



## Beratung und Unterstützung

### Beratung

Wir beraten und informieren Frauen und Mädchen in belastenden Lebenssituationen zu folgenden Themen:

- ▶ in Trennungskrisen und Beziehungskonflikten
- ▶ nach sexualisierter, psychischer und körperlicher Gewalterfahrung
- ▶ bei Essstörungen
- ▶ zu Frauengesundheit
- ▶ bei Depressionen
- ▶ zu beruflichen Konflikten
- ▶ zu Frauenrechten

Wir begleiten Frauen und Mädchen dabei, ihre persönlichen Ressourcen wiederzuentdecken und zu aktivieren. Gemeinsam planen wir das weitere Vorgehen und vermitteln bei Bedarf an andere Einrichtungen. Einen Beratungstermin können Sie während der Telefonzeiten vereinbaren.

### Krisenintervention

In Lebenskrisen bieten wir Frauen und Mädchen Unterstützung und Stabilisierung. Für alle Beratungen gilt die Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenfrei.

### Feministische Beratung und Therapie

Bei uns können Frauen lösungsorientierte Beratung und längerfristige therapeutische Begleitung zu unseren Themenschwerpunkten erhalten. Ziel dabei ist es, Frauen und Mädchen zu ermutigen, eigene Lösungen zu finden und ihre Handlungsfähigkeit zu stärken. Die Kosten hierfür sind nach Einkommen gestaffelt und werden gemeinsam festgelegt.

### Traumatherapie

Wir bieten Mädchen und Frauen Hilfe und Unterstützung durch Gespräche und traumatherapeutische Einzel- und Gruppenarbeit an. Dabei nutzen wir die sanften Methoden imaginativer Traumatherapie, energetischer Psychologie und spiritueller Heilweisen.

### Unterstützung für Frauen und Mädchen nach sexualisierter Gewalt

Durch den Mut, über ihre Erfahrungen zu berichten, und durch das öffentliche, berufliche und politische Engagement vieler Frauen ist sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Frauen bekannt geworden. Das Erleben von sexualisierter Gewalt kann zu Belastungen und traumatischen Reaktionen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene führen. Um dies überwinden zu können, ist es wichtig, kundige und respektvolle Begleitung zu haben. Bei uns finden Mädchen und Frauen einen geschützten Raum, in dem sie über ihre Ängste und die Erfahrungen sexualisierter Gewalt sprechen können. In Respekt und Solidarität begleiten wir Frauen und Mädchen auf dem Weg ihrer Weiterentwicklung und Heilung.

### Trennung, Scheidung, Beziehungskonflikte

Wir begleiten Frauen in Trennungskrisen, Scheidungssituationen und bei Beziehungskonflikten. Für viele Frauen ist die Trennung vom Partner/der Partnerin eine schmerzhafteste Erfahrung und steht oft am Ende einer unlösbaren, konfliktreichen Auseinandersetzung und/oder der Erfahrung von Gewalt. Durch Informationen und Beratung unterstützen wir Sie bei der Lösung sozialer und rechtlicher Probleme, im achtsamen Umgang mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen und bei der Entwicklung von Mut und Zuversicht für einen Neubeginn. Je besser Sie Ihre Gefühle verstehen und akzeptieren, umso weniger sind Sie ihnen ausgeliefert und umso mehr kann Ihre Kraft und Ihre Selbstachtung für neue Wege wachsen.

### Essstörungen

Der Kreislauf von Nicht-Essen – Fasten – Diäten – Essen – Erbrechen – Kalorien zählen – Überessen ist anstrengend und bestimmt den Alltag vieler Frauen und Mädchen. Die FrauenBeratung begleitet Frauen und Mädchen, die das Essen mit Stress, Zwang, Hoffnungslosigkeit und Schamgefühlen verbinden, deren Gedanken nur noch um Essen, Nicht-Essen und Figur kreisen und damit zum Mittelpunkt des Lebens werden. In den geschützten Räumen der FrauenBeratung begleiten wir Frauen und Mädchen respektvoll und behutsam auf der Suche nach ihrem verlorengangenen Selbst, ihrer Lebendigkeit und der Nahrung, die das Herz satt macht.

### Selbsthilfegruppen

Wir unterstützen und fördern die Gründung von Frauenselbsthilfegruppen. Durch angstfreie und einfühlsame Gespräche mit anderen Betroffenen können Selbsthilfegruppen ein heilsamer Weg sein.

