



Frauen
helfen
Frauen e.V.

Programm 2021

Treffpunkt und
allgemeine **Beratung**
bei aktuellen Lebensfragen

Fachstelle gegen
sexuelle Gewalt



Jahresprogramm 2021

Veranstaltungen und Vorträge

Trotz der schweren Zeiten in der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Herausforderungen, freuen wir uns Ihnen für 2021 dieses vielfältige und interessante Jahresprogramm vorstellen zu können!

Vorab möchten wir darauf hinweisen, dass jegliche Referate oder Gruppenveranstaltungen min. 5 Teilnehmerinnen bedürfen, sofern nichts anderes im Text angegeben ist.

Alle Angebote finden unter Einhaltung der jeweils aktuellen Schutzbestimmungen im Kontext der Corona-Pandemie statt. Sie finden statt, solange nicht allgemeine Bestimmungen im Zuge der Corona-Pandemie dies verbieten.

Sie interessieren sich für eines unserer Angebote? Melden Sie sich verbindlich unter **Telefon 02841-286 00** an.

Die Veranstaltungen und Vorträge finden in den Räumen der Frauenberatungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen in Moers auf der Uerdinger Straße 23 statt.

Wir möchten Ihnen eine Teilnahme an unsere Veranstaltungen ermöglichen, auch wenn es zu einem verlängerten Lockdown oder zu weiteren Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie kommen sollte.

Deshalb prüfen wir gerne, welche Angebote wir für Sie digital durchführen können.

Detaillierte Informationen dazu entnehmen Sie bitte der aktuellen Tagespresse oder unserer Homepage. www.frauenhelfenfrauenmoers.de

Sie haben eine Idee für ein Gruppenangebot?

Wir haben den Raum dazu! Sprechen Sie uns an!

Überblick 2021

JANUAR

Keine Veranstaltungen

FEBRUAR

Keine Veranstaltungen

MÄRZ

Mi, 03.03., 17.00 Uhr

Die rechtlichen Folgen von Trennung / Scheidung
Vortrag einer Rechtsanwältin

Mi, 10.03., 17.00 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht -
Die bessere Vorsorge - Vortrag einer Rechtsanwältin

Mi, 17.03., 17.00 Uhr

Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg
Workshop

Fr, 19.03., 18.00 Uhr

Infoabend zum Kursangebot „Grenzen setzen“

Di, 23.03., 17.00 Uhr

Frauen & Rente – was ist wichtig?

APRIL

Mo, 12.04./19.04./ 26.04./ 03.05./10.05.

Je 9.00 - 10.30 Uhr

Reittherapeutisches Gruppenangebot

Mi, 14.04., 17.00 Uhr

Frauen und die Rückkehr an den Arbeitsplatz –
So kann der Wiedereinstieg gelingen
- Vortrag einer Rechtsanwältin

Fr, 09.04./16.04./23.04./30.04./07.05./14.05.

Je 18.00 - 19.30 Uhr

Gruppenabende „Grenzen setzen“

Do, 15.04., 17.30 Uhr

Einführungsvortrag: Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Fr, 23.04., 16.00 Uhr

Wildkräuterspaziergang

Mi, 28.04., 17.00 Uhr

Unterhalt, Zugewinn, Wohnungszuweisung-
Vortrag einer Rechtsanwältin

MAI

Mi, 05.05., 17.30 Uhr

Stalking – Wenn Liebe zur Bedrohung wird
Vortrag einer Rechtsanwältin

Do, 06.05., 18.00 - ca. 19.30 Uhr

1. begleitetes Gruppentreffen der Trennungsgruppe

Do, 20.05., 18.00 - ca. 19.30 Uhr

2. begleitetes Gruppentreffen der Trennungsgruppe

Fr, 21.05. - 25.06., je 18.00 -19.00 Uhr

Selbstbehauptungskurs

Mi, 26.05., 17.00 Uhr

Die rechtlichen Folgen von Trennung / Scheidung
Vortrag einer Rechtsanwältin

JUNI

Do, 17.06., 18.00 - ca. 19.30 Uhr

3. und letztes begleitetes Gruppentreffen der Trennungsgruppe und Überleitung in Selbsthilfegruppe

