

Frauentreff Elmshorn



**Beratungsstelle
für Frauen**

**Advice for women
Kadinlara danisma**

Kirchenstraße 7
25335 Elmshorn
Telefon 0 41 21/ **66 28**
Fax 0 41 21/ **6 37 17**

E-Mail: info@frauentreff-elmshorn.de
www.frauentreff-elmshorn.de

**Kostenlose Sonderrufnummer
im Ortsnetz Elmshorn 0800 -111 0 444**

Veranstaltungsprogramm

Herbst 2018

Frauentreff, was ist das?

Der Frauentreff Elmshorn wurde im September 1988 eröffnet und wird vom Verein „Frauen helfen Frauen in Not e.V.“ getragen.

Der Frauentreff ist die Frauenfacheinrichtung für Elmshorn und Umgebung, hier sind **Frauenberatung, Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen, Schwangerschafts(konflikt)beratung, Mutter und Kind Stiftung und ein Treffpunkt für Frauen** unter einem Dach vereint.

Wir bieten Raum für Frauen.

Mit unserem Angebot möchten wir Frauen die Möglichkeit geben:

- in Einzelberatung Probleme zu besprechen, Krisen zu bewältigen usw.
- sich Unterstützung in schwierigen Alltagssituationen zu holen
- in einer Selbsthilfegruppe Anregungen und Unterstützung zu erhalten
- sich in therapeutisch angeleiteten Gruppen zu bestimmten Themen zu reflektieren und zu stärken
- andere Frauen zu treffen und kennenzulernen
- einmal aus den eigenen vier Wänden herauszukommen
- sich in Veranstaltungen zu frauenspezifischen Themen zu informieren
- selbst neue Initiativen und Gruppen in Gang zu setzen

Wir verstehen uns als feministische Einrichtung. Das bedeutet, dass wir Probleme und Schwierigkeiten, die Frauen und Mädchen an uns herantragen, nicht nur als persönliche Einzelschicksale ansehen, sondern auch als Widerspiegelung von struktureller Benachteiligung von Mädchen und Frauen in unserer Gesellschaft.

Schwangeren- und Familienberatung

Schwanger oder nicht schwanger – irgendwann taucht das Thema im Leben jeder Frau auf. Es zeigt sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise: Als Wunsch, als Hoffnung, in Ablehnung, als Verunsicherung, als Verlust, in Sorge, in Freude...

Schwangerschaft und Geburt sind lebensverändernde Ereignisse, können Ängste und Verunsicherungen auslösen und zu vielfältigen Konflikten führen.

Wir beraten Frauen zu folgenden Themen:

- psychosoziale, wirtschaftliche und rechtliche Themen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Schwangerschaftskonfliktberatung (§219 STGB, § 5 SchKG) bei ungeplanter und / oder ungewollter Schwangerschaft
- Beratung zur Vertraulichen Geburt
- Trauerbegleitung nach Schwangerschaftsabbruch, Fehlgeburt oder Totgeburt
- Beratung in psychischen Krisen nach der Geburt des Kindes
- Beratung bei Beziehungsproblemen
- Krisenintervention bei sexueller, körperlicher oder psychischer Gewalt
- Beratung in Trennungssituationen
- Unterstützung von alleinerziehenden Müttern
- praktische Unterstützung durch Ausfüllen von Anträgen oder bei Kontakten zu Behörden
- Vermittlung in das Unterstützungsnetz der frühen Hilfen
- Finanzielle Hilfe durch die Bundesstiftung Mutter und Kind
- Information über Verhütungsmittel
- Schutz am Arbeitsplatz
- Wohnungsproblematik

Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Um Wartezeiten zu vermeiden, ist eine telefonische Terminabsprache sinnvoll.

Frauenberatung

Beratung und Unterstützung zu folgenden Themen:

- Trennung/Scheidung
- Beziehungsprobleme
- Alleinerziehen
- Persönliche Lebenskrisen
- Alltagsbewältigung
- Sexuelle Orientierung/ Lesbisch sein
- Essstörungen
- Therapieüberbrückung
- Probleme mit Behörden

Rechtsberatung

Die Rechtsanwältin Sascha Lotzkat aus Norderstedt bietet im Frauentreff Freitag nachmittags eine Rechtsberatung zu den Schwerpunkten Familienrecht und Arbeitsrecht an.

