



FRAUENBERATUNG ESSEN

mit Interventionsstelle nach häuslicher Gewalt

Fachstelle sexualisierte Gewalt

Jahresprogramm 2024



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 – fünf 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 (Interventionsstelle 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.

Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft ebenso das Vorgehen und die Materialien.

Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.



Jahresprogramm 2024

PARTNERSCHAFT/FAMILIE

Trennung/Scheidung, Abschied und Neubeginn	8
Rechtsinformation	9

SELBSTBEHAUPTUNG

Wen Do – Die Kraft in mir	9
Digitale Selbstverteidigung	10

ESSSTÖRUNGEN

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

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Resilienz – Die inneren Widerstandskräfte stärken	14
Gesundheitstag für Frauen	15
Ruhe im Kopf / Schnupperabend	15
»Phänomen« der Hochsensibilität / Schnupperabend	16
Mit Feingefühl zu meiner Stärke	17
Ruhe im Kopf / Kurs	18
Inseln der Achtsamkeit	18
Wer packt meine Tasche, wenn ich ins Krankenhaus muss?	20

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

Offene Hartz IV Beratung	20
--------------------------	----

NOTIZEN

21

ANMELDUNG

23

DATENSCHUTZ

25

Partnerschaft/Familie

RECHTSINFORMATIONEN

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, 11. April 2024 10 Termine, i. d. R. wöchentlich
Zeit	19:45 – 22:00 Uhr
Kosten	99,00 EUR Ermäßigung auf 49,50 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):

12. Januar | 09. Februar | 15. März | 19. April
24. Mai | 12. Juli | 09. August | 13. September
11. Oktober | 15. November | 13. Dezember 2024

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 Freitag | Samstag, 24. | 25. Mai 2024
Fr. | Samstag, 25. | 26. Oktober 2024
(auch für diejenigen, die gerne auffrischen wollen)

Zeit Freitag, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 10:00 – 16:30 Uhr

Kosten 52,00 EUR
Ermäßigung auf 26,00 EUR auf Anfrage möglich



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

📌 DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG

Wie schütze ich mich vor digitaler Kontrolle Online-Angebot

In einer Welt, die von Internet und Mobilfunk durchdrungen ist, ergeben sich viele Möglichkeiten der elektronischen Überwachung (Cyberstalking). Meist kommen gar nicht spezielle »Spy-Apps« zum Einsatz, denn es gibt schon sehr viele legale Möglichkeiten, Personen zu überwachen.

Der Online-Vortrag soll Einfallstore aufzeigen und Abhilfe schaffen, u. a. durch sichere Smartphone- und Browser-Einstellungen sowie Verhaltenstipps. Wir werden darstellen, wie die Souveränität über die eigenen Geräte wiedererlangt werden kann.

Leitung Princess
seit über 20 Jahren engagiert für den Chaos Computer Club und die Haecksen. Die Aufklärung bei Cyberstalking und die Arbeit an der Seite <https://antistalking.haecksen.org/> nimmt in ihrem Ehrenamt immer

mehr Raum ein. Sie sammelt mit den Haecksen Wissen und Erfahrung auf diesem Gebiet, die sie gerne teilt.

Termine Freitag, 07. Juni 2024
Freitag, 21. Juni 2024
Freitag, 28. Juni 2024

Zeit 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten 10,00 EUR

Dieses Angebot findet online statt (BigBlueButton).
Voraussetzung: internetfähiges Gerät mit Kamera / Mikrofon, stabile Internetverbindung.

Esstörungen

📌 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
Termin	i. d. R. jeden 1. Dienstag im Monat
Zeit	16:00 – 17:30 Uhr
Kosten	Spendenbasis
Anmeldung	simmberg@frauenberatung-essen.de

▶ ICH WILL MEINE ESSSTÖRUNG ÜBERWINDEN Gruppe für junge Frauen

Einerseits will ich gesund werden, aber die Essstörung loszulassen, macht mir Angst! Wie kann ich anders meine Probleme bewältigen? Wie gehe ich mit negativen Gefühlen, Druck und Stress um, wenn ich die Symptome und Rituale verabschiede? Ich möchte mich entwickeln und lernen, ohne Essstörung zu leben.

Leitung	Nadine Albrecht Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
Termin	Montag, 14-tägig, fortlaufend
Zeit	18:00 – 20:00 Uhr
Kosten	100,00 EUR für 10 Abende
	Ermäßigung bitte erfragen
	Für die Teilnahme an der Gruppe bitte ein Vorgespräch vereinbaren

▶ ICH WILL MICH NICHT WEITER BELASTEN Gruppe für Frauen mit Essanfällen

Belastung bestimmt mein Gefühls- und mein Körpererleben. Ich will mich nicht mehr schämen, schuldig fühlen und verzweifelt sein! Die Auseinandersetzung mit meinen Problemen und wahrzunehmen, was meinen Essdruck auslöst, ermöglicht mir, zu einem besseren, liebevolleren Umgang mit mir selbst zu gelangen.

Leitung	Cornelia Simmberg Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
Termin	Jeden 3. Freitag im Monat
Zeit	19:00 – 21:00 Uhr
Kosten	80,00 EUR für 8 Abende
	Für die Teilnahme an der Gruppe bitte ein Vorgespräch vereinbaren

▶ 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 und Gesundheit

▶ 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
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Logotherapeutin

Beginn Dienstag, 19. März 2024
8 Termine, i. d. R. 14-tägig

Zeit 18:30 – 20:45 Uhr

Kosten 90,00 EUR

Ermäßigung auf 45,00 EUR auf Anfrage möglich



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

▶ GESUNDHEITSTAG FÜR FRAUEN

Vorankündigung

Mein Leben – So nah bei mir!
Unsere Beratungsstelle wird im Schloss Borbeck wieder mit Angeboten vertreten sein.

