

Spiel, Spaß und Improvisation WORKSHOP KREATIV

► **Dienstag, 22.10.2019** | 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: *Julia Solorzano, Theaterpädagogin*

Vergnügliche Stunden mit einer Theaterpädagogin.

- Durch verschiedene Übungen sich selbst finden.
- Im Augenblick einen überraschenden Charakter kreieren.
- Mal aus der Rolle fallen.
- Neue Seiten entfalten.
- Die nette Atmosphäre genießen.
- Alles darf Theater sein.

Ob Anfängerin oder gewiefte Improvisatorin: Alle sind herzlich willkommen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Teilnahme kostenlos

Malen am Samstag WORKSHOP KREATIV

► **Samstag, 16.11.2019** | 10:00 – 16:00 Uhr

Leitung: *Renate Heidbüchel, Künstlerin*

An diesem Wochenende werden wir in das Reich der Farben eintauchen. Ihre Ausdruckskraft erkunden, ihre Beziehungen untereinander und ihre Wirkung auf uns und das Publikum.

Mitzubringen: eine Leinwand in angemessener Größe, Papier oder Zeichenblock, Farbstifte oder Kreiden- was grad zur Hand ist- Farbkasten und natürlich alle Farben, die zuhause herumstehen und auf ihren Auftritt warten. Pinsel nicht vergessen! Aber seien Sie unbesorgt, wir haben auch so einiges da!

Und eine kleine Überraschung: Jede sollte ein oder zwei Gegenstände mitbringen, die sie besonders mag - mehr wird nicht verraten.

Teilnahmegebühr: 20,- €

Entspannungsabend – Zeit für mich WORKSHOP KÖRPER

► **Dienstag, 10.12.2019** | 18:00 – 21:00 Uhr

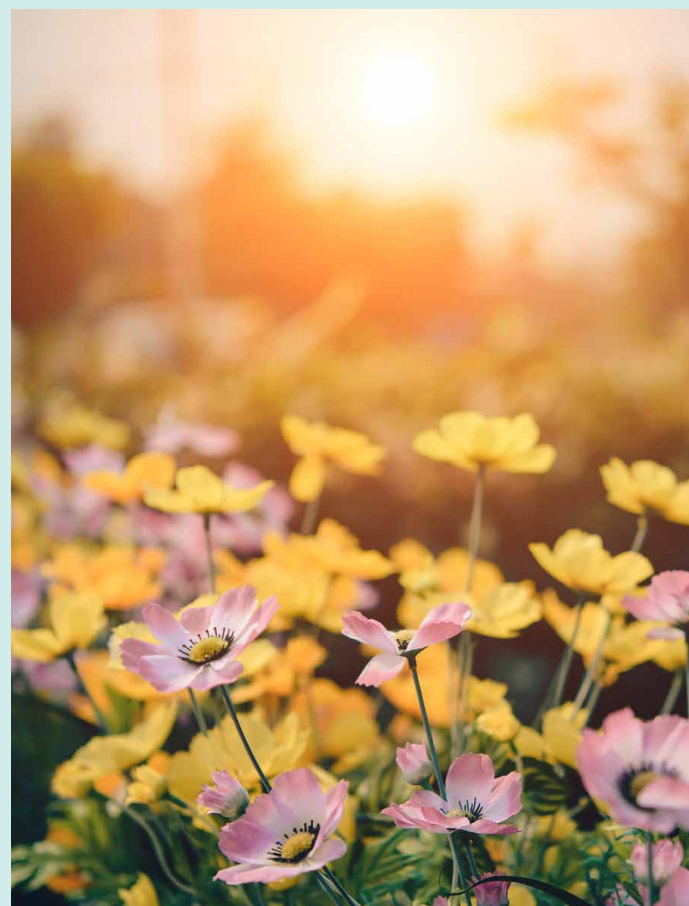
Leitung: *Claudia Stehmann, Heilpraktikerin*

An diesem Abend werden verschiedene Entspannungs-, Atem- und Meditationsmethoden vorgestellt.

Damit möchte ich Sie auf den Weg zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und zurück zu Ihrer Kraft begleiten, mit dem Ziel mehr innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erreichen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Kissen mitbringen.

Teilnahme kostenlos



Gruppenangebote

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen GRUPPENANGEBOT

„Verlieren macht einen alle!“ (Ausspruch eines 8-jährigen)

Je eine Gruppe in der 1. und in der 2. Jahreshälfte
jeweils 10 Termine 14-tägig mittwochs | 18.30 – 20.30 Uhr

- **Termine Gruppe 1 – 2019**
6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 27.3., 3.4., 24.4., 8.5., 22.5., 5.6., 19.6.
- **Termine Gruppe 2 – 2019**
21.8., 28.8., 4.9., 11.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.

Leitung: *Uschi Scharnhorst, Diplompädagogin, Psychodramatikerin*

Trennungen stellen immer einschneidende Lebensereignisse dar. Oft zieht sich der Prozess über einen langen Zeitraum hin.

Anfangs versuchen die Frauen ihre Beziehung zu retten, weil sie z.B. den Kindern die Familie erhalten wollen. Auch wenn sie wissen, dass die Trennung unumgänglich ist, fällt es ihnen schwer, den endgültigen Schritt zu gehen. Ursachen hierfür sind durchaus begründete Ängste: Eine ungewisse Zukunft, Existenzangst, Angst vor dem Alleinsein, Angst zu versagen.

Frauen, in deren Partnerschaft psychische oder physische Gewalt vom Partner ausgeht, ertragen diesen Zustand oft Jahre lang.

Andere Frauen sind von ihrem Partner verlassen worden und müssen erst wieder lernen, wieder ein eigenständiges Leben zu führen. Die starken Kränkungen müssen verarbeitet und Einsamkeit überwunden werden.

Egal, ob die Trennung noch bevorsteht oder bereits vollzogen ist, in jedem Fall ist frau mittendrin in einer Lebensphase des Umbruchs, je nachdem geprägt von Trauer, Wut, Enttäuschung, widersprüchlichen Gefühlen und Gedanken zwischen Verzweiflung und Hoffnung.

Im geschützten Rahmen der Gruppe haben Frauen Gelegenheit, sich auszutauschen und Erfahrungswerte an andere weiter zu geben. Unter Anleitung können sie über ihr Leben, ihre Beziehung, Ängste, Wut aber auch Zukunftswünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte sprechen.

Gefördert wird dies durch eine Atmosphäre der Wertschätzung und Sensibilität, die eine vertrauensvolle Gruppensituation schafft.

Teilnahme kostenlos

...und plötzlich holt's mich wieder ein – Stabilisierungsgruppe GRUPPENANGEBOT

7 Termine jeweils 1 x monatlich donnerstags:
donnerstags | 17:00 – 18:30 Uhr

- **Termine**
4.4., 2.5., 6.6., 4.7., 5.9., 7.11., 5.12.

Leitung: *Uschi Scharnhorst, Dipl.-Päd., Psychodramatikerin*

Jenni Vogt, Dipl.-Päd., systemische Familien-Sozialtherapeutin, Traumaberaterin i.A.

Gruppenangebot für Frauen, mit belastenden Lebensereignissen in der Vergangenheit.

Viele von uns haben in ihrem Leben schreckliche und belastende Erfahrungen machen müssen, die uns im Alltag immer wieder einholen: In Form von Angstzuständen, plötzlich hereinbrechenden Erinnerungen oder Gefühlsüberflutungen, erhöhtem Anspannungslevel und Schlafstörungen oder einem Gefühl von Taubheit. Betroffene oder Zeuginnen von Gewalt oder anderen schrecklichen Situationen, in denen sie sich ohnmächtig fühlten, haben oft Schwierigkeiten, sich im hier und heute von diesen Erinnerungen frei zu machen.

In dieser Gruppe erfahren Sie, woran dies liegen kann und lernen so sich selbst besser zu verstehen. Wir stellen verschiedene Methoden vor, mit denen es vielfach gelingt, sich von den schrecklichen Erinnerungen und Zuständen zu distanzieren. Sie probieren Methoden der Stressbewältigung aus, experimentieren damit, sich positive Bilder zu schaffen, und sich selbst in Situationen sehr hoher Anspannung so zu versorgen, dass Sie sich selbst beruhigen können. So können Sie wieder mehr Vertrauen in sich selbst und Ihre Kompetenzen entwickeln.

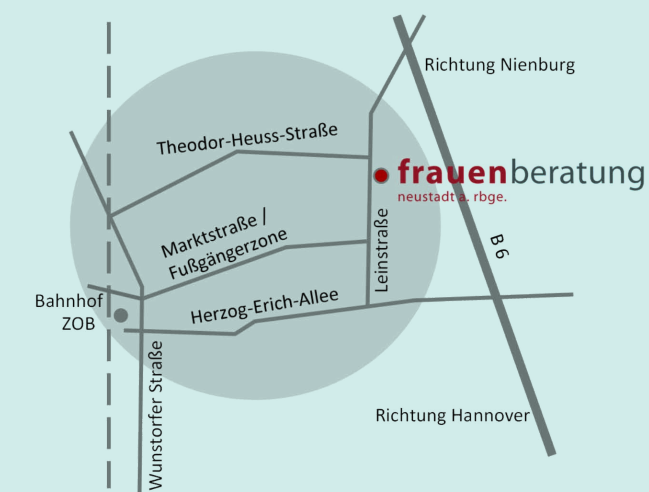
Um die Teilnehmerinnen zu schützen, wird in der Gruppe nicht über schreckliche Erfahrungen gesprochen. Das Gruppenangebot bietet keinen Ersatz für Therapie, kann aber begleitend zu einer Psychotherapie sehr hilfreich sein.

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit einer der Gruppenleiterinnen.

Teilnahme kostenlos

Die Frauenberatungsstelle Neustadt

Hier finden Sie uns:



Allgemeine Frauenberatungsstelle

Die Frauenberatungsstelle ist für alle Frauen Ansprechpartnerin. Sie können sich mit allen Themen an uns wenden. Die Wartezeit auf Termine beträgt in der Regel nur wenige Tage.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle unterliegen der Schweigepflicht. Beratungen sind auf Wunsch anonym, immer kostenlos, und freiwillig. Sie können sich telefonisch, persönlich oder über unsere Online-Beratung an uns wenden.

Fachstelle zu häuslicher Gewalt

Die Frauenberatung ist zudem Fachstelle zum Thema häusliche Gewalt. Für pädagogische Fachkräfte bieten wir Fachberatungen zum Thema an. Regelmäßig organisieren wir Fachveranstaltungen.

Konto des Trägervereins:

Beratung und aktive Unterstützung von Frauen für Frauen e.V.

IBAN: DE85 2501 0030 0019 2843 01

BIC: PBNKDEFF

Die Frauenberatungsstelle wird gefördert durch:



frauenberatung

neustadt a. rbge.



Programm 2019

Leinstraße 34a
31535 Neustadt am Rübenberge

Telefon (05032) 78 98
mail@frauenberatungneustadt.de
www.frauenberatungneustadt.de

Offene Sprechzeiten:

Dienstags 10.00 – 13.00 Uhr
Mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr

Onlineberatung:

www.frauenberatungneustadt.online



Liebe Frauen,

auch in diesem Jahr haben wir wieder ein buntes Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Wir hoffen, mit den überwiegend kostenlosen Workshops, Vorträgen und Gruppenangeboten wieder die Interessen vieler zu treffen.

In diesem Jahr haben wir den Schwerpunkt auf das Thema Selbstfürsorge gelegt. Über die Sorge für andere und deren Bedürfnisse, lernen Frauen häufig die eigenen Themen und Interessen – das eigene Wohl – aus dem Blick geraten zu lassen. Über die Veranstaltungen wollen wir deshalb verschiedene Möglichkeiten eröffnen, der Sorge für die eigenen Bedürfnisse wieder Raum zukommen zu lassen. Neben gemeinsamer Reflexion mit anderen funktioniert dies auch ganz praktisch über körperliche Methoden oder den kreativen Ausdruck.