Nähere Infos und Terminvergabe im Frauentreff

Frauennotruf

Notruf für vergewaltigte Frauen und Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt und sexuellem Missbrauch in der Kindheit

Information

- über Strafverfahren
- zu zivilrechtlichen Möglichkeiten
- zu ÄrztInnen, Rechtsanwältinnen, Therapeutinnen und Kliniken

Beratung

- Stabilisierung und Entwicklung von individuellen Bewältigungsstrategien
- Entscheidungshilfe zu Fragen der Anzeigenerstattung

Begleitung

- zu Behörden
- zur Polizei
- zu Gerichtsverhandlungen

Therapeutisch angeleitete Gruppe

Gesprächsgruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben (siehe Gruppenangebote)

Bundesweiter Fonds für Missbrauchopfer

Bei dem Fonds für Missbrauchopfer können Frauen, die als Minderjährige Opfer vom sexuellen Missbrauch wurden, finanzielle Unterstützung erhalten. Die Frauenberatungsstellen des Kreises Pinneberg beraten dazu und helfen bei der Antragsstellung.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Nicola Repnow, Frauentreff Elmshorn, Tel. : 04121-6628

Beratung bei häuslicher Gewalt

Jede Frau kann von häuslicher Gewalt betroffen sein.

Keine Frau muss die Gewalt durch ihren Lebenspartner/ ihre Lebenspartnerin ertragen, sie kann sich Hilfe holen.

An uns können sich Frauen wenden

- die unter seelischer oder körperlicher Gewalt in der Partnerschaft leiden
- die nach der Trennung weiter verfolgt werden
- deren Partner/Partnerin aus der gemeinsamen Wohnung gewiesen wurde
- die von Stalking betroffen sind

Es gibt einen Ausweg – rufen Sie uns an!

- wir sind an Ihrer Seite
- wir unterstützen Sie bei der Sicherheitsplanung zum Schutz vor Gewalt
- wir informieren Sie über rechtliche Möglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz und helfen bei der Beantragung einer Schutzanordnung und Wohnungszuweisung
- wir beraten Sie in sozialrechtlichen Fragen zum Thema Trennung, z.B. Unterhalt, Umgangsrecht, Wohnungssuche
- auf Wunsch sind auch Beratungsgespräche mit einer Dolmetscherin möglich

Wir sind eine anerkannte Fachstelle nach § 201a Landesverwaltungsgesetz für die Beratung nach polizeilicher Wegweisung in Fällen häuslicher Gewalt.

Welche Gruppenangebote gibt es im Frauentreff?

Unser Projekt:

Begegnungsräume für Frauen

Unser Projekt Begegnungsräume für Frauen richtet sich an alle interessierten Frauen, egal wie alt, egal woher!

Wir wollen in zwei Angeboten Frauen verschiedenster Herkunft die Möglichkeit bieten, sich in kleineren Gruppen zu begegnen, sich auszutauschen und sich kennen zu lernen. Im Zentrum der Gruppenangebote stehen Spaß, Aktivität, Kreativität und einfach die Lust, andere Frauen kennenzulernen!

Verstrickt, verfilzt und zugenäht

Stricken, Filzen und Nähen machen noch mehr Spaß, wenn man es gemeinsam macht! Wer schon nähen, filzen und/oder stricken kann, ist in dieser Runde genauso willkommen, wie Frauen, die eine neue Handarbeit lernen möchten. Es kann an eigenen kleinen Projekten gearbeitet werden oder auch gemeinsam etwas hergestellt werden. Wolle, Stoffe und Nähmaschinen sind zum Teil vorhanden!

- Gruppenleitung: Renate Leue
- Zeiten: fortlaufend dienstags 14.00 -16.30 Uhr
- Kosten: keine
- Anmeldung im Frauentreff
- Kinderbetreuung ist nach Rücksprache möglich!

