



FRAUENBERATUNG  
ESSEN



**FRAUENBERATUNG ESSEN**  
mit Jahresprogramm 2020



FRAUEN HELFEN FRAUEN ESSEN e. V.

## Über uns

### **FRAUENBERATUNG ESSEN**

Frauen helfen Frauen ist unser Konzept seit 1976. Wir beraten Frauen jeden Alters und jeder Herkunft. Wir setzen uns ein gegen gesellschaftliche Benachteiligungen von Frauen und gegen jede Art von Gewalt an Frauen und ihren Kindern.

Wir – vier Fachfrauen mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Zusatzausbildungen und Beratungsschwerpunkten – arbeiten in einem Team auf der Grundlage eines lösungsorientierten Ansatzes unter Berücksichtigung der spezifisch weiblichen Lebenszusammenhänge.

### **FRAUEN HELFEN FRAUEN ESSEN e. V.**

setzt sich seit mehr als 30 Jahren für Frauen ein, die von Gewalt betroffen sind oder sich in Krisen befinden. 1979 wurde das Frauenhaus Essen, 1984 die Frauenberatungsstelle gegründet. Im Jahr 2000 kamen der Notruf und Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt, in 2002 die Akutberatung bei häuslicher Gewalt nach Polizeieinsätzen (Interventionsarbeit nach § 34a PolG NRW) als weitere Angebote dazu.

Wir sind Mitglied im Wohlfahrtsverband »Der Paritätische« und im Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e. V..



## Unsere Beratung

- ermutigt, sich mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen ernst zu nehmen
- ist ausgerichtet auf persönliches Wachstum
- unterstützt darin, eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu handeln
- ist parteilich für Frauen, vertraulich, kurzfristig und kostenlos, auf Wunsch auch anonym

Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

## Unsere Schwerpunkte

- Trennungs-/Scheidungsprobleme
- Partnerschaftskonflikte
- körperliche und seelische Gewalterfahrungen, häusliche Gewalt
- Stalking
- sexualisierte Gewalterfahrungen wie sexuelle Nötigung, Vergewaltigung, sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Esssucht
- akute Lebenskrisen

## Kontaktaufnahme

Wir bitten um vorherige Terminabsprache. Sie erreichen uns zu unseren Telefonsprechzeiten werktags von 10.00 - 13.00 Uhr.

Ein erster Gesprächstermin wird möglichst kurzfristig angeboten. In besonderen Notfällen (bei häuslicher oder aktueller sexueller Gewalt) rufen wir auch außerhalb der telefonischen Sprechzeiten innerhalb von 24 Stunden zurück und vereinbaren umgehend einen Beratungstermin.

## Unser Angebot

### **BERATUNG**

- psychosoziale Beratung
- Krisenintervention
- Akutberatung nach häuslicher Gewalt und Polizeieinsätzen (Interventionsberatung nach § 34a PolG NRW)
- Notruf und Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt
- Stabilisierung nach traumatischen Erfahrungen
- Prozessbegleitung

### **INFORMATION**

- zu familien-, sozial- und sexualstrafrechtlichen Fragen
- zu Schutzmaßnahmen nach häuslicher Gewalt und Stalking

### **VERANSTALTUNGEN**

zu verschiedenen frauenspezifischen Themen, auch in Kooperation mit anderen Einrichtungen

### **RAUMNUTZUNG**

für Frauen zur Durchführung von Gruppen, regelmäßigen Treffen, Selbsthilfegruppen oder Workshops gegen geringen Betrag

### **GRUPPEN, KURSE UND WORKSHOPS**

ein breit gefächertes Angebot, zusammengefasst in einem aktuellen Jahresprogramm auf den nachfolgenden Seiten

## UNSERE GRUPPEN, KURSE UND WORKSHOPS

richten sich an Frauen, die in ihrer derzeitigen Lebenssituation Unterstützung und den Kontakt und Austausch mit anderen Frauen wünschen. Die Angebote werden fachlich angeleitet.



## Jahresprogramm 2020

### **PARTNERSCHAFT/FAMILIE**

Trennung/Scheidung, Abschied und Neubeginn	8
Rechtsinformation	8

### **SELBSTBEHAUPTUNG**

Wen Do – Die Kraft in mir	9
---------------------------	---

### **GEWALTERFAHRUNGEN**

Sexueller Missbrauch   Stabilisierungsgruppe	10
--	----

### **ESSSTÖRUNGEN**

Telefon- und Onlinekontakt	10
Wenn Essen zum Problem wird	11
Wenn Diäten für immer Pfunde schmelzen lassen würden	12
Essen ist ein problematisches Thema	13
Mutterherz und Essstörungschild	13
MultiplikatorInnenfortbildung	14

### **FRAUEN IN DER LEBENSMITTE**

Sinnvoll leben	15
Blick auf uns selbst	16

### **LICHTBLICKE FÜR DEN ALLTAG**

Was mir guttut, wenn meine Seele Hilfe braucht	16
Goodbye Magersucht – Mein Weg aus der Essstörung	17
Ruhe im Kopf	18
Gesundheitstag für Frauen	19
Wer packt meine Tasche, wenn ich ins Krankenhaus muss?	19
Achtsamkeit – Trend oder Lebensform?	20