### Prävention, Vorträge, Fortbildung, Supervision

- Wir bieten zu den Themen
- ▶ sexualisierte Gewalt,
  - ▶ selbstverletzendes Verhalten,
  - ▶ Essstörungen,
  - ▶ berufliche Konflikte,
  - ▶ Depression,
  - ▶ Burn-out,
  - ▶ Wechseljahre

für Sie passende Veranstaltungen an. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

### Informationsveranstaltungen

Frauen- und Mädchengruppen aus Schulen, Jugendzentren und anderen Institutionen geben wir gerne die Gelegenheit, die FrauenBeratung kennen zu lernen und Einblicke in unsere Arbeitsweise zu erhalten.



*Selbstbewußtsein, Heilung, Kraft, Mut, Lebensfreude*

## Engagiert für Frauen und Mädchen in Wuppertal

FrauenBeratung + Selbsthilfe e.V.  
Laurentiusstraße 12  
42103 Wuppertal  
Tel. (0202) 30 60 07  
www.frauenberatungwuppertal.de



#### Essstörungen:

##### Wer bin ich? Eine Entdeckungsreise zu mir

In dieser körperorientierten Therapiegruppe sind Frauen mit Essstörungen herzlich eingeladen, sich achtsam und behutsam auf die Suche nach ihrem inneren Kern, ihren Wünschen, Gefühlen und Bedürfnissen zu begeben. Ein Vorgespräch ist erforderlich!

Anmeldung bis 19.03.2012

Beginn: Mo, 23.04.2012,  
18:00 – 20:00 Uhr  
(10 Termine und  
2 Samstage)

Leitung: Sabine Böse  
Kosten: 20 Euro Anmeldegebühr,  
da vom Zonta Club  
Wuppertal gefördert.

##### Supervisionstag für Multiplikatorinnen zum Thema Essstörungen

Alle Frauen, die schon an einer Fortbildung zu Essstörungen teilgenommen haben, sind herzlich eingeladen, ihr Wissen zu vertiefen und weitere Fragen und Themen zu bearbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele aus den verschiedenen Arbeitsbereichen der Teilnehmerinnen werden in Rollenspielen neue Handlungsmöglichkeiten erarbeitet und Schwierigkeiten im Umgang mit Betroffenen besprochen.

Anmeldung bis 10.09.2012.

Termin: Mi, 26.09.2012  
9:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Sabine Böse  
Kosten: 80,00 Euro

##### Fortbildung für Multiplikatorinnen zum Thema Essstörungen „Ansprechen oder nicht?“

In dieser Fortbildung werden die Erscheinungsformen von Essstörungen anhand von drei Geschichten über essgestörte Mädchen vorgestellt, typische Muster und Verläufe werden thematisiert. Indem sich die Teilnehmerinnen in die Betroffenensicht hineinversetzen, kann das Verständnis für essgestörte Mädchen und Frauen vertieft werden. Folgende Fragen und Themen werden intensiver behandelt:

- ▶ Ursachen und Entstehungsbedingungen,
- ▶ Kriterien für gestörtes Essverhalten,
- ▶ Kontaktaufnahme und Erstgespräch,
- ▶ Unterstützungsmöglichkeiten,
- ▶ Grenzen der eigenen Hilfsmöglichkeiten.

Anmeldung bis 05.03.2012.

Termin: Mi, 21.03.2012  
9:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Sabine Böse  
Kosten: 80,00 Euro

#### Traumatherapie

##### Heute bin ich für MICH da!

Traumatherapiegruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. Acht Abende, um Methoden und Strategien der Stabilisierung und Selbstunterstützung zu lernen und zu üben! Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Beginn: Mi, 01.02.2012  
17:30 – 18:45 Uhr

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein  
Kosten: 10,00 Euro Anmeldegebühr, da von der Bethe-Stiftung gefördert.

Selbstbewusstsein, Heilung, Kraft, Mut, Lebensfreude

#### Selbsterfahrung

##### Malatelier für Frauen

Schöpferischer Selbstausdruck -Bekräftigung – Gemeinschaft, dies sind die zentralen Aspekte unserer Arbeit im Malatelier. Papier und Farben, Ton und viel buntes Material sind vorhanden. Vorgespräch und Anmeldung erforderlich!

Beginn: So, 15.01.2012  
9:00 – 16:00 Uhr  
1x monatlich

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein  
Kosten: 32,00 Euro (inkl. Material) je Termin

##### Atmen, fließen, leuchten, wachsen ...

Zwei Wochenenden für Frauen, die durch kreative Arbeit, Phantasieereisen und Rituale mit den Elementen Luft, Wasser, Feuer und Erde

- ▶ das Heilsame der Elemente kennenlernen wollen,
- ▶ in Kontakt mit ihrer Lebendigkeit kommen,
- ▶ eine neue innere Balance finden wollen
- ▶ und ihre Selbstheilungskräfte stärken wollen.