Interkulturelles Frauencafé

Einmal in der Woche öffnet unser kleines aber feines interkulturelles Café für Frauen! Wir wollen gemütlich zusammensitzen, uns austauschen und kennenlernen. Auch hier gilt: egal wie alt, egal woher, egal ob mit oder ohne Kinder – jede Frau ist herzlich eingeladen mal vorbei zu schauen. Für dieses offene Angebot ist keine Anmeldung erforderlich.

- Zeiten: fortlaufend donnerstags 15.00 -17.00 Uhr
- Kosten: keine

Das Projekt Begegnungsräume für Frauen wird durch Fördermittel im Rahmen des Bundesprojektes „Empowerment für Flüchtlingsfrauen“ ermöglicht.



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Montag

Elmshorn beginnt vor deiner Haustür

Wandern hat nichts mit dem Ziel zu tun, sondern damit, Schritt für Schritt voran zu kommen und die Umgebung dabei zu erkunden. Nach dem Motto „Elmshorn beginnt vor deiner Haustür“ werden in dieser Wandergruppe für Frauen Elmshorn und Umgebung in ca. zweistündigen Touren erwandert. Ob an spätsommerlichen Abenden, in der herbstlichen Dämmerung oder auch schon in winterlicher Dunkelheit: es gibt immer eine spannende Route, die man so vielleicht noch nie zu Fuß gegangen ist!

- Gruppenleitung: Renate Leue
- Zeiten: 14-täglich 15.30 – 17.30 Uhr
- Kosten: keine
- Anmeldung im Frauentreff

Bewegungsangebot für Seniorinnen – auch für Ungeübte

Bewusste Bewegung für jede Frau ab 60

55 Minuten um sich im eigenen Rhythmus zu bewegen. Spielerisch werden Gleichgewicht, Reaktion und Koordination geschult. Kräftigungs- und Dehnübungen sowie eine Entspannungseinheit gehören ebenso dazu. Freude an der Bewegung und Achtsamkeit stehen im Vordergrund.

Dieses Angebot kann bei Interesse als fortlaufender Kurs angeboten werden. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

- Kursleiterin Janne Jansen-Jessen, Motopädagogin
- Zeiten: 10 Treffen, 17.45 – 18.40 Uhr
- Termine: Beginn am 6. August 2018
(Einstieg auch später möglich)
- Kosten: 80 €
- Anmeldung bitte direkt bei der Gruppenleiterin
Tel.: 04121/ 4631862

Zeit für mich – Entspannen und zur Ruhe kommen mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

An 6 Abenden können Sie einfach mal eine Stunde Ruhe und Entspannung genießen und etwas für Ihr allgemeines Wohlbefinden tun.

Mit der Progressiven Muskelrelaxation nach E. Jacobson werden dafür schrittweise alle wesentlichen Muskelgruppen des Körpers zunächst angespannt und danach wieder gelockert.

Jede Stunde wird eine Region des Körpers in den Mittelpunkt gestellt, wie z.B. Nacken oder Schultern, und besonders intensiv mit Entspannung bedacht.

Die Übungen können wahlweise im Sitzen oder im Liegen genossen werden.

- Kursleiterin: Franziska Haaks, Dipl.- Psychologin
- Zeiten: 6 Treffen, montags 19.30 - 20.30 Uhr
- Beginn: 29. Oktober 2018
- Kosten: 48 €
- Bitte mitbringen: bequeme Matte, warme Kleidung, Decke und flaches Kissen
- Anmeldung: im Frauentreff
- Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleiterin 04121/62159.

Dienstag

Verstrickt, verfilzt und zugenäht

Stricken, Filzen und Nähen machen noch mehr Spaß, wenn man es gemeinsam macht! Wer schon nähen, filzen und/oder stricken kann, ist in dieser Runde genauso

willkommen, wie Frauen, die eine neue Handarbeit lernen möchten. Es kann an eigenen kleinen Projekten gearbeitet werden oder auch gemeinsam etwas hergestellt werden. Wolle, Stoffe und Nähmaschinen sind zum Teil vorhanden!

- Gruppenleitung: Renate Leue
- Beginn: fortlaufend
- Zeiten: 14.00 -16.00 Uhr
- Kosten: keine
- Anmeldung im Frauentreff
- Kinderbetreuung ist nach Rücksprache möglich!