JULI

Keine Veranstaltungen

AUGUST

**Mo, Block 2: 16.08./23.08./30.08/
06.09./13.09. je 09.00 - 10.30 Uhr**
Reittherapeutisches Gruppenangebot

SEPTEMBER

Mo, 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., je 18.00 -19.30 Uhr
Angeleitete „Stabilisierungsgruppe“ für Frauen -
Auf der Suche nach Wohlfühlgefühl

Mi, 22.09., 17.00 Uhr
Unterhalt, Zugewinn, Wohnungszuweisung
Vortrag einer Rechtsanwältin

OKTOBER

Mi, 06.10., 17.30 Uhr
Umgang und elterliche Sorge – Was passiert mit den
Kindern?
Vortrag einer Rechtsanwältin

Di, 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., je 17.00 - 18.30 Uhr
Kreativkurs „Was mein Herz bewegt“

Do, 14.10., 17.00 Uhr
Auswirkungen von Trennung und Scheidung auf die
Kinder

NOVEMBER

09.11., 18.00 Uhr
Wechseljahre- Abschied und Aufbruch

DEZEMBER

Keine Veranstaltungen

Trennung / Scheidung

Anwältinnen für Familienrecht informieren in einer Veranstaltungsreihe zum Thema Trennung/Scheidung.

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

Nach einem kurzen Vortrag der Anwältinnen haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die Veranstaltung bietet jedoch nicht den Rahmen einer individuellen Beratung.

03. März 2021, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Friederike Kerkhoff

Die rechtlichen Folgen von Trennung/Scheidung

28. April 2021, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Ulrike Jehner

Unterhalt, Zugewinn, Wohnungszuweisung

05. Mai, 17.30 Uhr

Rechtsanwältin Isabel Sasse

Stalking – Wenn Liebe zur Bedrohung wird

26. Mai 2021, 17.00

Uhr Rechtsanwältin Friederike Kerkhoff

Die rechtlichen Folgen von Trennung/Scheidung

22. September 2021, 17.00 Uhr

Rechtsanwältin Ulrike Jehner

Unterhalt, Zugewinn, Wohnungszuweisung

06. Oktober 2021

17.30 Uhr Rechtsanwältin Isabel Sasse

Umgang und elterliche Sorge -Was passiert mit den Kindern?

Kosten: 5,- €/ermäßigt 3,- €

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, daher wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.



Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Die bessere Vorsorge

Wer entscheidet für mich, wenn ich im Alter oder aufgrund von Krankheit oder einem Unfall nicht mehr in der Lage bin, tägliche Rechtsgeschäfte zu führen oder über gesundheitliche und aufenthaltsrechtliche Maßnahmen zu entscheiden?

In dieser Infoveranstaltung wird Ihnen Rechtsanwältin Dagmar Vogel die Bedeutung von Vorsorgevollmachten aufzeigen und veranschaulichen, warum die Vollmacht und die Patientenverfügung im Extremfall nicht nur über bares Geld, sondern auch über Leben und Tod entscheiden kann.

Frau Vogel gibt Tipps, was sich in einer solchen Vollmacht und Patientenverfügung regeln lässt und erläutert die Vorteile.

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die Veranstaltung bietet jedoch nicht den Rahmen einer individuellen Beratung.

Referentin: Dagmar Vogel

Rechtsanwältin für Sozialrecht, Arbeitsrecht, Strafrecht und Familienrecht

Termin: 10. März 2021, 17.00 Uhr

in den Räumen der Frauenberatungsstelle

Kosten: 5,- €/ermäßigt 3,- €

Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.



Workshop

„Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg“

In einem Mix aus Vortrag und Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage, was in der Vorbereitung auf den beruflichen Wiedereinstieg wichtig sein kann. Folgende Themen werden bearbeitet:

- **Kompetenzen filtern** – Welche Stärken habe ich in der Familienphase intensivieren können oder neu dazu gewonnen? Welche Kompetenzen habe ich früher in meinem Berufsleben gezeigt?

• **Ziele erarbeiten** – Welche beruflichen und persönlichen Ziele habe ich und wie kann ich diese bestmöglich erreichen?

• **Unterstützung einholen** – Wer oder was kann mich in meinen Wiedereinstiegsprozess stärken und evtl. finanziell unterstützen?

Die Zielgruppe dieses Workshops sind Frauen, die nach der Elternzeit oder längerer Familienphase wieder in den Beruf zurückkehren wollen.

