



FRAUENBERATUNG ESSEN

mit Interventionsstelle nach häuslicher Gewalt

Fachstelle sexualisierte Gewalt

Jahresprogramm 2026



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 – sechs 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 akuter häuslicher oder sexualisierter Gewalt) rufen wir auch außerhalb der telefonischen Sprechzeiten innerhalb von 24 Stunden zurück und vereinbaren schnellstmöglich 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 2026

PARTNERSCHAFT/FAMILIE

Trennung/Scheidung, Abschied und Neubeginn	8
Rechtsinformationen	9

SELBSTBEHAUPTUNG

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

ESSSTÖRUNGEN

Telefon- und Onlinekontakt	10
Gruppenharmonie statt Kilokalorie	11
Mutterherz und Essstörungschild	12
Essen, Körper, Gefühle / Schreibworkshop	13
Ich will meine Essstörung überwinden	14
Ich will mich nicht weiter belasten	14

FRAUEN IN DER LEBENSMITTE

Zeit für Mich	15
Literaturabend: Bücher, die uns bewegen	16
Kreatives Schreiben	17

FRAUEN UND GESUNDHEIT

Resilienz / Schnupperabend	18
Resilienz / Kurs	18
Wer packt meine Tasche, wenn ich ins Krankenhaus muss?	19
Ruhe im Kopf / Schnupperabend	20
Ruhe im Kopf / Kurs	21
Mit Feingefühl zu meiner Stärke	21
Zur Ruhe kommen – Kraft finden	22
Insel der Achtsamkeit entdecken / Schnupperabend	23
Inseln der Achtsamkeit	24

INFO-VERANSTALTUNGEN

Leben mit »Bürgergeld«	25
Offene Beratung bei Problemen mit dem Leistungsbezug	25

NOTIZEN	26
---------	----

ANMELDUNG	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, 23. April 2026 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 ggfs. möglich):

30. Januar | 27. Februar | 27. März
24. April | 26. Juni | 31. Juli | 25. September
30. Oktober | 27. November 2026

Voranmeldung erforderlich

Selbstbehauptung

📌 WEN DO - DIE KRAFT IN MIR Wochenendkurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Schon mal ... Telefonterror erlebt? Angst im Dunkeln gehabt? Bei der Arbeit belastigt worden? Auf offener Straße angepöbelt 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
Termin	Freitag Samstag, 09. 10. Oktober 2026 (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 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.

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? Sind Sie am Thema als Multiplikatorin interessiert?

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

GRUPPENHARMONIE STATT KILOKALORIE Monatlicher Treff für Frauen, die unter Problemen mit dem Essen leiden

Wenn mich häufig Gedanken ums Essen oder Nicht-Essen belasten, ich überlege, wie ich Bewegung oder andere Strategien einsetzen kann, um Kalorienzufuhr zu kompensieren oder auch, wann und was ich als nächstes essen könnte, dann kann es mir sehr guttun, darüber mit anderen Frauen zu sprechen, denen es auch so geht.

Wir kommen einmal im Monat zusammen mit dem Ziel, Lebensqualität zurückzugewinnen, erfahren hier gegenseitige Unterstützung und werden in dieser Runde angeregt, neue Möglichkeiten zu entdecken, um schrittweise, individuell abgestimmt, neue Wege einzuschlagen.

Nach einem Vorgespräch mit der Gruppenleitung entscheidet sich, ob eher die Gruppe für Erfahrungen mit Anorexie und/oder Bulimie oder das Angebot im Bereich Binge-Eating für mich passt.

Leitung Cornelia Simmberg
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Gestalttherapeutin

Termin i. d. R. am 2. oder 3. Dienstag im Monat

Zeit 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten auf Spendenbasis

Anmeldung 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	auf Spendenbasis
Anmeldung	simmberg@frauenberatung-essen.de

📌 ESSEN, KÖRPER, GEFÜHLE

Schreibend reflektieren und zu Stärke finden Schreibworkshop

Diese Workshop-Reihe richtet sich mit drei Abenden an Frauen mit Essstörungserfahrungen, die Lust darauf haben, im (biografischen) Schreiben eine Ausdrucksform zu finden.