Gesprächsgruppe für Frauen in Trennungssituationen

Wenn Beziehungen drohen auseinander zu gehen, Partnerschaften enden, Trennungen vollzogen werden, macht das eigene Leben eine schicksalhafte Wende. Nichts erscheint mehr so, wie es mal war, die innere Sicherheit gerät ins Wanken.

Mit Hilfe von ressourcenorientierter Gesprächstherapie, Übungen zur Selbstfürsorge, Achtsamkeit und zur Stärkung der Widerstandskräfte können Frauen wieder Klarheit für die nächsten Schritte erlangen, sich gegenseitig unterstützen, um das Durcheinander ihrer Gefühle zu ordnen. Die Teilnehmerinnen können neue Strategien zur Bewältigung ihres Alltags gewinnen und mit Zuversicht ihrem Leben eine neue Richtung geben.

- Leiterin: Imke Voet, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin o. A.
- mit Anmeldung
- Treffen: 18.00 - 20.00 Uhr
- Beginn: 18. September 2018
- Kosten 60 € für 10 Abende

Offener Treff für allein erziehende Frauen

Alleinerziehende Frauen und ihre Kinder treffen sich wöchentlich in gemütlicher und vertrauensvoller Runde. Bei Kaffee und Tee können sie in Ruhe klönen und Erfahrungen austauschen. Die Kinderbetreuung kümmert sich in der Zeit um die Kinder. Das schafft die Möglichkeit auch mal ungestört über die Probleme und Schwierigkeiten zu reden, die Alleinerziehung mit sich bringt.

Da es eine offene Gruppe ist, lernen sich viele verschiedene Frauen – aus unterschiedlichen Ländern – kennen. Es entwickeln sich tolle Freundschaften; auch unter den Kindern.

- Ansprechpartnerin: Cynthia Claus
- Kinderbetreuung: Luul Habtemariam
- Zeit: Mittwoch, 15.00 - 17.00 Uhr
- Weitere Informationen und Anmeldung im Frauentreff

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Mit sanften Yogaübungen wirst du beweglicher und stärkst deinen Körper.

Durch achtsame Atem- und Entspannungsübungen wird Entspannung und Ausgeglichenheit gefördert.

Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteigerinnen und Geübte.

- Bitte mitbringen: Yoga/Sportkleidung, warme Socken, Yoga- oder Isomatte, Decke, kleines Kissen
- Kursleiterin: Martina Elfendahl, Yoga-Lehrerin
- Beginn: 19. September 2018
- Zeit: 19.30 Uhr
- Kosten: 75 € für 10 Abende
- Anmeldung im Frauentreff

Donnerstag

Interkulturelles Frauencafé

Einmal in der Woche öffnet nun unser kleines aber feines interkulturelles Café für Frauen! Wir wollen gemütlich zusammensitzen, uns austauschen und kennenlernen. Auch hier gilt: egal wie alt, egal woher, egal ob mit oder ohne Kinder – jede Frau ist herzlich eingeladen mal vorbeizuschauen. Für dieses offene Angebot ist keine Anmeldung erforderlich.

- Beginn: fortlaufend
- Zeiten: 15.00 -17.00 Uhr
- Kosten: keine

Freitag

Ich kann einfach sein, wer ich bin

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die an einer Esserkrankung leiden oder die kritisch gegenüber sich selbst und ihrem Körper sind.

Mit Hilfe von ressourcenorientierter Gesprächstherapie, Körperwahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen und inneren heilenden Bildern soll die Selbstfürsorge gestärkt werden und eine neue wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber entwickelt werden.

- Leiterin: Imke Voet, Heilpraktikerin für Psychotherapie, körpertherapeutische Traumatherapie
- Beginn: 26. Oktober 2018
- Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
- Kosten: 20 € für 10 Abende
- Anmeldung im Frauentreff

Elmshorn stri(c)kt gegen Gewalt!

Wie in vielen Orten in Schleswig-Holstein treffen sich auch in Elmshorn einmal im Monat Frauen im Cafe Lykke, Alter Markt 18, um bei Kaffee und Kuchen ein sichtbares Zeichen gegen Gewalt zu stricken: Viele bunte und individuelle Quadrate werden später z. B. zu Decken oder Kissen zusammengefügt und bei öffentlichkeitswirksamen Events verschenkt, verkauft oder versteigert.