Referentin: Raffaella Ferraro

IMBSE GmbH, Perspektive Wiedereinstig

Termin: 17. März 2021, 17.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr

in den Räumen der Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, daher wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel: 02841-28600.



Frauen & Rente – was ist wichtig?

Rentnerinnen leben bei uns in Deutschland oft unter der Armutsgrenze. Und das, obwohl sie in ihrem Leben viel gearbeitet haben. Doch viele Frauen kümmern sich ausschließlich um die Kinder oder 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.

Referent: Jürgen de Fries/Jörg Wilczok

Deutsche Rentenversicherung Knappschaft Bahn See

Termine: Dienstag, 23. März 2021, 17.00 Uhr

2. Termin: wird noch bekannt gegeben, voraussichtlich im Herbst 2021

Kostenfrei, Spenden sind willkommen.
Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter
Tel. 02841-28600.



Die Kunst, Nein zu sagen

In diesem Kurs können Sie den eigenen Umgang mit Grenzen erforschen und spielerisch alternative Handlungsmöglichkeiten ausprobieren

Vielen Menschen fällt es schwer Grenzen zu setzen. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe. Manche haben Angst vor Ablehnung oder sorgen sich, was ihre Mitmenschen von ihnen denken könnten. Andere scheuen Konflikte und stellen ihre Wünsche zurück, um die vermeintliche Harmonie nicht zu gefährden. Dabei wird häufig das Wohlbefinden der Anderen über die eigenen Bedürfnisse gestellt. Und manchmal scheint das Gefühl, gebraucht zu werden und die Suche nach Anerkennung der Selbstfürsorge im Wege zu stehen.

Um anderen klar und deutlich signalisieren zu können „Bis hierher und nicht weiter!“, muss man seine eigenen Grenzen kennen. Denn wer genau weiß, wo seine Grenzen liegen, kann diese auch verteidigen.

In diesem Kurs werden daher zunächst die eigenen individuellen Bedürfnisse und Verhaltensmuster erforscht. Im weiteren Verlauf können alternative Verhaltensweisen spielerisch erprobt werden. Der Kurs findet auf ressourcenorientierter Basis statt und arbeitet mit theaterpädagogischen und theatertherapeutischen Mitteln. Diese können Kreativität, Spontaneität und Flexibilität fördern, neue Sichtweisen entstehen lassen und Veränderungsprozesse anstoßen.

Wir arbeiten in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit u.a. mit Märchen, Heldenfiguren, Rollenspielen, Requisiten. Theaterkenntnisse sind nicht notwendig.

Vor dem Kursbeginn findet ein Infoabend statt:

19.03.2021, 18.00 Uhr

Es finden 6 zusammenhängende Gruppentermine à 90 Min. statt. Es entstehen keine Kosten.

Die Kursreihe wird finanziert durch eine Privat-Spende einer Moerser Bürgerin.

Referentin: Beate Eicheler
Entspannungspädagogin, Theatertherapeutin DGfT

Gruppentermine:

Freitag, 09.04.2021, 18.00 - 19:30 Uhr

Freitag, 16.04.2021, 18.00 - 19:30 Uhr

Freitag, 23.04.2021, 18.00 - 19:30 Uhr

Freitag, 30.04.2021, 18.00 - 19:30 Uhr

Freitag, 07.05.2021, 18.00 - 19:30 Uhr

Freitag, 14.05.2021, 18.00 - 19:30 Uhr

Teilnehmerinnenzahl: Max. 6 Frauen
Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter
Tel. 02841-28600.



Coaching für interessierte WiedereinsteigerInnen

Sie möchten

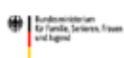
- nach der Familienphase wieder beruflich durchstarten?
- aus dem Minijob in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung?
- sich nach erfolgtem Wiedereinstieg beruflich verändern oder weiter entwickeln?

Unser kostenfreies Angebot:

- Individuelle berufliche Beratung
- Karrierecoaching
- Kompetenzcheck
- E-Learning-Angebote

Vereinbaren Sie einen Termin zum Kennenlerngespräch!
Projektkoordination Kreis Wesel 02841/8825912

gefördert durch:



Die Zügel fest in der Hand – Reittherapeutisches Angebot für Frauen Training zur **Besserung des Selbstwertgefühls**

In der heutigen Zeit prägen oft Stress, Zeit- und Leistungsdruck unser Leben. Frauen, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden, z.B. nach einer unerwarteten Trennung oder einer Gewalterfahrung, haben oft das Gefühl ihr Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Oft haben sie ihr Selbstwertgefühl verloren, sind verunsichert oder können schlecht NEIN sagen.

