

Die Beratungsstelle „Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“ bietet für jede Frau Beratung und Information zu psychosozialen, beruflichen und rechtlichen Fragen sowie Gruppengespräche an.

**Die Beratungen sind kurzfristig vereinbar,  
vertraulich und kostenfrei.**

**Sie erreichen uns am besten montags bis freitags von  
9:00 Uhr bis 12:30 Uhr.**

**Im vertraulichen Gespräch erhalten Sie fachliche Hilfe z.B.  
bei Problemen und Fragen im Zusammenhang mit:**

- Trennung und Scheidung
- Essstörungen
- Sexualisierter Gewalt
- Zukunfts- und Lebensplanung
- Häuslicher Gewalt
- Depressionen und Ängsten
- Beziehungskonflikten
- Lebenskrisen

Der Verein „**Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.**“ ist ein freier, als gemeinnützig anerkannter Verein. Wir sind Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und werden vom Land Nordrhein-Westfalen im Rahmen der Lebensberatungsstellen anerkannt und gefördert.

## Wichtige Adressen

### **Frauenberatungsstelle**

Hauptstr. 167

50169 Kerpen - Horrem

Tel.: 02273 - 98 15 11

[www.frauenberatungsstelle-kerpen.de](http://www.frauenberatungsstelle-kerpen.de)

**Runder Tisch gegen häusliche  
Gewalt an Frauen und deren Kindern**  
[www.gegef.de](http://www.gegef.de)

[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info)

**[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)**

Kinder - u. Jugendtelefon: 0800 - 111 0 333

Elterntelefon: 0800 - 111 0 550

### **Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.**

Tel.: 0 22 37 - 76 89

### **Opferschutzbeauftragte**

Kommissariat Kriminalitätsvorbeugung

Andrea Nagel, Norbert Wolff

Tel.: 0 22 33 - 52 48 12

**[www.Telefonseelsorge.de](http://www.Telefonseelsorge.de)**

0800 - 111 0 111

0800 - 111 0 222

**[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)**

Onlineberatung für Jugendliche und  
Eltern

## Terminübersicht

| Themenabende           |                | Seite |
|------------------------|----------------|-------|
| • Burnout              | Mo 27.02.12    | 4     |
| • Schlafstörungen      | Di 06.03.12    | 5     |
| • Unterhaltsregelungen | Mo 26.03.12    | 6     |
| • Umgang mit Gefühlen  | Mo 21.05.12    | 7     |
| <b>Gruppenangebote</b> |                |       |
| • Trennung / Scheidung | Di ab 28.02.12 | 8     |
| • Entspannung          | Do ab 01.03.12 | 9     |
| • Body-Talk            | Di ab 05.06.12 | 10    |
| <b>Tagesseminare</b>   |                |       |
| • Afrikanischer Tanz   | Sa 17.03.12    | 11    |
| • Kräuterwanderung     | Sa 21.04.12    | 12    |
| • Beckenboden          | Sa 12.05.12    | 13    |
| • Gesangsworkshop      | Sa 16.06.12    | 14    |

### Frauenfrühstück - jeden ersten Mittwoch im Monat

**Alle Vorträge und Gruppen finden in der Beratungsstelle statt und wir bitten unbedingt um Voranmeldung.**

## Themenabend

### **Burnout - wenn die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden**

Ein höheres Arbeitstempo, steigende Ansprüche an sich selbst und die Umwelt, zu wenig Anerkennung, all das sind mögliche Ursachen von Erschöpfung.

Das soziale Umfeld wie z.B. Partnerschaft, Familie, Freundeskreis sind davon betroffen. In unserem Vortrag gehen wir auf die Definition Burnout, Ursachen und Folgen sowie vorbeugende Maßnahmen und Bewältigungsstrategien ein.

**Referentinnen:** **Susanne Harrap**, Dipl. Sozialpädagogin  
Systemische Familien-Sozialtherapeutin  
**Heidi Wegner**, Dipl. Sozialarbeiterin  
Mediatorin, Gesundheitsmanagement

**Termin:** **Montag, 27.02.2012**  
**19:30 bis 21:00 Uhr**

**Voranmeldung:** **Tel. 0 22 73 / 98 15 11**

**Kostenbeitrag:** **5,- €**



### Schlafstörungen

*Eule oder Lerche.....*

*Wieviel Schlaf braucht ein Mensch?*

Einige Frauen leiden unter Schlafmangel - die nächtlichen Sorgen, das lange Wachliegen oder Einschlafprobleme können insgesamt beeinträchtigend wirken.

Dieser Abend informiert rund um das Thema Schlafstörungen. Es geht um Ursachen und gleichzeitig um Tipps zur Verbesserung des Schlafes.



