



#### DAS SIND WIR

**Marion Schmidt**, geb. 1960  
Bürokauffrau, Büro- und Verwaltung  
eine Tochter

**Sabine Böse**, geb. 1958  
Industriekauffrau, Dipl.-Päd., Fachberaterin für Essstörungen, Leiterin für Auto-  
genes Training, Kreativen Tanz, Kreistanz, Fortbildungen: Berufliche Konflikte,  
Traumabarbeitung, kreative Leibtherapie  
verheiratet, ein Sohn

**Hanna Haase**, geb. 1989  
BA Sozialpäd., MA Rehabilitationswissenschaft, Fortbildungen: Krisenintervention  
in frauenspezifischer Beratung, Essstörungen, kreative Traumatherapie (i.A.)

**Birgit Gladbach-Eckstein**, geb. 1956  
Dipl.-Päd./Sonderpäd., Ki-Ju-Therapeutin (Approb.), Kunsttherapeutin, Trauma-  
beraterin (DGTP), Fortbildungen zu: Energetischer Psychologie, spirituellen Heil-  
weisen, europäischer Ethnomedizin  
verheiratet, zwei erwachsene Töchter

#### WIR SIND FÜR SIE DA

**Tel. Beratung (0202) 30 60 07**  
Mo, Do, Fr 10.00 - 12.00 Uhr  
Di 16.00 - 18.00 Uhr

**Offene Beratung (ohne Anmeldung)**  
Mo 16.00 - 18.00 Uhr

**Persönliche Beratung**  
nach telefonischer Absprache kurzfristig, anonym und kostenfrei möglich.

**Bürotelefon: (0202) 75 82 909**

#### WIR FREUEN UNS ÜBER SPENDEN

**Spendenkonto: SSK Wuppertal**  
IBAN: DE13 3305 0000 0000 9187 30

## SPIRITUALITÄT

### Frauen-Singkreis

Alle Frauen, die Freude am Singen haben, sind herzlich eingela-  
den! Jede, die mitsingen möchte, ist willkommen. Gerade auch  
Frauen, die denken, sie können nicht singen.

Termine: Do, 14-tägig | 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: 14.01.2016  
Aktuelle Termine finden Sie auf der Website  
Leitung: Anika Meierhöfer  
Spende für die FrauenBeratung erbeten!

### Heilungsspiralen

Sie sind eine uralte und neue Weise, die eigenen Selbstheil-  
ungskräfte zu stärken. Der Kreis der Frauen, die Gemeinschaft  
miteinander, kann uns helfen, ein klares Ziel zu formulieren,  
einen Herzenswunsch auszudrücken, ein Geschenk zu feiern  
oder etwas Unerfülltes gehen zu lassen. An acht „Wanderta-  
gen“ werden wir uns treffen und diese Gemeinschaft bilden,  
die uns in unserer Entwicklung unterstützt. Lust, sich selbst  
bewusst wahr zu nehmen und bei jedem Wetter ein paar Stun-  
den im Wald zu sein, sind nötig; ebenso ein kostenloses Vorge-  
spräch.

Beginn: Sa 06.02.2016 | 10.00 - ca.15.00 Uhr | (8 Samstage)  
Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein  
Kosten: 120,00 Euro gesamt

## UNTERSTÜTZUNG BEI TRENNUNG UND SCHEIDUNG

### Beziehung in Scherben - Zeit auf die innere Stimme zu lau- schen!

In Krisen gerät das gewohnte Leben aus seinen Bahnen und  
Ängste werden wach. Wie kann es weitergehen? Wie kann ein  
Neuanfang aussehen? Fragen, auf die „Trennungsfrauen“ mit  
Hilfe ihrer Inneren Stimme Antworten finden können.

An diesem Abend möchte ich Frauen in Trennungssituationen  
ermutigen, ihre Innere Stimme zu finden und neue Schritte zu  
wagen! Gründung einer Selbsthilfegruppe möglich.

Termin: Do 13.10.2016 | 18.30 Uhr  
Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein

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

Jeden ersten Donnerstag im  
Monat, jeweils um 19.30 Uhr.

07.01.	Barbara Schäfer	01.02.	Barbara Twardoch
04.02.	Gudrun Kerntke	07.03.	Annegret Karp-Schütz
03.03.	Annegret Karp- Schütz	04.04.	Barbara Twardoch
07.04.	Barbara Twardoch	04.07.	Annegret Karp-Schütz
12.05.	Sandra Capra	10.10.	Annegret Karp-Schütz
02.06.	Gabriele Bogen	Spenden erbeten!	
07.07.	Anna Köpke		
04.08.	Annegret Karp- Schütz		
01.09.	Cornelia Schneider		
06.10.	Jutta vom Stein		
03.11.	Sandra Capra		
01.12.	Anna Köpke		

