Parteiliche Einzelberatung in Konfliktsituationen
- Beratungsreihen (Gesprächsreihen mit therapeutischen Inhalten)
- Krisenintervention bei Gewalt und sexueller Gewalt
- Gruppenangebote

- Fachvorträge und Informationsveranstaltungen
- Frauenpolitische Veranstaltungen
- Kontakt und Austausch
- Offene Treffs: Frauenfrühstück jeden 1. und 3. Mittwoch von 10.00-11.30 Uhr (außer in den Schulferien)
- Fortbildungen für LehrerInnen, ErzieherInnen, JuristInnen und ÄrztInnen etc. zu den Themen:
  - Sexualisierte Gewalt
  - Essstörungen
  - Selbstverletzendes Verhalten



## Beratungsgrundsätze

- Parteilichkeit im Sinne einer Haltung, die Erfahrungen der Frauen ernst zu nehmen. Im Mittelpunkt steht für uns die Frau und ihre persönliche Entwicklung.
- Frauenfreundlicher wertschätzender Ansatz: Wir unterstützen und ermutigen Frauen in ihren Stärken und Kompetenzen. Wir sind offen für unkonventionelle Lebensweisen und unterstützen diese.
- Feministischer Ansatz: Anpassung an die zugewiesene weibliche Rolle, benachteiligende Lebensbedingungen und Gewalterfahrungen machen Frauen krank. Psychische Erkrankungen von Frauen stellen häufig Überlebensstrategien dar.
- Frauenräume: Wir arbeiten bewusst in Räumen von Frauen für Frauen, in denen sich eigene Sichtweisen, Eigen-sinn und Selbstbewusst-sein entfalten können.
- Selbstbestimmung: Arbeitsansatz ist das, was die ratsuchende Frau bestimmt
- Freiwilligkeit/Vertraulichkeit
- Fachlichkeit (Qualifikation und Supervision der Beraterinnen)



## Wie wird das alles finanziert?

Wir bieten Frauen aus dem gesamten HSK Unterstützung und Beratung in allen Problemlagen. Wir sind aber keine städtische oder kreiseigene Einrichtung, sondern in freier Trägerschaft des gemeinnützigen Vereins Frauen helfen Frauen. Wir erhalten öffentliche Mittel vom Land NRW, vom Kreis und von der Stadt Arnsberg. Einen großen Teil der Kosten müssen wir jedoch selbst durch Mitgliedsbeiträge, Spenden etc. aufbringen.

Daher benötigen wir für einige Veranstaltungen Unkostenbeiträge. **Die Einzelberatungen werden selbstverständlich weiterhin kostenlos sein.**

## Anmeldebedingungen

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder persönlich während der offenen Beratungszeiten:

Mo./Do. 10-12 Uhr, Di. 11-13 Uhr und Mo. 15-17 Uhr oder per E-Mail oder Fax.

Alle Veranstaltungen finden, wenn kein anderer Ort angegeben ist, in der Frauenberatungsstelle (Brückenplatz 4, 59821 Arnsberg) statt.

Wir bitten um Anmeldung bis eine Woche vor Beginn jeder Veranstaltung!

Wir sind dringend auf Spenden angewiesen.

Helfen Sie, indem Sie die Arbeit unserer Frauenberatungsstelle durch Ihre Spende fördern! (Die Spenden können steuerlich abgesetzt werden.)

