



FRAUEN
BERATUNGSSTELLE
Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.

PROGRAMM

Januar - Juni 2023



Die Frauenberatungsstelle
„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“
bietet für jede Frau bei psychosozialen und
rechtlichen Fragen zu unterschiedlichen Themen
Beratung und Information an.

**Die Beratungen sind
vertraulich und kostenfrei.
Termine sind vor- und nachmittags
kurzfristig vereinbar,
Sie erreichen uns am besten**

montags bis freitags 8:30 - 12:30 Uhr

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

- Lebenskrisen
- Beziehungskonflikten
- Trennung und Scheidung
- Konflikten in der Familie
- Häusliche Gewalt/Gewalt
in Beziehungen
- Psychischen Belastungen
- Zukunfts- und
Lebensplanung
- Existenzfragen
- Ausgrenzungs- und
Diskriminierungs-
erfahrungen

„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“
ist ein freier Träger und gemeinnütziger Verein.
Die Frauenberatungsstelle gehört zu den vom
Land Nordrhein-Westfalen anerkannten und
geförderten Lebensberatungsstellen.

gefördert von:

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



TERMINÜBERSICHT

THEMENABENDE

| | | SEITEN |
|------------------------|----------------------|--------|
| • Positives Denken | Di 07.03.2023 | 4 |
| • Nein-Sagen | Mi 22.03.2023 | 5 |
| • Alles, was Recht ist | Mo 08.05.2023 | 6 |

GRUPPENANGEBOTE

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| • Den Alltag leben in Corona-Zeiten | ab Mo 13.03.2023 | 7 |
| • Was nun? - Gruppenangebot bei Trennung | ab Do 28.04.2023 | 8 |

TAGESSEMINAR

| | | |
|--------------------------|----------------------|---|
| • Kleine Wildkräutertour | Sa 24.04.2023 | 9 |
|--------------------------|----------------------|---|

FRÜHSTÜCK

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|----|
| jeden ersten Mittwoch im Monat | 9:30 - 11:00 Uhr | 10 |
|--------------------------------|-------------------------|----|

ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Positives Denken

Manchen Menschen fliegt das Glück regelrecht zu, während es bei anderen nicht so gut zu laufen scheint. Es gibt natürlich Faktoren und Schicksalsschläge, die niemand beeinflussen kann. Dennoch gilt: Positives Denken kann im Leben hilfreich sein!

An diesem Abend erfahren Sie, was es mit konsequenter positiver Grundhaltung, Visualisierungen und dem Gesetz der Anziehung auf sich hat. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr Leben positiver gestalten und somit eine höhere Lebensqualität erreichen können.

Referentin: **Carola Schneider**
Trainerin für Sprachen
und Neurokompetenz,
Systemischer Coach,
Mentaltrainerin im Leistungs-
sport

Termin: **Dienstag, 07.03.2023**
19:30 - 21:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Alles, was Recht ist – Rechtliche Orientierung für Frauen bei Trennung und Scheidung

Das Auseinandergehen einer Ehe ist sehr belastend und wirft auch viele rechtliche Fragen auf. Der Gang zu einer rechtsanwaltlichen Fachperson fällt vielen schwer und stellt eine große Hürde dar.

Die Veranstaltung soll Vorbehalte abbauen und Klarheit schaffen.

Wie läuft eine Beratung ab?

Welche Kosten können entstehen?

Welche Fragen sollten geklärt werden?

Wie läuft ein Scheidungsverfahren ab?

Wohin kann man sich bei Schwierigkeiten wenden?

Es besteht die Gelegenheit, weitere Fragen zu stellen und sich gemeinsam auszutauschen.

Referentin: **Nina Restemeyer**
Rechtsanwältin

Termin: **Montag, 08.05.2023**
18:30 - 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- € (Ermäßigung möglich)**

Nein-Sagen

Nein! No! Nee! He! Kheyr! Na! Non! Hi! Hayir!

Dieser Abend widmet sich dem Nein-Sagen:

Warum fällt das Nein-Sagen so schwer?

*Wie können die eigenen Grenzen
wahrgenommen werden?*

Welche Strategien helfen beim Nein-Sagen?

Kann Nein-Sagen auch Spaß machen?

Alle Frauen sind herzlich eingeladen, sich in einer lockeren Atmosphäre über die Vor- und Nachteile des „Nein-Sagens“ auszutauschen.

Referentin: **Sabine Müller**
Dipl. Sozialarbeiterin
Supervisorin
Selbstverteidigungstrainerin

Termin: **Dienstag, 22.03.2023**
18:30 - 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Den Alltag leben in Corona-Zeiten

Mit der Covid-Pandemie hat sich der Alltag verändert. Feierlichkeiten und Begegnungen in größeren Gruppen können Unsicherheiten hervorrufen. Es gibt neue Verhaltensregeln für den Umgang miteinander, die zwar hilfreich, aber auch lästig sein können. Was ist nun richtig zum eigenen Schutz und im Umgang mit Anderen?