## AUSSTELLUNGEN

Aktuelle Infos auf unserer Website

22.01.2016

**Lebensfreu(n)de** | Heike Fischer und Roselies Leicht

20.03.2016

**Einblicke und Ausblicke** | Dorothee Limke

19.06.2016

**Inspirationen** | Sabine Lammert und Katharina Hoffmann

30.09.2016

**Stille und bewegte Figuren** | Ute Seifert

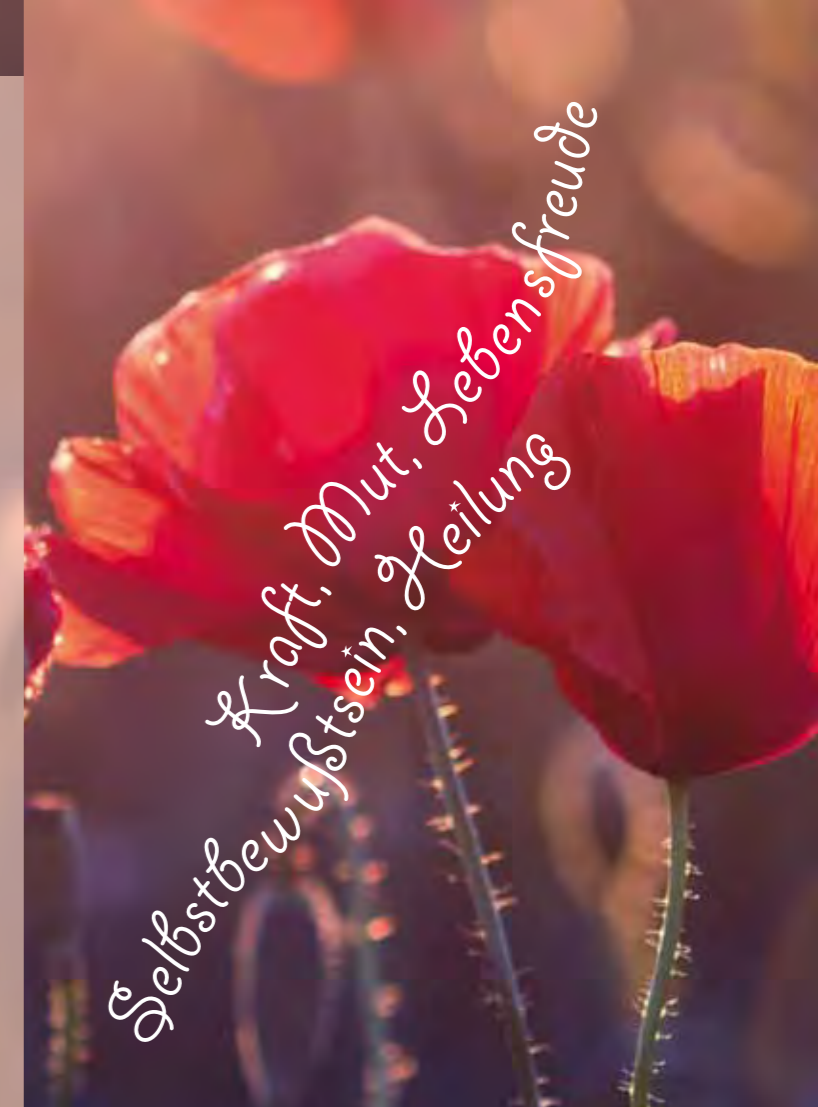
### FemForum (das ist noch ein Arbeitstitel) - Feministisches Forum für alle interessierten Frauen

Wir planen eine Reihe feministischer Diskurse und freuen uns  
über kreative Ideen, Beiträge, Teilnahme und Aktionen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website!



© pilippphoto - Fotolia.com



## Engagiert für Frauen und Mädchen in Wuppertal

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



## Beratung und Unterstützung für Mädchen und Frauen

Die Frauenberatung ist eine Anlaufstelle für Mädchen und Frauen jeglicher Herkunft und Lebensweise, die in einem ersten Gespräch ihre Themen oder Probleme klären möchten. Wir versuchen, gemeinsam Lösungswege zu finden und das weitere Vorgehen zu planen. Bei Bedarf vermitteln wir an andere psychosoziale Einrichtungen (ÄrztInnen, TherapeutInnen, Kliniken etc.)

Frauen in akuten Krisen können sich an uns wenden, um Unterstützung und Stabilisierung zu finden. Die Beratung ist anonym, kostenfrei und es gilt die Schweigepflicht.

### Wir beraten und informieren zu folgenden Themen:

- ▶ Persönliche Umbruchsituationen und Krisen
- ▶ Erfahrung von sexualisierter Gewalt und Übergriffen
- ▶ Essstörungen
- ▶ Persönlichkeits- und Selbstwertstärkung
- ▶ Frauengesundheit, Psychosomatische Probleme
- ▶ Beziehungskonflikte, Trennung, Scheidung, Frauenrechte
- ▶ Berufliche Konflikte

### Unser Angebot umfasst:

- ▶ Telefonische Beratung
- ▶ Persönliche Beratung
- ▶ Offene Beratung
- ▶ Krisengespräche
- ▶ Gruppenangebote
- ▶ Selbsthilfegruppen
- ▶ Informationen zu frauenspezifischen Themen
- ▶ Feministische Beratung und Therapie
- ▶ Präventionsangebote
- ▶ Fallsupervision für pädagogische Fachkräfte
- ▶ Fortbildungen zu den Themen sexualisierte Gewalt, Essstörungen
- ▶ Offenen Abende/Themenabende
- ▶ Informationsveranstaltungen für Frauen- und Mädchengruppen

## SELBSTWERT SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

### Wer bin ich nur? Mehr Ich! Gruppe für Mädchen und junge Frauen zur Selbstwertstärkung

Wer bin Ich? Wie bin Ich? Was kann Ich? Es wird das Ich gesucht – geschrieben, bewegt, entspannt, gelacht. Gruppenangebot für Mädchen ab 15 Jahren.

