



Frauen
helfen
Frauen e.V. Moers

Programm 2026

Treffpunkt und
allgemeine **Beratung**
bei aktuellen Lebensfragen

Fachstelle gegen **häusliche**
und **sexuelle** Gewalt



Jahresprogramm 2026

Anmeldungsmöglichkeiten

Persönlich:

Uerdinger Str. 23, 47441 Moers

Öffnungszeiten:

montags - donnerstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Telefonisch:

02841-28600

Außerhalb der Öffnungszeiten kann der Anrufbeantworter besprochen werden

E-Mail:

info@frauenhelfenfrauenmoers.de

Facebook:

Frauen helfen Frauen e.V., Moers

Homepage:

www.frauenhelfenfrauenmoers.de





Alpen

Rheinberg

Moers

Sonsbeck

Wesel

Kamp-Lintfort

Neukirchen-Vluyn

Xanten





26. November - 18 Uhr - ORANGE DAY - Xantener Rathaus

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm sowie eine tolle Kunstausstellung.
Leckere Snacks und Getränke warten auch auf Sie.
Treffpunkt: Rathaus 2 in 46509 Xanten - Eintritt ist kostenfrei.
Die Organisatorinnen und beteiligte Künstlerinnen freuen sich auf Sie!
Um eine Anmeldung wird gebeten: gleichstellung@xanten.de



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Vielfalt und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

Orange Days 2025

26.11.2025 im Xantener Rathaus

Austausch Mitsingen Tanzen

Grußwort: Sabine Reuß

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Xanten

Uhrzeit Programm

18.10 Djimona TuS Xanten - Tanz Bollywood

18.20 Eva Brentjes - Equal Care

18.35 Zeynep Suveren - Türkische Folklore

18.45 Sabine Kellner - Frauen helfen Frauen

19.00 Agnes Maxsein - Alternative Singer-Songwriter

19.15 Ilka Lange - Orientalische Kniegeige

19.25 Anja Lange - Opferschutz Kreispolizei

19.45 Zeynep Suveren - Türkische Folklore

19.55 Sabrina Dehn - Selbstverteidigung für Frauen

20.10 Agnes Maxsein - Alternative Singer-Songwriter

20.20 Djimona TuS Xanten - Tanz Bollywood

20.30 Ausklang & Networking

Spielecke für Kinder

Blinkys Spielwelten - Raum 114

Snacks und Getränke

Eine-Welt-Gruppe Xanten e.V. -Foyer

**Lassen Sie sich inspirieren und inspirieren Sie mit.
Wir freuen uns auf Sie.**

Aktuelles zu den ORANGE-DAYS am 03.12. 2025 in Moers

Rechtliche Möglichkeiten nach Sexualstraftat - Anonyme Spurensicherung (ASS) oder Strafanzeige?“

Wie können Betroffene einer Sexualstraftat reagieren. Soll /muss eine Strafanzeige erstattet werden oder sprechen auch Argumente dagegen? Was gilt es bei einer Strafanzeige zu beachten und welche Möglichkeiten bietet die Anonyme Spurensicherung nach Sexualstraftat?

Diese Veranstaltung richtet sich an interessierte Frauen, interessierte Angehörige, Multiplikatoren und Fachkräfte aus dem medizinischen und psychosozialen Hilfesystem.

Einlass 18.00 Uhr/Infotisch/Getränke

Begrüßung

Dipl. Päd. Sabine Kellner

(Frauen helfen Frauen e.V. Moers)

Grußwort

Jacqueline Rittershaus

(Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Moers)

Vorträge:

Anzeige, ja oder nein? -

Ein wichtiges Thema in der Krisenintervention /psychosozialen Beratung

Dipl. Päd. Sabine Kellner

(Frauen helfen Frauen e.V. Moers)

Anonyme Spurensicherung nach Sexualstraftat

Dr. med. Sabine Rudka

(Krankenhaus Bethanien Moers)

Rechtliche Möglichkeiten nach Sexualstraftat

Isabel Sasse

(Rechtsanwältin für Familienrecht und strafrechtlichen Opferschutz)

Offizielles Ende 20.15 Uhr

Klärung offener Fragen
Offener Austausch

Wann:

03.Dezember 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

(Einlass: 18.00 Uhr)

Wo:

**Alte Volksschule (SCI Moers), Hanns -Albeck-Platz 2,
47441 Moers**

Veranstalterinnen:

Frauen helfen Frauen e.V. Moers in Kooperation
mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Moers