Der Kurs ist auch als Burn-out Prävention geeignet.

Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen.

Anmeldung bis 11.04.2012.

Termine: Sa und So,  
21. und 22.04.2012  
Sa und So,  
05. und 06.05.2012

jeweils: 11:00 – 16:30 Uhr  
Kosten: 100,00 /120,00 Euro  
je Wochenende

Leitung: Rita Schäfer

##### Offener Abend: Abenteuer Lebensmittel oder gestern jung und heute klug und schön!

Mit Beginn der Wechseljahre sind Sie in Ihrer Lebensmittel angekommen. Sie sind reich an Erfahrungen, Kenntnissen und Fähigkeiten. Nach all diesen Jahren wird jetzt das Bedürfnis nach einer Bestandsaufnahme spürbar. Und viele Frauen wünschen sich eine bewusstere Gestaltung des Weges, der noch vor ihnen liegt. Was ist Ihr Traum, sind Ihre Bilder für die neue Lebensphase?

An diesem offenen Abend wollen wir mit Körper, Geist und Seele Träume und Bilder der 2. Lebenshälfte bewusst machen und die eigenen Möglichkeiten ausloten.

Ab 18h führt Claudia Sinnsteden durch ihre Ausstellung „In der Mitte des Lebens“ in der Frauen-Beratung.

Termin: Do., 14. Juni 2012,  
19:00 Uhr

Leitung: Rita Schäfer  
Spende erbeten!

##### Kraft schöpfen – Lebensfreude entdecken

Bei vielen Frauen wird die innere Stimme übertönt von beschränkenden Geboten; die eigene Kraft ist verschüttet von entmutigenden Erfahrungen. In dieser Gruppe werden wir mit Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung, Phantasieereisen, Malen und Gesprächen gut für uns sorgen (lernen), die Selbstheilungskräfte anregen und Entwicklungs-

#### Meine Rechte als Frau

möglichkeiten entdecken. Die Gruppe ist gut geeignet für Frauen, die sich überlastet fühlen, die an Wegkreuzungen auf ihrem Lebensweg stehen, die neue Orientierung brauchen. Vorgespräch nötig!

Beginn: Mi., 12.09.2012,  
17:30 -18:45 Uhr  
(6 Termine)

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein  
Kosten: Sponsoring in Arbeit!

#### Spiritualität

##### Frauen-Singkreis

Alle Frauen, die Freude am Singen haben, sind herzlich eingeladen! Jede, die mitsingen möchte, ist willkommen, gerade auch Frauen, die denken sie können nicht singen.

Termine: jeweils donnerstags  
von 18:30 – 20:00 Uhr

19.1./02.2./16.2./01.3./15.3./  
29.3./12.04./26.4./10.5./24.5./  
07.6./21.6./05.7./30.8./13.9./  
27.9./11.10./25.10./08.11./  
22.11./ 06.12./20.12.2012

Leitung: Anika Meierhöfer  
Spende erbeten!

##### „Heute bin ich bei mir“

Lyrikabend mit Karima Jankova, die uns ihre Texte vorträgt.  
Termin: Do, 18.10.2012,  
19:30 Uhr  
Spende erbeten!

#### Allgemeine wichtige Termine

8. März 2012 / **Internationaler Frauentag**

09. September 2012 / **Freundinnentag**

25. November 2012 / **Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen**

**Ausführliche Infos zu den Angeboten finden Sie auf unserer Website!**

##### Informationen zu Trennungs- und Scheidungsfragen durch Fachanwältinnen.

Jeden ersten Donnerstag im Monat, jeweils um 19:30 Uhr.

Termine:

05.01. Barbara Twardoch  
02.02. Gudrun Kerntke  
01.03. Annegret Karp-Schütz  
05.04. Sandra Capra  
03.05. Gabriele Bogen  
14.06. Barbara Schäfer  
05.07. Anna Köpke  
02.08. Gudrun Kerntke  
06.09. Jutta vom Stein  
04.10. Sandra Capra  
08.11. Cornelia Schneider  
06.12. Anna Köpke  
*Spende erbeten!*

#### Ausstellungen

##### „Suddenly I see.“

Julie Melina Noack  
ab 07.01.2012

##### „In der Mitte des Lebens“

Claudia Sinnsteden  
ab 18.03.2012

##### „Zwischen den Welten“

Andrea Lorenz  
ab 22.06.2012

##### „smells like twen spirit“

Aneta Cynkar  
ab 22.09.2012

##### Bunte Fäden

Frauen des Malateliers  
ab 21.12.2012