Beginn: Mo 15.02.2016 | 18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Hanna Haase

Kosten: nur 5,00 Euro Anmeldegebühr, da Sponsoring durch die Glücksspirale beantragt!

### Malatelier

Schöpferischer Selbstausdruck, Bekräftigung, Gemeinschaft! Dies sind die zentralen Aspekte unserer Arbeit im Malatelier. Papier und Farben, Ton und viel buntes Material sind vorhanden.

Beginn: Sa 16.01.2016 | 9.00 - 16.00 Uhr  
1x monatlich (10 Termine pro Jahr)

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein

Kosten: 32,00 Euro inkl. Material je Termin

## UNTERSTÜTZUNG BEI ESSSTÖRUNGEN

### Coaching für Mütter und weibliche Angehörige von essgestörten Kindern und Jugendlichen

Der Umgang mit essgestörten Kindern und Jugendlichen ist eine große Herausforderung und bedeutet für alle im Alltag eine große Überforderung.

An diesem Samstag möchte ich mit Ihnen gemeinsam hilfreiche Strategien und Verhaltensweisen für einen unterstützenden Genesungsprozess erarbeiten. Sie erlernen neue Wege eines respektvollen, ruhigen, humorvollen, warmherzigen und unterstützenden Erziehungsverhaltens, bei dem Sie selbst wieder Ihre Lebenskraft und Lebensfreude zurückgewinnen. Drei Einzelveranstaltungen! Anmeldung bitte telefonisch oder per Mail.

Termine: Sa 05.03.2016 | Sa 25.06.2016 | Sa 24.09.2016  
jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Sabine Böse

Kosten: 150,00 Euro (je Termin)

## „Ansprechen oder nicht?“

### Fortbildung für Multiplikatorinnen zum Thema Essstörungen

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 Betroffenen 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 20.04.2016

Termin: Mi 11.05.2016 | 9.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Sabine Böse

Kosten: 80,00 Euro

### „Wenn Essen (m)ein Problem ist“ Leben lernen durch spürende Begegnungen

In dieser körperorientierten Gruppe sind Frauen mit Essstörungen herzlich eingeladen, sich achtsam und behutsam auf die Suche nach ihrem inneren Kern, ihren Wünschen, Gefühlen und Bedürfnissen zu begeben. In der Begegnung, der Interaktion und dem Dialog mit anderen betroffenen Frauen können so nährnde Beziehungen erfahren werden. Gearbeitet wird mit der Methode der leiblichen Körperbildarbeit, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Ein Vorgespräch ist erforderlich!

Anmeldung bis 27.06.2016

Beginn: Mo 29.08.2016 | 18.00 – 20.00 Uhr  
(10 Termine und 2 Samstage)

Leitung: Sabine Böse

Kosten: 150,00 Euro (Sponsoring verringert den Betrag)

## UNTERSTÜTZUNG NACH SEXUALISIERTER GEWALT

### Heute bin ich für MICH da!

Traumatherapiegruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. 20 Abende, um Methoden und Strategien der Stabilisierung und Selbstunterstützung zu erlernen und zu üben und kunsttherapeutische Erfahrungen zu machen; ergänzt durch fünf tanztherapeutische Abende mit Marie Faber, Tänzerin und Tanztherapeutin. Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Beginn: Mi 10.02.2016 | 17.00 - 18.30 Uhr | (25 Termine)

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein

Kosten: nur 10,00 Euro Anmeldegebühr, da Sponsoring durch die Glücksspirale beantragt!

### „Was tun, wenn's komisch wird?“

Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen

Viele Frauen kennen das: Zum Beispiel der nette Kollege, der sich mit Ihnen verabreden möchte und nicht locker lässt; der Unbekannte im Zug, der etwas zu nah neben Ihnen sitzt und etwas zu viel redet, oder der neue Freund, der gerne Ihr Nein überhört.

Frauen haben gelernt, sich in solchen Situationen stets höflich und verständnisvoll zu verhalten.

Dies allerdings nutzen Gewalttäter und testen meist ganz gezielt, wie weit sie ohne Widerstand gehen können. Ist die „erste Testgrenze“ überschritten, steigt das Risiko für weitere Übergriffe.

Diese Veranstaltung klärt über Warnsignale auf und möchte Frauen Mut machen, auf ihre Intuition zu hören, klare Grenzen zu setzen und sich damit für das eigene Wohl einzusetzen.

Termin: Fr 25.11.2016 | 18.30 Uhr

Leitung: Hanna Haase