Hier haben Anfänger genau so viel Spaß wie Strickprofis. Bei diesem fröhlichen Miteinander sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt....

Wer gerne mitmachen möchte, aber nicht kommen kann, bekommt im Frauentreff nähere Infos.

Strickgarn kann mitgebracht oder gestellt werden.

- Zeiten: 16.00-18.00 Uhr, einmal im Monat im Cafe Lykke
- Leitung Renate Leue
- nähere Informationen im Frauentreff

Samstag

Selbsthilfegruppe für Frauen und psychische Gesundheit

Die Frauen in dieser Selbsthilfegruppe begleiten sich zuverlässig in Eigenverantwortung und Achtsamkeit und unterstützen einander nach den Richtlinien der Heiligenfeld-Kliniken auf ihrem Heilungsweg.

- Zeit: Jeden 4. Samstag im Monat, 16.00 – 19.00 Uhr
- Kosten: 1 € pro Frau / pro Treffen
- Anmeldung bei Andrea Schultz: 04121-2778077

Sonntag

Lesbenbrunch

Lesbische Frauen aus ganz Schleswig Holstein treffen sich zu einem reichhaltigen Sonntagsbrunch. Es macht Spaß in dieser Atmosphäre zu klönen, andere Frauen kennenzulernen oder gemeinsame Aktivitäten zu planen.

- offene Gruppe
- Treffen: jeden 1. Sonntag im Monat, ab 11.00 Uhr

**Wir planen ein neues Projekt für Migrantinnen:
Das Malspiel, prozessorientierter, nachhaltiger
Integrationskurs**

- Erlebtes verarbeiten, ohne Sprachbarriere
- Selbstvertrauen in die eigenen Ressourcen entwickeln, um sich in der Gegenwart neu zu positionieren

Dieses Projekt bietet Sabine Jakobi vom Malort Elmshorn in Kooperation mit Silke Linne von der Stabsstelle Integration des Kreises Pinneberg und dem Frauentreff Elmshorn an. Nähere Informationen erhalten Sie im Frauentreff.

Veranstaltungen Herbst 2018

Mittwoch, 19. September 2018, 9.00 – 15.00 Uhr

Berufliche Beratung durch FRAU & BERUF

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, eine Ausbildung in Teilzeit anstreben oder aber von Arbeitslosigkeit bedroht sind. Die Beraterinnen von FRAU & BERUF unterstützen die Ratsuchenden bei Fragen rund um die Erwerbstätigkeit. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, beruflicher Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikte am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung.

Die Beratungen erfolgen individuell, kostenfrei und vertraulich in Form von Einzelgesprächen.

- Terminvereinbarung im Frauentreff.

Das Frauennetzwerk Elmshorn organisiert
eine Veranstaltungsreihe

Brustkrebs – Früherkennung bis Nachsorge

Wir tun laufend was dafür!

Die einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte
dem gesonderten Flyer.

Dienstag, 25. September 2018, 19.00 – 21.00 Uhr

Die Persönlichkeit stärken: Das Malspiel im Malort

An diesem Abend stellt Sabine Jakobi ihren Malort und das dort praktizierte Malspiel im Sinne von Arno Stern vor. Das Malspiel ist ein wunderbares, erholsames und kraftspendendes Spiel mit Pinsel und Farben. Es gibt Wohlbefinden, die Konzentration nimmt langsam zu und das Selbstvertrauen wächst. Die Spontanität, die intuitive weisheitsvolle Seite des Menschen wird gepflegt oder neu wiederentdeckt. Der Ausgleich zu unserem „Vernunftmenschen“ bringt uns wieder ins Gleichgewicht.

Viele Informationen und Bildmaterial warten auf Sie!

- Leitung: Sabine Jakobi, Erzieherin
- Ort: Malort, Mühlenstraße 36, Elmshorn
- Anmeldung im Frauentreff
- Kosten: keine

Interkulturelle Woche

**Die interkulturelle Woche findet in diesem Jahr vom
17. – 30. September statt.**

Bitte beachten Sie den gesonderten Flyer.