Wenn wir schreiben, verlangsamen wir unsere Gedanken und gelangen an innere Orte, die wir bisher nicht kannten. Angeleitet von der Essener Autorin Katia Simon horchen wir schreibend in uns hinein und reflektieren uns selbst. Dabei blicken wir auf unsere Erfahrungen mit den Themen Essen, Körper und Gefühle. Wir nutzen unsere Kreativität sowie verschiedene Schreibtechniken und -tools, um uns in diesem geschützten Raum wertschätzend miteinander zu verbinden und unsere innere Stärke zu entdecken.

Vorkenntnisse sind ausdrücklich nicht notwendig!
Bitte mitbringen: Material zum Schreiben

Leitung	Katia Simon Germanistin, freie Autorin und Lektorin mit persönlicher Essstörungsgeschichte Cornelia Simmberg Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
Termine	donnerstags, 05. 19. 26. März 2026
Zeit	18:00 – 20:00 Uhr
Kosten	50,00 EUR
Anmeldung und Anfrage zur Ermäßigung: 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 Annika Lesley Neuhaus-Oetken
Beginn Montag, 02. November 2026
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 unter
simmberg@frauenberatung-essen.de

📌 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 i. d. R. 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

Frauen in der Lebensmitte

📌 ZEIT FÜR MICH

Stärkung der inneren Balance und Widerstandskraft

In unserem hektischen Alltag ist es wichtiger denn je, sich selbst Raum und Zeit zu schenken. Dieser Kurs lädt dazu ein, die innere Stärke zu entdecken und zu fördern, um resilienter und stabiler durch das Leben zu gehen. Gemeinsam in der Gruppe und basierend auf dem Resilienzkonzept erkunden wir, wie unsere persönliche Widerstandskraft aufgebaut werden kann.

Wir lernen praktische Techniken kennen, um einen bewussten Umgang mit Stress und Krisen zu lernen, achtsamer zu werden, die eigene Sinnlichkeit und Genussfähigkeit zu erkennen, Emotionen zu regulieren und in herausfordernden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Der Kurs bietet einen sicheren Raum, um sich selbst besser kennenzulernen, um sich mit der eigenen Haltung und Sichtweise zu beschäftigen, die eigenen Kraftquellen zu aktivieren und sich regelmäßig »Zeit für sich« zu nehmen.

Leitung Petra Malti-Hannemann
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Logotherapeutin

— Kurs A —

Beginn Dienstag, 10. Februar 2026
10 Termine, i. d. R. 14-tägig
Zeit 18:30 – 20:45 Uhr
Kosten 112,50 EUR
Ermäßigung auf 56,00 EUR auf Anfrage möglich
Voranmeldung erforderlich

— Kurs B —

Beginn Dienstag, 08. September 2026
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.

📌 LITERATURABEND

Bücher, die uns bewegen

Wir laden alle interessierten Frauen herzlich zu unserem Literaturabend ein! Teilen Sie Ihre Lieblingslektüre und entdecken Sie neue Perspektiven. Wir freuen uns auf spannende Buchvorstellungen, bei denen jede Teilnehmerin ein Buch präsentieren kann, das sie inspiriert hat – egal ob Roman, Biografie oder Sachbuch. Im Anschluss gibt es Raum für Austausch und Diskussion über die vorgestellten Bücher und deren Themen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich über Ihre Leseerfahrungen auszutauschen. Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsbuch mit! Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend voller Geschichten und Gemeinschaft!

Leitung Nicole Diegelmann
Kulturwissenschaftlerin (B.A.),
Psychologin (M.Sc.)
Termine Freitag, 08. Mai und / oder
Donnerstag, 27. August und / oder
Donnerstag, 19. November 2026
Zeit 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten auf Spendenbasis
Voranmeldung erforderlich

📌 KREATIVES SCHREIBEN

Schreibworkshop

In Ihnen oder vielleicht sogar schon in Ihrer Schublade schlummern Geschichten, Gedichte, Briefe und andere Texte? Sie wollen schreiben, wissen aber nicht so recht, wie? Wir kitzeln Ihre Kreativität wach! In der Gruppe üben wir mit Spaß, tauschen uns aus und entwickeln unser Schreibtalent.

Diese Workshops sind für alle geeignet, die kreativ schreiben möchten, ob Anfängerinnen oder Fortgeschrittene. Mitbringen sollten Sie Papier, Neugier und Ihren Lieblingsstift.