### **FRAUEN UND GESUNDHEIT**

Mein Schlüssel zu innerer Zufriedenheit	20
Resilienz – Die inneren Widerstandskräfte stärken	21
Simply Meditation	22
Ruhe im Kopf	23
Da muss ich wohl durch	23
Sei nicht so hart zu dir selbst- Selbstmitgefühl	24

### **INFORMATIONSVANSTALTUNGEN**

Offene Hartz IV Beratung	25
--------------------------	----

### **NOTIZEN**

26

### **ANMELDUNG**

27/29

## Partnerschaft/Familie

### ▶ TRENNUNG/SCHIEDUNG

#### Abschied und Neubeginn

Verlassen werden oder eine Beziehung selbst zu beenden ist immer eine einschneidende Lebensveränderung. Diese Gruppe richtet sich an Frauen, die in einer Trennungs- oder Scheidungssituation leben.

Es werden Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit Gefühlen von Trauer, Wut, Alleinsein und Problemen der Loslösung entwickelt, familienrechtliche Fragen erörtert und Fragen zur Situation mit den Kindern aufgegriffen. Ziel ist es, neue Lebensperspektiven zu entwickeln und Trennung auch als Chance zu begreifen.

#### Leitung

N.N.

#### Beginn

Donnerstag, 24. September 2020

10 Termine, i. d. R. wöchentlich

#### Zeit

19:45 – 22:00 Uhr

#### Kosten

87,00 EUR

**Ermäßigung auf 48,50 EUR auf Anfrage möglich**

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit FRAUENBERATUNG ESSEN, Frauen helfen Frauen Essen e. V. durchgeführt.



### ▶ RECHTSINFORMATIONEN

Informationsveranstaltungen zu allgemeinen ehe- und familienrechtlichen Fragestellungen, geleitet von Rechtsanwältin **Imke Schwerdtfeger**, Fachanwältin für Familienrecht, bieten wir jeweils freitags um 15:00 Uhr **an folgenden Terminen** (Verlegungen ggf. möglich):

24. Januar | 14. Februar | 13. März | 17. April  
08. Mai | 19. Juni | 17. Juli | 14. August  
16. Oktober | 13. November | 11. Dezember 2020

Um Voranmeldungen wird gebeten

## Selbstbehauptung

### ▶ WEN DO - DIE KRAFT IN MIR

#### Wochenendkurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Schon mal ... Telefonterror erlebt? Angst im Dunkeln gehabt? Bei der Arbeit belästigt worden? Auf offener Straße angepöbeln worden? Erlebt, dass ein vertrauter Mensch Ihre Grenzen nicht respektiert?

An diesem Wochenende können Sie in praktischen Übungen erleben, welche Wirkung Entschlossenheit, Konzentration und Klarheit haben. Stimme, Körpersprache, Fantasie und die Fähigkeiten des Körpers sind kraftvolle Hilfen für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken.

#### Leitung

Linda Ludewigs

Wen Do Trainerin

#### Termine

26. | 27. Juni 2020

06. | 07. November 2020

(auch für diejenigen, die gerne auffrischen wollen)

#### Zeit

Freitag, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 10:00 – 16:30 Uhr

**Zusätzliche Pausen nach Vereinbarung**

#### Kosten

45,00 EUR

**Ermäßigung auf 25,00 EUR auf Anfrage möglich**

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit FRAUENBERATUNG ESSEN, Frauen helfen Frauen Essen e. V. durchgeführt.



## Gewalterfahrungen

### ▶ **SEXUELLER MISSBRAUCH** **Vom Überleben zu mehr Lebensqualität**

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erlebt haben. Die Gruppe bietet unter therapeutischer Anleitung Unterstützung, mit den Folgen der Gewalterfahrungen umzugehen.

Im Vordergrund stehen Stabilisierung im Alltag und das (Wieder)entdecken und Nutzen eigener Kraftquellen. Weitere Inhalte sind Informationen über die Auswirkungen von traumatischen Erlebnissen und das Erlernen von Entspannungstechniken und Imaginationsübungen.

<b>Leitung</b>	<b>Yansa Schlitzer</b> Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 09. September 2020 10 Termine, wöchentlich <b>Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Vorgespräch</b>
<b>Zeit</b>	19:00 – 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	40,00 EUR für 10 Termine <b>Ermäßigung auf 25,00 EUR auf Anfrage möglich</b>

## Essstörungen

### ▶ **TELEFON- UND ONLINEKONTAKT**

Sind Sie mit dem Thema Essstörung beschäftigt, weil Sie befürchten oder wissen, selbst betroffen zu sein? Oder machen Sie sich Sorgen um Ihre Tochter/ Ihren Sohn, Ihre Schülerin/Ihren Schüler?