Ein Impulsvortrag von der Virologin Dr. Melanie Balduin am 13.03.2023 fasst die Fakten aus wissenschaftlicher Sicht zusammen, um einen Überblick zur aktuellen Lage der Corona-Krise zu bekommen. In den darauf folgenden Wochen sind die Teilnehmerinnen in den Gruppentreffen eingeladen, eigene Sorgen und Gedanken zu reflektieren.

Bitte beachten Sie, dass die Gruppentermine aufeinander aufbauen!

Referentinnen: **Dr. Melanie Balduin** (Impulsvortrag)
Virologin
Andrea Zamara (Gruppe)
Dipl. Sozialarbeiterin
Systemische Therapeutin
Leiterin der Frauenberatungsstelle

Termin: **ab Montag, 13.03.2023**
20.03., 27.03. und 03.04.2023
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: **20,- €** (Ermäßigung möglich)

Was nun ? - Gruppenangebot nach Trennung

Gruppe

Nach einer Trennung kann es zu unterschiedlichen Gefühlen und Gedanken kommen. Die neue Lebenslage kann sich fremd und ungewohnt anfühlen. An der ein oder anderen Stelle müssen sich neue Abläufe und Routinen im Alltag etablieren und einrücken. Die Trennungssituation kann Fragen aufwerfen und den Wunsch nach Austausch mit Frauen in ähnlichen Lebensumständen wecken.

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, Fragen bzgl. der veränderten Lebenssituation zu besprechen und sich im Dialog in der Gruppe mit den eigenen Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen.

Gemeinsam kann nach Perspektiven gesucht werden, um trotz hoher Belastung, die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.

Bitte beachten Sie, dass die Gruppentermine aufeinander aufbauen!

Referentin: Jelena Langen-Stegh
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: ab **Donnerstag, 28.04.2023**
11.05., 25.05. und 15.06.2023
jeweils 10:30 - 12:00 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € (Ermäßigung möglich)

Kleine Wildkräutertour – Essbare Wildpflanzen und Heilkräuter sicher sammeln

Bei dem gemütlichen Kräuterrundgang erwartet Sie ein besonderes Erlebnis. Los geht es mit einem Exkurs in die Botanik, um zu verstehen, was Wildpflanzen überhaupt sind, wie und wo sie wachsen und warum sie so gesund (oder giftig!) für uns sein können. Sie lernen, wie, wann und wo Sie Wildkräuter und Heilpflanzen für die Küche oder die Hausapotheke richtig sammeln, lagern und haltbar machen.

Während der Tour stellen Sie sich mit ihren Lieblingspflanzen einen Kräutertisch her. Die Tour findet im Demeter-Obstpark (Schloss Türnich) statt. Nachher erhalten Sie digital ein kleines Handout mit Sammelhinweisen und Basisrezepten.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit!

| | |
|-----------------------|--|
| Referentin: | Michelle Busch Zert. Kräuterpädagogin |
| Termin: | Samstag, 22.04.2023 11:00 - ca. 13:00 Uhr |
| Treffpunkt: | Schloss Türnich, Schloss Türnich 1, 50169 Kerpen (Am Eingang zum Parkplatz) |
| Kostenbeitrag: | 15,- € (Ermäßigung möglich) |

Frühstück

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

Das Frühstück findet regelmäßig **jeden ersten Mittwoch im Monat** von 9:30 - 11:00 Uhr statt und wird von einer Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle begleitet.

Es wird um Anmeldung gebeten.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

ANMELDUNG

Kostenbeiträge können bar bezahlt oder auf folgendes Konto überwiesen werden:

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE51 3702 0500 0007 0839 00
BIC: BFSWDE33XXX

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen informiert werden?

Dann senden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und schreiben Sie in die Betreffzeile: Programm

SPENDEN

Wir freuen uns über Spenden, die auf folgendes Konto gezahlt werden können:

Verein zur Förderung der Frauenberatungsstelle
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0343 00
BIC: BFSWDE33XXX

FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.

Hauptstraße 167

50169 Kerpen

Tel: 0 22 73 - 98 15 11

Fax: 0 22 73 - 98 15 10

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Andrea Zamara

Leiterin der Beratungsstelle

Dipl. Sozialarbeiterin

Systemische Therapeutin DGSF

Jelena Langen-Stegh

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Julia Soiron

Psychologin M.Sc.

Traumazentrierte Fachberaterin ib

Huda Morad

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.

Philosophin M.A.

Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement