



FRAUENBERATUNG
ESSEN



FRAUENBERATUNG ESSEN

mit Interventionsstelle nach häuslicher Gewalt

Fachstelle sexualisierte Gewalt

Jahresprogramm 2023



FRAUEN HELFEN FRAUEN ESSEN e. V.

Über uns

FRAUENBERATUNG ESSEN

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

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

FRAUEN HELFEN FRAUEN ESSEN e. V.

setzt sich seit mehr als 40 Jahren für Frauen ein, die von Gewalt betroffen sind oder sich in Krisen befinden. 1979 wurde das Frauenhaus Essen, 1984 die Frauenberatungsstelle gegründet. Im Jahr 2000 kamen der Notruf und Beratung für Frauen nach sexualisierter Gewalt, in 2002 die Akutberatung bei häuslicher Gewalt nach Polizeieinsätzen (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 2023

PARTNERSCHAFT/FAMILIE

| | |
|--|---|
| Trennung/Scheidung, Abschied und Neubeginn | 8 |
| Rechtsinformation | 9 |

SELBSTBEHAUPTUNG

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

ESSSTÖRUNGEN

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

FRAUEN UND GESUNDHEIT

| | |
|--|----|
| Autogenes Training | 13 |
| »Phänomen« der Hochsensibilität / Schnupperabend | 14 |
| Resilienz – Die inneren Widerstandskräfte stärken | 15 |
| Mit Feingefühl zu meiner Stärke | 16 |
| Sei nicht so hart zu dir selbst – Selbstmitgefühl | 17 |
| Ruhe im Kopf / Schnupperabend | 18 |
| Gesundheitstag für Frauen | 18 |
| Ruhe im Kopf / Kurs | 19 |
| Wer packt meine Tasche, wenn ich ins Krankenhaus muss? | 19 |
| Da muss ich wohl durch | 20 |

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

| | |
|--------------------------|----|
| Offene Hartz IV Beratung | 21 |
|--------------------------|----|

NOTIZEN

22

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, 20. April 2023 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):

27. Januar | 24. Februar | 31. März | 28. April
26. Mai | 30. Juni | 28. Juli | 27. Oktober
24. November | 15. Dezember 2023

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, 12. | 13. Mai 2023
Fr. | Samstag, 15. | 16. September 2023
(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.

Essstörungen

TELEFON- UND ONLINEKONTAKT

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

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

Kontakt Cornelia Simmberg
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Gestalttherapeutin

Mail simmberg@frauenberatung-essen.de

MUTTERHERZ UND ESSSTÖRUNGSKIND

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

Ein gutes, aber auch individuelles Krankheitsverständnis ist eine wichtige Basis für einen gesundheitsfördernden Umgang mit der Erkrankung, aber auch die Auseinandersetzung mit Fragen wie: Wie geht es mir eigentlich? Welche Strategien haben schon geholfen? Wo erlebe ich meine Grenzen und wie gehe ich damit um? Was brauche ich, um mir ein warmes, gut gefülltes Herz zu bewahren?

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

Leitung Stephanie König,
Cornelia Simmberg

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 | Donnerstag, fortlaufend |
| Zeit | 17:30 – 19:30 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

▶ AUTOGENES TRAINING Einführung in ein klassisches Entspannungsverfahren

Was machen Sie, wenn Sie bei all dem Stress gerade mal ein bisschen Zeit für sich haben? Entspannen Sie? Wenn ja, wie machen Sie das?

Sind Sie anschließend erholt und haben neue Kraft für die Herausforderungen des Alltags getankt? Oder haben Sie eher sinnfrei am Handy gedaddelt oder sind Sie vor Erschöpfung eingeschlafen?

Wenn Sie eine Methode erlernen wollen, mit der Sie kraft Ihrer Gedanken Ihren Körper beeinflussen, sich entspannen und Ihre Wahrnehmung schärfen können, dann ist Autogenes Training genau das Richtige für Sie. Dabei sorgen Sie durch Selbsthypnose für einen ausgeglichenen Zustand der Seele und des Körpers. In diesem Kurs können Sie die

beliebte Entspannungsmethode erlernen, üben und direkt Einfluss auf Ihre Lebensqualität nehmen.

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Ursula Höhl Heilpraktikerin, Kreative Wegbegleiterin für Frauen |
| Beginn | Freitag, 03. März 2023 10 Termine, 14-tägig |
| Zeit | 10:00 – 11:30 Uhr |
| Format | online! |
| Kosten | 78,00 EUR Ermäßigung auf 39,00 EUR auf Anfrage möglich |

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



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

»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 11. April 2023

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Michaela Göddenhoff Heilpraktikerin (Psychotherapie), Humanistische Gesprächstherapeutin |
| Termin | Freitag, 24. März 2023 |
| Zeit | 19:00 – 20:30 Uhr |
| Kosten | 5,00 EUR |

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, 04. April 2023 8 Termine, i. d. R. 14-tägig Quereinstieg möglich |
| 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.

▶ 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**

Dienstag, 11. April 2023

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.

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

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

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

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

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

Samstag, 29. April 2023

Zeit

10:00 – 14:00 Uhr

Kosten

37,00 EUR

Ermäßigung auf 23,00 EUR auf Anfrage möglich**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 | Freitag, 14. Juli 2023 |
| Zeit | 19:00 – 21:00 Uhr |
| Kosten | 5,00 EUR |
| | Voranmeldung erforderlich |

▶ GESUNDHEITSTAG FÜR FRAUEN

Vorankündigung

Im Rahmen der Reihe »Perfekt unperfekt – so bin ich gerne« findet auch in diesem Jahr der Gesundheitstag für Frauen statt. Unsere Beratungsstelle wird dort wieder mit Angeboten vertreten sein.

| | |
|---------------|--|
| Termin | Mittwoch, 19. Juli 2023 |
| Zeit | 9:30 – 17:00 Uhr |
| Ort | Schloss Borbeck, Essen |
| Infos | www.contilia.de/Veranstaltungen |

▶ 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, 29. August 2023 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.

▶ WER PACKT EIGENTLICH MEINE TASCHEN, 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, 13. September 2023
Zeit 15:00 – 17:00 Uhr
Kosten 5,00 EUR

Voranmeldung erforderlich

▶ **DA MUSS ICH WOHL DURCH!** **Workshop**

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

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

Leitung Petra Malti-Hannemann
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Logotherapeutin
Termin Samstag, 14. Oktober 2023
Zeit 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten 37,00 EUR
Ermäßigung auf 23,00 EUR auf Anfrage möglich
Voranmeldung erforderlich

Info-Veranstaltungen

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

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

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

12. April | 10. Mai | 14. Juni | 12. Juli | 09. August
13. September | 11. Oktober | 08. November
13. Dezember 2023

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

