

PROGRAMM

August - Dezember 2026

Die Frauenberatungsstelle
„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“
bietet für jede Frau psychosoziale Beratung und
eine erste Orientierung zu rechtlichen Fragen an.

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

montags bis freitags von 8:30 - 14:30 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
Diskriminierungserfahrungen

„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

THEMENABENDE

SEITEN

- | | | |
|---|----------------------------|----------|
| • Mental Load im Familienalltag –
Wenn Organisieren zur
Daueraufgabe wird | Di 13.10.2026 | 5 |
| • Funkstille – Wenn der Kontakt
zu den Kindern ruht | Di 10.11.2026 | 6 |
| • Ordnung schaffen –
Den Kopf freibekommen | Mo 16. + 30.11.2026 | 7 |
| • Märchenabend –
Geschichten, die verbinden | Di 01.12.2026 | 8 |

GRUPPENANGEBOTE

- | | | |
|--|-------------------------|-----------|
| • Kraftquellen – Auf dem Weg zu
mehr Stabilität | ab Do 01.10.2026 | 9 |
| • Wechseljahre – Austausch
für Frauen | ab Mi 07.10.2026 | 10 |

TAGESSEMINAR

- | | | |
|-----------------------------|----------------------|-----------|
| • Selbstbewusstes Auftreten | Sa 10.10.2026 | 11 |
|-----------------------------|----------------------|-----------|

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

ANMELDUNG

Tel.: 02273 - 98 15 11

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Mental Load im Familienalltag – Wenn Organisieren zur Daueraufgabe wird

Wer denkt an das Geschenk für die Schwiegermutter, organisiert die Arzttermine der Kinder oder plant den Wocheneinkauf? Häufig sind es Frauen, die neben den sichtbaren Aufgaben auch die unsichtbaren Denkarbeiten des Alltags übernehmen – den sogenannten Mental Load.

An diesem Abend erfahren Sie, was hinter diesem Begriff steckt, warum Mental Load häufig ungleich verteilt ist und wie Frauen Wege finden können, Verantwortung gerechter zu teilen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Leonie Munz**
Psychologin M.Sc.
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

Termin: **Dienstag, 13.10.2026**
18:00 - 19:30 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. Möglicherweise tauchen Verlustgefühle und auch drängende Fragen auf.

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

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

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Andrea Zamara**
Freie Mitarbeiterin
Dipl. Sozialarbeiterin
Systemische Therapeutin DGSF

Termin: **Dienstag, 10.11.2026**
von 17:30 - 19:00 Uhr

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

Ordnung schaffen – den Kopf freibekommen

Volle Schränke, Papierstapel, das Gefühl, den Überblick verloren zu haben – damit sind Sie nicht allein. Unordnung ist keine Schuld. Sie entsteht oft in Zeiten, in denen sowieso schon viel zu tun ist.

1. Abend – Kennenlernen:

Wir sprechen über Ordnung im Alltag. Wie entsteht Chaos? Warum tut Ordnung gut? Und warum helfen schon kleine Schritte? An diesem Abend tauschen wir uns aus und es besteht Raum für Ihre individuellen Fragen.

2. Abend – Papierkram sortieren:

Jede bringt ihren eigenen Papierkram aus diesem Jahr mit. Ich unterstütze Sie dabei, Struktur in Ihren Ordner zu bringen. Wir sortieren die Briefe und Papiere so, dass Sie wieder den Überblick haben, der Alltag leichter wird – und die Angst vor der Post verschwindet.

Um Anmeldung wird gebeten. Bitte beachten Sie, dass die beiden Termine aufeinander aufbauen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin: **Lena Böhm**
Ordnungskoachin

Termin: **Montag, 16.11. und 30.11.2026**
jeweils 17:30 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: **10,- €** (Ermäßigung möglich)

Märchenabend – Geschichten, die verbinden

An diesem Abend stehen Frauen im Mittelpunkt, die mit Klugheit, Mut, Mitgefühl und Ausdauer ihren Weg gehen. Gemeinsam lauschen wir ausgewählten Märchen aus verschiedenen Ländern und entdecken zeitlose Geschichten über Stärke, Hoffnung und Selbstvertrauen.