Anmeldung:

bis zum 24.11.2025 unter info@frauenhelfenfrauen-moers.de, Tel. 02841-286 00



Überblick Jahresprogramm 2026

FEBRUAR 2026

26.02.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

Zu viel Mental Load – Entlastende Impulse für Frauen
(online)

MÄRZ 26

Mo 02.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Selbstbehauptungstraining – Sicher und selbstbewusst durch den Alltag (1/4)

Mi 04.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Selbsthilfe erleben - Thema: Psychische Erkrankungen

Fr 06.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt (1/3)

Mo 09.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Selbstbehauptungstraining (2/4)

Fr 13.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt (2/3)

Mo 16.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Selbstbehauptungstraining (3/4)

Mi 18.03.2026, 17.00 Uhr

Frauen & Rente – Was ist wichtig?

Fr 20.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt (3/3)

Mo 23.03.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Selbstbehauptungstraining (4/4)

Mi 25.03.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Interaktiver Vortrag: Berufliche (Wieder-)Einstiegsberatung

APRIL 26

Do 23.04.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Gelassen durch die Wechseljahre – Einblicke in die Welt der weiblichen Hormone

MAI 26

Mi 06.05.2026, 17.30 Uhr

Trennung / Scheidung – Rechtliche Folgen

Do 07.05.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Krisenfest in unsicheren Zeiten – Anker werfen, Oase finden (1/4)

Mi 20.05.2026, 16.30 Uhr

Mediation bei Trennung, Scheidung und Konfliktsituationen in Familien

Do 21.05.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Krisenfest in unsicheren Zeiten (2/4)

JUNI 26

Di 09.06.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Raus aus der Erschöpfung – Mit Ernährung zurück in die Kraft (1/2)

Do 11.06.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Krisenfest in unsicheren Zeiten (3/4)

Di 16.06.2026, 10.00 Uhr

Das Frauenhaus des SkF Moers stellt sich vor (1/2)

Do 25.06.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Krisenfest in unsicheren Zeiten (4/4)

SEPTEMBER 26

Di 15.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Raus aus der Erschöpfung – Mit Ernährung zurück in die Kraft (2/2)

Mi 30.09.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Interaktiver Vortrag: Berufliche (Wieder-)Einstiegsberatung

OKTOBER 26

Do 08.10.2026, 15.00 – 16.30 Uhr

Selbsthilfe erleben – Thema: Einsamkeit

Mi 28.10.2026, 17.30 Uhr

Trennung / Scheidung – Überblick digitale Gewalt & rechtliche Schritte

Do 29.10.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Das kleine 1x1 – Selbstcoachingtools für den Arbeitsalltag

NOVEMBER 26

Mi 18.11.2026, 17.00 Uhr

Frauen & Rente – Was ist wichtig?

Mi 25.11.2026, 17.00 Uhr

Das Frauenhaus des SkF Moers stellt sich vor (2/2)

DEZEMBER 26

Mi 02.12.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

Informationsveranstaltung: Depression und Unterstützungsmöglichkeiten im Kreis Wesel

Notizen



Das Frauenhaus des Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) - Moers stellt sich vor!

Im Frauenhaus haben Frauen mit Ihren Kindern, die Gewalt erfahren haben, die Möglichkeit in einer angstfreien Atmosphäre Abstand zu gewinnen. Sie können dort in Ruhe nach Lösungsmöglichkeiten suchen, sowie Perspektiven für die Zukunft erarbeiten. Mitarbeiterinnen des Frauenhauses stehen den Frauen und Kindern zur Seite.

In dieser Veranstaltung werden Informationen zu folgenden Themen gegeben:

- Was ist genau ein Frauenhaus?
- Wie kommen Sie dorthin?
- Wie lange ist ein Aufenthalt möglich?
- Wie sieht das Leben im Frauenhaus genau aus, auch mit Kindern?
- Welche Unterstützung erhalten Frauen dort?
- Was nehmen Sie mit?
- Wie wird der Platz in einem Frauenhaus finanziert?
- Wer arbeitet eigentlich dort?
- Können Tiere mit ins Frauenhaus genommen werden?

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Arbeit des Frauenhauses. Es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Zielgruppe:

Frauen, die sich informieren möchten, Angehörige, Multiplikatorinnen

Referentin:

Karina Eichhorn

Leiterin des Frauenhauses in Moers

Termine:

Dienstag, 16.06.2026, 10.00 Uhr

Mittwoch, 25.11.2026, 17.00 Uhr

Anmeldeschluss

1.Termin -10.06.2026

2.Termin -18.11.2026



Trennung/Scheidung

Eine Anwältin für Familienrecht informiert in einer Veranstaltungsreihe zum Thema Trennung / Scheidung und digitale Gewalt.