**Frauen helfen Frauen e. V.**

**Volksbank Arnsberg-Sundern, Zweigstelle Arnsberg**

**Spendenkonto: 1818 888 100**

**BLZ: 466 600 22**

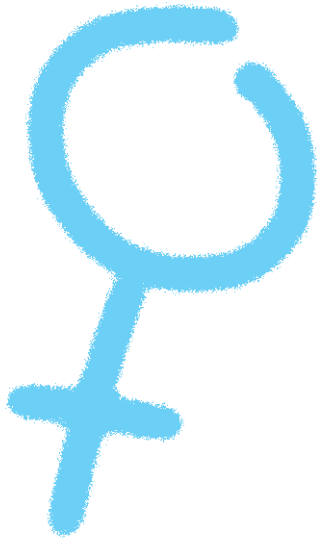


## Inhaltsverzeichnis der Veranstaltungen im Jahr 2011

23.02.2011	Angstanfälle – Hilfe in der ersten Not, Vortrag	Uschi Plenge
09.03.2011	Eine Seele, die nicht satt wird, Gruppe	Ursula Hoffmann
14.03.2011	100 Jahre Internationaler Frauentag, Vortrag	
21.03.2011	Warnsignale häuslicher Gewalt, Gruppe	Uschi Plenge
05.04.2011	Was ist eigentlich Skillstraining? Vortrag	Uschi Plenge
06.04.2011	Trennung und Scheidung, Vortrag	Sabine Vogel
12.04.2011	Scheiden tut weh. Gruppe	Ursula Hoffmann
18.04.2011	Und morgens bin ich wie gerädert... Vortrag	Ursula Hoffmann
10.05.2011	Skillstraining. Gruppe	Uschi Plenge
11.05.2011	Harzt IV – Eine unendliche Geschichte? Vortrag	Tom Kircher
16.05.2011	Das Problem ist meine Frau. Film	Uschi Plenge
23.05.2011	Neue Wege aus dem Trauma. Vortrag	Uschi Plenge
13.07.2011	„Zurück ins Leben“ – Wege aus der Depression. Vortrag	Uschi Plenge
13.07.2011	Und morgens bin ich wie gerädert... Gruppe	Ursula Hoffmann
02.08.2011	Mir fällt immer erst hinterher ein, wie ich mich hätte wehren können. Gruppe	Ursula Hoffmann
22.08.2011	Mir geht es schlecht, wo ist meine innere Kraft. Gruppe	Ursula Hoffmann
07.09.2011	Depression bewältigen. Gruppe	Uschi Plenge
19.09.2011/	Langzeitfolgen häuslicher	Susanne Heynen
10.10.2011	Gewalt und Risiken des Umgangs zwischen gewalttätigem Vater und Kind. Fortbildung	
05.10.2011	Trennung und Scheidung. Vortrag	Sabine Vogel
12.10.2011	Dem inneren Kind begegnen. Vortrag	Uschi Plenge
13.10.2011	Eine Seele, die nicht satt wird. Fortbildung	Ursula Hoffmann

17.10.2011	Wie soll es jetzt weitergehen... Gruppe	Ursula Hoffmann
19.10.2011	Sexueller Missbrauch in Institutionen - Möglichkeiten der Hilfe und Prävention, Fortbildung	Ursula Enders Frederik Vobbe
08.11.2011	Dicke genießen keinen Schutz. Gruppe	Ursula Hoffmann

Alle Veranstaltungen finden, wenn kein anderer Ort angegeben ist, in der Frauenberatungsstelle (Brückenplatz 4, 59821 Arnsberg) statt.



## Angstanfälle – Hilfe in der ersten Not

Angst ist ein natürliches Alarmsystem, das uns in Gefahrensituationen blitzschnell in die Lage versetzt, flucht- oder kampfbereit zu sein.

Während eines Angstanfalls ohne akute äußere Gefahr werden die gleichen, sonst sinnvollen körperlichen Prozesse, als äußerst bedrohlich erlebt. Atemnot, Herzrasen, Kribbeln an Händen und Füßen, Schluckbeschwerden und Übelkeit veranlassen Betroffene zunächst, die Ursachen in einer körperlichen Erkrankung zu suchen. Welche Möglichkeiten gibt es, sich bei Angstanfällen selbst zu helfen? Wie ist es möglich, den Sinn der eigenen Angst zu verstehen, die eine Reaktion auf missliche Lebensumstände ist und/oder ein erlerntes Verhalten, das wieder verlernt werden kann?

Die Bildung einer Gruppe für Frauen mit einer Angststörung ist bei entsprechender Nachfrage möglich.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Vortrag mit anschließender Diskussion.**

**Mittwoch, 23. Februar 2011, 16.00 -17.30 Uhr**

**Leitung: Uschi Plenge**



## Eine Seele, die nicht satt wird

Gruppe für Frauen, die unter Bulimie und/oder Magersucht leiden. Das Symptom Essstörung kann als Ausdruck von Frauen gesehen werden, die den Kampf mit den Widersprüchen ihrer Frauenrolle im und am eigenen Körper durchfechten.

Diese überwiegend weibliche Form der Selbstzerstörung birgt den Wunsch nach Autonomie in sich, wenn sie als solche anerkannt wird. Auf diesem verschlungenen Weg vom leidvollen Anderssein zum selbstbestimmten Ich-Sein soll diese angeleitete Gruppe ein Stück Wegbegleiterin sein.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Mittwoch, 09. März 2011, 16.00-17.30 Uhr,**

**10x, wöchentlich**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## 100 Jahre Internationaler Frauentag

Im Kampf um Gleichberechtigung und das Frauenwahlrecht wurde am 19. März 1911 der erste Internationale Frauentag gefeiert. Das Frauenwahlrecht (1918), der Gleichstellungsartikel im Grundgesetz (1949) und das Gleichberechtigungsgesetz (1958) waren wichtige Schritte auf dem Weg zu mehr Gerechtigkeit. Erst seit 1976 haben Frauen das Recht, ohne Zustimmung ihres Mannes arbeiten gehen zu dürfen. Um tatsächliche Gleichberechtigung in allen Bereichen umzusetzen, gibt es noch viel zu tun.

Programmablauf:

- 17.30 Uhr Stehempfang im Bürgersaal des Alten Rathauses
- 18.00 Uhr Begrüßung: Rosemarie Goldner,  
stellv. Bürgermeisterin
- 18.10 Uhr **Vortrag: 100 Jahre Internationaler Frauentag-  
Was wurde erreicht, was bleibt zu tun?  
Prof. Dr. Rita Süßmuth**  
Rittersaal des Alten Rathauses
- 19.30 Uhr **„Das Leben wird vorwärts gelebt,  
aber rückwärts verstanden“  
Präsentation der Arbeitsergebnisse des  
Workshops „Altern – was ist das?“  
Experimentelles Theater von Arnberger Frauen  
unter Leitung von Yehuda und Ursula Almagor,  
Teatron Theater**  
KulturSchmiede, Apostelstr. 5, 59821 Arnberg

**Eine Veranstaltung zum Internationalen Frauentag in Kooperation mit dem Frauenbildungsnetzwerk Arnberg**

Wegen der begrenzten Platzzahl ist eine Anmeldung bei der Gleichstellungsstelle (Telefon: 02932-2011490, E-Mail: [gsb@arns-berg.de](mailto:gsb@arns-berg.de)) erforderlich.

**Montag, 14. März 2011**



## „Du bist Sonne, Mond und Sterne für mich.“

Warnsignale häuslicher Gewalt – erkennen und handeln  
Gewalt in der Partnerschaft entsteht nicht von heute auf morgen. Meist ist es ein schleichender Prozess, der fast unmerklich mit Kleinigkeiten beginnt. Gerade deswegen werden erste Signale viel zu oft übersehen. Die Warnsignale, ein Karten-Set mit Zeichnungen aus dem Buch von Rosalind Penfold „Und das soll Liebe sein“,

motivieren, über Gefährdungen in der eigenen Partnerschaft nachzudenken. Darüber hinaus geben sie Anstöße zur Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Vorstellungen von Partnerschaft. Nicht zuletzt sensibilisieren die Comicszenen für Signale, die auf eine entstehende Gewaltdynamik hindeuten.

Frühzeitiges Erkennen möglicher Gefährdungen kann dazu beitragen, Eskalationen zu verhindern, Gewaltpotential abzubauen und Partnerschaften zu retten.

Ein Gruppenangebot für Frauen, die sich auf kreative Weise mit dem Thema Psychische Gewalt und Interessenausgleich in Beziehungen auseinandersetzen möchten.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Montag, 21. März 2011, 16.00-17.30 Uhr,  
3x, wöchentlich**

**Leitung: Uschi Plenge**



## Was ist eigentlich Skillstraining?

Skills sind kognitive, emotionale oder handlungsbezogene Fähigkeiten und als solche wichtige Voraussetzungen zur Bewältigung von Stress und Krisensituationen.

Die eigene Lebenssituation überdenken, sich selbst spüren und wahrnehmen und Dinge tun, die das Wohlbefinden verbessern, - all das sind konkrete Beispiele für Skills.

Kleine Kinder, die zu Mama oder Papa laufen, um sich trösten zu lassen, tun intuitiv das Richtige, - vorausgesetzt, die Eltern sind verfügbar, haben eine Antenne fürs Kind und wissen, wie Trösten funktioniert.

Wenn durch Vernachlässigung, Misshandlung oder sexualisierte Gewalt die körperliche, seelische und geistige Entwicklung beeinträchtigt wird, können Störungen der Gefühlsregulation, der Verhaltenskontrolle oder des Selbstwerts die Folge sein. Das Skillstraining ist vor mehr 10 Jahren als eine Komponente der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) von Marsha Linehan entwickelt worden. Ursprünglich für BorderlinepatientInnen entwickelt ist es eine wirksame Unterstützung für alle, die Probleme mit der Emotionsregulation haben.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Vortrag für Fachfrauen, Betroffene und weibliche Angehörige.  
Dienstag, 05. April 2011, 16.00-17.30 Uhr**

**Leitung: Uschi Plenge**

## Trennung und Scheidung

Im Falle einer Trennung oder Scheidung gibt es neben einer Vielzahl praktischer Probleme auch dringende rechtliche Fragen zu klären:

- Wie viel Unterhalt steht mir und meinen Kindern zu?
- Wer bekommt das Sorgerecht für die Kinder?
- Wie wird das Umgangsrecht geregelt?
- Welche Möbel stehen mir zu?
- Welche Veränderungen bringt das neue Unterhaltsrecht?

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Teilnahmegebühr: 2,50/ 5,00 €**

**Vortrag mit anschließender Diskussion.**

**Mittwoch, 06. April 2011, 16.00-17.30 Uhr**

**Referentin: Rechtsanwältin Sabine Vogel**



## Scheiden tut weh

Gruppe für Frauen, die sich in einer Trennungsphase befinden

Für viele Frauen hat sich der Märchenprinz als Kröte entpuppt, und sie stehen vor den Trümmern ihrer Ehe. Jetzt werden sie mit vielfältigen Problemen konfrontiert. Einerseits sind es die seelischen Belastungen, mit denen sie fertig werden müssen, andererseits gibt es handfeste Alltagsprobleme wie Wohnungssuche, Finanzen, Kinderversorgung, Arbeitssuche u.a. zu klären.

Diese Gruppe soll durch Austausch von Informationen und gegenseitigen Ratschlägen unter fachlicher Begleitung Unterstützung bieten.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Dienstag, 12. April 2011, 16-17.30 Uhr,**

**5x, wöchentlich**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## Und morgens bin ich wie gerädert...

Sehr viele Frauen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie) oder einem nicht erholsamen Schlaf. Dies wirkt sich negativ auf die Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit am Tag aus. In der Behandlung der nicht organischen/primären Insomnie (Ein- und Durchschlafstörungen) werden pharmakologische und psychotherapeutische Strategien eingesetzt, dazu gibt es viele empiri-

sche Studien der Wirksamkeit dieser beiden therapeutischen Optionen. Das Basiswissen über die Schlaf- und Störungstheorien sowie Möglichkeiten der Intervention werden in diesem Vortrag beleuchtet.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Vortrag mit anschließender Diskussion.**

**Montag, 18. April 2011, 16.00-17:30 Uhr**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## Skillstraining

Schule oder Ausbildung schwänzen und abbrechen, sich ritzen, Missbrauch von Tabletten oder anderen Suchtmitteln und impulsives, selbstschädigendes Verhalten gehören bei einem Teil junger Mädchen und Frauen zum täglichen Leben.

Skills sind Fertigkeiten, des täglichen Lebens, die nach dem Konzept der Dialektisch Behavioralen Therapie bei der individuellen, tagtäglichen Problemlösung helfen sollen.

Innere Achtsamkeit, Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Beziehungen, Stresstoleranz, Goldener Mittelweg und Selbstwert sind die „Trainingseinheiten“.

Ziel des Skillstrainings ist eine Verbesserung der Selbststeuerung, z.B. die innere Spannung, die zu selbstschädigendem Verhalten führt, früher wahrzunehmen und durch unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten zu verringern.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Dienstag, 10. Mai 2011, 16.00-17.30 Uhr,**

**10x, wöchentlich**

**Leitung: Uschi Plenge**



## Hartz IV – eine unendliche Geschichte?

Nach langen Verhandlungen haben sich Bundesregierung und SPD auf einen Kompromiss bei der Hartz IV Reform geeinigt, der von Bundesrat und Bundestag abgesegnet wurde. Armutsforscher sprechen von „Kuhhandel“ und faulem Kompromiss.

Der Regelsatz wird rückwirkend zum 1.1.2011 um fünf auf 364,- € angehoben, Anfang 2012 ist eine weitere Erhöhung um drei Euro geplant, hinzu kommt eine prozentuale Erhöhung entsprechend Inflation und Lohnentwicklung.

Für die rund 2,5 Millionen Kinder von Hartz-IV-Familien, Geringverdienern und Wohngeldempfängern soll es zusätzliche Bildungshilfen geben. Dazu gehören auch warmes Mittagessen in der Schule oder Kita, Zuschüsse für Klassenfahrten, Vereinsbeiträge und bei Bedarf Nachhilfestunden.

Nach wie vor gibt es jede Menge kniffliger Fragen rund um Hartz IV:

- Wie sieht es aus mit der Anrechnung von Spargroschen und dem eigenen Haus?
- Was sind Bedarfsgemeinschaften?
- Was wird in Eingliederungsverträgen festgehalten?
- Was ist bei Widersprüchen zu beachten und wann ist eine Klage beim Sozialgericht sinnvoll?

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Unkostenbeitrag: 2,50 bis 5,00€**

**Mittwoch, 11. Mai 2011, 15.00-16.30 Uhr**

**Referent: Rechtsanwalt Tom Kircher,  
DGB-Rechtssekretär**



## „Das Problem ist meine Frau“

Calle Overweg, der Regisseur des Films, zeigt in einer Laborsituation mit echten Gewaltberatern und (echten) Schauspielern Männer bei dem Versuch, aus der Spirale ihrer Gewalt auszubrechen. Fachleute für Häusliche Gewalt haben dafür gesorgt, dass die dargestellten Männer den wirklichen gleichen. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind beabsichtigt. Überraschend ist die Authentizität der improvisierenden Schauspieler. Der häusliche Gewalttäter entspricht viel mehr „ganz normalen Männern“ als unserem Klischee vom asozialen Rüpel.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Film mit anschließender Diskussion**

**Montag, 16. Mai 2011, 16.00-18.00 Uhr**



## Neue Wege aus dem Trauma

Immer häufiger begegnet uns im Zusammenhang mit Naturkatastrophen, Überfällen und aktuell auch mit rückkehrenden Soldaten der Begriff der Traumatisierung. Für viel zu viele Mädchen und Frauen ist, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen, das anscheinend „normale“ Leben in Familie, Nachbarschaft, Sport, Kirche, Disco und Partnerschaft gefährlich. Sie begegnen sexualisierter, körperlicher und psychischer Gewalt, die traumatisierend wirkt bzw. wirken kann.

