

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 2019

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 15.00 -17.00 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 7. Januar 2019
(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: 25. Februar 2019
- 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: 15.00 -17.00 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 tiefgreifende 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: 19. Februar 2019
- Kosten 60 € für 10 Abende

Mein geborgener Ort – achtsame Wege zum inneren Selbst

Frauen, die sich angespannt fühlen und ihr Vertrauen in sich selbst verloren haben, können in diesem Kurs durch Phantasieereisen, 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: 7. Mai 2019
- Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr
- Kosten: 60 € für 10 Termine

Mittwoch

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: 13. Februar 2019
- Zeit: 19.30 - 21.00 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

Frauen-Stricktreff im Café Lykke

Einmal im Monat treffen sich Elmshorner Frauen bei Kaffee und Kuchen zum Gedankenaustausch und Stricken im Cafe Lykke, Alter Markt 18.

Hier haben Anfängerinnen genau so viel Spaß wie Strickprofis.

Bei diesem spaßigen Miteinander sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt....

Strickgarn kann mitgebracht oder gestellt werden.

- Zeiten: 16.00 -18.00 Uhr,
einmal im Monat im Cafe Lykke
- Leitung Renate Leue, Tel. 04127 929604

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 2019

Samstag, 16. Februar 2019, 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

Im Anschluss können die entsprechenden Asanas an drei Abendterminen jeweils am Donnerstag von 19.00 – 20.00 Uhr weiter eingeübt werden.

- Termine: 21. 2., 14. 3. und 21. 3. 2019
- Kosten: 20 €

Montag, 25. Februar 2019, 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.

Samstag, 2. März 2019, 11.00 – 17.00 Uhr

„Haltung zeigt Wirkung!“

Ein Seminar zur Steigerung der eigenen Präsenz

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen Haltung und Wirkung. Wer den Kopf zwischen seinen Schultern vergräbt, wer seinen Blick abwendet, wer sich unruhig und fahrig verhält, wer vor lauter Aufregung zu schnell spricht, wirkt unsicher und kann seine Inhalte und Anliegen oft nicht gut transportieren.

In diesem Seminar werden wir unsere Wahrnehmung gegenüber unseren eigenen Mustern schärfen, viele kleine Übungen durchführen und erkennen, dass schon kleine Veränderungen in der eigenen Haltung oft eine große Wirkung in unserem Auftreten haben können.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich mehr Klarheit und Sichtbarkeit in ihrem Leben wünschen. Ich arbeite mit erlebnisorientierten Methoden aus dem Theater, Dialogübungen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Humor und Fehlerfreundlichkeit.

Bitte bequeme Kleidung und etwas für die gemeinsame Mittagspause mitbringen. Wer mag kann auch einen kurzen Text oder ein Gedicht mitbringen.

- Leitung: Regine Heyenn, Diplom-Sozial- und Theaterpädagogin, Systemische Beraterin
- Zeit: 11.00 Uhr – 17.00 Uhr
- Kosten 25 (Ermäßigung ist möglich)
- Anmeldung im Frauentreff

Samstag, 16. März 2019, 15.00 – 17.30 Uhr

„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 Hypnose-therapeutin, Traumatherapie/EMDR
- Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr
- Kosten: 15 € (Ermäßigung nach Absprache möglich)
- Anmeldung im Frauentreff

Samstag, 6. April 2019, 13.00 – 16.00 Uhr

Wohlfühlstunden mit Klangschalen

Erleben Sie, wie Sie in diesen Stunden den Alltag hinter sich lassen, entspannen und wieder auftanken. Erfahren Sie, wie Ihr Körper auf unterschiedliche Weise zur Ruhe kommen kann, das störende Gedanken in den Hintergrund treten und Sie gelöst und entspannt in den Tag gehen können. Für die Pause stehen Getränke für Sie bereit.

- Leitung: Ina Greffenius, Klangmassseurin und Reiki-Meisterin
- Kosten: 25 €
- Bitte mitbringen: eine Matte (kann auf Anfrage vom Treff gestellt werden), eine Decke, ein Kissen und dicke Socken
- Anmeldung im Frauentreff

Samstag, 1. Juni 2019, 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 und zu einer auffrischenden Farbnuance fürs 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**

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu Essen für die gemeinsame Mittagspause mitbringen.

- Kursleitung: Regine Heyenn, Dipl. Sozial- und Theaterpädagogin, systemische Beraterin
- Zeit: 11.00 – 17.00 Uhr, gemeinsame Mittagspause
- Kosten: 25 € (Ermäßigung möglich)
- Anmeldung im Frauentreff

Montag, 20. Mai 2019, 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 kadınlara 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

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

Di.: 16 -18 Uhr

Do.: 14 -16 Uhr

Fr.: 9 - 11 Uhr