Die Veranstaltungen finden mittwochs nachmittags in den Räumen der Frauenberatungsstelle, Uerdinger Str. 23 in Moers statt.

In diesen interaktiven Vorträgen gibt es die Möglichkeit nach einem kurzen Vortrag gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Jedoch beinhaltet der Vortrag keine individuelle rechtliche Beratung.

04.Februar 2026, 17.30 Uhr

Rechtsanwältin Isabel Sasse

Überblick über digitale Gewalt und mögliche rechtliche Schritte

Anmeldung bis 28.Januar 2026

06.Mai 2026, 17.30 Uhr

Rechtsanwältin Isabel Sasse

Die rechtlichen Folgen von Trennung / Scheidung

Anmeldung bis 29.April 2026

28.Oktober 2026, 17.30 Uhr

Rechtsanwältin Isabel Sasse

Überblick über digitale Gewalt und mögliche rechtliche Schritte

Anmeldung bis 21.Oktober 2026

Kosten je Vortrag: 5,- € / ermäßigt 3,- €

Weitere Vorträge folgen, Informationen finden Sie auf unserer Facebook-Seite.

Interaktiver Workshop **Selbsthilfe erleben**

Selbsthilfe bedeutet, gemeinsam mit anderen Menschen Unterstützung, Verständnis und Mut zu finden. In einer Selbsthilfegruppe kannst du offen über deine Erfahrungen sprechen, dich mit Gleichgesinnten austauschen und neue Kraft schöpfen. Das Gefühl, nicht allein zu sein, und die gegenseitige Unterstützung machen das Erleben von Selbsthilfe so wertvoll. Es ist eine Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen und Hoffnung zu schöpfen. Das Erleben von Selbsthilfe ist eine bereichernde Erfahrung, die Mut macht und das Leben erleichtert. In diesem Workshop gibt es die Möglichkeit gemeinsam ins Gespräch zu kommen und Selbsthilfe zu erleben. Am 4. März findet der Selbsthilfe-Workshop zum Thema psychische Erkrankungen statt. Am 8. Oktober werden wir gemeinsam Selbsthilfe zum Thema Einsamkeit erleben.

Zielgruppe: Frauen die sich zu den oben genannten Themen austauschen möchten

Die Workshops werden fachlich begleitet von Katja Caspers und Anne Gawlik von der Selbsthilfe- Kontaktstelle Kreis Wesel.

1.Termin: Mittwoch, 04.März.2026
10:00 - 11:30 Uhr; Thema: psych. Erkrankungen

2.Termin: Donnerstag, 08.Oktober.2026
15:00 - 16:30 Uhr; Thema: Einsamkeit

Der Workshop findet jeweils in der Frauenberatungsstelle von Frauen helfen Frauen e.V. – Moers, statt. Uerdinger Str. 23, 47441 Moers
Die Anmeldung erfolgt über Frauen helfen Frauen e.V. Moers, über die benannten Anmeldemöglichkeiten.

Für weitere Infos vorab zum Thema Selbsthilfe, wenden sie sich gerne an die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Kreis Wesel, Hanns-Albeck-Platz 2
47441 Moers, 02841 - 90 00 16
Selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-wesel.de

Anmeldeschluss:

- 1. Termin 25.02.2026
- 2. Termin 30.09.2026

Interaktiver Vortrag:

Mediation bei Trennung, Scheidung und Konfliktsituationen in Familien

Die Mediation ist ein bewährtes, außergerichtliches Verfahren zur einvernehmlichen Lösung von Konflikten. Trennungen bzw. Scheidungen erleben betroffene Menschen oft emotional hoch belastend, manchmal sogar als existenzbedrohlich. In einer dermaßen konfliktgeladenen Situation ermöglicht es die Mediation, einvernehmliche Lösungen bzw. Kompromisse zu erarbeiten.

Die behandelten Themen gehen z.B. von der Umgangsregelung oder gemeinsamen Erziehungsgrundlagen bis hin zur Aufteilung des gemeinsam erwirtschafteten und Unterhaltszahlungen. Der Fokus der Mediation richtet sich auf das Wohl und die Bedürfnisse der Kinder und darauf, die konfliktträchtige, beendete Paarbeziehung in eine kooperative Elternbeziehung umzuwandeln. Eine Mediation ersetzt keine juristische Rechtsberatung.

In dieser Veranstaltung werden Informationen zu folgenden Themen gegeben:

- Wie nehme ich Kontakt auf zur Beratungsstelle für Paare & Familien, um eine Mediation zu terminieren?
- Benötige ich eine Überweisung oder andere Unterlagen?
- Wie lange dauert eine Mediation und wie viel kostet sie?
- Was ist die Grundstruktur einer Mediation?
- Welche Aufgaben haben die Mediator*innen?
- Was ist das Ziel einer Mediation?
- Wer kann alles an einer Mediation teilnehmen?
- Was bedeutet Familienmediation?

Es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Zielgruppe:

Frauen die sich informieren möchten, Multiplikatorinnen, alle interessierten Frauen, Frauen in Trennung/Scheidungssituationen

Referentin: Annemarie Schweighofer-Brauer

Beraterin für Paare und Familien in Rheinberg, AWO KV Wesel e.V.

Termin:

Mittwoch, 20.05.2026, 16.30 Uhr

Anmeldeschluss:

13.05.2026



BEI UNS GIBT'S
GANZ VIEL GARTEN,
TRENDS & KOMPETENZ

WEITERE INFOS UND
ÖFFNUNGSZEITEN
FINDEN SIE AUF UNSERER
HOMEPAGE. VIEL SPASS
BEIM DURCHKLICKEN.



BLEIBEN SIE AUF
DEM LAUFENDEN

Offene Sprechstunde zum Thema Umgang mit Behördenangelegenheiten

In der offenen Sprechstunde haben Frauen die Möglichkeit ihre persönlichen Anliegen zu verschiedenen Behördenangelegenheiten wie Hilfestellungen beim Ausfüllen von Anträgen zu besprechen.

Welche Anträge können gestellt werden?
Bei welcher Behörde können Anträge gestellt werden?

Sie können Fragen stellen zu Möglichkeiten von Sozialhilfeleistungen und ihre individuellen Fragen besprechen. Wir informieren zudem über anschließende Hilfen und vermitteln an Einrichtungen. Frauen können in der Sprechstunde auch anonym beraten werden.

Referentin: Claudia Scheunemann

B. Soz. Päd. - Frauen helfen Frauen e.V. Moers

Termine:

Dezember 2025 - 3. Dienstag im Monat

Termine bis November 2026 jeweils am
2. Dienstag im Monat.

Im August findet keine offene Sprechstunde statt.

Uhrzeit: 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Vortrag

Frauen & Rente - was ist wichtig?

Rentnerinnen leben bei uns in Deutschland oft unter der Armuts Grenze. Und dass, obwohl sie in ihrem Leben viel gearbeitet haben. Viele Frauen kümmern sich ausschließlich um die Kinder und arbeiten jahrelang nur Teilzeit. Der Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen setzt sich ebenso bei den Renten fort. So fehlen Rentenzeiten auf dem Rentenkonto.

Wie ist das mit der eigenen Rente und zusätzlicher Altersvorsorge? Was muss Frau beachten? Und wenn ich getrennt lebe, was bedeutet dieser sogenannte Versorgungsausgleich bei der Scheidung? Kann ich auch in späten Jahren noch gut vorsorgen und mein Rentenkonto aufstocken?

Diese und viele andere Fragen sollen beantwortet werden.

Referentin: Jennifer Schmitz

Deutsche Rentenversicherung Knappschaft Bahn See

Termine:

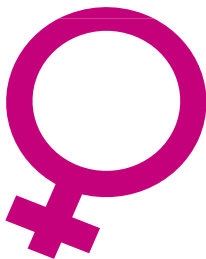
Mittwoch, 18.03.2026, 17.00 Uhr

Mittwoch, 18.11.2026, 17.00 Uhr

Anmeldeschluss:

1. Termin bis zum 12.03.2026

2. Termin bis zum 12.11.2026



Selbstbehauptungstraining

„Sicher und selbstbewusst durch den Alltag“ - Ein Selbstbehauptungskurs für Frauen

Dieser Abendkurs richtet sich an Frauen, die lernen möchten, wie Sie sich im Alltag sicherer und selbstbewusster fühlen können. In vier Modulen, die jeweils 1,5 Stunden dauern, erlernen Sie im Kurs „Sicher und selbstbewusst durch den Alltag, wichtige Fähigkeiten zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.“ Sie lernen, potenzielle Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und Ihrer Intuition zu vertrauen. Durch gezielten Einsatz Ihrer Körpersprache und Stimme können Sie klare Grenzen setzen und selbstbewusst auftreten.

Der Kurs vermittelt Ihnen zudem grundlegende Techniken, um Angreifer auf Abstand zu halten. Sie üben einfache Befreiungs- und effektive Notwehrtechniken, die leicht umsetzbar sind. Das Gelernte wird in realitätsnahen Rollenspielen geübt. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zur Stressbewältigung und zur Prävention von Risikosituationen im Alltag. Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, Ihnen praktische Fähigkeiten an die Hand zu geben, damit Sie sich in jeder Situation sicherer fühlen können.

Es finden 4 Termine jeweils montags von 19:00 - 20.30 Uhr statt.

Termine:

02. März 2026

09. März 2026

16. März 2026

23. März 2026

Veranstaltungsort:

Kung Fu Academy Niederrhein
Wallstraße 11, 47665 Sonsbeck

Trainerin: Marie Hanf

(Kung Fu Academy Niederrhein)

Die Teilnehmerinnenzahl für den Kurs ist begrenzt. Aus diesem Grund bitten wir um Anmeldung, bis zum 16.02.2026. Eine Anmeldung bezieht sich auf alle 4 Termine.

Dieses Angebot ist kostenlos und wird gesponsert durch die **Sparkasse am Niederrhein**.

Strapazierfähige Kleidung ist von Vorteil. Für dieses Angebot wird keine Verpflegung übernommen.

Interaktiver Vortrag:

Informationsveranstaltung zum Thema Depression und Unterstützungsmöglichkeiten im Kreis Wesel

Depressionen zählen zu den Volkskrankheiten. Mehr als 5 Mio. erwachsene Menschen erkranken, jährlich in Deutschland. Die Depression kann sich auf vielfältige Weise äußern und betrifft viele Lebensbereiche. In dieser Veranstaltung erhalten sie Informationen dazu, wie eine Depression entsteht, wie sie sich äußert und welche psychosozialen Unterstützungsmöglichkeiten es im Kreis Wesel gibt.

Oft entstehen Fragen bei Betroffenen wie...

- sind Depressionen behandelbar?
- ist jede Depression gleich?
- warum trifft es genau mich?

Depressionen können viele Facetten haben. Dieser Vortrag gibt Raum für erste Einblicke in das Thema.

In dieser Veranstaltung werden unter anderem Informationen zu folgenden Themen gegeben

- Wo finde ich als Betroffene und Angehörige Rat und Unterstützung?
- Welche Hilfsangebote gibt es vor Ort?
- Welche Einzel- und Gruppenangebote gibt es?
- Was muss ich beachten, wenn ich akut Unterstützung brauche?
- Was bedeutet genau das „Bündnis gegen Depression im Kreis Wesel“?

Im Rahmen der Veranstaltung erhalten Sie Gelegenheit ihre Fragen zu stellen!

Zielgruppe: Betroffene Frauen, Angehörige, Multiplikatorinnen, Frauen, die sich informieren möchten

Referent: Julian Adams

(Psychologe in der Fachstelle Psychiatriekoordination des Kreises Wesel)

Termin

Mittwoch, 02.12.2026, 16.30 Uhr - ca. 18.00 Uhr

Anmeldeschluss:

25.11.2026

Interaktiver Vortrag:

**Die eigene finanzielle Unabhängigkeit
über den Beruf ist für Frauen oft der
erste Schritt in´s private Glück -
denn klar ist, wer beruflich auf sicheren Füßen steht,
hat auch die private Zukunft in der Hand!**

Frauen, die beruflich (wieder-)einsteigen oder sich (um-)orientieren möchten, können sich schnell und unkompliziert erste Informationen und Tipps einholen.

Stefanie Werner, Leiterin der Fachstelle Frau und Beruf Kreis Wesel, ist am Mittwoch, den 25.03.2026 um 10 Uhr und am 30.09.2026 um 17.00 Uhr bei der Beratungsstelle Frauen helfen Frauen in Moers zu Gast. Fragen rund um den beruflichen (Wieder-)Einstieg, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Bewerbungsstrategien und Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten können in der Zeit ab 10 Uhr und 17.00 Uhr mit der Fachfrau besprochen werden.

Die Expertin macht auf Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam und vermittelt individuelle Lösungsansätze.

Es kann auch ein persönliches Beratungsgespräch zu einem späteren Termin abgesprochen werden.