Veranstaltung im Rahmen der interkulturellen Woche:

Freitag, 28. September 2018, 18.00 – 20.00 Uhr

„TANZ der Kulturen“

Musik und Tanz nur für Frauen zum Zuschauen und Mitmachen. Dabei ist es nicht wichtig, die Schritte perfekt zu beherrschen, sondern gemeinsam ohne viele Worte Spaß zu haben. In diesem Jahr wird die Tanzlehrerin Sabine Pahlke mit uns einfache Tänze aus Israel einüben.

- Ort: Aula der VHS Elmshorn
- Teilnahme und Imbiss kostenfrei
- Veranstaltet vom Frauennetzwerk Elmshorn in Kooperation mit der VHS Elmshorn

Samstag, 29. September, 13.00 – 14.30 Uhr

Dein Beckenboden – die unbekannte Muskelgruppe in dir?

In diesem Yoga Workshop kannst du deinen Beckenboden und seine Vielschichtigkeit kennen lernen. Der Beckenboden ist eine versteckte Muskelpartie, die wir oft erst bewusst wahrnehmen, wenn sie z.B. durch hormonelle Umstellungen, Geburt oder die Wechseljahre geschwächt ist.

Mit Hilfe der Asanas kannst du den Beckenboden kennen lernen und stärken. Ein intakter, kräftiger Beckenboden richtet dich in der Wirbelsäule auf und gibt dir Kraft und Beweglichkeit.

- Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und/oder Isomatte, rutschfeste Socken, kleines Kissen
- Kursleiterin: Martina Elfendahl, Yoga-Lehrerin
- Kosten: 12 €
- Anmeldung im Frauentreff

Samstag, 20. Oktober 2018 von 11.00 – 17.00 Uhr

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.

E. Kästner

Schmerzliche Erfahrungen aus unserer Kindheit können uns auch in der Gegenwart belasten. Als Kinder waren wir mit manchen Situationen überfordert, so dass wir Anteile in uns verdrängt oder abgewertet haben. In unserer damaligen Abhängigkeit von unseren Eltern oder anderen Bezugspersonen machte unser Verhalten Sinn. Heute, als Erwachsene, verhalten wir uns jedoch oftmals wie damals. Die Blockierungen sind weiter aktiv und verhindern, dass wir in bestimmten Situationen oder mit bestimmten Menschen auf eine erwachsene, adäquate Weise reagieren können. In diesem Workshop wollen wir uns unseren verinnerlichten kindlichen Anteilen zuwenden und sie vorsichtig und liebevoll nach Hause holen. So können verdrängte Ressourcen befreit werden, so dass sie uns wieder freudvoll und kräftigend zur Verfügung stehen.

Wir nähern uns dem Thema mit spielerischen, kreativen Methoden. Bitte bringt gemütliche Kleidung, ein Kinderbild und Schreibzeug mit sowie eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagessen.

- Leitung: Regine Heyenn, Diplom Sozial- und Theaterpädagogin, Systemische Beraterin
- Zeit: 11.00 - 17.00 Uhr, gemeinsame Mittagspause im Frauentreff
- Kosten: 15 €
- Anmeldung im Frauentreff



30 Jahre Frauentreff Elmshorn

Zu diesem Anlass möchten wir alle interessierten Frauen und Männer zu einem

„Tag der offenen Tür“

am 2. November 2018

von 13.00 – 18.00 Uhr

in den Frauentreff einladen.

Das Jubiläum bildet den Abschluss der
Ausstellung „Warnsignale“

die vom 29. Oktober bis zum 2. November im
Frauentreff gezeigt wird.

In der Ausstellung werden Warnsignale für eine
gewalttätige Beziehung dargestellt.

Sonntag, 11. November 2018, 11.00 – 17.00 Uhr

„Weil ich es mir wert bin“

Ein Seminar zur Steigerung des Selbstwertgefühls

Es sich selbst wert zu sein bedeutet mehr als der Griff zu einer verjüngenden Hautcreme oder zu einer auffrischenden Farbnuance für das Haar.

Selbstwert bedeutet, sich mit seinen Stärken und Schwächen anzunehmen, in einem guten Kontakt mit sich und anderen zu sein, seine Wünsche auszudrücken, sich abzugrenzen, zu den eigenen Fehlern zu stehen, sich selbst zu verzeihen und mit einem „Au Ja“ zu sich selbst durchs Leben zu gehen.

