

PROGRAMM

Januar - Juni 2024



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 durch:

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



TERMINÜBERSICHT

SEITEN

THEMENABENDE

- Die innere Kritikerin erkennen und besänftigen **Di 06.02.2024** 4
- Funkstille – wenn der Kontakt zu den Kindern ruht **Mi 06.03.2024** 5
- Rechtliche Orientierung für Frauen bei Trennung und Scheidung **Mo 11.03.2024** 6
- „Sich mit Worten wehren“ **Mi 10.04.2024** 7
- Smart unterwegs – sicherer Umgang mit neuen Medien **Mi 12.06.2024** 8

TAGESSEMINAR

- Kleine Kräuterwanderung **Sa 20.04.2024** 9

FRÜHSTÜCK

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

ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Die innere Kritikerin erkennen und besänftigen

Vielleicht kennen Sie das:

Sie haben ein Wasserglas umgeworfen und Ihre innere Stimme sagt sowas wie:

„Ich kann wirklich gar nichts richtig machen!“

Die Stimme, die sich da zu Wort meldet ist Ihre innere Kritikerin und sie kann besonders gemein und bewertend sein.

An diesem Themenabend lernen Sie, Ihre innere Kritikerin zu erkennen und wie Sie Ihren inneren Dialog liebevoller gestalten können.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Huda Morad**
Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin (M.A.)
Philosophin (M.A.), Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **Dienstag, 06.02.2024**
17:00 - 18:30 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Funkstille – wenn der Kontakt zu den Kindern ruht

Wenn der Kontakt zu den Kindern auf Eis liegt, kann es schwerfallen, die Stille zu verstehen und zu akzeptieren. Verlustgefühle und auch drängende Fragen tauchen möglicherweise auf.

Wie kann ich mit diesem Verlust umgehen?
Wie gelingt es mir, die gemeinsame
Vergangenheit in guter Erinnerung zu behalten?

Dieser Abend bietet einen ersten Austausch zu diesem Thema, mit der Perspektive weiterer Gespräche, in Form einer Gruppe für Interessierte.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Andrea Zamara**
Dipl. Sozialarbeiterin
Systemische Therapeutin
Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

Termin: **Mittwoch, 06.03.2024**
von 17:00 - 18:30 Uhr

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

Rechtliche Orientierung für Frauen bei Trennung und Scheidung

Das Auseinandergehen einer Ehe ist häufig 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 nehmen 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.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Ulrike Kempa**
Rechtsanwältin

Termin: **Montag, 11.03.2024**
19:30 - 21:00 Uhr

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

„Sich mit Worten wehren“

Die eigene Meinung sagen - Schlagfertig sein - Die Stimme erhebe

In vielen alltäglichen Situationen müssen Frauen sich durchsetzen bzw. behaupten. Manchmal fällt es leicht und die passenden Worte gelingen selbstverständlich. Dann wiederum gibt es Situationen, in denen Frauen erleben, dass das Gesagte nicht gehört oder nicht respektiert wird.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die Interesse haben, sich über diese Themen auszutauschen. Es werden Übungen angeboten, die unterstützen, die eigenen Standpunkte zu vertreten und auch Spaß machen können.

Um Anmeldung wird gebeten.

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

Termin: **Mittwoch, 10.04.2024**
17:00 - 19:00 Uhr

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

Smart Unterwegs - sicherer Umgang mit neuen Medien

Smartphones bieten viele Möglichkeiten und können das Leben erleichtern. Nutzerinnen stehen allerdings auch oft vor neuen Herausforderungen. Wir möchten mit Ihnen in Ihre Smartphones schauen und uns gemeinsam fit machen, um die Grundsteine für einen sicheren und kompetenten Umgang zu legen!

Was macht ein gutes Passwort aus?
Welche sicheren Messenger, Suchmaschinen und Browser gibt es?
Wie ändere ich Privatsphäre-Einstellungen?

Diesen und weiteren Fragen möchten wir uns an dem Abend widmen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Nicole Dannheisig**
Psychologin M.Sc.
Mitarbeiterin der
Frauenberatungsstelle

Termin: **Mittwoch, 12.06.2024**
von 17:30- 19:00 Uhr

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

Kleine Kräuterwanderung

Entdecken Sie die Welt der Wildkräuter und Pflanzen. Lernen Sie das sichere Bestimmen und verarbeiten der Pflanzen.

Gemeinsam besprechen wir mögliche Anwendung für die Küche und die Wiesenapotheke. Hierbei liegt der Fokus auf einem gesunden und nachhaltigen Leben.

Auf dem Weg durch die wilde Pflanzenwelt stellen wir noch ein kleines Produkt für zu Hause her.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit!

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin:	Michelle Busch Biologin Zertifizierte Kräuterpädagogin
Termin:	Samstag, 20.04.2024 11:00 - 13:30 Uhr
Treffpunkt:	Innenhof der Gymnicher Mühle, Gymnicher Mühle 1 50374 Erftstadt-Gymnich
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 kennenlernen 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.

Begleitung: Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

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:

Jelena Langen-Stegh

Leitung der Frauenberatungsstelle
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Nicole Dannheisig

Psychologin M.Sc.

Huda Morad

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.
Philosophin M.A.

Seda Sözeri

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.
Systemische Beraterin DGSF

Nele Müller

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement
Anmeldung und Sekretariat