Termine:

Mittwoch, 25.03.2026, 10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Mittwoch, 30.09.2026, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Frauen helfen Frauen Moers e.V. Uerdinger Str. 23,
47441 Moers

Weitere Infos: Fachstelle Frau und Beruf im Kreis Wesel, Stefanie Werner, frau-und-beruf @kreis-wesel.de
Tel.0281/207-2201

Anmeldeschluss:

1. Termin bis zum 19.03.2026

2. Termin bis zum 23.09.2026

Stabilisierendes Gruppenangebot für Frauen nach häuslicher Gewalt

Wenn eine gewalttätige Ehe oder Partnerschaft zu Ende geht, können ambivalente Gefühle bei der betroffenen Frau zurückbleiben: Die Angst vor dem Täter, schmerzhaftes Erinnerungen, Schuld, Scham, Trauer um den Verlust des Partners, Wut, Sehnsucht, die Hoffnung, dass doch noch alles gut wird. Zweifel an der eigenen Wahrnehmung, Ängste vor der Zukunft, Sorge um die Kinder -all diese Gefühle schwächen auf Dauer den menschlichen Organismus.

In diesem Gruppenangebot werden stabilisierende Übungen angeboten, die helfen können mit belastenden Emotionen und Erinnerungen nach erlebter Gewalt kontrollierter umzugehen.

Für die Teilnahme erforderlich ist ein kurzer telefonischer oder persönlicher Informationsaustausch mit der Gruppenleitung und die Akzeptanz von wenigen Gruppenregeln, deren Ziel es ist, die psychische Stabilität der Teilnehmenden während und nach den Angeboten zu gewährleisten

Referentin: Dipl. Päd. Sabine Kellner
(Fachberaterin für Psychotraumatologie)

Termine:

Gruppentreffen:

06.03.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

13.03.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

20.03.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Zielgruppe:

Frauen aus Moers, Rheinberg, Kamp-Lintfort, Neukirchen-Vluyn, Alpen, Sonsbeck und Xanten

Anmeldeschluss: 26.02.2026

Interaktiver Vortrag:

Zu viel Mental Load - Entlastende Impulse für Frauen

Familien und dort insbesondere die Frauen haben heute immer mehr Anforderungen zu stemmen. Eine niemals endende To do - Liste, der Anspruch an „die gute Ehefrau, Mutter, Tochter“, der Spagat zwischen Job und Familie führen oftmals zu einer Überlastung, die auf Dauer krank macht. Bei diesem interaktiven Vortrag blicken wir auf den Mental Load und wie wir damit umgehen können, bevor die Erschöpfung zu groß wird. Denn gerade das „Management“ liegt in Familien statistisch belegt immer noch bei den Frauen und wiegt dort schwer. Kleine praktische Ansätze für den Alltag, ein neuer Blick auf innere und äußere Ansprüche und erste Schritte zur fair geteilten Sorgearbeit sind daher die Inhalte des Abends. So reduzieren wir diese Alltagslast, den Mental Load.

Die Teilnehmer*innen erwarten viel Wissenswertes, Gedankenexperimente, Methoden und wer möchte, kann in den Austausch miteinander gehen.

Termin: Donnerstag, 26.02.2026

Uhrzeit: 20:00 Uhr - 21.30 Uhr

Referentin: Eva Brentjes

(Dipl. Sozialpädagogin & systemische Beraterin)

Dieses Seminar findet online statt. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät, um sich zum Seminar anzumelden. Der Link für das Seminar wird Ihnen zuvor mitgeteilt.

Anmeldeschluss: 16.02.2026



Das kleine 1 x 1 - Selbstcoachingtools für den Arbeitsalltag - Füllen Sie Ihren eigenen Werkzeugkoffer und werden Sie aktiv!

Lernen Sie hier Neues über sich selbst und testen Sie Möglichkeiten, um mit Ihren persönlichen Anliegen einen besseren Umgang zu finden. Erarbeiten Sie effektive Lösungswege und entfalten Sie Ihr Potenzial.

Sie möchten:

- Ihre Persönlichkeit entfalten oder weiterentwickeln?
- Ihre konkreten Stressauslöser finden und einen gesünderen Umgang damit finden?
- eine Krise (privat/beruflich) überwinden?
- einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen finden?
- die Balance zwischen „Work“ und „Life“ finden?
- an Lebens-, Sinn- und Wertethemen arbeiten?
- mal über den Tellerrand schauen, neue Wege gehen?
- oder einfach nur kreative Impulse finden?