In diesem Jahr bieten wir neben den Gruppen für Frauen in Trennungssituationen eine neue Gruppe an: Die Stabilisierungsgruppe richtet sich an Frauen, die besonders belastende Erfahrungen machen mussten. Hier werden Methoden vermittelt, die dabei helfen können, diese Erlebnisse im Heute auf Abstand zu bringen. Im hinteren Teil des Programmflyers finden Sie unsere Gruppenangebote.

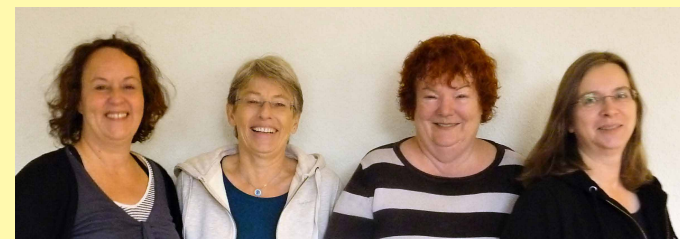
Uns ist es ein Anliegen, Ihnen unabhängig von Ihren körperlichen Möglichkeiten oder Ihrer Muttersprache die Teilnahme an unseren Veranstaltungen so leicht wie möglich zu machen. Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihnen ein leichter Zugang zu der Veranstaltung möglich ist.

Alle unsere Veranstaltungen richten sich an Frauen. Einzig der Vortrag ist offen für alle Interessierten.

Melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an, und hinterlassen Sie dabei Ihre Kontaktdaten.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße,
Ihr Team der Frauenberatungsstelle Neustadt



Jenni Vogt, Jutta Wienand, Uschi Scharnhorst, Silke Rabe

Jahresüberblick

06.02. – 19.6.2019 10 Termine	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen FORTLAUFENDES GRUPPENANGEBOT
13.02. & 27.2.2019 2 Termine	Der Weg zum Tagebuch – kreatives Schreiben WORKSHOP
13.03.2019	Yoga – Was ist das eigentlich? WORKSHOP
26.03.2019	Lebenslust & Lebensbalance WORKSHOP
04.04. - 5.12.2019 7 Termine	...und plötzlich holt's mich wieder ein – Stabilisierungsgruppe FORTLAUFENDES GRUPPENANGEBOT
15.05.2019	Wege aus der Schuldenfalle VORTRAG
12.06.2019	Ich setz' mich für mich ein: Bedürfnisse formulieren – Grenzen setzen WORKSHOP
20.08.2019	Mutter werden – Frau bleiben WORKSHOP
21.08. - 18.12.2019 10 Termine	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen FORTLAUFENDES GRUPPENANGEBOT
21.09.2019	Schnupperkurs T'ai Chi Ch'uan WORKSHOP
22.10.2019	Spiel, Spaß und Improvisation WORKSHOP
16.11.2019	Malen am Samstag WORKSHOP 20€ Teilnahmegebühr
10.12.2019	Entspannungsabend – Zeit für mich WORKSHOP

Workshops und Vorträge

Der Weg zum Tagebuch – kreatives Schreiben WORKSHOP KREATIV

zweiteilig:

- **Mittwoch 13.2.2019** | 18:30 – 21:00 Uhr
- **und Mittwoch 27.2.2019** | 18:30 – 20:00 Uhr

Leitung: *Franziska Trute, hat Kreatives Schreiben, Kulturjournalismus und Kulturwissenschaften studiert*

Tagebuch schreiben ist einfach und für jede Person umsetzbar, wenn man nur weiß wie. Es ist kein lästiger Akt oder nur für Personen mit einem besonders literarischen Talent geeignet. In dem Workshop „Der Weg zum Tagebuch“ beschäftigen wir uns mit der Frage, wie ein simpler und damit sofort realisierbarer Einstieg ins Tagebuch-Schreiben gelingt. Das Verfassen der eigenen Gedanken und Erlebnisse, von positiv bis negativ, hilft uns, ein besseres Gefühl zu uns selbst zu haben.

In der ersten Sitzung beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Formen und Realisierungsmöglichkeiten, vom handschriftlichen Schreibheft bis hin zur Tagebuch-App, wie ein guter Einstieg ins Aufschreiben gelingt und warum eigene Biografie-Arbeit sich am besten für das Schreiben eignet. In der zweiten Sitzung werden wir uns mit unseren eigenen Schreiberfahrungen auseinandersetzen.

Teilnahme kostenlos

Yoga – Was ist das eigentlich? WORKSHOP KÖRPER

- **Mittwoch 13.3.2019** | 18:30 – 20:30 Uhr

Leitung: *Anette Gerhold, Yoga Lehrerin*

Den letzten Jahren ist Yoga immer populärer geworden. Man liest hier was, hört dort was und fragt sich: „Was ist das mit dem Yoga? ...und wäre das was für mich?“

Darauf möchte ich Antworten geben. Ich erzähle ein wenig von der Historie, zeige kurz auf, welche Arten von Yoga es gibt, aber vor allen Dingen möchte ich praktisch mit Ihnen arbeiten.

Dabei ist ein Punkt ganz wichtig: JEDE kann Yoga machen. Größe, Gewicht, Beweglichkeit und Einschränkungen können in die vorgestellte Form des Yogas mit einbezogen werden. Die einzelnen Übungen werden angepasst und sind vom

Effekt her gleichwertig. Dabei wird nicht nur mit dem Körper gearbeitet. Der Atem und der Geist haben den gleichen Stellenwert.

Damit der Abend für Sie angenehm verläuft, bitte ich darum 2 bis 3 Stunden vorher nichts Schweres mehr zu essen.

Bitte bequeme Kleidung, ein paar warme Socken und eine gemütliche Decke mitbringen.

Ich freue mich auf alle, die kommen. Denn „Yoga tut gut“.

Teilnahme kostenlos

Lebenslust & Lebensbalance WORKSHOP ZWISCHENMENSCHLICHES

- **Dienstag, 26.3.2019** | 18:00 – 21:00 Uhr

Leitung: *Wencke Wassermann, Sozial-Wissenschaftlerin & systemische Therapeutin*

„So geht's nicht weiter, ich muss was für mich tun!“ – An dem Vorsatz die eigene Lebensqualität zu steigern mangelt es selten, doch häufig bleibt er in den Anfängen stecken. Es kommt einem oft eher wie eine mühselige Aufgabe vor und (noch) nicht wie der Beginn einer Reise auf einem genussvollen - wenn auch anspruchsvollen - Weg.

Nach einem Impulsvortrag machen wir uns gemeinsam auf die Reise zu mehr Gesundheit, Lebensfreude, Genuss, Sinnhaftigkeit und einer guten Balance im Alltag. Auf der Reiseroute zu Ihrer eigenen Lebenslust kennen Sie vielleicht schon ein paar Gegenden, einige haben Sie früher schon erkundet, manche werden Ihnen unbekannt sein. Es gibt viel Spannendes zu entdecken – vor allem über sich selbst.

Willkommen an Bord!

Teilnahme kostenlos

Wege aus der Schuldenfalle VORTRAG RECHT

- **Mittwoch, 15.5.2019** | 18:30 – 20:30 Uhr

Referentin: *Alexandra Buch-Heine, Rechtsanwältin*

Im Jahr 2017 galten etwa 3,5 Millionen Haushalte in der Bundesrepublik Deutschland als überschuldet. Kinder sind in überschuldeten Haushalten tendenziell häufiger zu finden als in den übrigen Haushalten. Mit wachsender Kinderzahl steigt das Risiko einer Überschuldung. Allein 15% der überschuldeten Haushalte sind Alleinerziehende mit Kindern.

Schulden machen krank, Angstzustände und Depressionen sind typische Folgeerkrankungen. Dabei kommen Frauen

nach wissenschaftlichen Studien deutlich schlechter mit Schulden zu Recht als Männer. Sie erkranken deutlich häufiger.

Frau Rechtsanwältin Buch-Heine aus der Kanzlei Machulla und Partner erklärt Grundsätze der Sicherung von Einkommen und Vermögen bei Schulden, zeigt Wege aus der Schuldenfalle und erklärt die Grundsätze des Verbraucherinsolvenzverfahrens.