In diesem Seminar wollen wir uns spielerisch mit verschiedenen Aspekten des Themas Selbstwert auseinandersetzen, uns unseren Stärken zuwenden und uns selbst mal in ein strahlendes Licht stellen.

Folgende Themen werden dabei im Mittelpunkt stehen:

- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
 - Wachstum, Sicherheit und Selbstwirksamkeit
 - Vertrauen und Hingabe
 - Grenzen setzen und respektieren
- Kursleitung: Regine Heyenn, Sozial- und Theaterpädagogin, systemische Beraterin
 - Kosten: 15 €
 - Anmeldung im Frauentreff

25. November – Internationaler Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“

In einer gemeinsamen Aktion der Bäckerinnung und des Arbeitskreises Gewalt werden im gesamten Kreisgebiet Brot und Brötchen in einer Tüte mit der Aufschrift „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ verkauft.

Mit dieser Aktion wird über das Thema Gewalt gegen Frauen informiert und Betroffenen und Angehörigen die Telefonnummern der Frauenhäuser und Frauenberatungsstellen vermittelt.

Veranstaltung zum Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“:

Donnerstag, 15. November 2018, 18.30 Uhr

Vortrag zum Thema Resilienz:

**Was frau psychisch widerstandfähiger
und aktiver sein lässt**

– im Alltag und gegenüber seelischer Gewalt –

Seelische Gewalt kommt schleichend daher, in Gesten und Worten. Sie wirkt nicht körperlich und hinterlässt keine blauen Flecken oder Blut – und verletzt uns doch sehr. Zudem erleben wir heute in unserem privaten und beruflichen Alltag mit den vielfältigen an uns gerichteten Anforderungen häufig einen vermehrten Druck auf unserer Persönlichkeit, unserem Körper und unserer Seele. Die moderne Welt richtet hohe Leistungsansprüche in beruflichen, aber auch in privaten Lebensbereichen an uns, denen wir uns jedoch nicht so ohne Weiteres entziehen können.

Möglich ist die Erlangung einer Lebenseinstellung, die aus den nötigen Portionen Gelassenheit und Selbstsicherheit besteht und mit Zuversicht in die Zukunft blickt. An diesem Abend erfahren Sie Genaueres zu dieser Lebenseinstellung und die hierzu führenden Strategien. Abgerundet werden die Inhalte durch die Verdeutlichung der Mechanismen seelischer Gewalt, durch deren Klarheit eine effektive Abwehr möglich wird.

- Referentin: Jutta Junghans, Konflikt- und Kommunikationstrainerin, Psychologische Beraterin
- Anmeldung im Frauentreff
- Kosten: über eine Spende für den Frauentreff freuen wir uns

Donnerstag, 29. November 2018, 9.00 - 15.00 Uhr

Berufliche Beratung durch FRAU & BERUF

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, eine Ausbildung in Teilzeit anstreben oder aber von Arbeitslosigkeit bedroht sind. Die Beraterinnen von FRAU & BERUF unterstützen die Ratsuchenden bei Fragen rund um die Erwerbstätigkeit. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, beruflicher Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikte am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung.

Die Beratungen erfolgen individuell, kostenfrei und vertraulich in Form von Einzelgesprächen.

- Terminvereinbarung im Frauentreff.

Was ist sonst noch los im Frauentreff?

Therapieüberbrückung für Frauen in Notsituationen

Viele Frauen in akuten Krisensituationen haben einen sofortigen Therapiebedarf!

Die Wartezeiten bei PsychologInnen sind jedoch sehr lang und oft fehlen die finanziellen Möglichkeiten, eine Psychotherapeutin ohne Kassenzulassung zu bezahlen.

Wenden Sie sich in diesem Fall gerne an den Frauentreff.

Wir haben Angebote zur Therapieüberbrückung entwickelt.

Notfalltherapie für Frauen

Frauen, die nach einer Gewalterfahrung akuten Therapiebedarf haben und keinen Therapieplatz bekommen, können therapeutische Hilfe zur Überbrückung im Frauentreff bekommen. Dies ist möglich durch die Hilfe der Opferschutzstiftung des Landes Schleswig Holstein und dank der finanziellen Unterstützung der Stadt Elmshorn. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Frauentreff.