Oder bist Du eine Jugendliche und glaubst, dass Deine Freundin oder Deine Mutter unter einer Essstörung leidet?

In all diesen Fällen haben Sie die Möglichkeit, telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufzunehmen.

<b>Kontakt</b>	<b>Cornelia Simmberg</b> Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
<b>Mail</b>	simmberg@frauenberatung-essen.de
<b>Tel.-Zeiten</b>	Montag, 15:00 – 16:00 Uhr Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr

### ▶ **WENN ESSEN ZUM PROBLEM WIRD** **Gruppe für junge Frauen mit Essproblemen**

Die Zahl, die Ihre Waage anzeigt, entscheidet über Ihre Stimmung. Ihr Selbstbewusstsein misst sich daran, wie gut Sie es geschafft haben, Ihren Esszwang zu kontrollieren. Selbstablehnung, Scham- und Schuldgefühle treten an die Stelle von Lebensfreude, besonders auch dann, wenn Sie Ihr Gewicht über das Erbrechen kontrollieren.

Diese Gruppe bietet Austausch und Verständnis und es ist möglich, dass Sie herausfinden, was Ihnen hilft, wieder freier zu leben.

<b>Leitung</b>	<b>Cornelia Simmberg</b> Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
<b>Termin</b>	donnerstags, fortlaufend <b>Einstieg nach Vorgespräch möglich</b>
<b>Zeit</b>	17:15 – 18:45 Uhr
<b>Kosten</b>	120,00 EUR für 13 Abende <b>Ermäßigung auf 80,00 EUR auf Anfrage möglich</b>

## ▶ WENN DIÄTEN FÜR IMMER PFUNDE SCHMELZEN LASSEN WÜRDEN ...

... dann gäbe es diese Gruppe nicht!

Hier geht es darum, gemeinsam mit anderen betroffenen Frauen, endlich den sinnlosen Diätenkreislauf zu verabschieden, weil er mich über die Jahre hinweg immer weiter von meinem Wunschgewicht entfernt hat und /oder mich hat esssüchtig werden lassen.

Wie hatte ich mir eigentlich mal meinen Körper erhofft und welche Träume waren mit einem anderen Äußeren verbunden? Die Diätspirale hat mich von meinen wahren Bedürfnissen und Gefühlen entfernt und die damit einhergehenden, ungunstigen Begleitgefühle von Undiszipliniertheit, Scham und Versagen dominant werden lassen. Jetzt will ich mein Leben zurück, meine wahren Bedürfnisse und Emotionen nicht mehr diesem sinnlosen Kampf widmen.

In diesem Kurs werden Ihre Neugier, Ihre Kreativität und Ihre Heilungsinteressen unterstützt, damit Sie aufhören können, gegen den eigenen Körper vorzugehen.

**Leitung** Cornelia Simmberg

Dipl.-Sozialarbeiterin,  
Gestalttherapeutin

**Beginn** Mittwoch, 18. März 2020

10 Termine, 1x monatlich

**Bitte vereinbaren Sie einen Termin  
für ein Vorgespräch**

**Zeit** 16:00 – 18:00 Uhr

**Kosten** 100,00 EUR

**Ermäßigung auf 60,00 EUR auf Anfrage möglich**

## ▶ ESSEN IST EIN PROBLEMATISCHES THEMA

Gruppe für Frauen ab 30 Jahren mit Essproblemen

Magersucht, Bulimie, Esssucht und Binge Eating begleiten Ihr Leben und nehmen einen großen Raum ein, der Ihnen viele Dinge des alltäglichen Erlebens erschwert. Ums Essen kreisende Gedanken, akribische Gewichtskontrolle, das Gefühl des Kontrollverlustes verbunden mit Selbstvorwürfen und einer ablehnenden Haltung gegenüber dem eigenen Körper sind für Sie vertraute Bekannte.

Dieses möchten Sie sich genauer anschauen, um die Zusammenhänge und innere Mechanismen besser verstehen und eine achtsame Beziehung zu sich selbst aufbauen zu können. Diese Selbsterfahrung wird von einer Therapeutin begleitet und bildet die Grundlage zur Selbsthilfe.

**Leitung**

**Monika Florkevicz**

Personzentrierte Gesprächspsycho-  
therapie, Körpertherapie, Focusing

**Beginn**

Montag, 24. August 2020

10 Termine, wöchentlich

**Zeit**

18:30 – 20:00 Uhr

**Kosten**

100,00 EUR

## ▶ MUTTERHERZ UND ESSSTÖRUNGSKIND

Meist ist die Mutter eine enge Vertraute des, an einer Essstörung erkrankten, Kindes (egal wie alt). Für die Betroffenen ist es sehr wichtig zu wissen, dass es sie gibt – die Mutter, die der Tochter, manchmal auch dem Sohn, unterstützend zur Seite steht.

Ein gutes, aber auch individuelles Krankheitsverständnis ist eine wichtige Basis für einen gesundheitsfördernden Umgang mit der Erkrankung, aber auch die Auseinandersetzung mit Fragen wie:

Wie geht es mir eigentlich? Welche Strategien haben schon geholfen? Wo erlebe ich meine Grenzen und wie gehe ich damit um? Was brauche ich, um mir ein warmes, gut gefülltes Herz zu bewahren?

In diesen angeleiteten Treffen werden sich neue, diesem Problem gegenüberstehende und erfahrene Mütter begegnen, um sich zu unterstützen und zu stärken.

**Leitung** Cornelia Simmberg  
Dipl.-Sozialarbeiterin,  
Gestalttherapeutin  
**Termine und Kosten für dieses Angebot**  
erfragen Sie bitte ab März 2020

### ▶ **MULTIPLIKATORINNEN - FORTBILDUNG** **Begleitung von essgestörten Mädchen und Frauen**

Folgende Bausteine können angefragt werden: Erscheinungsformen, Verhaltensbilder und Entstehungsbedingungen. Einblick in die Welt der Betroffenen zur Entwicklung eines tieferen Verständnisses. Entwicklung eines eigenen Hilfsangebotes – Möglichkeiten in der täglichen Arbeit – Erarbeitung hilfreicher Interventionen – Entwicklung hilfreicher Arbeitsmaterialien – Wahrnehmung eigener Grenzen – Welche anderen Hilfsmöglichkeiten können greifen?

**Zugangsmöglichkeiten:**  
Die Fortbildung kann als Teil oder Ganzes von Institutionen als Indoor-Fortbildung gebucht werden. Multiplikatorinnen können sich auch einzeln anmelden.

**Leitung** Cornelia Simmberg  
Dipl.-Sozialarbeiterin,  
Gestalttherapeutin  
**Termin** nach Absprache  
**Kosten** auf Anfrage

## Frauen in der Lebensmitte

### ▶ **SINNVOLL LEBEN** **Was heißt das eigentlich für mich?**

Im Leben einen Sinn zu finden, ist ein existentielles Bedürfnis jedes Menschen. Für jeden Menschen bedeutet »Sinn« jedoch etwas anderes und muss in jeder Lebensphase neu gesucht und entwickelt werden.

An den Kursabenden nähern wir uns dieser Frage mit Themen wie:

Wie zufrieden bin ich mit meiner Lebensgestaltung und meinen Beziehungen? Auf welche Werte stützt sich mein Leben? Welche Weichen kann oder sollte ich stellen, um mich meinen innersten Wünschen und einem sinnerfüllten Leben zu nähern?

Im gemeinsamen Gespräch mit den Teilnehmerinnen können alte Themen losgelassen und Mut für neue Impulse aufgebaut werden. Hilfreich dabei können die wunderbaren Weisheiten Victor Frankls, des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse, sein.

**Leitung** Petra Multi-Hannemann  
Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
Logotherapeutin  
**Beginn** Dienstag, 25. Februar 2020  
Dienstag, 01. September 2020  
8 Termine, i. d. R. 14-tägig  
**Zeit** 18:30 – 20:45 Uhr  
**Kosten** 78,00 EUR

**Ermäßigung auf 44,00 EUR möglich**



Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit FRAUENBERATUNG ESSEN, Frauen helfen Frauen Essen e. V. durchgeführt.



## ▶ **BLICK AUF UNS SELBST** **Halbtägige Schreibwerkstatt**

Welche Geschichten hat das Leben für mich geschrieben? Was bewegt mich, was blockiert mich?

Mit kreativen Schreibeinstiegen durchstöbern wir die Spuren unseres Erlebten und öffnen vergrabene Geschichten und innere Bilder auf spielerische Weise. Wir lauschen unseren Betrachtungen, unseren inneren Stimmen und bringen sie zu oft überraschendem Ausdruck.

<b>Leitung</b>	<b>Marita Schloß</b> Pädagogin, Biografie-Autorin
<b>Beginn</b>	Sonntag, 24. Mai 2020
<b>Zeit</b>	13:00 – 17:00 Uhr (incl. Pause)
<b>Kosten</b>	32,00 EUR <b>Ermäßigung auf 20,00 EUR möglich</b> <b>Voranmeldung erforderlich</b>

## Lichtblicke für den Alltag

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen, die sich den einen oder anderen besonderen Lichtblick im Jahr gönnen wollen

## ▶ **WAS MIR GUTTUT, WENN MEINE SEELE HILFE BRAUCHT**

In der heutigen Zeit nehmen seelische Erkrankungen zu und geraten zunehmend in den Blick der Öffentlichkeit – Burn-out, Depression und Traumata sind nur einige Beispiele. Immer häufiger kommt es auch im Familien- oder Freundeskreis zu Berührungspunkten mit diesen Themen. Was kann man in schwierigen Zeiten für sich selbst tun? Wie kann ein positiver Umgang mit seelischen Belastungen

im Alltag gefunden werden? Wie kann man Freunde oder Angehörige in einer schwierigen Zeit unterstützen?

Auf diese und weitere Fragen geht die Autorin Wanda Dammann im Verlauf der Veranstaltung ein. Sie steht für Nachfragen zur Verfügung und gibt ihre Erfahrungen weiter.

<b>Leitung</b>	<b>Wanda Dammann</b> Referentin für seelische Gesundheit, Autorin, Meditationslehrerin
<b>Termin</b>	Freitag, 24. April 2020 <b>s. auch Veranstaltung im Mai (Simply Meditation)</b>
<b>Zeit</b>	19:00 – 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	5,00 EUR <b>Voranmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<a href="http://www.wasmirguttut.de">www.wasmirguttut.de</a>

## ▶ **GOODBYE MAGERSUCHT – (M)EIN WEG AUS DER ESSTÖRUNG** **Lesung und Erfahrungsbericht** Eine Veranstaltung des »Netzwerk Essstörungen Essen«

Nadine Eckmann war 19 Jahre alt und stand gerade kurz vor dem Abitur, als sie an Magersucht erkrankte. Nach einem Jahr entschied sie sich für einen Klinikaufenthalt, der vier Monate dauern sollte – damit war der langwierige aber erfolgreiche Weg in die Heilung angestoßen. Ein zunächst kurzer Aufenthalt in Irland und das Schreiben ihres eigenen Buches »Goodbye Magersucht – Mein Kochbuch für ein neues Leben« (Trias Verlag) brachten ihr dann den entscheidenden Mut, für das Leben zu kämpfen.

An diesem Abend erzählt die Autorin über ihre eigenen Erfahrungen und ihre ungewöhnliche Idee, ein eigenes Kochbuch zu schreiben. Betroffene, Angehörige und alle Interessierten erhalten einen

Einblick in Nadines ganz persönlichen Weg – heraus aus der Magersucht. Die Autorin steht allen Besucherinnen und Besuchern gerne Rede und Antwort.

**Leitung** Nadine Eckmann  
Autorin  
**Termin** Donnerstag, 07. Mai 2020  
**Zeit** 19:30 Uhr  
**Ort** Stadtbibliothek Essen

### ▶ **RUHE IM KOPF**

#### **Vom guten Umgang mit schlechten Gedanken**

Wer kennt nicht das Gedankenkarussell, das im Kopf kreist und kreist. Wenn man doch nur abspringen oder das Rad da oben anhalten könnte ...

An diesem Abend können Sie etwas darüber erfahren, was eigentlich Gedanken sind und wie eng sie mit unseren Gefühlen zusammenhängen. Sie bekommen eine Idee davon, wie Sie gute von schlechten Gedanken unterscheiden können und was Ihnen zu entscheiden hilft, welchen Sie folgen wollen und welchen nicht.

Sie werden überrascht sein, welche Macht unsere Gedanken über uns haben und wie simpel es sein kann, wieder Frau im eigenen Kopf zu werden.

**Leitung** Petra Malti-Hannemann  
Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
Logotherapeutin  
**Termin** Freitag, 19. Juni 2020  
**Zeit** 19:00 – 21:00 Uhr  
**Kosten** 5,00 EUR  
Voranmeldung erforderlich

### ▶ **GESUNDHEITSTAG FÜR FRAUEN**

#### **Vorankündigung**

Im Rahmen der Reihe »Brot und Rosen« findet auch in diesem Jahr der Gesundheitstag für Frauen statt. Unsere Beratungsstelle wird dort wieder mit Angeboten vertreten sein.

**Termin** Donnerstag, 13. August 2020  
**Zeit** ab 09:30 Uhr  
**Ort** Kardinal-Hengsbach-Haus  
Dahler Höhe 29,  
45239 Essen-Werden  
**Infos** [www.contilia.de/Veranstaltungen](http://www.contilia.de/Veranstaltungen)

### ▶ **WER PACKT EIGENTLICH MEINE TASCHE, WENN ICH INS KRANKENHAUS MUSS?**

#### **Themenabend zu Vorsorge und Verfügungen, wenn ich selbst nicht mehr kann**

Viele Frauen machen sich große Sorgen wie es sein wird, wenn sie nicht mehr in der Lage sind, für sich selbst zu sorgen und gute Entscheidungen zu treffen. Es kommen dann die Fragen auf: Was wünsche ich mir eigentlich? Kann ich jetzt schon etwas vorbereiten und wenn ja, wie geht das?

Für all diese Menschen haben wir eine gute Nachricht: Vieles lässt sich planen, vorbereiten und vorsorgen. Diese Abendveranstaltung dient dazu, Informationen und Hilfestellungen zu geben, mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen und vielleicht auch wieder unbesorgter sein zu können.

**Leitung** Frau Wilczopolski  
**Termin** Freitag, 25. September 2020  
**Zeit** 17:00 – 19:00 Uhr  
**Kosten** 5,00 EUR  
Voranmeldung erforderlich

## ▶ **ACHTSAMKEIT**

### **Trend oder Lebensform?**

Jeder spricht von Achtsamkeit. Was ist das eigentlich und wie kann ich damit mein Leben verbessern?

An diesem Abend können Sie auch durch Übungen entdecken, ob Achtsamkeit für Sie persönlich unterstützend für positives Denken und Leben sein kann und was Achtsamkeit neurobiologisch mit Ursache und Wirkung zu tun hat.

<b>Leitung</b>	Ursula Höhl Kreative Wegbegleiterin für Frauen
<b>Termin</b>	Freitag, 20. November 2020
<b>Zeit</b>	19:00 – 21:00 Uhr
<b>Kosten</b>	5,00 EUR <b>Voranmeldung erforderlich</b>

## Frauen und Gesundheit

## ▶ **MEIN SCHLÜSSEL ZU INNERER ZUFRIEDENHEIT**

### **Achtsame Selbststeuerung (ASST®)**

Nur in einem beruhigten Körper können die Emotionen und Gedanken zur Ruhe kommen, wie aktuelle Untersuchungen zunehmend bestätigen.

In diesem Kurs können Sie mit den Grundlagen der achtsamen Selbststeuerung (ASST®) in vertrauensvoller Atmosphäre auf die Reise durch die vier Stufen der Achtsamkeit gehen: Beruhigung des Körpers, Beruhigung der Emotionen, Beruhigung der Gedanken und Aufmerksamkeit auf die inneren Blockaden, die der Leichtigkeit und Lebensfreude im Wege stehen.

<b>Leitung</b>	Ursula Höhl Kreative Wegbegleiterin für Frauen
----------------	---

<b>Beginn</b>	Mittwoch, 5. Februar 2020 10 Termine, 14-tägig
<b>Zeit</b>	17:00 – 18:30 Uhr
<b>Kosten</b>	68,00 EUR



**Ermäßigung auf 34,00 EUR auf Anfrage möglich**  
Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit FRAUENBERATUNG ESSEN, Frauen helfen Frauen Essen e. V. durchgeführt.

## ▶ **RESILIENZ**

### **Die inneren Widerstandskräfte stärken**

Wie kann ich meine innere Widerstandskraft stärken? Was sind meine Kraftquellen? Wie kann ich sie nutzen? Als »Resilienz« wird die Fähigkeit bezeichnet, tägliche Herausforderungen, Krisen und Veränderungen mit Stärke und mentaler Energie zu bewältigen, sei es im Beruf oder im Privatleben. Resiliente Menschen erholen sich schneller von Rückschlägen und gehen stabil und gefestigt aus schwierigen Situationen hervor. Sie nutzen ihre eigenen Stärken, um der Welt erfolgreich zu begegnen.

An diesem Abend können Sie in ersten Schritten erfahren, wie Sie Ihre Resilienzfähigkeit aktiv anstoßen und schwierige Lebensumstände kraftvoller und gelassener meistern können.

<b>Leitung</b>	Petra Multi-Hannemann Logotherapeutin
<b>Beginn</b>	Dienstag, 18. Februar 2020 10 Termine, i. d. R. 14-tägig
<b>Zeit</b>	18:30 – 20:45 Uhr
<b>Kosten</b>	95,00 EUR



**Ermäßigung auf 51,50 EUR auf Anfrage möglich**  
Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit FRAUENBERATUNG ESSEN, Frauen helfen Frauen Essen e. V. durchgeführt.

## ▶ SIMPLY MEDITATION

### Meditation für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Simply Meditation ist eine Reihe von einfachen Meditationstechniken, die dabei helfen, den Geist zu beruhigen und das innere Gleichgewicht zu stärken.

Die einfachen Meditationsübungen können schon mit 5 bis 15 Minuten pro Tag das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden unterstützen. Es ist besonders für diejenigen geeignet, die noch keine Erfahrung mit Meditation gemacht haben, sich vom täglichen Leben gestresst fühlen und den Wunsch haben, mehr Ruhe, Frieden und Liebe in ihr Leben zu holen.

**Leitung** Wanda Dammann  
Referentin für seelische Gesundheit,  
Meditationslehrerin,

#### — Kurs A —

**Termine** Montag, 04., 11., 25. Mai 2020  
**Zeit** 18:30 – 20:30 Uhr

#### — Kurs B —

**Termine** Donnerstag, 07., 14., 28. Mai 2020  
**Zeit** 17:30 – 19:30 Uhr

#### — Kurs C —

**Termine** Donnerstag, 10., 17., 24. September 2020  
**Zeit** 17:30 – 19:30 Uhr

**Kosten** 60,00 EUR  
plus 10,00 EUR für Handbuch und CDs

Bitte erfragen Sie die Termine für den Herbst 2020

**Infos** [www.wasmirguttut.de](http://www.wasmirguttut.de)

## ▶ RUHE IM KOPF

### Vom guten Umgang mit schlechten Gedanken

Wer kennt das nicht, das Gedankenkarussell, das im Kopf kreist und kreist. Wenn man doch nur abspringen oder das Rad da oben anhalten könnte...

In diesem Kurs werden Ihnen Grundlagen darüber vermittelt, was eigentlich Gedanken sind und wie eng sie mit unseren Gefühlen zusammenhängen. Sie bekommen eine Idee davon, wie Sie gute von schlechten Gedanken unterscheiden können und was Ihnen zu entscheiden hilft, welchen Sie folgen wollen und welchen nicht. Sie werden überrascht sein, welche Macht unsere Gedanken über uns haben und wie simpel es sein kann, wieder Frau im eigenen Kopf zu werden.

**Leitung** Petra Malti-Hannemann  
Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
Logotherapeutin

**Beginn** Dienstag, 08. September 2020  
8 Termine, i. d. R. 14-tägig

**Zeit** 18:30 – 20:45 Uhr

**Kosten** 78,00 EUR

Ermäßigung auf 44,00 EUR auf Anfrage möglich

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit FRAUENBERATUNG ESSEN, Frauen helfen Frauen Essen e. V. durchgeführt.



## ▶ DA MUSS ICH WOHL DURCH!

### Workshop

Egal, ob ich auf den Bus warte, im Stau stehe, oder ob ich einen schweren Schicksalsschlag verkraften muss: Ich brauche immer »Geduld«, ich muss es »aushalten« können und letztlich bleibt mir nur die »Akzeptanz«, wenn ich die Umstände nicht ändern kann.

Im Rahmen dieses Workshops werden wir uns mit diesen drei Lebensthemen auseinandersetzen: Was bedeuten Geduld, Aushalten und Akzeptanz für mich? Wie lebe ich sie? Wie kann ich daran arbeiten, um zufriedener damit leben zu können?

**Leitung** Petra Malti-Hannemann  
Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
Logotherapeutin

**Termin** Samstag, 16. Mai 2020

**Zeit** 10:00 – 14:00 Uhr

**Kosten** 32,00 EUR

Ermäßigung auf 20,00 EUR auf Anfrage möglich  
Vor Anmeldung erforderlich

### ▶ SEI NICHT SO HART ZU DIR SELBST – SELBSTMITGEFÜHL! Workshop

Sind Sie oft unzufrieden mit sich selbst und denken, dass Sie sich in irgendeinem Bereich ändern müssten? Können Sie sich nicht so annehmen wie Sie sind?

Herzlich willkommen im Club der inneren Kritiker. Mitglied wird jede, die überkritisch, unfreundlich und perfektionistisch mit sich selbst umgeht. Menschen, die einen freundlichen, liebevollen und annehmenden Umgang mit sich selbst pflegen, werden nicht aufgenommen. Wenn Sie aber aus dem Club austreten wollen, gibt es etwas, das dabei äußerst hilfreich ist: Selbstmitgefühl.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie eine Haltung von Achtsamkeit und Mitgefühl entwickeln können. Sie lernen, wie Sie mit der Selbstverurteilung aufhören können, wie Sie schmerzliche Erfahrungen wahrnehmen und tragen können und wie Sie sich vor allem in schlechten Zeiten mit Wohlwollen und Freundlichkeit begegnen.

**Leitung** Petra Malti-Hannemann  
Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
Logotherapeutin

**Termin** Samstag, 26. September 2020

**Zeit** 10:00 – 14:00 Uhr

**Kosten** 32,00 EUR

Ermäßigung auf 20,00 EUR auf Anfrage möglich  
Vor Anmeldung erforderlich

## Info-Veranstaltungen

### ▶ LEBEN MIT HARTZ IV Offene Hartz IV Beratung

Sie beziehen Leistungen zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung und wünschen sich mehr Durchblick und Sicherheit in Bezug auf die Regelleistungen, auf Rechte und Pflichten und bei jeder Menge Einzelfragen, wie z. B.:

Wie setzen sich die Regelsätze zusammen? Was steht mir an Bedarfsleistungen zu? Wie kann ich meinen Bescheid nachrechnen? Was ist eine Eingliederungsvereinbarung? Wie kann ich mich besser für meine Rechte einsetzen?

Über Ihre Rechte und Möglichkeiten informiert Sie **Erika Biehn**, Dipl.-Sozialarbeiterin und Vorsitzende des VAMV Essen, jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 09:30 bis 11:00 Uhr **an folgenden Terminen:**

08. Januar | 05. Februar | 04. März | 01. April  
06. Mai | 03. Juni | 01. Juli | 05. August  
02. September | 07. Oktober | 04. November  
02. Dezember 2020

## Anmeldung für folgenden Kurs/Workshop

von bis	Gebühr (EUR)	ermäßigt (EUR)
---------	--------------	----------------

  
**Vor- und Zuname**  
**Straße**  
**PLZ und Ort**

Telefon privat	E-Mail
----------------	--------

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie verpflichtet zur Zahlung der o. g. Gebühr bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor dem Termin erheben wir eine Bearbeitungspauschale von 10,00 EUR. Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, es sei denn, der freiwerdende Platz kann durch eine Ersatzteilnehmerin belegt werden. In diesem Fall erheben wir nur die Bearbeitungspauschale von 10,00 EUR. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