- Referentin:** Karin Leikert, Fachärztin für Innere Medizin,  
Lungenheilkunde und Schlafmedizin (DGSM)
- Termin:** Dienstag, 06.03.2012  
19:30 bis 21:00 Uhr
- Voranmeldung:** Tel. 0 22 73 / 98 15 11
- Kostenbeitrag:** 5,- €

## Themenabend

### Wie geht es weiter?

Unterhaltsregelungen nach einer Trennung

Mit der Trennung ergibt sich eine völlig neue Lebenssituation auch in finanzieller Hinsicht. Frauen sollten daher über Ihre Rechte informiert sein, um nicht ins finanzielle Aus zu steuern.

Kindesunterhalt, Düsseldorfer Tabelle, Trennungsunterhalt, unterhaltsrelevantes Einkommen, Unterhaltsvorschuss..... werden an diesem Abend vorgestellt und besprochen.

**Referentin:** Ute Breusing, Rechtsanwältin

**Termin:** Montag, 26.03.2012  
19:30 bis 21:00 Uhr

**Voranmeldung:** Tel. 0 22 73 / 98 15 11

**Kostenbeitrag:** 5,- €



### Gesunder Umgang mit belastenden Gefühlen

Akzeptierend und tolerant mit negativen Gefühlen zu sein, ist eine wichtige Fähigkeit für Situationen, die wir nicht ändern können. Emotionen können nicht immer mit dem „bloßen“ Willen verändert werden.

Wenn es gelingt negative Gefühle zu akzeptieren, kann innere Ruhe in das Gefühlsleben einkehren. Dies gibt die Chance, Emotionen zu regulieren und angemessen zu reagieren.

An diesem Abend werden hilfreiche Informationen und praktische Übungen vorgestellt.

**Referentin:** Zuleydy Carolina Reyes Reyes,  
Studentin der Psychologie

**Termin:** Montag, 21.05.2012  
19:30 bis 21:00 Uhr

**Voranmeldung:** Tel. 0 22 73 / 98 15 11

**Kostenbeitrag:** 5,- €



## Gruppe

### Frauen in Trennung und Scheidung

Trennung bedeutet Krise und Chance. Für Frauen, die sich in Trennung oder Scheidung befinden, bietet diese Gruppe die Möglichkeit, sich mit den Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen, die mit der Trennung in Zusammenhang stehen.

Der Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten hilft, sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

- Referentin:** Inge Mühlberger, Dipl. Soziologin,  
Familientherapeutin
- Termin:** ab Dienstag, 28.02.2012 (14-tägig)  
17:30 Uhr bis 19:30 Uhr 5 Abende
- Voranmeldung:** Tel. 0 22 73 / 98 15 11
- Kostenbeitrag:** 25,- € (5,- € pro Abend)



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannung ist ein wunderbarer Zustand!

Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelpartien wird bei dieser einfachen und wissenschaftlich belegten Methode Entspannung herbeigeführt. Dies hilft beispielsweise beim Umgang mit Stress, Unruhe oder körperlichen Verspannungen.

In der Gruppe wird die Technik schrittweise erlernt und durch Übungen vertieft. Ziel ist es, das Gelernte im eigenen Alltag nutzen zu können.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Referentin:**

**Lisa Schleert**, Dipl. Psychologin,  
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

**Termin:**

**ab Donnerstag, 01.03.2012**  
**17:00 Uhr bis 18:30 Uhr 4 Termine**

**Voranmeldung:**

**Tel. 0 22 73 / 98 15 11**

**Kostenbeitrag:**

**20,- € (5,- € pro Termin)**



## Gruppe

### Body-Talk – Kommunikationstraining

Der größte Teil unserer Kommunikation wird über die Körpersprache ausgedrückt. Oft ist uns nicht bewusst, wie sehr wir durch unsere Körperhaltung ein Gespräch beeinflussen, und von anderen wiederum beeinflusst werden. Missverständnisse können über widersprüchliche Botschaften entstehen: Worte können im Widerspruch zu der Art und Weise des Gesagten stehen.

In diesem Gruppenangebot geht es um die Bewusstwerdung der nonverbalen Kommunikation. Außerdem werden Anleitungen gegeben, wie Körpersprache gezielt eingesetzt werden kann.

- Referentin:** Sabine Blank, Dipl. Sozialpädagogin,  
Theaterpädagogin
- Termin:** ab Dienstag, 05.06.2012  
18:00 Uhr - 19:30 Uhr 4 Abende
- Voranmeldung:** Tel. 0 22 73 / 98 15 11
- Kostenbeitrag:** 20,- € (5,- € pro Abend, Ermäßigung möglich)



## Afrikanischer Tanz

Der afrikanische Tanz verbindet uns mit „Himmel und Erde“. Er weckt unsere Lebendigkeit und Lebensfreude.

An diesem Nachmittag können Sie in den einfachen Bewegungen westafrikanischer Tänze das besondere Körper- und Lebensgefühl erfahren, das uns der afrikanische Tanz vermittelt.