Leitung Ulrike Hartmann
Autorin, Schreibmentorin
www.wie-schreibe-ich-einen-roman.de
Termine Freitag | Samstag
06. | 07. November 2026
Zeit Freitag, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 10:00 – 16:30 Uhr
Zusätzliche Pausen nach Vereinbarung
Kosten 70,00 EUR
Ermäßigung auf 35,00 EUR auf Anfrage möglich



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

Frauen und Gesundheit

RESILIENZ

Die inneren Widerstandskräfte stärken Schnupperabend

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 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.

Leitung	Petra Malti-Hannemann Heilpraktikerin (Psychotherapie), Logotherapeutin
Termin	Dienstag, 17. Februar 2026
Zeit	19:00 – 21:00 Uhr
Kosten	8,00 EUR
Voranmeldung erforderlich	

RESILIENZ

Die inneren Widerstandskräfte stärken Kurs

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, 03. März 2026 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.

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 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	Eva Krüger Buntstifte e. V.
Termin	Mittwoch, 25. März 2026
Zeit	15:00 – 17:00 Uhr
Kosten	8,00 EUR

Voranmeldung erforderlich

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 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	Dienstag, 07. Juli 2026
Zeit	19:00 – 21:00 Uhr
Kosten	8,00 EUR

Voranmeldung erforderlich

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, 01. September 2026 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.

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 kennenzulernen. 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, 14. September 2026
8 Termine, i. d. R. 14-tägig

Zeit 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten 60,00 EUR

Ermäßigung auf 30,00 EUR auf Anfrage möglich



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

▶ ZUR RUHE KOMMEN – KRAFT FINDEN

Stabilisierungsgruppe mit traumasensitivem Yoga (TSY)

Diese Gruppe lädt Frauen ein, die sich in belastenden Lebenssituationen befinden, häufig unter Stress stehen oder Schwierigkeiten haben, zur Ruhe zu kommen. Mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und Elementen aus dem traumasensitiven Yoga fördern wir innere Ruhe und Stabilität.

Ergänzend arbeiten wir mit imaginativen Stabilisierungsübungen, die helfen, Sicherheit und Schutz von innen heraus zu stärken. Alles geschieht in einem wertschätzenden, traumasensiblen Raum – jede entscheidet selbst, was guttut und was gerade möglich ist. Die Stunden bieten Raum für Erholung, Entlastung und achtsame Begegnung mit dem eigenen Körper, um wieder mehr Halt und Kraft im Alltag zu finden.

Leitung Nicole Diegelmann
M.Sc. Psychologin,
Traumafachberaterin (inkl. TSY)

Beginn Mittwoch, 16. September 2026
6 Termine, wöchentlich

Zeit 18:00-19:30 Uhr

Kosten 30,00 EUR

Ermäßigung bitte erfragen

Voranmeldung erforderlich

▶ INSELN DER ACHTSAMKEIT ENTDECKEN Schnupperabend

An diesem Abend können Sie Methoden der Stressbewältigung kennenlernen, die im Alltag gut anwendbar sind.

Um den Stresslevel, der durch Überbelastung entsteht zu reduzieren, erfahren Sie, wie Sie lernen können, sich selbst einmal in den Mittelpunkt zu stellen, welche Arten der Stressbewältigung zu Ihnen und Ihrem Alltag am besten passen und was Ihnen neue Kraft gibt.

Leitung Annika Lesley Neuhaus-Oetken
M. A. Psychosoziale Beratung

Termin Donnerstag, 05. November 2026

Zeit 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten 8,00 EUR

Beachten Sie das Gruppenangebot »Inseln der Achtsamkeit« ab dem 12. November 2026

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 Anforderungen umgeben, die kaum unter einen Hut zu bekommen 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-Oetken

M. A. Psychosoziale Beratung

Beginn Donnerstag, 12. November 2026

6 Termine, wöchentlich

Zeit 18:00 – 20:15 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.

Info-Veranstaltungen

LEBEN MIT »BÜRGERGELD«

Offene Beratung bei Problemen mit dem Leistungsbezug

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 zweiten Mittwoch im Monat von 09:30 bis 11:00 Uhr **an folgenden Terminen:**

14. Januar | 11. Februar | 11. März
15. April | 13. Mai | 10. Juni | 15. Juli
12. August | 09. September | 14. Oktober
11. November | 09. Dezember 2026

Voranmeldung erforderlich

Anmeldung
für folgenden Kurs/Workshop

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

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

