



FRAUENBERATUNG ESSEN
mit Jahresprogramm 2021



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 40 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 2021

PARTNERSCHAFT/FAMILIE

Trennung/Scheidung, Abschied und Neubeginn	8
Rechtsinformation	8

SELBSTBEHAUPTUNG

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

ESSSTÖRUNGEN

Telefon- und Onlinekontakt	10
Mutterherz und Essstörungschild	10
Ich lebe ohne Essstörung	11
Ich will meine Essstörung überwinden	12
Ich will mich nicht weiter belasten	12
MultiplikatorInnenfortbildung	13

FRAUEN IN DER LEBENSMITTE

Sinnvoll leben	14
----------------	----

LICHTBLICKE FÜR DEN ALLTAG

Achtsamkeit – Trend oder Lebensform?	15
Die eigene Positivität stärken	15
Ruhe im Kopf	16
Gesundheitstag für Frauen	17
Wer packt meine Tasche, wenn ich ins Krankenhaus muss?	17
Gute Pausen	18

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Mein Schlüssel zu innerer Zufriedenheit	18
Resilienz – Die inneren Widerstandskräfte stärken	19
Sei nicht so hart zu dir selbst- Selbstmitgefühl	20
Innere Balance mit Simply Meditation	21
Da muss ich wohl durch	22
Ruhe im Kopf	22

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Offene Hartz IV Beratung	23
--------------------------	----

NOTIZEN

24

ANMELDUNG

25/27

DATENSCHUTZ

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 Liliya Gyrych

Dipl. Philologin, Pädagogin

Beginn Donnerstag, 15. April 2021

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):

22. Januar | 12. Februar | 12. März | 23. April
07. Mai | 11. Juni | 09. Juli | 10. September
08. Oktober | 05. November | 10. Dezember 2021

Die Termine finden ggfs. im Video-Format online statt.

Voraussetzung: internetfähiges Gerät mit Kamera/Mikrofon, stabile Internetverbindung, Installation des Programms/der App.

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 08. | 09. Oktober 2021

(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.

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, eine Freundin/einen Freund?

Nehmen Sie per E-Mail oder über unsere Bürozeiten Kontakt mit mir auf, um Beratungsgespräche zu vereinbaren – insbesondere auch dann, wenn Sie an einer der folgenden Gruppen interessiert sind.

Kontakt Cornelia Simmberg
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Gestalttherapeutin
Mail simmberg@frauenberatung-essen.de

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 Stephanie König,
Cornelia Simmberg
Beginn 01. Juni 2021
Jeden 1. Dienstag im Monat
Zeit 16:00 – 17:30 Uhr
Kosten Spendenbasis

ICH LEBE OHNE ESSSTÖRUNG Stabilisierungsgruppe für Frauen, die es weitestgehend geschafft haben

Ich möchte lernen, den »Ausflug ins Symptomverhalten« als einen Vorfall und nicht als Rückfall wahrzunehmen. Mein Blick richtet sich darauf, was ich geschafft habe und wie ich belastende Alltagsprobleme und schwierige Gefühlslagen so meistere, dass ich mir froh und selbstsicher auf die eigene Schulter klopfen kann!

Leitung Cornelia Simmberg
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Gestalttherapeutin
Beginn Donnerstag, 10. Juni 2021
14-tägig
Für Neueinsteigerinnen sind Vorgespräche zu vereinbaren!
Zeit 17:00 – 19:00 Uhr
Kosten 100,00 EUR für 10 Abende
Ermäßigung auf 70,00 EUR auf Anfrage möglich

📌 ICH WILL MEINE ESSSTÖRUNG ÜBERWINDEN Gruppe für junge Frauen

Einerseits will ich gesund werden, aber ein höheres Gewicht macht mir Angst! Wie gehe ich mit negativen Gefühlen, Druck und Stress um, wenn ich die Symptome und Rituale loslasse?

Ich möchte meine Kompetenzen entwickeln und lernen Bewältigungsstrategien anzuwenden.

Für die Teilnahme an der Gruppe sind 3 Einzelgespräche im I. Halbjahr 2021 Voraussetzung.

Leitung	Cornelia Simmberg Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
Beginn	Donnerstag, 26. August 2021 14-tägig
Zeit	17:00 – 19:00 Uhr
Kosten	140,00 EUR für 14 Abende Ermäßigung auf 98,00 EUR auf Anfrage möglich

📌 ICH WILL MICH NICHT WEITER BELASTEN Gruppe für junge Frauen mit Essanfällen (Binge-eating-Störung)

Die Belastung, die mit regelmäßigen Essanfällen verbunden ist, bestimmt mein Gefühlsleben. Ich will mich nicht mehr schämen, schuldig fühlen und verzweifelt sein, sondern mich mit meinen Problemen auseinandersetzen.

