

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

Frühjahr 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
- 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
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- 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 Landesverwaltungs-gesetz 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
- Beginn: 8. Januar 2018 / 14 täglich
- Zeiten: 16.00 – 18.00 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.

Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung tragen.

- Zeiten: 10 Treffen, 17.45 Uhr – 18.40 Uhr
- Termine: Beginn am 5. Februar 2018
- Kursleiterin: Janne Jansen-Jessen, Motopädagogin
- Kosten: 80 €
- Anmeldung bitte direkt bei der Gruppenleiterin
Tel. 04121-4631862

Progressive Relaxation nach E. Jacobson

Kurs 1/ Krankenkassenkurs

Schritt für Schritt in die Selbstentspannung

Wir alle kennen das Gefühl, „auf dem Sprung zu sein“ oder „die Zähne zusammenbeißen zu müssen“. Auf unseren streßreichen Alltag reagiert unser Körper oft mit Muskelverspannungen in allen Körperbereichen. Mit der Anwendung der Progressiven Relaxation nach Edmund Jacobson können Sie kurzfristig Ihre „Batterien wieder aufladen“ und langfristig Ihr vegetatives Nervensystem von Stress auf Ruhe umschalten. Die einzelnen Übungen werden schrittweise erlernt und deren entspannende Wirkung durch selbstgestaltetes Üben intensiviert. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, aus einer Vielzahl von Übungen Ihren ganz persönlichen Übungsablauf zu gestalten und die Entspannung zu einem Teil Ihres Alltags zu machen. Der Kurs ist zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie gerne an: 04121/62159

- Mitzubringen: warme Socken
- Kursleiterin: Franziska Haaks, Dipl.-Psychologin
- Kosten: 96 €
- Zeiten: 8 Treffen 19.30 – 21.00 Uhr
- Beginn: 5. März 2018
- Anmeldung im Frauentreff

Kurs 2/ Verwöhnkurs

Zeit für mich – Entspannen und zur Ruhe kommen mit der Progressiven Relaxation 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 Relaxation 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.

Sie können die Übungen wahlweise im Sitzen oder im Liegen genießen.

Mitzubringen: Bequeme Matte, warme Kleidung, eine Decke und ein flaches Kissen.

Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie gerne an: 04121/62159.

- Mitzubringen: bequeme Matte, warme Kleidung, Decke und flaches Kissen
- Kursleiterin: Franziska Haaks, Dipl.-Psychologin
- Kosten: 48 €
- Zeiten: 6 Treffen montags 19.30 – 20.30 Uhr
- Beginn: 7. Mai 2018
- Anmeldung und Klärung von eventuellen Kontraindikationen direkt bei der Kursleiterin: 04121/ 62159

Dienstag

Yoga

Ein neuer Yoga-Kurs ist in Vorbereitung.

Nähere Informationen im Frauentreff , Tel: 04121-6628

Gesprächsgruppe für Frauen in Trennungssituationen

Wenn Beziehungen drohen auseinander zu gehen, Partnerschaften enden, Trennungen vollzogen werden, so wird das meist als krisenhafte Situation empfunden.

In vielen Beziehungen gibt es auch vielfältige Formen von Gewalt, die eine Trennung noch schwieriger machen.

In der angeleiteten Gruppe können Frauen wieder Klarheit für die nächsten notwendigen Schritte erlangen, sich gegenseitig unterstützen, um das Durcheinander ihrer Gefühle zu ordnen. Die Teilnehmerinnen können neue Strategien zur Bewältigung ihres Alltags gewinnen und ihrem Leben eine neue Richtung geben.

- Leiterin: Imke Voet, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin o. A.
- mit Anmeldung
- Treffen: 18.00 - 20.00 Uhr
- Beginn: 13. Februar 2018
- Kosten 60 € für 10 Abende

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: Adelinde Toensing & Renate Leue
- Beginn: fortlaufend
- Zeiten: 14.00 -16.30 Uhr
- Kosten: keine
- Anmeldung im Frauentreff
- Kinderbetreuung ist nach Rücksprache möglich!

Mittwoch

Offener Treff für alleinerziehende 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: 15.00 - 17.00 Uhr
- Weitere Informationen und 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 vorbei zu schauen. Für dieses offene Angebot ist keine Anmeldung erforderlich.