Was genau ist ein seelisches Trauma?

Gibt es typische Verläufe von Traumatisierungen und von daher ein Grundwissen, das für Betroffene, deren Angehörige und für professionelle Helfer gleichermaßen wichtig ist?

Wie können neuere Erkenntnisse der Psychotraumatologie nutzbar gemacht werden für die Beratung und Therapie, aber auch für den Opferschutz?

Die Phänomene der eigenen (Trauma-)Geschichte besser zu verstehen, eigene Kraftquellen zu entdecken und neue Möglichkeiten der Stabilisierung zu lernen, ist das Ziel einer Gruppe für Frauen, die sich bei entsprechender Nachfrage im Anschluss bilden an den Vortrag bilden kann.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Vortrag mit anschließender Diskussion.**

**Montag, 23. Mai 2011, 16.00-17.30 Uhr**

**Leitung: Uschi Plenge**



## „Zurück ins Leben!“ - Wege aus der Depression

Fast jede vierte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit und eine Verminderung des Antriebs sind allgemeine Symptome einer depressiven Episode.

Welche Erklärungsmodelle und Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Sind weibliche Lebensmodelle und -erfahrungen, z.B. die Beziehungsorientiertheit und die Tendenz zur Selbstaufgabe ein Depressionsrisiko?

Wie können durch Aktivitätsaufbau, Veränderung negativer Denkstile, Verbesserung der sozialen Kompetenzen, konstruktivem Um-

gang mit Aggressionen, aktivem Problemlösen und dem Erschließen von Verstärkerquellen neue Strategien entwickelt werden, um den Weg aus einer Depression herauszufinden?

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Zwei aufeinander aufbauende Vorträge mit anschließender Diskussion.**

**Mittwoch, 13. Juli 2011, 16-17.30 Uhr (Teil 1)**

**Definition, Symptome, Entstehungsbedingungen**

**Mittwoch, 20. Juli 2011, 16-17.30 Uhr (Teil 2)**

**Möglichkeiten der Therapie, Beratung und Selbsthilfe**

**Leitung: Uschi Plenge**



## **Und morgens bin ich wie gerädert...**

Die Ein- und Durchschlafstörung (Insomnie) ist eine der am weitesten verbreiteten Schlafstörungen, die (fast) jeden Menschen zumindest vorübergehend betreffen kann. Wie kann eine erfolgreiche eigenverantwortliche Intervention aussehen? In dieser angeleiteten Gruppe werden verschiedene kognitive Techniken eingeübt und mit Entspannungstechniken kombiniert (angelehnt an die halbstandardisierte Kombinationstherapie von Riemann und Backhaus).

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Mittwoch, 13. Juli 2011, 15.00-16.30 Uhr,  
6x, wöchentlich**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## **„Mir fällt immer erst hinterher ein, wie ich mich hätte wehren können!“**

Viele Frauen erleben häufig verbale Angriffe, sei es bei der Arbeit, in der Freizeit oder Zuhause. Sie fühlen sich tief getroffen, reagieren jedoch eher mit Erstarrung und Rückzug als mit Gegenwehr. Sie befinden sich in einem Teufelskreis von Verletzungen und Selbstvorwürfen: Zu der zu verkräftenden Grenzverletzung kommt noch das Gefühl der eigenen „Dummheit“, sich nicht adäquat zur Wehr setzen zu können.

In dieser Gruppe wird u.a. anhand konkreter Beispiele der Teilnehmerinnen u.a. mit Rollenspielen versucht, neue Verhaltensweisen einzuüben.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Dienstag, 02. August 2011, 16-17.30 Uhr,  
6x, wöchentlich**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## **Mir geht es schlecht, wo ist meine innere Kraft, ich hab sie!**

Übungsorientierte Gruppe für Frauen mit traumatischen Erfahrungen, die mehr innere Stabilität und Stärke erlangen wollen

In den letzten Jahren entdeckte die Wissenschaft ein uraltes Wissen neu, nämlich dass der Widerstandskräfte.

Dank seelischer Widerstandskräfte können manche Menschen auch mit extremen Belastungen fertig werden, an denen andere zu zerbrechen drohen.