Ich lerne zu erkennen, was mein anfallsartiges Essen auslöst und lerne mit Strategien zur Selbsthilfe einen besseren, liebevolleren Umgang mit mir selbst.

Für die Teilnahme an der Gruppe sind 3 Einzelgespräche im I. Halbjahr 2021 Voraussetzung.

Leitung	Cornelia Simmberg Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
Beginn	Mittwoch, 01. September 2021 i. d. R. 14-tägig
Zeit	16:00 – 18:00 Uhr
Kosten	140,00 EUR für 14 Abende Ermäßigung auf 98,00 EUR auf Anfrage möglich

📌 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 Malt-Hannemann
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Logotherapeutin

Beginn Dienstag, 31. August 2021
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.



Lichtblicke für den Alltag

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

🔴 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.

Dieses Angebot findet online statt (Zoom). Voraussetzung: internetfähiges Gerät mit Kamera/Mikrofon, stabile Internetverbindung, Installation des Programmes/der App.

Leitung	Ursula Höhl Kreative Wegbegleiterin für Frauen
Termin	Donnerstag, 25. März 2021
Zeit	19:00 – 21:00 Uhr
Kosten	5,00 EUR

Voranmeldung erforderlich

🔴 DIE EIGENE POSITIVITÄT STÄRKEN

Wie können wir unsere eigene Positivität stärken, wenn in der gegenwärtigen Zeit so viele belastende Informationen auf uns einströmen?

Sind wir daran gebunden oder gibt es Wege, wie wir gut für uns sorgen können? Wie können wir unsere innere Kraft aktivieren, unsere Mitte wahren und auch selbst Positives in die Welt bringen? Der Abend bietet Impulse für den Alltag und lädt zum Austausch ein.

Leitung Wanda Dammann
Referentin für seelische Gesundheit,
Meditationslehrerin, Autorin,
www.wasmirguttut.de

Termin Freitag, 21. Mai 2021
s. auch **Veranstaltung im Juni (Simply Meditation)**

Zeit 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten 5,00 EUR
Voranmeldung erforderlich

▶ **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 Malt-Hannemann
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Logotherapeutin

Termin Freitag, 30. Juli 2021

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 Bitte erfragen
Ort Bitte erfragen
Infos 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 Mittwoch, 29. September 2021
Zeit 17:00 – 19:00 Uhr
Kosten 5,00 EUR
Voranmeldung erforderlich

📌 GUTE PAUSEN

Meist jonglieren wir zwischen Pflichterfüllung und Erholungsbedürfnis. Das lässt oft einen hohen Druck entstehen und verstärkt den Stress, der ohnehin schon ein ständiger Begleiter unserer Zeit ist.

An diesem Abend erhalten Sie Anregungen, wie Sie gute Pausen in Ihr alltägliches Leben integrieren können.

Dieses Angebot findet online statt (Zoom). Voraussetzung: internetfähiges Gerät mit Kamera/Mikrofon, stabile Internetverbindung, Installation des Programmes/der App.

Leitung	Ursula Höhl Kreative Wegbegleiterin für Frauen
Termin	Donnerstag, 25. November 2021
Zeit	19:00 – 21:00 Uhr
Kosten	5,00 EUR
	Voranmeldung erforderlich

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.

Dieses Angebot findet online statt (Zoom). Voraussetzung: internetfähiges Gerät mit Kamera/Mikrofon, stabile Internetverbindung, Installation des Programmes/der App.

Leitung	Ursula Höhl Kreative Wegbegleiterin für Frauen
Termin	Mittwoch, 14. April 2021 10 Termine, wöchentlich
Zeit	17:00 – 18:30 Uhr
Kosten	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.

In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie Ihre Resilienzfähigkeit aktiv anstoßen und schwierige Lebensumstände kraftvoller und gelassener meistern können.

Leitung	Petra Malti-Hannemann Logotherapeutin
Beginn	Dienstag, 4. Mai 2021 10 Termine, wöchentlich
Zeit	18:30 – 20:45 Uhr

Kosten

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.



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, 29. Mai 2021

Zeit 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten 32,00 EUR

Ermäßigung auf 20,00 EUR auf Anfrage möglich
Voranmeldung erforderlich

INNERE BALANCE MIT SIMPLY MEDITATION

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 5-15 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.

Die Meditationstechniken können leicht Zuhause, während der Pausen am Arbeitsplatz, im Zug oder in der Natur umgesetzt werden.

Bitte bringen Sie eine Decke, ggf. eine Yogamatte für Übungen im Liegen mit.

Hinweis: Simply Meditation kann nicht erlernt werden bei der Einnahme von Psychopharmaka sowie bei psychiatrischen (Vor-) Erkrankungen.