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

Freitag

Der geborgene Ort – achtsame Wege zum inneren Selbst

Frauen, die sich angespannt fühlen und ihr Vertrauen in sich selbst verloren haben, können in diesem Kurs durch Phantasiereisen, bilaterale Körperübungen, Achtsamkeitsübungen und ressourcenorientierte Gesprächstherapie die Liebe zu sich selbst entdecken, Mut schöpfen und spüren, wie kraftvoll und wunderschön sie sind.

- Leiterin: Imke Voet, Heilpraktikerin für Psychotherapie, körpertherapeutische Traumatherapie
- Beginn: 27. April 2018
- Zeit: 16.00 -18.00 Uhr
- Kosten: 60 € für 10 Termine

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

Veranstaltungen

Frühjahr 2018

Beginn: Freitag, 19. Januar 2018, 16.00–18.00 Uhr
einmal im Monat im Cafe Lykke

Elmshorn stri(c)kt gegen Gewalt!

Wie in vielen Orten in Schleswig-Holstein beteiligen sich auch in Elmshorn Frauen an der Kampagne „Stri(c)kt gegen Gewalt“. Sie treffen sich einmal im Monat im Cafe Lykke, Alter Markt 18, um sich bei Kaffee und Kuchen über Gewalt auszutauschen und dabei ein sichtbares Zeichen 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 spaßigen 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.

- Leitung Renate Leue
- nähere Informationen im Frauentreff

Donnerstag, 8. Februar 2018 und 1. März 2018

„Jetzt bin ich dran!“

In diesem Workshop lernen Sie Ihr eigenes Wohlbefinden im Blick zu behalten. Sie spüren Ihren Gedanken, Wünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen nach und entwickeln Ideen und Ziele für Ihr Leben und deren Umsetzung in den Alltag. Wohlbefinden und Genuss im Alltag zu erleben ist ein gutes Rüstzeug auch für schwierige Zeiten. Es ist der liebevolle, wertschätzende und achtsame Umgang mit sich selbst, der unser Wohlbefinden eigenverantwortlich und nachhaltig stärkt. Investieren Sie in Ihre Gesundheit!

- Gruppenleitung: Jutta Orzegowski, Sozialpädagogin/Systemische Therapeutin
- Termine: Donnerstag 8. Februar und Donnerstag 1. März 2018
- Zeiten: 10.00 -12.00 Uhr
- Kosten: 15 € für beide Termine
- Anmeldung im Frauentreff

Freitag, 2. März 2018

Stark in schwierigen Situationen und Krisen

Schritte zu mehr Selbstvertrauen und Zuversicht

In diesem Workshop erhalten Sie Handlungshilfen, nützliche Praxis-Tipps und erlernen anhand praktischer Beispiele, wie Sie Probleme erfolgreich lösen, Erlebnisse hilfreich auswerten und Ihr persönliches Auftreten und Selbstvertrauen stärken können.

- Leitung: Ilonka Winkler, Dipl. Sozialwirtin, Karriereberaterin & Resilienzcoach
- Zeit: 12:30 – 17:30 Uhr
- Kosten: 10 €
- Anmeldung im Frauentreff

Dienstag, 6. März 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.

Sonntag, 11. März 2018

„Wie wir unseren Ängsten die Macht nehmen können“

Vier Übungen zu mehr Gelassenheit

Lernen Sie in der angenehmen Atmosphäre des Frauentreffs die Ursachen von Angst kennen. Nach einer thematischen Einführung können Sie vier Übungen erfahren, die es Ihnen ermöglichen werden, mit mehr Gelassenheit zu leben. Diese Übungen stammen aus den Bereichen der Hypnose, des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelrelaxation und des Mentaltrainings.

- Kursleitung: Lisa Schnelten, Heilpraktische Psychotherapie, Gestalt- und Hypnosetherapeutin, Traumatherapie/EMDR
- Zeit: 12-14:30h
- Kosten: 15 €
(Ermäßigung nach Absprache möglich)
- Anmeldung im Frauentreff

Samstag, 17. März 2018, 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, 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.

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

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 karşı şiddet - şiddet gören kadınlara danışma ve yardım.

Silla protiv Zena Objasnjenje i Pomoć
Ako Vi sillu dozivate.


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

Donnerstag 18-20 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

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

Di.: 16 -18 Uhr

Do.: 14 -16 Uhr

Fr.: 9 - 11 Uhr