

# frauenberatung

neustadt a. rbge.



## Programm 2020

Leinstraße 34a  
31535 Neustadt am Rübenberge  
Tel (05032) 78 98  
mail@frauenberatungneustadt.de  
www.frauenberatungneustadt.de  
Sprechzeiten  
Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr  
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr  
Onlineberatung:  
www.frauenberatungneustadt.online



### Die Frauenberatungsstelle Neustadt

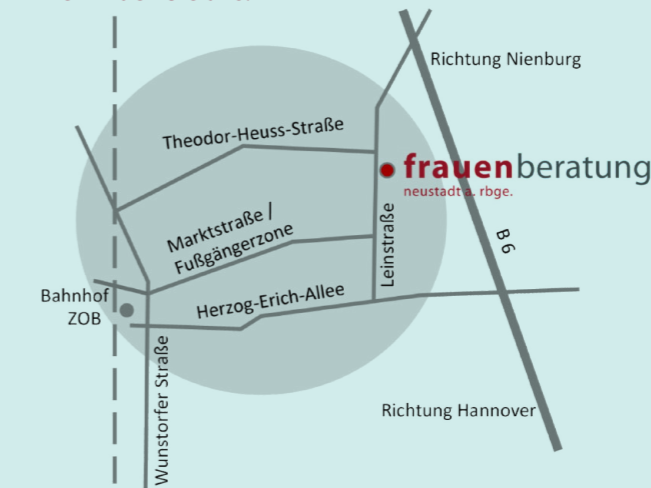
#### Allgemeine Frauenberatungsstelle

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, 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.

#### Hier finden Sie uns:



#### Konto des Trägervereins:

Beratung und aktive Unterstützung von Frauen für Frauen e.V.  
IBAN: DE85 2501 0030 0019 2843 01  
BIC: PBNKDEFF

#### Die Frauenberatungsstelle Neustadt a. Rbge. wird gefördert durch:



Niedersachsen



Gefühlen von Taubheit und Ausgeschaltet-Sein. Betroffene haben oft Schwierigkeiten, sich von diesen Folgen traumatischer Erfahrungen frei zu machen.

In dieser Gruppe erfahren Sie, woran das liegen kann und lernen so, sich selbst besser zu verstehen. Wir stellen verschiedene Methoden vor, die helfen können, sich von den schrecklichen Erinnerungen und Zuständen zu distanzieren. Sie experimentieren damit, 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.

Die Gruppe bietet keinen Raum, über traumatische Erfahrungen zu sprechen. Sie ist kein Ersatz für Therapie, kann aber therapiebegleitend sehr hilfreich sein.

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit einer der Gruppenleiterinnen.

Teilnahme kostenlos

### Vorschau Gruppenangebot 2021

#### Wen Do — Selbstbehauptung für Frauen GRUPPENANGEBOT

► 8 Termine wöchentlich montags 18.00 - 20.00 Uhr.  
18.1.2021, 25.1., 8.2., 15.2., 22.2., 8.3., 15.3., 22.3.

Leitung: Ira Morgan, WEN-DO-Trainerin, Sportwissenschaftlerin

WEN-DO ist ein ganzheitliches, speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm. Gleichmaßen werden die innere Haltung und Stärke als auch die körperliche Selbstverteidigung trainiert.

Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele und intensive Gespräche bieten die Gelegenheit Fragen zu stellen und alte Rollenzuweisungen zu überprüfen. Gemeinsam werden dann neue Verhaltensstrategien entwickelt und ausprobiert.

Das Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, individuelle Stärken ausbauen zu können und individuelle Selbstbehauptungsstrategien zu entwickeln.

Die Selbstverteidigungstechniken werden den Teilnehmerinnen entsprechend ausgewählt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahmegebühr: 50€

(Bitte frühestens am 1.1.2021 überweisen)

Auch verlassene Frauen können wieder lernen ein eigenständiges Leben zu führen. Die starken Kränkungen müssen verarbeitet und Einsamkeit überwunden werden.

Egal, ob die Trennung noch bevorsteht oder bereits vollzogen ist, ist Frau in einer Lebensphase des Umbruchs oft geprägt von Trauer, Wut, Enttäuschung, widersprüchlichen Gefühlen zwischen Verzweiflung und Hoffnung.

Im geschützten Rahmen der Gruppe, in einer Atmosphäre der Wertschätzung, haben Frauen Gelegenheit, sich auszutauschen und Erfahrungswerte an andere weiter zu geben, und sie können über ihre Ängste, Wut aber auch Zukunftswünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte sprechen.

Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit der Gruppenleiterin.

Teilnahme kostenlos

### ...und plötzlich hat's mich wieder - Stabilisierungsgruppe für Frauen mit traumatischen Erlebnissen in der Vergangenheit GRUPPENANGEBOT

► 12 Termine monatlich donnerstags 16:45 -18:45 Uhr  
2020: 19.3., 2.4., 7.5., 4.6., 2.7., 6.8., 3.9., 1.10., 5.11., 3.12.

und 2021: 7.1., 4.2. und 10.6. Nachsorge

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

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

Viele von uns haben Erfahrungen machen müssen, die uns im Alltag immer wieder einholen: In Form von Angstzuständen, plötzlich hereinbrechenden Erinnerungen oder Gefühlsüberflutungen, erhöhter Anspannung, Schlafstörungen oder



### Gruppenangebote

#### Mutter sein – Frau bleiben OFFENES GRUPPENANGEBOT

► 4 Termine vierteljährlich mittwochs 18.30 - 20:30 Uhr

► 05.02., 06.05., 02.09., 09.12.2020

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

Immer mehr Mütter kämpfen tagtäglich zwischen Kindern, Haushalt und Beruf am Rande der Überforderung. 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. Durch diese dauernde Präsenz bleiben wir Frauen auf der Strecke.

Auch wir Mütter haben ein Recht auf Zufriedenheit und Ausgleich. Auch Mütter sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen und nicht nur Organisatorinnen der Familienangelegenheiten. Wir müssen unsere Grenzen sehen und akzeptieren. Unsere Kraft muss auch für unser Wohlbefinden reichen.

In der Gruppe ermutigen Sie sich gegenseitig, 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 das eigene Wohl in den Blick zu nehmen.

„Ich sorge für mich selbst, dann müssen die Kinder das nicht tun!“  
Teilnahme kostenlos, Neuanmeldung jederzeit möglich

#### Gruppe für Frauen in Trennungssituationen GRUPPENANGEBOT

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

Je eine Gruppe in der 1. und 2. Jahreshälfte

► Jeweils 10 Termine 14-tägig mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr.

Termine Gruppe 1 - 2020: 12.2., 26.2., 11.3., 25.3., 15.4., 29.4., 13.5., 27.5, 10.6., 24.6.

Termine Gruppe 2 - 2020: 26.8., 16.9., 23.9., 7.10., 28.10., 4.11, 18.11., 2.12., 16.12.

Leitung:

Uschi Scharnhorst, Diplompädagogin, Psychodramatikerin

Trennungen sind einschneidende Lebensereignisse.

Oft versuchen Frauen ihre Beziehung zu retten, um die Familie zu erhalten. Manchmal trennen sich die Frauen nicht aus Angst vor der psychischen oder physischen Gewalt des Partners. Andere durchaus begründete Ängste sind: Zukunfts- und Existenzangst, Angst vor dem Alleinsein, Angst zu versagen.

### Gemeinsam kreativ sein WORKSHOP KREATIV

► Mittwoch, 11.11. 2020 18.30 -20.30 Uhr

Leitung: Susanne Granow, Erzieherin

Mit Papier, Schere, Folie, Klebstoff... wollen wir gemeinsam winterliche Dekorationen herstellen, Karten basteln, um lieben Menschen zu schreiben, schöne Geschenkverpackungen falten, Sterne, kleine Geschenke zaubern und vieles mehr.

Neugierig? Dann kommen Sie vorbei. Es sind keine Bastelvorkenntnisse nötig. Für alle ist etwas dabei.

Materialkostenbeitrag: 5€

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Neustadt a. Rbge.

### Unsere „seelische Widerstandskraft“ – Resilienz WORKSHOP PSYCHE STÄRKEN

► Dienstag, 08.12. 2020 18:00h-20:00h

Leitung: Edith Ahmann, Heilpraktikerin, Gesprächs- und Traumatherapeutin, Geschäftsführerin im Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum Region Hannover e.V.

Resilienz ist die Kraft, die uns hilft auf Krisen und Störungen zu reagieren; und nach Schock, Trauma, schlechten Nachrichten oder auch kleinen Stolpersteinen im Alltag möglichst unbeschadet und schnell zurückzukehren zu einem Zustand von Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Unsere Resilienz ist abhängig von unserer Sozialisation und unserem Erleben. Sie ist erlernbar, aber nicht alle von uns haben die gleichen Voraussetzungen dafür. Daher ist es wichtig, individuelle Modelle zum Erlernen oder zum Ausbau von Resilienz zu entwickeln.

Erstmal müssen wir verstehen, was Resilienz ist und wie sie gebildet wird, dann können wir lernen, welche Faktoren für uns eine wichtige Rolle spielen und dann können wir beginnen zu üben ...

Teilnahme kostenlos



## Liebe Frauen,

wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr eine bunte Palette an Veranstaltungen bieten zu können.

Das Thema Selbstfürsorge bleibt besonders für uns Frauen ein Dauerbrennerthema. So haben wir auch in diesem Jahr wieder eine Reihe von Methoden als Schnupperworkshops für Sie zusammengestellt.

Die fortlaufenden Gruppenangebote finden Sie am Ende des Flyers. Zweimal im Jahr gibt es die Möglichkeit, in die Gruppe für Frauen in Trennungssituationen neu einzusteigen. Im März beginnt die Stabilisierungsgruppe für Frauen mit psychischen Traumafolgen. Außerdem trifft sich viermal im Jahr eine Gruppe für Mütter, in der das Thema Selbstfürsorge im Fokus steht.

In diesem Jahr haben wir zwei Vorträge im Programm. Neben dem Vortrag zum Thema Erbrechen, wird ein weiterer Vortrag über finanzielle, institutionelle und soziale Unterstützungsmöglichkeiten für Alleinerziehende informieren.

Um den diesjährigen Weltfrauentag am 8. März zu begehen, organisieren wir in Kooperation mit Sabrina Kunze, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Neustadt, eine Veranstaltung. Genaueres finden Sie im Vorfeld in der Neustädter Presse.

Damit alle Frauen von unserem Veranstaltungsangebot profitieren können, ist die Teilnahme an fast allen Veranstaltungen kostenlos. Während die Workshops und Gruppenangebote für Frauen konzipiert sind, laden wir zu den Vorträgen Interessierte jeden Geschlechts ein.

Für alle Veranstaltungen sind vorherige Anmeldungen entweder per Telefon oder per E-Mail erforderlich. Wir benötigen dazu Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und möglichst eine E-Mail-Adresse.

Viel Spaß beim Stöbern. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Herzliche Grüße,

Ihr Team der Frauenberatungsstelle Neustadt



Jenni Vogt, Jutta Wienand, Uschi Scharnhorst, Silke Rabe-Fritsch

## Jahresüberblick

<b>19.02.2020</b>	Yoga WORKSHOP KÖRPER
<b>05.02. - 09.12.2020</b> <b>4 Termine</b>	Mutter sein – Frau bleiben OFFENES GRUPPENANGEBOT: NEUANMELDUNGEN JEDERZEIT MÖGLICH
<b>12.02. – 24.06.2020</b> <b>10 Termine</b>	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen FORTLAUFENDES GRUPPENANGEBOT
<b>18.03.2020</b>	Ich setz' mich für mich ein! Bedürfnisse formulieren – Grenzen setzen WORKSHOP PSYCHE STÄRKEN
<b>19.03. – 04.02.2021</b> <b>12 Termine + Nachsorgetermin</b>	„... und plötzlich hat's mich wieder“ – Stabilisierungsgruppe bei Traumafolgen FORTLAUFENDES GRUPPENANGEBOT
<b>22.04.2020</b>	„Plötzlich und unerwartet“ – Vortrag zum Thema Erbrechen VORTRAG RECHT
<b>25.04.2020</b>	T'ai Chi Ch'uan – WORKSHOP KÖRPER
<b>16.05.2020</b>	Wort-Gestalten Schreib-Workshop WORKSHOP KREATIV 3€ Unkostenbeitrag für Mittagsimbiss
<b>26.08. – 06.12.2020</b> <b>10 Termine</b>	Gruppe für Frauen in Trennungssituationen FORTLAUFENDES GRUPPENANGEBOT
<b>09.09.2020</b>	Unterstützungsmöglichkeiten für Alleinerziehende und Vereinbarkeit von Familie und Beruf – VORTRAG RECHT
<b>06.10.2020</b>	Qi Gong WORKSHOP KÖRPER
<b>27.11.2020</b>	Spiel, Spaß und Improvisation – Improvisationstheater WORKSHOP KREATIV
<b>03.11.2020</b>	Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training WORKSHOP KÖRPER
<b>11.11.2020</b>	Gemeinsam kreativ sein WORKSHOP KREATIV 5€ Materialkostenbeitrag
<b>08.12.2020</b>	Unsere „seelische Widerstandskraft“ – Resilienz – WORKSHOP PSYCHE STÄRKEN
<b>VORSCHAU 2021</b>	
<b>18.01.-22.03.</b> <b>8 Termine</b>	Wen Do — Selbstbehauptung für Frauen FORTLAUFENDES GRUPPENANGEBOT 50€ Teilnahmegebühr