Außerdem gibt es Körperarbeit, Rhythmusspiele und Entspannung und vor allem viel Spaß beim gemeinsamen Bewegen und Tanzen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und einen Pausensnack mitbringen.

**Referentin:** **Christine Hütten,**  
Dipl. Pädagogin, Gestalttherapeutin

**Termin:** **Samstag, 17.03.2012**  
**14:30 Uhr – 17:30 Uhr**

**Voranmeldung:** **Tel. 0 22 73 / 98 15 11**

**Kostenbeitrag:** **25,- € (Ermäßigung möglich)**



# Tagesseminar

## Die Vitalkraft der Wildkräuter im Frühling Kräuter-Exkursion im Rhein-Sieg-Kreis



Frühlingspflanzen, die nach einem langen Winter unser Herz erfreuen, stecken voller Kräfte und verhelfen zu neuer Vitalität. Sie verwöhnen zu dieser Jahreszeit nicht nur die Augen, sondern liefern auch als Wildgemüse viele wertvolle Mineralstoffe. Sie reinigen den Körper, stärken seine Widerstandsfähigkeit und bringen den Stoffwechsel in Gang. Wir lernen die Heilkraft von Wildkräutern kennen, erfahren etwas über die Anwendung und Zubereitung und freuen uns über eine kleine Kostprobe aus der Natur.

Bei einer gemütlichen Einkehr im Anschluss an die Kräuterwanderung besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch und für vertiefende Fragen.

Bitte feste Schuhe, Getränke und kleinen Mittagsimbiss mitbringen

- Referentinnen:** **Kludia Hoffmann**, Kräuterpädagogin  
**Lisa Schleert**, Mitarbeiterin der Beratungsstelle
- Termin:** **Samstag, 21.04.2012**  
**9:30 bis ca. 17:00 Uhr**
- Treffpunkt:** Frauenberatungsstelle, Hauptstr. 167, Kerpen-Horrem
- Kostenbeitrag:** **25,- €** (Ermäßigung möglich)  
inklusive Fahrtkosten und Kräuterführung

### Die Basis in unserem Körper – Der Beckenboden

Der Beckenboden ist eine Muskelschicht. Manchmal ist diese schwach, manchmal auch angespannt. Das hat erheblichen Einfluss auf unser Körpergefühl und unsere Haltung.

An diesem Nachmittag wird in einem theoretischen Teil vermittelt, wie diese Muskelschicht im Becken verankert ist und sich spannt bzw. entspannt. In einem praktischen Teil werden Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen angeboten, die helfen können, den Beckenboden zu spüren und selbst zu trainieren.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.  
Jede Frau kann mitmachen und ist willkommen.

**Referentinnen:**      **Annette Ronicke,**  
Krankengymnastin, Atempädagogin  
**Termin :**                **Samstag, 12.05.2012**  
                                 **14:00 bis 18:00 Uhr**  
**Voranmeldung:**      **Tel. 0 22 73 / 98 15 11**  
**Kostenbeitrag:**        **25,- €** (Ermäßigung möglich)



## Tagesseminar

### Singen macht glücklich!

Die Wissenschaft erklärt uns, dass beim Singen das **Glückshormon Oxytocin** ausgeschüttet wird und gleichzeitig die Stresshormone sinken.

Durch die Aktivierung von Resonanzräumen und der Atmung, entsteht ein wunderbarer Klang. An diesem Nachmittag werden wir mit viel Spaß und Freude zusammen singen.

Bitte etwas zu trinken und einen kleinen Imbiss mitbringen.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Referentin:</b>   | <b>Dorothea Kares,</b><br>Sopranistin und Gesangsdozentin |
| <b>Termin:</b>       | <b>Samstag, 16.06.2012</b><br><b>15:00 bis 17:00 Uhr</b>  |
| <b>Voranmeldung:</b> | <b>Tel. 0 22 73 / 98 15 11</b>                            |
| <b>Kostenbeitrag</b> | <b>15,- €</b>   |



# Frühstück

Dieses Angebot ist für Frauen gedacht, die in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Frauen gemeinsam frühstücken, interessante Gespräche führen oder einfach einmal neue Frauen kennen lernen möchten.

Das Frühstück findet regelmäßig

**jeden ersten Mittwoch im Monat** statt.

***Alle Frauen sind herzlich eingeladen!***

**Nächster Frühstückstermin:**

**11. Januar 2012**

**(ausnahmsweise 2. Mittwoch)**

**von 9:30 bis 11:00 Uhr**





Durch eine großzügige Spende der C.L. Grosspeter Stiftung haben wir die Möglichkeit auch 2012 unsere Bürokauffrau im Sekretariat zu beschäftigen.

***Wir bedanken uns ganz herzlich!***

Die Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle und der Verein Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.