Das Pferd als feinfühliges, sehr soziales Wesen dient dem Menschen als Spiegel. Es reagiert unmittelbar und authentisch auf Ausstrahlung, Emotionen und Gesten. Das hat den Vorteil, dass beim Training mit dem Pferd die eigene Wirkung erkannt und erlebt werden kann und nicht ausschließlich auf theoretischem Wissen basiert.

Sicherlich werden Pferde, schon auf Grund ihrer Größe, als stark angesehen. Ihre wahre Stärke basiert allerdings auf einem gut funktionierenden und überlebenswichtigen Kommunikationssystem. Pferde sind Experten darin, über Körpersprache zu kommunizieren.

In diesem Workshop kann das Pferd als Lebewesen erlebt werden, das Ihnen vorurteilsfrei und ohne spezifische Erwartungshaltung entgegentritt. Das Pferd reagiert nur auf eindeutige Kommunikation, also ein klares Zum-Ausdruck-Bringen eigener Bedürfnisse und Grenzen.

Die Beziehung, die Bewegung und der Körperkontakt mit dem Pferd wirken als Spiegel im sensorischen, emotionalen und sozialen Bereich. Nutzen Sie diesen Workshop zur besseren Selbsteinschätzung, lernen Sie Ihre Stärke wahrzunehmen.

Vorkenntnisse im Reiten oder über das Pferd sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Referentin: Kerstin Lümers

zertifizierte Reittherapeutin/Anerkannt durch den Bundesverband für Therapeutisches Reiten und Tiergestützte Therapie

Es finden 2 Blöcke jeweils montags von 9.00 - 10.30 Uhr auf dem Reiterhof Lümers in Moers statt.

Die Blöcke sind nicht aufeinanderfolgend zu betrachten, sondern unabhängig voneinander zu belegen:

Block 1

12.04.2021

19.04.2021

26.04.2021

03.05.2021

10.05.2021

Block 2

16.08.2021

23.08.2021

30.08.2021

06.09.2021

13.09.2021

Teilnehmerzahl: max. 6

Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.

Das Angebot ist für Sie kostenfrei. Es wurde gesponsert vom Damen-Lions-Club Rheurdt/ Niederrhein.

Das Tragen von festem Schuhwerk ist bei Teilnahme erforderlich. Strapazierfähige, wetterfeste Kleidung ist von Vorteil.



Frauen und die Rückkehr an den Arbeitsplatz

So kann der Wiedereinstieg gelingen

Viele Frauen planen nach einer beruflichen Auszeit die Rückkehr in den Beruf. Gründe für die Auszeit sind zum Beispiel die Kindererziehung oder die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger. Wer ins Berufsleben zurückkehren will, hat jedoch meist jede Menge Fragen. Rechtsanwältin Dagmar Vogel gibt Informationen für Berufsrückkehrerinnen.

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die Veranstaltung bietet jedoch nicht den Rahmen einer individuellen Beratung.

Termine: Mittwoch, 14. April 2021, 17.00 Uhr

in den Räumen der Frauenberatungsstelle

Kosten: 5,- €/ermäßigt 3,- €

Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.

Wildkräuterspaziergang

Bei einem fröhlichen Wildkräuterspaziergang werden durch Sehen, Fühlen, Schmecken und Riechen botanische und kulinarische Kenntnisse vermittelt. Hobbygärtnerinnen werden überrascht sein, wie viele „Unkräuter“ aus ihrem Garten, der Terrasse oder vom Balkon eigentlich kulinarische Delikatessen und essbare Wildkräuter sind.

Auch Bäume und Sträucher links und rechts am Wegesrand können wir bei Bedarf bestimmen und wir lernen welche Pflanzen wichtig für unsere heimischen Insekten sind. Feste Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen.

Referentin: Ludgera Geldermann

Diplom-Sozialarbeiterin

Termin: Freitag, 23. April 2021, 16.00 Uhr

Treffpunkt: Uerdinger Straße 23 in 47441 Moers, Parkplatz auf dem Hinterhof

Kosten: 5,- €/ermäßigt 3,- €

Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.



