



FRAUENBERATUNG  
ESSEN



## FRAUENBERATUNG ESSEN

mit Interventionsstelle nach häuslicher Gewalt

Fachstelle sexualisierte Gewalt

**Jahresprogramm 2026**



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 – 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 Essstörungskind	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«	
Offene Beratung bei Problemen mit dem Leistungsbezug	25

## NOTIZEN

26
----

## ANMELDUNG

27
----

## DATENSCHUTZ

29
----

# Partnerschaft/Familie

## ► TRENNUNG/SCHEIDUNG

### 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 belästigt 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)

<b>Zeit</b>	Freitag, 18:00 – 21:00 Uhr Samstag, 10:00 – 16:30 Uhr
<b>Kosten</b>	Zusätzliche Pausen nach Vereinbarung 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.

<b>Kontakt</b>	<b>Cornelia Simmberg</b> Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
<b>Mail</b>	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.

<b>Leitung</b>	<b>Cornelia Simmberg</b> Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin
<b>Termin</b>	i. d. R. am 2. oder 3. Dienstag im Monat
<b>Zeit</b>	16:00 – 17:30 Uhr
<b>Kosten</b>	auf Spendenbasis
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:simmberg@frauenberatung-essen.de">simmberg@frauenberatung-essen.de</a>

## ► MUTTERHERZ UND ESSSTÖRUNGSKIND

Meist ist die Mutter eine enge Vertraute des, an einer Essstörung erkrankten, Kindes (legal 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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, liebevollerem 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 resilenter 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 2024

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 —

<b>Beginn</b>	Dienstag, 08. September 2026
<b>Zeit</b>	8 Termine, i. d. R. 14-tägig
<b>Kosten</b>	18:30 – 20:45 Uhr 90,00 EUR
	<b>Ermäßigung auf 45,00 EUR auf Anfrage möglich</b>
	<b>Voranmeldung erforderlich</b>



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!

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

### ► 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.

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



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 Resilienzähigkeit aktiv anstoßen und schwierige Lebensumstände kraftvoller und gelassener meistern können.

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

## ► 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 Resilienzähigkeit aktiv anstoßen und schwierige Lebensumstände kraftvoller und gelassener meistern können.

<b>Leitung</b>	<b>Petra Malti-Hannemann</b> Heilpraktikerin (Psychotherapie), Logotherapeutin
<b>Beginn</b>	Dienstag, 03. März 2026
<b>Zeit</b>	8 Termine, i. d. R. 14-tägig 18:30 – 20:45 Uhr
<b>Kosten</b>	90,00 EUR <i>Ermäßigung auf 45,00 EUR auf Anfrage möglich</i>



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?

Themen nachmittag 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.

<b>Leitung</b>	<b>Eva Krüger</b>
	Buntstife e. V.
<b>Termin</b>	<b>Mittwoch, 25. März 2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	<b>8,00 EUR</b>
	<b>Voranmeldung erforderlich</b>

### ► 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.

<b>Leitung</b>	<b>Petra Malti-Hannemann</b>
	Heilpraktikerin (Psychotherapie), Logotherapeutin
<b>Termin</b>	<b>Dienstag, 01. September 2026</b>
<b>Zeit</b>	<b>8 Termine, i. d. R. 14-tägig</b>
<b>Kosten</b>	<b>90,00 EUR</b>
	<b>Ermäßigung auf 45,00 EUR auf Anfrage möglich</b>
	<b>Voranmeldung erforderlich</b>

### ► 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.

<b>Leitung</b>	<b>Petra Malti-Hannemann</b>
	Heilpraktikerin (Psychotherapie), Logotherapeutin

**Beginn** **Dienstag, 01. September 2026**

**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.

<b>Leitung</b>	<b>Michaela Göddenhoff</b> Heilpraktikerin (Psychotherapie), Humanistische Gesprächstherapeutin
<b>Beginn</b>	Montag, 14. September 2026
<b>Zeit</b>	8 Termine, i. d. R. 14-tägig
<b>Kosten</b>	19:00 – 20:30 Uhr 60,00 EUR
<b>Ermäßigung auf 30,00 EUR auf Anfrage möglich</b>	



Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit FRAUENBERGUNG 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.

<b>Leitung</b>	<b>Nicole Diegelmann</b> M.Sc. Psychologin, Traumafachberaterin (inkl. TSY)
<b>Beginn</b>	<b>Melanie Kessenich</b> Dipl. Sozialarbeiterin, Traumafachberaterin
<b>Zeit</b>	Mittwoch, 16. September 2026
<b>Kosten</b>	6 Termine, wöchentlich 18:00-19:30 Uhr 30,00 EUR <b>Ermäßigung bitte erfragen</b> <b>Voranmeldung erforderlich</b>



## 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.

<b>Leitung</b>	<b>Annika Lesley Neuhaus-Oetken</b> M. A. Psychosoziale Beratung
<b>Termin</b>	Donnerstag, 05. November 2026
<b>Zeit</b>	18:00 – 20:00 Uhr
<b>Kosten</b>	8,00 EUR <b>Beachten Sie das Gruppenangebot »Inseln der Achtsamkeit« ab dem 12. November 2026</b>

## ► 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**

## Notizen

### 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 Anmeldelisten 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.

Lösung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten zu verlangen, sofern ein gesetzlich vorgesehener Grund zur Lösung 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](http://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](mailto:info@frauenberatung-essen.de)

[www.frauenberatung-essen.de](http://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