Sie erhalten einfache Selbstcoaching-Tools an die Hand, um Ihre Selbstmanagement zu stärken und (wieder) mehr Selbstwirksamkeit in Ihr Leben zu bringen, sich selbst besser zu verstehen, Hintergründe für Emotionen sowie ggf. körperliche Reaktionen und Handeln aufdecken. Mehr Selbstreflektion, mit dem Ziel eine geistige und körperliche Gesundheit zu unterstützen.

Inhalt:

- Begriffsklärung: Was bedeutet Selbst-Coaching und wie kann es zum Einsatz kommen?
- Welche Selbstcoaching Methoden gibt es?
- Und welche Anliegen können damit bearbeitet werden?

Praktische Übungen wie z.B. die Arbeit an den eigenen Glaubenssätzen, kleine Mentalübungen, Entspannungstechniken, die Arbeit mit dem inneren Team, Ressourcenstärkung, Magic Words u.v.m.

Referentin: Nadine Diederichs / NADEI – Coaching

Termin: 29.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Kosten: 60 Euro pro Teilnehmerin

Ort: Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V. Moers

Anmeldeschluss: 22.10.2026



Über die Referentin:

Nadine Diederichs / NADEI-Coaching

Zertifizierter Coach und ganzheitliche Gesundheits-
beraterin

Mehr Informationen unter: www.nadei-coaching.de

ISABEL SASSE

RECHTSANWÄLTIN

SCHWERPUNKTE:

Opferschutz- & Familienrecht

Böningerstr. 37
47051 Duisburg

Tel.: 0203 - 29 878 620 • Fax: 0203 - 29 878 626 • E-Mail: info@kanzlei-sasse.de

www.kanzlei-sasse.de

(nähere Informationen stehen Ihnen auf meiner Homepage zur Verfügung)

Raus aus der Erschöpfung – Mit Ernährung zurück in die Kraft

Viele Frauen stehen täglich unter enormem Druck – familiär, beruflich, emotional.

Existenzängste, Erschöpfung und das Gefühl, innerlich auszubrennen, sind oft die Folge.

In einem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen, vitaminreichen und nährstoffvollen Ernährung Ihren Körper stärken, Ihr Nervensystem entlasten und wieder zu innerer Stabilität finden können.

Denn: Wer sich von innen nährt, kann im Außen besser bestehen.

Lassen Sie uns gemeinsam Wege entdecken, wie Sie neue Energie gewinnen und Ihr inneres Feuer wieder entfachen können und wie Sie stark werden für den Sturm von außen – für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Lebensfreude.

Zielgruppe: Interessierte Frauen

Referentin: Susanne Bürger

(Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt psychische Gesundheit)

Termine:

Dienstag, 09.06.2026

Dienstag, 15.09.2026

Uhrzeit:

Jeweils von 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Anmeldung:

1.Termin 03.06.2026

2.Termin 09.09.2026

Dieses Seminar findet online statt. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät, um sich zum Seminar anzumelden. Der Link für das Seminar wird Ihnen zuvor mitgeteilt.

Gelassen durch die Wechseljahre – Spannende Einblicke in die Welt der weiblichen Hormone und die Möglichkeiten für Ihr Wohlbefinden!

Erhalten Sie einen ganzheitlichen Einblick in das Thema „Wechseljahre“.

Sie werden mit auf eine Reise in Ihren Körper im hormonellen Wandel genommen und lernen die einzelnen Phasen der Wechseljahre inkl. der möglichen Symptome besser verstehen. Ab wann beginnen eigentlich die Wechseljahre? Welche Phasen gibt es? Was sind Tipps für einen gesunden Lebensstils in der Lebensmitte? Was hilft gegen mögliche Beschwerden? Was tun bei Östrogendominanz? Was ist eine Hormonersatztherapie und was gilt es zu beachten? Auf welche Nährstoffe kommt es an? Welche Säulen spielen für die Gesundheit der Frau eine besondere Bedeutung?

Diese und weitere Fragen werden Ihnen beantwortet und die einzelnen Themen anschaulich und praxisnah vermittelt.

Referentin: Nadine Diederichs

NADEI – Coaching

Termin:

Donnerstag, 23.04.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Kosten: 60 Euro pro Teilnehmerin

Ort: Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V., Moers

Anmeldeschluss: 16.04.2026

Über die Referentin:

Nadine Diederichs / NADEI-Coaching

Zertifizierter Coach und ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Mehr Informationen unter: www.nadei-coaching.de



Krisenfest in unsicheren Zeiten! - Anker werfen - Oase finden!

Was hilft bei schlechten Nachrichten und miesen wirtschaftlichen Prognosen?