**Garten.
Trends.
Kompetenz.
Schlößer.**

**GARTENCENTER
Schlößer
ALLES FÜR HAUS & GARTEN**

Schlößer

Moersstr. 19 / Ecke Düsselbacher Str. - 47447 Moers-Schwanheim - Tel.: 02841 9523-0 - www.gartencenter-schloesser.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr, 9.00 - 19.00 Uhr, Sa, 9.00 - 18.00 Uhr, So, 10.00 - 12.00 Uhr - #GartencenterSchloesser

Neuaufbau einer Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Auch wenn Trennung und Scheidung heute leider keine ungewöhnlichen Lebenserfahrungen mehr sind, so ist eine Trennung für die Betroffenen doch ein sehr einschneidendes Ereignis. Für die in Trennung lebenden Frauen stürzt häufig das komplette Weltbild zusammen. Mögliche Reaktionen sind ein Gefühlschaos wie Trauer, Schmerz, Wut und Verzweiflung als auch körperliche Beschwerden. Durch den Verlust der Beziehung bestimmen nicht selten mangelndes Selbstwertgefühl, Selbstzweifel, Angst, Depressionen, Wut bis hin zum Hass, den Alltag. Dazu kommen meist finanzielle Probleme oder Sorgen um die Kinder, die durch die Trennung ausgelöst wurden.

Termin Einführungsvortrag: 15.04.2021, 17.30 Uhr
1. Gruppentreffen 06.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
2. Gruppentreffen 20.05.2021, 18.00-19.30 Uhr
3. Gruppentreffen 17.06.2021, 18.00-19.30 Uhr

Anschließend soll die Gruppe sich verselbständigen und als Selbsthilfegruppe weiterlaufen.

Referentin: Bärbel Backhaus
Diplom-Sozialpädagogin

Kosten: 3,- €/ je Abend
Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter
Tel. 02841-28600.





www.kanzlei-jehner.de

Haagstraße 18

47441 Moers

info@kanzlei-jehner.de

☎ (02841) 88 34 800

Scheidung . Unterhalt

Sorge- & Umgangsrecht

Vermögensauseinandersetzung

Betreuungsrecht

Mediation . Zugewinnausgleich

Fachanwältin für Familienrecht



KanzleiJehner

Vertrauen & Kompetenz in Familienrecht

Selbstbehauptungskurs für Frauen Selbstbewusst- Selbstbestimmt - Stark

**Werden Sie selbstbewusst, selbstbestimmt und stark
– Gemeinsam stark.**

Wir alle kennen verschiedene, unangenehme Situationen. Sei es spät abends alleine durch die Stadt zu laufen oder einschüchternden Personen zu begegnen.

Sie möchten sich frei bewegen und das Leben in vollen Zügen genießen - ohne Angst zu verspüren? Die dreifache deutsche Karatemeisterin, Alina Underberg, verhilft Ihnen mittels leicht erlernbarer Techniken, nachgestellter Situationen und interessanter Theorie zu einem guten Selbstbewusstsein und sicherem Auftreten. Hierbei sind weder die Fitness noch das Alter relevant. Auf Wunsch ist ebenfalls ein Polizist anwesend, so dass sensible Themen aus rechtlicher Sicht erklärt werden können.

Wir haben Sie neugierig gemacht?

Na dann los, anmelden und mitmachen!

Kursleiterin: Alina Underberg

3-fache Deutsche Meisterin im Karate (2. Dan)

Es sind 6 Einheiten 1 mal wöchentlich im Gesundheitszentrum BeckerPLUS, Averdunkshof 3a-b, 47477 Moers vorgesehen.

Termine: jeweils freitags 18.00 - 19.00 Uhr,

Start: 21.05.2021, letztes Treffen 25.06.2021

Teilnehmerinnenzahl: max. 10

Um Anmeldung wird gebeten, online oder unter Tel: 02841-28600.

Das Angebot ist für Sie kostenfrei. Es wurde gesponsert von der Sparkasse Niederrhein.