Termin Mittwoch, 10. Juli 2024

Zeit 9:30 – 17:00 Uhr

Ort Schloss Borbeck, Essen

Infos www.contilia.de/Veranstaltungen

▶ RUHE IM KOPF

Vom guten Umgang mit schlechten Gedanken Schnupperabend

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 schlech-

ten 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 Dienstag, 23. Juli 2024

Zeit 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten 8,00 EUR

Voranmeldung erforderlich

▶ »PHÄNOMEN« DER HOCHSENSIBILITÄT Schnupperabend

Ist Reizüberflutung ein Thema für Sie? Beeinträchtigen Sie Lärm, Gerüche, helles Licht oder Temperaturwechsel? Fühlen Sie sich nach sozialen Kontakten schnell erschöpft? Haben Sie ein reiches Innenleben? Ziehen Sie Natur und Ruhe einer belebten Gegend vor?

Dann könnte es sein, dass Sie hochsensibel sind. Menschen mit dieser Veranlagung sind sensibler für äußere und innere Reize, sie nehmen Eindrücke detaillierter und differenzierter wahr und verarbeiten sie intensiver als normal sensible Menschen.

Diese besondere Art der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung lässt sich nicht abstellen, man kann jedoch lernen, damit so umzugehen, dass sie nicht als Belastung erfahren wird. Der Vortrag wird einen ersten Eindruck in das Thema geben.

Beachten Sie das Gruppenangebot »Mit Feingefühl zu meiner Stärke« ab dem 26. August 2024

Leitung Michaela Göddenhoff
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Humanistische Gesprächstherapeutin

Termin Montag, 29. Juli 2024

Zeit 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten 7,00 EUR

▶ MIT FEINGEFÜHL ZU MEINER STÄRKE Gruppe für hochsensible Frauen

Die Teilnahme ermöglicht Ihnen, sich in einer geschützten Atmosphäre mit Ihren Befindlichkeiten zu zeigen und sich (noch) besser kennen zu lernen. Der Fokus des Austausches wird vor allem ressourcenorientiert sein und auf den positiven Aspekten der Hochsensibilität liegen.

Neben dem Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen wird es auch immer wieder Übungsanteile, Impulse und Zeiten der Achtsamkeit und Stille geben.

Leitung Michaela Göddenhoff
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Humanistische Gesprächstherapeutin

Beginn Montag, 26. August 2024
8 Termine, i. d. R. 14-tägig

Zeit 18:30 – 20:45 Uhr

Kosten 90,00 EUR

Ermäßigung auf 45,00 EUR auf Anfrage möglich



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

▶ RUHE IM KOPF

Vom guten Umgang mit schlechten Gedanken Kurs

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, 27. August 2024 8 Termine, i. d. R. 14-tägig
Zeit	18:30 – 20:45 Uhr
Kosten	90,00 EUR Ermäßigung auf 45,00 EUR auf Anfrage möglich Voranmeldung erforderlich



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

▶ INSELN DER ACHTSAMKEIT

Kraft schöpfen und den Alltagsstress hinter sich lassen – mitten in der Woche

Wir alle kennen den »Autopiloten« des Alltags und bemerken manchmal kaum, wie die Zeit vergeht und wir nur stumpf unsere Arbeit zu Hause, im Büro oder an einem anderen Ort erledigen. Besonders als Frauen sind wir häufig von zahlreichen Anfor-

derungen umgeben, die kaum unter einen Hut zu bekommen sind. Dabei bleibt kaum Zeit für uns selbst und manchmal bemerken wir unser Stresslevel und die Erschöpfung erst, wenn wir schon völlig überlastet sind.

Das Angebot »Inseln der Achtsamkeit« soll hier Wege eröffnen, uns wieder selbst in den Blick zu nehmen. Achtsamkeit, Entspannung und Techniken der Stressbewältigung werden im Mittelpunkt dieses Angebots stehen und sollen uns helfen, Stress zu erkennen und gut zu bewältigen. Dazu dienen unter anderem Methoden aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), PMR (Progressive Muskelentspannung) und Yoga, die wir gemeinsam ausprobieren werden.

Miteinander werden wir erkunden, wie es allgemein und persönlich zu Stress kommt, was man gegen Stress tun kann und welche Arten der Stressbewältigung am besten in den persönlichen Alltag passen und Kraft geben.

Leitung	Annika Lesley Neuhaus M. A. Psychosoziale Beratung
Beginn	Mittwoch, 28. August 2024 8 Termine, wöchentlich
Zeit	18:00 – 20:15 Uhr
Kosten	90,00 EUR Ermäßigung auf 45,00 EUR auf Anfrage möglich



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

**▶ WER PACKT EIGENTLICH MEINE TASCHE,
WENN ICH INS KRANKENHAUS MUSS?**
**Themennachmittag zu Vorsorge und Verfügungen,
wenn ich selbst nicht mehr kann**

Viele Frauen machen sich große Sorgen wie es sein wird, wenn sie einmal 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?

Die 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	Karin Wilczopolski Buntstifte e. V.
Termin	Mittwoch, 11. September 2024
Zeit	15:00 – 17:00 Uhr
Kosten	8,00 EUR

Voranmeldung erforderlich

Info-Veranstaltungen

▶ LEBEN MIT »BÜRGERGELD«
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 Vor-

sitzende des VAMV Essen, jeweils am zweiten Mittwoch im Monat von 09:30 bis 11:00 Uhr
an folgenden Terminen:

14. Februar | 13. März | 10. April | 08. Mai
12. Juni | 10. Juli | 14. August | 11. September
09. Oktober | 13. November | 11. Dezember 2024

Notizen

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).

7. 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 Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
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