Leitung Wanda Dammann
Referentin für seelische Gesundheit,
Meditationslehrerin,
Autorin

Termine Donnerstag, 10. / 17. / 24. Juni 2021
Zeit 17:30 – 19:00 Uhr

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

Infos www.wasmirguttut.de

▶ 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, 26. Juni 2021
Zeit	10:00 – 14:00 Uhr
Kosten	32,00 EUR Ermäßigung auf 20,00 EUR auf Anfrage möglich Voranmeldung erforderlich

▶ 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, 07. September 2021 8 Termine, i. d. Regel 14-tägig
Zeit	18:30 – 20:45 Uhr
Kosten	78,00 EUR

Ermäßigung 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.



Info-Veranstaltungen

▶ LEBEN MIT HARTZ IV Offene Hartz IV Beratung

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:**

05. Mai | 02. Juni | 07. Juli | 04. August
01. September | 06. Oktober | 03. November
01. Dezember 2021

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.

_____ _____ 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.

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.

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.

Datenschutz

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Angebote interessieren. Wir nehmen den Datenschutz sehr ernst und behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

1. Datenschutz Verantwortliche

Verantwortlich im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a DS-GVO ist

Name: Frauenberatung Essen

Straße: Zweigertstraße 29

PLZ, Ort: 45130, Essen

Tel.: +49 0201 786568

E-Mail: info@frauenberatung-essen.de

2. Welche Daten werden verarbeitet?

Wenn Sie unsere Veranstaltungen besuchen werden ihre Daten (Vorname, Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail sowie im Falle des Bankeinzugs ihre Bankdaten) von uns verarbeitet.

3. Datenquelle

Diese Daten bekommen wir direkt von ihnen im Rahmen der Anmeldung.

4. Zwecke und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Für die Kursdurchführung sowie den Abgleich mit den Kurs Teilnehmerinnen Anmelde Listen und Zahlungseingänge erfolgt die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DS-GVO.

5. Empfänger der Daten

Wir sowie die Kursleiterinnen sind alleinige Empfängerinnen der Daten. Ansonsten werden wir Ihre Daten nur weitergeben, wenn wir hierzu aufgrund von Ihnen abgegebener Erklärungen verpflichtet sind oder Sie die Weitergabe beantragt haben.

6. Aufbewahrungsfristen

Wir verarbeiten und speichern Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen unserer gesetzlichen Aufbewahrungspflichten. Finanzunterlagen, an sie gerichtete Rechnungen 10 Jahre (§ 14b Abs. 1 UStG).

8. Ihre Datenschutzrechte

Auskunft gem. Art. 15 DS-GVO darüber zu verlangen, ob wir personenbezogene Daten über Sie verarbeiten, wenn ja, zu welchen Zwecken wir die Daten und welche Kategorien von personenbezogenen Daten wir verarbeiten, an wen die Daten ggf. weitergeleitet wurden, wie

lange die Daten ggf. gespeichert werden sollen und welche Rechte Ihnen zustehen.

Gem. Art. 16 DS-GVO unzutreffende, Sie betreffende personenbezogene Daten, die uns gespeichert werden, berichtigen zu lassen. Ebenso haben Sie das Recht, einen bei uns gespeicherten unvollständigen Datensatz von uns ergänzen zu lassen.

Löschung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten zu verlangen, sofern ein gesetzlich vorgesehener Grund zur Löschung vorliegt (vgl. Art. 17 DSGVO) und die Verarbeitung Ihrer Daten nicht zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung oder aus anderen vorrangigen Gründen im Sinne der DSGVO geboten ist.

Von uns zu verlangen, dass wir Ihre Daten nur noch eingeschränkt, z. B. zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen oder aus Gründen eines wichtigen öffentlichen Interesses, verarbeiten, während wir beispielsweise Ihren Anspruch auf Berichtigung oder Widerspruch prüfen, oder ggf. wenn wir Ihren Löschungsanspruch ablehnen (vgl. Art. 18 DSGVO).

Gem. Art. 21 DS-GVO der Verarbeitung zu widersprechen, sofern diese erforderlich ist, wenn Gründe für den Widerspruch vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben.

Sich mit einer datenschutzrechtlichen Beschwerde an die Aufsichtsbehörden zu wenden. Die für uns zuständige Aufsichtsbehörde ist: Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Kavalleriestraße 2-4, 40213 Düsseldorf. Die Beschwerde kann unabhängig von der Zuständigkeit bei jeder Aufsichtsbehörde erhoben werden.

Diese Datenverarbeitungshinweise sind aktuell gültig. Erstellung: Mai 2019.

Insbesondere aufgrund geänderter gesetzlicher beziehungsweise behördlicher Vorgaben kann es notwendig werden, diese Datenverarbeitungshinweise in der Zukunft zu ändern.

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 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