Wie gehen wir um mit all den schlimmen Nachrichten über Kriege, Umweltkatastrophen, Inflation, dem Rechtsruck in Deutschland, Europa und Amerika?

Was hilft bei eigenen Ängsten z.B. vor Krieg, einem Black- Out und / oder Energieengpässen?

Wie wirken sich die aktuellen gesellschaftlichen Krisen auf das Alltagsleben von Frauen und deren psychisches Befinden aus? Was können Frauen für sich allein aber auch in Gemeinschaft tun, um sich psychisch zu stabilisieren und sich zu schützen?

Was hilft Frauen sich „krisenfest“ in unsicheren Zeiten zu fühlen?

Im geselligen und solidarischen Miteinander lässt sich gut mit anderen Frauen reden, NEUES lernen und einen „Notfallkoffer“ packen für ein „besseres Morgen“.

Das Gruppenangebot umfasst 4 Treffen:

Referentin: Dipl. Päd. Sabine Kellner

Fachberaterin für Psychotraumatologie (Frauen helfen Frauen e.V.)

Termine:	07.05.2026	18.00 - 20.00
	21.05.2026	18.00 - 20.00
	11.06.2026	18.00 - 20.00
	25.06.2026	18.00 - 20.00

Anmeldung bis zum 30.04.2026



Notizen



Ehrenamt

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und einen Teil Ihrer Zeit – in unterschiedlichem Umfang – für eine sinnvolle Tätigkeit zur Verfügung stellen?

Wir suchen Frauen, die Interesse daran haben bei Veranstaltungen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit mitzuwirken, Frauen bei Ämtergängen zu begleiten und solche, die handwerkliches Geschick haben. Wir bieten ein interessantes Arbeitsfeld in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre, Kontakt zu anderen Menschen, eine sinnvolle Tätigkeit und Ersatz für Aufwendungen.

Sprechen Sie uns an.

Grundsätze unserer Arbeit

Wir unterstützen Frauen dabei, ihre Fähigkeiten und Stärken deutlicher wahrzunehmen und ihren eigenen Weg zu finden, um selbstbestimmt, offensiv und selbstbewusst zu leben.

Die Frauenberatungsstelle ist Anlaufstelle für Frauen mit psychosozialen Problemen, die nicht alleine gelöst werden können.

In der Frauenberatungsstelle werden Frauen grundsätzlich von Frauen beraten.

Die Beratung ist freiwillig, kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Sie können uns als Referentinnen anfragen:

- Fortbildung für pädagogische Fachkräfte
- Informationsveranstaltungen
- Präventionsveranstaltungen

Allgemeine Beratung

Fachstelle gegen häusliche und sexuelle Gewalt

Wir beraten Sie, wenn Sie Fragen Ihres Lebens besprechen wollen:

- Allgemeine Lebenskrisen und Probleme
- Partnerschaft / Trennung / Scheidung
- Häusliche Gewalt (§ 34 Abs. 4 PolG NRW)
- Körperliche, psychische und digitale Gewalt
- sexuelle Gewalt

Dies sind nur einige Beispiele des Beratungsangebotes. Sie können auch mit anderen Problemen zu uns kommen. Wir informieren über Hilfen und vermitteln ggf. an weiterführende Einrichtungen.

Wir machen Mut! Ihre Spende noch mehr!

Ihre Spenden aus den Veranstaltungen in unserem Jahresprogramm 2026 kommen direkt der Frauenberatungsstelle zugute. Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Ihre Spenden sind steuerlich absetzbar.

Spendenkonto:

Postbank Essen

IBAN: DE82 3601 0043 0289 1984 37

BIC: PBNKDEFF

Wir machen Mut!



Ihre Spende noch mehr!



Anschrift

Frauen helfen Frauen e.V. Moers

Uerdinger Str. 23

47441 Moers

Tel: 02841- 28600

Fax: 02841- 28458

info@frauenhelfenfrauenmoers.de

www.frauenhelfenfrauenmoers.de

Facebook: Frauen helfen Frauen e.v. Moers

Öffnungszeiten

Mo. bis Do. 09.00 bis 12.00 Uhr

Beratungen erfolgen in der Regel nach
Terminvergabe.

Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. ist als
gemeinnützig anerkannt.

Spendenkonto:

Postbank Essen

IBAN: DE 8236 0100 4302 8919 8437

BIC: PBNKDEFFXXX

So finden Sie uns

Die Uerdinger Straße befindet sich in direkter Nähe (Fußweg zwei Minuten) der Haltestelle „Königlicher Hof“ im Moerser Zentrum.