Bei Tee und Keksen laden wir dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen, zuzuhören und den Abend in gemütlicher Atmosphäre miteinander zu verbringen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin:

Leonie Munz

Psychologin M.Sc.

Mitarbeiterin der Beratungsstelle

Hannah Thielen

Psychologin M.Sc.

Mitarbeiterin der Beratungsstelle

Termin:

Dienstag, 01.12.2026

18:00 - ca. 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 5, - € (Ermäßigung möglich)

Kraftquellen – auf dem Weg zu mehr Stabilität

Manchmal ist es schwer, in belastenden Situationen den Kontakt zu unseren eigenen Ressourcen, also allem, was stärkt und guttut, nicht zu verlieren.

An den Abenden haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, kleine alltagsnahe Übungen zur Stressbewältigung, Stabilisierung und Selbstfürsorge auszuprobieren. In einer geschützten Atmosphäre gibt es Raum für Austausch, Ruhe und das, was guttut. Es ist eine Gelegenheit, einmal durchzuatmen, den Fokus auf sich selbst zu richten und sich der eigenen Stärken und Kraft bewusster zu werden.

Um Anmeldung wird gebeten. Bitte beachten Sie, dass die Gruppentermine aufeinander aufbauen.

Referentin:

Jelena Langen-Stegh

Leiterin der Frauenberatungsstelle
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.
Traumazentrierte Fachberaterin /
Traumapädagogin (DeGPT/FVTP)

Termin:

**ab Donnerstag, 01.10., 15.10., 29.10.
und 12.11.2026**

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 20,- € (Ermäßigung möglich)

Wechseljahre – Austausch für Frauen

Über die Wechseljahre wird viel zu wenig gesprochen. Dabei verändert sich in dieser Lebensphase oft vieles. Manche Fragen tauchen ganz neu auf, manches fühlt sich ungewohnt an und vieles erleben Frauen ganz unterschiedlich.

Den Auftakt gestaltet die Gynäkologin **Dr. med. Sevinc Sünter** aus Köln, die in lockerer Runde über die Wechseljahre informiert und Zeit für Fragen mitbringt. An den weiteren Abenden steht der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt. In entspannter Atmosphäre möchten wir Erfahrungen teilen, miteinander ins Gespräch kommen und vielleicht entdecken, dass wir mit vielem nicht allein sind.

Um Anmeldung wird gebeten. Bitte beachten Sie, dass die Gruppentermine aufeinander aufbauen.

Referentin:

Nadja Cimpeanu

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

Termin:

**ab Mittwoch, 07.10., 21.10. und
04.11.2026**

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 15, - € (Ermäßigung möglich)

Selbstbewusstes Auftreten

Wie wirkt sich meine Körperhaltung auf meine Gefühle aus und wie schaffe ich es, in belastenden Situationen sicher und gestärkt aufzutreten?

Durch gezieltes Körpersprachentraining können Sie in dieser Gruppe üben, selbstbewusst aufzutreten, Ihre Durchsetzungsfähigkeit zu erproben und eine Stärkung des Selbstwertgefühls zu erlangen.

Alle Frauen sind herzlich willkommen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Referentin:

Sabine Blank

Dipl. Sozialpädagogin
Theaterpädagogin

Termin:

**Samstag, 10.10.2026
von 10:00 - 14:00 Uhr**

Kostenbeitrag: 20, - € (Ermäßigung möglich)

A N M E L D U N G

Kostenbeiträge können vorab 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

S P E N D E N

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

Leiterin der Frauenberatungsstelle

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Traumazentrierte Fachberaterin /

Traumapädagogin (DeGPT/FVTP)

Nele Müller

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Leonie Munz

Psychologin M.Sc.

Nadja Cimpeanu

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

Hannah Thielen

Psychologin M.Sc.

Andrea Zamara

Freie Mitarbeiterin

Dipl. Sozialarbeiterin

Systemische Therapeutin DGSG

Christina Lavreysen

Kauffrau für Büromanagement

Anmeldung und Sekretariat