Mit Hilfe von Imaginationstechniken und Methoden aus der Traumatherapie werden Fertigkeiten erlernt, die im Alltag hilfreich sein können, um die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und eigene neue Kraftquellen zu entdecken.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Montag, 22. August 2011, 15-16.30 Uhr,  
10x, wöchentlich**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## **Depression bewältigen**

Teilnehmerinnen der im Juli stattgefundenen Vorträge und andere interessierte Frauen haben die Möglichkeit, an einem gut strukturierten, 10-wöchigen Gruppenprogramm auf der Basis verhaltenstherapeutischer Konzepte teilzunehmen.

Ziel des Trainingsprogramms ist es, das eigene Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen und in kleinen Schritten neue, positive Erfahrungen zu machen.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Mittwoch, 07. September 2011, 16.00-17.30 Uhr,  
10x, wöchentlich**

**Leitung: Uschi Plenge**

## Langzeitfolgen häuslicher Gewalt und Risiken des Umgangs zwischen gewalttätigem Vater und Kind

„Er hat das Kind zur Seite geschoben und hat mir voll mit der Faust ins Gesicht reingeschlagen, vor dem Kind rein.“ (Heynen/Vortrag)

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass in Deutschland etwa jede vierte Frau körperliche oder sexuelle Übergriffe durch ihren Partner erlebt.

In sehr vielen dieser Familien leben Kinder, die oft jahrelang mit ansehen müssen, wie ihre Mutter vom Vater misshandelt wird, was sie völlig überfordert und auf ihre Entwicklung enorme Auswirkungen hat. Hinzu kommt, dass die Kinder, die in ihrer Familie Gewalt als Konfliktlösungsmuster kennen gelernt haben, später dazu neigen, selbst gewalttätig zu sein bzw. später selbst Opfer von Partnergewalt zu werden.

Wie können wir dazu beitragen, dass dieser sogenannte Gewaltkreislauf durchbrochen wird?

Wie können wir als Professionelle Kinder besser schützen bzw. auffangen, sie in ihrer Mitbetroffenheit ernst nehmen und ihnen adäquate Hilfen an die Hand geben? Hier geht es um eine sorgfältige Wahrnehmung des eigenständigen Unterstützungsbedarfs der betroffenen Mädchen und Jungen.

Frau Dr. Susanne Heynen, Jugendamtsleiterin der Stadt Karlsruhe und Autorin, wird in ihrem Vortrag die Langzeitfolgen häuslicher Gewalt und Entwicklungsrisiken für Kinder, die Risiken des Umgangs zwischen gewalttätigem Vater und Kind und Möglichkeiten der Präventionsintervention zur Verbesserung des Kinderschutzes beleuchten.

Die Fortbildung richtet sich insbesondere an Fachkräfte der Justiz und Jugendhilfe, an Fachkräfte aus Beratungsstellen und an Verfahrensbeistände.

Aus organisatorischen Gründen und wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich.

**Die Fortbildung wird vom Arbeitskreis „Arnsberger Interventionsprojekt gegen häusliche Gewalt“ organisiert.**

Unkostenbeitrag: 10 €

**Montag, 19. September 2011 oder Montag, 10. Oktober 2011, 10.00 Uhr (genauer Termin und Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben)**

**Referentin: Dr. Susanne Heynen, Leiterin des Jugendamts Karlsruhe, Autorin**

## Trennung und Scheidung

Im Falle einer Trennung oder Scheidung gibt es neben einer Vielzahl praktischer Probleme auch dringende rechtliche Fragen zu klären:

- Wie viel Unterhalt steht mir und meinen Kindern zu?
- Wer bekommt das Sorgerecht für die Kinder?
- Wie wird das Umgangsrecht geregelt?
- Welche Möbel stehen mir zu?
- Welche Veränderungen bringt das neue Unterhaltsrecht?

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Teilnahmegebühr: 2,50/ 5,00 €**

**Vortrag mit anschließender Diskussion.**

**Mittwoch, 05. Oktober 2011, 16.00-17.30 Uhr**

**Referentin: Rechtsanwältin Sabine Vogel**



## Dem inneren Kind begegnen

Der imaginative Umgang mit dem inneren Kind oder den jüngeren Ichs spielt in den traumatherapeutischen Konzepten Luise Reddemanns eine zentrale Rolle.

Unaufgelöste Konflikte, Verletzungen oder Traumata aus der Vergangenheit, meist der Kindheit, werden auf eine Weise bearbeitet, die die erwachsene Person von heute stärkt. Sie wird eingeladen, sich um ihren jüngeren Teil, das innere Kind, zu kümmern. Was hätte das Kind damals gebraucht? Darüber hinaus ermöglicht diese Methode die Distanzierung von der längst vergangenen, bedrohlichen Situation.

Eine Vorstellung des Konzeptes von Luise Reddemann und einiger Imaginationenübungen

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Vortrag mit anschließender Diskussion**

**Montag, 12. Oktober 2011, 16.00-17.30 Uhr**

**Leitung: Uschi Plenge**



## Eine Seele, die nicht satt wird

### Fortbildungsveranstaltung für Fachfrauen zum Thema Essstörungen

Die beiden Fortbildungsnachmittage richten sich an Multiplikatorinnen im sozialen Bereich, die in ihrer pädagogischen Arbeit mit essgestörten Mädchen und Jungen zu tun haben. Angesprochen sind Lehrerinnen, Sozialpädagoginnen, Erzieherinnen, Mitarbeiterinnen aus Beratungsstellen, Fachfrauen aus dem Bereich der Jugendhilfe und aus ambulanten und stationären Einrichtungen.

Das erste Seminar vermittelt theoretische Grundlagen über die Erscheinungsformen der Essstörungen und darüber, wie Essstörungen zu erkennen sind. Weiterhin werden Ursachen und Entstehungsbedingungen von Essstörungen beleuchtet und reflektiert.

Das zweite Seminar vermittelt weiterführende theoretische Grundlagen über Risikofaktoren. Weiterhin werden anhand konkreter Fallbeispiele aus den verschiedenen Arbeitsbereichen der Teilnehmerinnen Handlungsmöglichkeiten in Rollenspielen erarbeitet und Schwierigkeiten im Umgang mit Mädchen und Frauen, die unter Essstörungen leiden, besprochen.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Teil 1: Donnerstag, 13. Oktober 2011, 14-16 Uhr**

**Teil 2: Donnerstag, 20. Oktober 2010, 14-16 Uhr**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## Wie soll es jetzt weitergehen...

Ein Unterstützungsangebot für Frauen, deren Partner wegen häuslicher Gewalt der gemeinsamen Wohnung verwiesen worden sind.

Diese Gruppe dient dazu, die Frauen in der Verarbeitung ihrer Gewalterlebnisse zu unterstützen. U.a. werden Themen wie: Grenzsetzung, Vertrauen in sich selbst zurückgewinnen, frühzeitig Warnsignale wahrzunehmen sowie die Auswirkungen auf die Kinder angesprochen.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Montag, 17. Oktober 2011, 10.00-11.30 Uhr,**

**6x, wöchentlich**

**Leitung: Ursula Hoffmann**



## Sexueller Missbrauch in Institutionen- Möglichkeiten der Hilfe und Prävention

Als Anfang 2010 in einer Aufklärungswelle der sexuelle Missbrauch ungeahnten Ausmaßes in Einrichtungen der katholischen Kirche und in der reformpädagogischen Odenwaldschule, später auch in evangelischen Gemeinden und Ferienfreizeiten thematisiert wurde, fragten sich viele Menschen: „Wie konnte das passieren und so lange unentdeckt bleiben?“.

Für Institutionen, z.B. pädagogische Einrichtungen, Vereine und Verbände, denen Kinder und Jugendliche anvertraut sind, ist es zwingend notwendig, ihre Strukturen daraufhin zu überprüfen, wie Kinder besser gestärkt und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterstützt werden, eine fachlich adäquate Distanz bzw. einen respektvollen Umgang zu pflegen.

Welche Strategien haben Täter und Täterinnen beim sexuellen Missbrauch in Institutionen, welche institutionellen Dynamiken entstehen bei Vermutung und Aufklärung von sexuellem Missbrauch? In welchem Umfang finden sexuelle Übergriffe unter Kindern statt? Wie können Qualitätsstandards für Institutionen und Konzepte für Hilfen entwickelt werden?

Wie entstehen präventive Strukturen, sichere Orte für Mädchen und Jungen zum Schutz vor sexueller Ausbeutung?

Ursula Enders, Diplom-Pädagogin von Zartbitter Köln, ist bundesweit bekannte Expertin zu diesem Thema.

Eine Fortbildung für Kolleginnen und Kollegen aus Kindertageseinrichtungen, Schulen, Offenen Ganztagschulen, Kinder- und Jugendheimen, Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen, Familienhilfe, Gesundheitswesen, Behindertenhilfe, Beratungsstellen, Vereinen und Verbänden.

Aus organisatorischen Gründen und wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich.

**Tagungsgebühr 30 €**

**Mittwoch, 19. Oktober 2011, 9.00- 16.00 Uhr**

**Referentin: Ursula Enders, Frederic Vobbe, Zartbitter e.V. Köln**



## „Dicke genießen keinen Schutz“... Gruppe für Frauen mit Übergewicht

„Dicke leben etwas Verbotenes, Unanständiges aus, was sich die Schlanken selbst verkneifen: die ungezügelte Lust am Essen, am Überfluss. Es ist der Hunger nach der verbotenen Speise, der Angst macht und die als bedrohlich erlebte Gier nach dem Mehr, die sie zur Zielscheibe vielfältiger Aggressionen werden lässt. Dicke genießen keinen Schutz und sie haben hierzulande keine Lobby.“ (Zitat) Angeleitete vertiefte Selbsterfahrungsgruppe für übergewichtige Frauen, die diät-leidgeprüft sind, sich nicht akzeptieren können und die die individuellen und gesellschaftlich bedingten Ursachen für ihr Essverhalten erkennen möchten, um evtl. auf diesem Weg eine Änderung herbeizuführen.

Die Arbeit in der Gruppe soll ressourcen- und nicht defizitorientiert ausgerichtet sein und an die Fähigkeiten und Stärken der einzelnen Frauen anknüpfen.

Bitte anmelden bis eine Woche vor Beginn.

**Beginn: Dienstag, 08. November 2011, 16-17.30 Uhr,  
10x, wöchentlich**

**Leitung: Ulla Hoffmann**



## Frauenfrühstück

**jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
(außer in den Schulferien)  
von 10.00-11.30 Uhr**

Ungezwungene Kommunikation in lockerer Atmosphäre, andere Frauen treffen, sich eine Auszeit gönnen – dafür steht seit mehr als 15 Jahren unser total beliebtes, offenes Frauenfrühstück.



## Personalia

**Uschi Plenge**

**Diplompädagogin**

Fachberaterin

Psychotraumatologie

Fachberaterin Essstörungen

**Ursula Hoffmann**

**Dipl. Sozialarbeiterin**

Fachberaterin

Psychotraumatologie

Fachberaterin Essstörungen

Beide Mitarbeiterinnen haben langjährige Erfahrung und spezifische Fortbildungen in den Bereichen:

- Sexuelle Gewalterfahrungen / sexueller Missbrauch
- (Traumatherapie / Einzelarbeit und Frauentherapiegruppen)
- Essstörungen
- (Einzel- und Gruppenarbeit mit therapeutischen Inhalten)
- Selbstverletzendes Verhalten

## Vernetzung

Die Frauenberatungsstelle des Vereins FhF ist Mitglied im:

- Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW
- Fachausschuss Essstörungen des Dachverbandes der autonomen Frauenberatungsstellen
- Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe
- Bundesfachverband Essstörungen
- Deutsche Gesellschaft gegen Kindesmisshandlung und Vernachlässigung e.V.
- Arbeitskreis Arnberger Interventionsmodell gegen häusliche Gewalt
- Arbeitskreis Gewaltprävention
- Frauenbildungsnetzwerk
- Frauenforum

## Offene Beratungszeiten

- montags 10-12 Uhr und 15-17 Uhr
- dienstags 11-13 Uhr
- donnerstags 10-12 Uhr
- und nach Vereinbarung



Rosalind B. Penfod, Und das soll Liebe sein? © Eichbornverlag



Mit freundlicher Unterstützung von



**becker druck**

PRINT · MEDIA · PUBLISHING

F. W. Becker GmbH

Grafenstraße 46 · 59821 Arnsberg

Tel. 0 29 31/52 19-0 · Fax 0 29 31/52 19-33

[www.becker-druck.de](http://www.becker-druck.de) · [info@becker-druck.de](mailto:info@becker-druck.de)



**REGENBOGEN**  
NATURKOST

Inh. Thomas Wälter

Gutenbergplatz 54 · 59821 Arnsberg

Tel.: 0 29 31/2 14 14 · Fax 2 14 15

neues  Marketing

W E R B E A G E N T U R

Silmecke 1 · 59846 Sundern

Fon 0 29 33 - 90 97 70

Fax 0 29 33 - 90 97 79

[www.neuesmarketing.de](http://www.neuesmarketing.de)

[www.webcam-sundern.de](http://www.webcam-sundern.de)

## **Frauen helfen Frauen e. V.**

### **- Frauenberatungsstelle -**

Brückenplatz 4  
59821 Arnsberg

Tel.: 0 29 31 /20 38 und 20 37

Fax: 0 29 31/ 93 69 27

E-Mail: [FhF.Arnberg@t-online.de](mailto:FhF.Arnberg@t-online.de)

Homepage: [www.frauenberatungsstelle-arnsberg.de](http://www.frauenberatungsstelle-arnsberg.de)

### **- Frauenhaus -**

Tel.: 0 29 31/ 67 91 und Büro 67 83

Fax: 0 29 31/ 93 95 33

E-Mail: [frauenhaus-arnsberg@t-online.de](mailto:frauenhaus-arnsberg@t-online.de)

Homepage: [www.frauenhaus-arnsberg.de](http://www.frauenhaus-arnsberg.de)

### **Spendenkonto:**

Frauen helfen Frauen e.V.

Volksbank Neheim-Hüsten/Zweigstelle Arnsberg

Konto-Nr.: 1818 888 100

BLZ: 466 600 22