**Die Anmeldebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.**

---

Datum und Unterschrift



**Frauen helfen Frauen Essen e. V.**Zweigertstraße 29  
45130 Essen**Zahlungsempfänger**

DE44ZZZ00000657807

**Gläubiger-Identifikationsnummer****Mandatsreferenz** (wird von uns vergeben)**Vorname und Name** (Kontoinhaberin/Zahlerin)**Straße und Hausnummer****Postleitzahl und Ort****SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT**

Ich ermächtige/Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Frauen helfen Frauen Essen e. V. Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Frauen helfen Frauen Essen e. V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Kosten durch Nicht-Einlösen gehen zu meinen/unseren Lasten.

<div style="border-bottom: 1px dashed black; width: 100%;"></div>
<b>Kreditinstitut der ZahlerIn</b> (Name und BIC)

<div style="border-bottom: 1px dashed black; width: 100%;"></div>
<b>IBAN</b>

**Ort, Datum, Unterschrift/en des/der ZahlerIn**

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird mich/uns Frauen helfen Frauen Essen e. V. über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

## Anmeldung

für folgenden Kurs/Workshop

--

<b>von bis</b>	<b>Gebühr (EUR)</b>	<b>ermäßigt (EUR)</b>

<b>Vor- und Zuname</b>

<b>Straße</b>

<b>PLZ und Ort</b>

<b>Telefon privat</b>	<b>E-Mail</b>

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie verpflichtet zur Zahlung der o. g. Gebühr bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor dem Termin erheben wir eine Bearbeitungspauschale von 10,00 EUR. Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, es sei denn, der freiwerdende Platz kann durch eine Ersatzteilnehmerin belegt werden. In diesem Fall erheben wir nur die Bearbeitungspauschale von 10,00 EUR. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

**Die Anmeldebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an.**

**Datum und Unterschrift**

**Frauen helfen Frauen Essen e. V.**

Zweigertstraße 29  
45130 Essen

Zahlungsempfänger

DE44ZZZ00000657807

Gläubiger-Identifikationsnummer

Mandatsreferenz (wird von uns vergeben)

Vorname und Name (Kontoinhaberin/Zahlerin)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

**SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT**

Ich ermächtige/Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Frauen helfen Frauen Essen e. V. Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Frauen helfen Frauen Essen e. V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Kosten durch Nicht-Einlösen gehen zu meinen/unseren Lasten.

Kreditinstitut der ZahlerIn (Name und BIC)

DE\_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_  
IBAN

**Ort, Datum, Unterschrift/en des/der ZahlerIn**

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird mich/uns Frauen helfen Frauen Essen e. V. über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

**Unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende oder werden Sie Mitglied im Förderverein!**

Satzung und Beitrittserklärung senden wir Ihnen gerne zu.

**Frauenberatung Essen**

wird durch das Land NRW und die Stadt Essen gefördert. Leider decken diese Mittel nur einen Teil der Kosten. Mit Ihrer Spende an den »Förderverein Frauen helfen Frauen Essen e. V.« engagieren Sie sich für ein gewaltfreies Leben. Sie tragen dazu bei, dass Frauen, die Opfer von Gewalt geworden sind oder die sich in Krisen befinden, auch weiterhin zeitnahe und gezielte Unterstützung bekommen.

**Wir freuen uns über jeden Betrag!**

Der Verein ist gemeinnützig, Ihre Spende ist steuerlich abzugsfähig. Herzlichen Dank!

**Spendenkonto**

Förderverein Frauen helfen Frauen Essen e. V.  
Bank für Sozialwirtschaft AG, BIC: BFSWDE33XXX  
IBAN: DE 59 37020500 0008281900  
Stichwort: Frauenberatung Essen

**Sicheres »online spenden«**

Auch eine Spende über das Internet ist möglich. Dazu wählen Sie bitte auf unserer homepage [www.frauenberatung-essen.de](http://www.frauenberatung-essen.de) den button »Direktspende«.

gefördert vom:

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





## **FRAUENBERATUNG ESSEN**

Zweigertstraße 29 · 45130 Essen

Telefon 0201-78 65 68 · Fax 0201-72 21 361

info@frauenberatung-essen.de

www.frauenberatung-essen.de

## **BÜROZEITEN**

Montag bis Freitag von 10.00 bis 13.00 Uhr

Danach läuft der Anrufbeantworter.

Termine nach Vereinbarung.

In Notfällen nach akuter Gewalt rufen wir  
innerhalb von 24 Stunden zurück.

## **SO ERREICHEN SIE UNS**

Straßenbahn Linie 101/106

Haltestelle Zweigertstraße

U-Bahn Linien 106/107/108 und U 11

Haltestelle Rüttenscheider Stern,

Ausgang Zweigertstraße