## Barrierereduzierung der Räume:

Rufen Sie uns gerne an, sollten Sie unsicher sein, ob die Räume oder die Veranstaltung für Sie erreichbar und nutzbar sind.

Am Eingang ist eine Stufe zu überwinden. Dabei helfen wir Ihnen gern. Leider haben wir keine rollstuhlgerechte Toilette.

## Workshops und Vorträge

### Yoga und Achtsamkeit WORKSHOP KÖRPER

► **Mittwoch, 19.02.2020 18:30 - 20:30 Uhr**

Leitung: *Anette Gerhold, Yoga Lehrerin*

An mehreren Projekten gleichzeitig arbeiten? Zahlreiche Dinge parallel erledigen? Alles kein Problem heutzutage, oder?

Wir finden uns fortwährend in Planungs- und Gedankenschleifen wieder und können uns dem kaum mehr entziehen. Geist und Körper sind einer steigenden Stressbelastung ausgesetzt.

Diese Belastung spiegelt sich individuell in uns wieder. Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sind z. B. häufige Anzeichen dafür. Yoga und die Lehren der Achtsamkeit erlauben es uns, die Symptome frühzeitig zu erkennen und zu lindern oder sogar sie zu verhindern, bevor sie entstehen. Darüber möchte ich informieren und ein wenig mit Ihnen üben.

*Teilnahme kostenlos*

### Ich setz' mich für mich ein! Bedürfnisse formulieren - Grenzen setzen WORKSHOP PSYCHE STÄRKEN

► **Mittwoch, 18.03. 2020 18:30 - 21:00Uhr**

Leitung: *Anna-Mareike Muus, Übersetzerin und Medienlinguistin*

Die eigenen Grenzen sind für jeden Menschen so wichtig, wie individuell unterschiedlich. Insbesondere wir Frauen begegnen ihnen im Alltag dann, wenn wir oder jemand anderes sie überschreiten. Darum widmen wir diesen Workshop unseren ganz persönlichen Grenzen. Anhand einiger Übungen und Methoden wollen wir folgenden Fragen nachgehen: Wie setze ich Grenzen und wie nehme ich sie überhaupt wahr? Welche Rolle spielen Bedürfnisse dabei? Im Austausch mit der Gruppe wollen wir außerdem klären, welche Werkzeuge und Strategien wir dafür schon mitbringen.

*Teilnahme kostenlos*

### „Plötzlich und unerwartet“ - Vortrag zum Thema Erbrechen VORTRAG RECHT

► **Mittwoch, 22.4. 2020 18.30 – 20.30 Uhr**

Referentin: *Alexandra Buch-Heine, Rechtsanwältin*

Wenn die Partnerin/ der Partner plötzlich verstirbt oder man selbst handlungsunfähig wird, steht neben der emotionalen Ausnahmesituation häufig die wirtschaftliche Existenz der Familie auf dem Prüfstand.

Wie werden die Stiefkinder erbrechtlich berücksichtigt? Wie verhält es sich mit den Schulden des Partners?

Eine Gesamtschau zu allgemeinen Fragen des Erbrechts, der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung sowie möglichen Notfallplänen gibt die Rechtsanwältin Martina Machulla.

*Teilnahme kostenlos*

### T'ai Chi Ch'uan WORKSHOP KÖRPER

► **Samstag, 25.4. 2020 10.00 – 13.00 Uhr**

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

T'ai Chi Ch'uan (Tai Chi) ist ein fernöstliches Übungssystem. Die Erhaltung der Gesundheit, die Meditation in Bewegung und die sanfte Kunst der Selbstverteidigung sind Aspekte, unter denen Tai Chi geübt wird. Tai Chi ist eine Übung zur Entspannung und Schulung des Körperbewusstseins. Die Bewegungsweise ist sanft und harmonisch. Die langsamen Bewegungen in Ruhe und Aufmerksamkeit dienen der Erholung von Körper und Geist und führen zu Wohlbefinden. Erste Tai Chi Stellungen der Kurzform werden separat gezeigt, detailliert erlernt und zu einem fließenden Bewegungsablauf zusammengeführt. Bitte bequeme Kleidung und flaches Schuhwerk mitbringen.

*Teilnahme kostenlos*

### WORT – GESTALTEN Schreib-Workshop WORKSHOP KREATIV

► **Samstag, den 16.05. 2020, 10:00 - 14.30 Uhr**  
(inkl. vegetar. Mittagsimbiss)

Referentin: *Gesa Elsner, Lyrikerin, Dipl. Sozialpädagogin*

Jedes Abenteuer beginnt im Kopf? Jedes Abenteuer beginnt im Herzen!

„Alles fängt mit dem Herzen an...“ (Sam Hawill) und eh ich mich versee, stecke ich mitten drin in einem neuen Abenteuer meines Lebens...

Es lohnt sich, von Abenteuern zu berichten, Lebens-Abenteuer aufzuschreiben: vom Suchen und Finden, vom Reisen und Bleiben, vom Gewinnen und Verlieren...

Es lohnt sich für mich und für Andere!

Wir wollen uns gemeinsam ins „Abenteuer Schreiben“ stürzen!

In der Gruppe wecken wir Ideen, bevor jede für sich schreibt: Brief oder Tagebuch, Gedicht oder Roman, Einkaufszettel oder Reiserouten...

Zum Seminar bitte bequeme Kleidung tragen und einen Lieblingsstift mitbringen!

*3€ Unkostenbeitrag für Mittagsimbiss mitbringen. Bei der Anmeldung bitte auf mögliche Allergien hinweisen.*

### Unterstützungsmöglichkeiten für Alleinerziehende und Vereinbarkeit von Familie und Beruf VORTRAG RECHT

► **Mittwoch, den 9. September, 18:30h-20:30**

Referentinnen: *Elke Heinrichs, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Region Hannover*

*Doris Frye, Stellvertretende Landesgeschäftsführerin des Verbands alleinerziehender Mütter und Väter*

Frau Frye (VAMV e.V.) gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über die Bandbreite von sozialen und finanziellen Unterstützungsleistungen für Alleinerziehende und wo diese zu beantragen sind.

Frau Heinrichs informiert Alleinerziehende zu Fördermöglichkeiten und Unterstützung des beruflichen (Wieder-) Einstiegs: Chancen auf dem Arbeitsmarkt, Teilzeitausbildung und Teilzeitemschulung und andere Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote. Sie stellt sich auch Fragen rund um das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

*Teilnahme kostenlos*

### Qi Gong WORKSHOP KÖRPER

► **Dienstag, 06.10. 2020 18:30 – 20:00 Uhr**

Leitung: *Jutta Wienand, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle, Qi-Gong-Kursleiterin*

„Um im Körper zuhause zu sein, reicht nicht ein gelegentlicher Besuch.“ (Claus Fischer, Micheline Schwarze)

Wir können uns Qi Gong vorstellen als eine Verbindung von Meditation, Atmung, Achtsamkeit und Körperbewegung. Beim Qi Gong wird die innere, stille Ebene genauso geübt wie die äußere Form.

Die Übungsformen wirken positiv und produktiv auf das Immunsystem und den Stoffwechsel, auf die körperliche Aufrichtung und das Atemvolumen und auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Anspannung und Stress werden reduziert. Wir begegnen den Anforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und Kraft.

*Teilnahme kostenlos*

### Spiel, Spaß und Improvisation WORKSHOP KREATIV

► **Dienstag, 27.11. 2020 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*

*In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Neustadt a. Rbge.*

### Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training WORKSHOP KÖRPER

► **Dienstag, 3. 11. 2020 18:00 - 21:00 Uhr**

Leitung: *Claudia Stehmann, Heilpraktikerin*

An diesem Abend sprechen wir über die Bedeutung von progressiver Muskelentspannung und autogenem Training. Anhand von kleinen, praktischen Übungseinheiten bekommen Sie einen Einblick in diese Entspannungsmethode.

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.

*Teilnahme kostenlos*