Teilnahme kostenlos

Für Frauen und Männer

Ich setz' mich für mich ein: Bedürfnisse formulieren – Grenzen setzen WORKSHOP ZWISCHENMENSCHLICHES

- **Mittwoch, 12.6.2019** | 18:30 – 21:00 Uhr

Referentin: *Anna Muus, Medienlinguistin und Übersetzerin*

Frauen müssen häufig rund um die Uhr funktionieren und für andere da sein: In der Familie, im Job, im Freundeskreis. Dadurch fällt es uns häufig schwer, Bedürfnisse klar zu formulieren und Grenzen deutlich zu machen. In der Flut von Anforderungen, die tagtäglich an uns gestellt werden, ist es manchmal sogar schwierig, eigene Bedürfnisse und Wünsche überhaupt zu erkennen. Oft merken wir auch erst im Nachhinein, dass unsere Grenzen viel zu weit überschritten wurden. In diesem Workshop wollen wir uns unter anderem mit folgenden Fragen beschäftigen: Was sind meine Bedürfnisse? Was hindert mich, sie zu formulieren? Wo liegen meine Grenzen und wie mache ich sie deutlich?

Im Workshop werden Anregungen, Übungen und Methoden vorgestellt, die dabei helfen, diese Fragen zu beantworten und uns für uns selbst einzusetzen, indem wir unsere Bedürfnisse und Grenzen erkennen und formulieren.

Teilnahme kostenlos

Mutter werden – Frau bleiben WORKSHOP ZWISCHENMENSCHLICHES

- **Dienstag, 20.8.2019** | 18:30 – 20:30 Uhr

Leitung: *Uta Suhr, Erzieherin, Sozialpädagogin i.A.*

Immer mehr Mütter kämpfen tagtäglich in ihrem Alltag zwischen Kindern, Haushalt und Beruf am Rande der Überforderung. WARUM?

Das Bild der modernen Mutter, die Familie, Haushalt und evtl. einen Job problemlos meistert und zudem immer adrett gekleidet und stets gut gelaunt durch den Alltag kommt, ist eine große Illusion.

Wir müssen uns von diesem inneren Bild verabschieden und unsere Grenzen sehen und akzeptieren! Denn durch diese dauernde Präsenz bleiben wir Frauen auf der Strecke. Unsere Kraft muss auch für unser Wohlbefinden reichen, denn auch wir Mütter haben ein Recht auf Zufriedenheit und Ausgleich. Auch Mütter sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen und nicht nur Organisatorin der Familienangelegenheiten.

An diesem Abend werden Sie ermutigt, wieder mehr Verantwortung für sich und ihre Wünsche zu übernehmen. Gemeinsam sammeln wir Erfahrungen und Tipps, die für die Einzelne evtl. schon funktionieren und suchen nach Ideen, um auch wieder das eigene Wohl in den Blick zu nehmen.

„Ich Sorge für mich selbst, dann müssen die Kinder das nicht tun!“

Teilnahme kostenlos

Schnupperkurs T'ai Chi Ch'uan WORKSHOP KÖRPER

- **Samstag, 21.9.2019** | 10.00 – 13.00 Uhr

Leitung: *Jutta Lye, T'ai Chi Lehrerin*

Sie lernen die ersten Stellungen des T'ai Chi kennen. T'ai Chi Ch'uan ist ein fernöstliches Übungssystem. Die Erhaltung der Gesundheit und die Meditation in Bewegung sind Aspekte, unter denen T'ai Chi geübt wird. Die einzelnen Stellungen der Form werden detailliert erlernt und in einen fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt. Die Bewegungsweise ist langsam, sanft und harmonisch.

Durch achtsame Bewegungen in den entsprechenden Körperhaltungen schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Diese langsamen Bewegungsabfolgen führen zur Entspannung, wodurch der Alltag entschleunigt, sowie Stress abgebaut werden kann. Die entspannte Bewegung in Ruhe und Aufmerksamkeit dient der Erholung von Körper und Geist. Sie führt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die sich ruhig, aber dennoch aktiv entspannen möchten sowie Stress und Bewegungsmangel abbauen wollen.

Bitte bequeme Kleidung und flaches Schuhwerk mitbringen.

Teilnahme kostenlos