„Shiatsu – ein kleiner Druck mit großer Wirkung“

Die Shiatsu-Praktikerin Rime Kizilay bietet im Frauentreff Shiatsu-Behandlungen für Frauen an.

Shiatsu ist eine sanfte Fingerdruckmassage, die eine ganzheitliche Gesundheitsförderung bewirkt.

- Termine nach Vereinbarung
- Tel.: 0152/244 52 735

Frauen helfen Frauen in Not e.V.

Der Verein „Frauen helfen Frauen in Not e.V.“ ist Trägerverein für den Frauentreff und für das Frauenhaus Elmshorn.

Wir freuen uns über jede neue Frau, die in den Verein eintritt, um aktiv an der Gestaltung der Vereinsarbeit mitzuwirken, und/oder uns mit ihrem Beitrag zu unterstützen.

(Mindestbeitrag: 30 € im Jahr).

Auch über Spenden auf unser Vereinskonto freuen wir uns:

Frauen helfen Frauen in Not e.V.

Sparkasse Elmshorn, IBAN DE37 2215 0000 0000 1121 86

BIC: NOLADE21ELH

Da wir als gemeinnützig und mildtätig anerkannt sind, können wir auch Spendenbescheinigungen ausstellen.

Wir sind Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Sie unterstützen die Arbeit der beiden Frauenprojekte auch durch eine Spende oder die Mitgliedschaft im

Förderverein "Frauen helfen Frauen e.V."

Volksbank Pinneberg-Elmshorn eG.

IBAN DE 55 2219 1405 0002 9271 00

BIC GENODEF1PIN

Der Förderverein "Frauen helfen Frauen e.V." ist als gemeinnützig anerkannt; d. h. dass Sie die Spende von der Steuer absetzen können. Sie erhalten selbstverständlich auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

Wir bedanken uns bei der Sparkasse Elmshorn für die finanzielle Unterstützung.

Violence against women - You can get help and advice!

Violence contre les femmes - aide et assistance quand vous serez victime de violence!

Насилие над женщинами – здесь Вы получите помощь в случаях домашнего насилия

Violencia contra las mujeres - Aquí se consigue ayuda y consulta en violencia doméstica.

Kadınlara karsi siddet - siddet gören kadınlarla danisma ve yardım.

Silla protiv Zena Objasnjenje i Pomoq
Ako Vi sillu dozivite.

Die **Frauenberatungsstellen** bieten Beratung vor Ort in Pinneberg und Elmshorn.

Die **Frauenhäuser** bieten Ihnen und Ihren Kindern Zuflucht, Schutz und Unterkunft.

Frauenhaus Elmshorn

☎ 0 41 21 / 2 58 95

frauenhaus.elmshorn@gmx.de

Frauenhaus Pinneberg

☎ 0 41 01 / 20 49 67

info@frauenhaus-pinneberg.de

Frauenhaus Wedel

☎ 0 41 03 / 1 45 53

info@frauenhaus-wedel.de

Frauentreff Elmshorn

Beratungsstelle für Frauen

Kirchenstraße 7

25335 Elmshorn

Telefon 0 41 21/66 28

Fax 04121/6 37 17

E-Mail: info@frauentreff-elmshorn.de

www.frauentreff-elmshorn.de

Öffnungszeiten Frauentreff

Montag bis Freitag 9–11 Uhr

Montag, Mittwoch 15–17 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten und an den Wochenenden können Sie zum Thema Gewalt eine fachkundige telefonische Beratung erhalten:



Wir sind in Kooperation mit der

Frauenberatung Pinneberg

Rübekamp 5

25421 Pinneberg

Tel: 04101 – 513147

Fax: 04101 – 835924

info@frauennetzwerk-pinneberg.de

www.frauennetzwerk-pinneberg.de

Sprechzeiten: Mo., Mi., Do.: 10 – 12 Uhr

Di.: 16 – 18 Uhr

Do.: 14 – 16 Uhr

Fr.: 9 – 11 Uhr