Die Auswirkung von Scheidung und Trennung auf die Kinder –

**Anregungen im Umgang mit den Kindern für die
Mütter**

Auch wenn Trennung und Scheidung heute leider keine ungewöhnlichen Lebenserfahrungen mehr sind, so ist eine Trennung für die Betroffenen doch ein sehr einschneidendes Ereignis. Fast die Hälfte der

Ehepaare, die sich 2019 scheiden ließen, hatten Kinder unter 18 Jahren, d.h. rund 122 000 minderjährige Kinder waren betroffen.

Scheidung ist in manchen Familien die beste Lösung für eine destruktive Familiensituation. Dennoch erleben fast alle Kinder sie als schmerzhaft. Das Trennungserlebnis selber löst zunächst bei den meisten Kindern kurzfristig Trauer, Niedergeschlagenheit und Verunsicherung aus. Sie ziehen sich zurück, werden aggressiv oder entwickeln andere Verhaltensauffälligkeiten. Dies ist die normale Reaktion auf eine unsichere Lebenssituation. Kritisch werden diese Verhaltensweisen erst, wenn sie sich stabilisieren.

Den Kindern muss daher der „Raum“ für Schmerz und Trauer gegeben werden. In diesem Referat wird erläutert, was Mütter tun können, um diesen „Raum“ zu gestalten und wo ggfls. institutionelle Angebote hilfreich sein können.

Referentin: Bärbel Backhaus
Diplom-Sozialpädagogin

Termin: 14.10.2021, 17.00 Uhr

Kosten: 5,- €/ermäßigt 3,- €

Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.



Angeleitete „Stabilisierungsgruppe“ für Frauen -

Auf der Suche nach Wohlfühlgefühl

Das Gruppenangebot richtet sich an Frauen, die nach einem belastenden Erlebnis merken, dass nichts mehr ist, wie es vorher war. Manche können z.B. nicht mehr ruhig schlafen, sich auf ihre Kinder, die Schule oder ihre Arbeit konzentrieren oder sind zunehmend ängstlich.

In einem geschützten Raum wird zunächst das Wissen über die Reaktionen des Körpers auf traumatische Erlebnisse vermittelt, um eigene, manchmal un-erklärliche Reaktionen besser verstehen zu können. Außerdem werden praktische Übungen angeleitet und zusammen ausprobiert, die helfen können im alltäglichen Leben stabil zu bleiben. In der Gruppe

wird nicht über die traumatischen Erlebnisse gesprochen. Das Angebot ersetzt keine Traumatherapie. Die Teilnahme an der Gruppe ist nur nach einem Vorgespräch möglich.

Referentin: Axana Getzlaff

Diplom-Sozialarbeiterin

Termine:

Dienstag, 06. September 2021

13. September 2021

20. September 2021

27. September 2021

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr.

Kosten: 5,- €/ermäßigt 3,- €/Abend

Es müssen min. 5 Teilnehmerinnen sein, max. 8 Teilnehmerinnen; daher wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.



Kreativkurs „Was mein Herz bewegt“

Durch Bewegung und Gestaltungen mit Farben, Papier und Wolle, mit kleinen Körper- und Atemübungen hören, sehen und spüren wir bewusst unser Herz. Dabei können sich unsere „Herzen“ in der Gruppe begegnen und einen neuen Herzrhythmus finden. Fragen könnten sein: mein Herzhaus und seine Räume. Wer und was hat darin Platz?

Referentin: Frau Sigrid Nickel-Bronner

Kreativtherapeutin

Termine:

Dienstag, 05. Oktober 2021

12. Oktober 2021

19. Oktober 2021

26. Oktober 2021

02. November 2021

jeweils von 17.00 – 18.30 Uhr.

Das Angebot ist für Sie kostenfrei, es wurde gesponsert von der Sparkasse Moers. Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.

Wechseljahre – Abschied und Aufbruch

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Veränderungsprozess auf körperlicher, seelischer, geistiger und energetischer Ebene. Diese Zeit ist ein Übergang in eine neue Lebensphase. Manchmal können diese Jahre eine besonders krisenreiche Zeit sein, mancher Sturm, kann Frauen vor existentielle Fragen oder Probleme stellen und sogleich neue Chancen in sich bergen.

Referentin: Beatrixe Haußmann

Heilpraktikerin, eigene Praxis seit 1993

Termin: 09. November 2021 um 18.00 Uhr

Kosten: 10,- €

Es wird um Anmeldung gebeten, online oder unter Tel. 02841-28600.



Lesben im Leben angekommen

Der Lesbentreff existiert jetzt seit 18 Jahren. Lesben aus Moers und Umgebung kommen hier zusammen. Die Gruppe versteht sich nicht als klassische Selbsthilfegruppe, sondern vielmehr als Anlaufpunkt, um sich kennen zu lernen, Spaß zu haben, über private und politische Themen zu reden und etwas zu unternehmen. Jede kann Ideen mitbringen. Neue Frauen sind willkommen!

Jeden 2. Mittwoch im Monat, Beginn 10:00 Uhr



Gruppe für Frauen mit Depressionen

Langjährige Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen. Derzeit ist die Gruppe für neue Mitglieder geschlossen.

Termine:

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen am 25. November 2021

Am 17. Dezember 1999 verabschiedet die UN-Generalversammlung eine Resolution, nach der der 25. November zum Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen bestimmt wurde. Alljährlich soll mit dem internationalen Gedenktag das öffentliche Interesse auf die Gewalt gegen Frauen gelenkt werden und Strategien zur Bekämpfung in den Mittelpunkt rücken.

ONE BILLION RISING am 14. Februar 2021

„Weltweit erlebt jede dritte Frau im Lauf ihres Lebens Gewalt!“

Jede dritte Frau – das sind eine Milliarde Frauen überall auf der Welt! Mit der weltweiten Kampagne ONE BILLION RISING erheben sich am Valentinstag rund um den Globus Frauen und Männer, um auf die Gewalt gegen Frauen und Mädchen tanzend aufmerksam zu machen.

Internationaler Frauentag am 08. März 2021

erinnert jährlich an den weltweiten Kampf um die Gleichstellung der Frau.

Anwaltskanzlei Isabel Sasse

SCHWERPUNKTE :

- Opferschutzrecht
- Familienrecht
- Strafrecht
- Verkehrsrecht

Augustastr. 20 47198 Duisburg

Tel.: 02066 - 99 31 525 Fax: 02066 - 99 31 526 E-Mail: info@kanzlei-sasse.de

www.kanzlei-sasse.de

(nähere Informationen stehen Ihnen auf meiner Homepage zur Verfügung)

Ehrenamt

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

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 alle Frauen bei 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, auch in russischer Sprache möglich (Muttersprachlerin)

Allgemeine Beratung

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

- Partnerschaft
- Trennung / Scheidung
- Häusliche Gewalt
- Sexuelle Gewalt
- Gestörtes Essverhalten
- Coming out

Dies sind nur einige Beispiele des Beratungsangebotes. Sie können auch mit anderen Problemen zu uns kommen.

Wir informieren über Hilfen und vermitteln an weiterführende Einrichtungen.

Fachstelle gegen sexuelle Gewalt

Wir bieten telefonische und persönliche Beratung bei allen Fragen sexueller Gewalt:

- Stabilisierung während der Krise
- Unterstützung bei der Entscheidung für oder gegen eine Anzeige
- Prozessbegleitung
- Vermittlung von Adressen (Juristinnen, Therapeutinnen u.a.)
- Informations- und Präventionsangebote
- Beratung zum Thema Anonyme Spurensicherung nach Sexualstraftat (ASS)

Wir beraten Sie, wie Sie sich und Ihre Kinder vor sexueller Gewalt schützen können.

Anmeldung zu unseren
Veranstaltungen auch über
www.frauenhelfenfrauenmoers.de

Mitgliedschaft im Verein Frauen helfen
Frauen e.V.

Unterstützen Sie unsere wichtige Arbeit für Mädchen und Frauen.

Werden Sie Mitglied in unserem Verein!

www.frauenhelfenfrauenmoers.de/frauenhelfenfrauen.html

Unsere Arbeit wird gefördert von:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



STADT MOERS



STADT NEUKIRCHEN-VLUYN



Kamp-Lintfort
Hochschulstadt



gefördert durch den Niederrhein - Kreis Wesel

Anschrift

Frauen helfen Frauen e.V.

Uerdinger Str. 23

47441 Moers

Tel: 02841- 28600

Fax: 02841- 28458

info@frauenhelfenfrauenmoers.de

www.frauenhelfenfrauenmoers.de

Öffnungszeiten

Mo. – Do. 9:00 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.

