

Programm 2020

Selbstbewusstsein stärken

Malatelier

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

Vorgespräch zur Anmeldung erforderlich!

Beginn: Sa. 11.01.2020 / 09:00 - 16:00 Uhr 1x monatlich

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein

Kosten: 32,00 Euro je Termin (inkl. Material)

Kraft schöpfen

Sich selbst eine gute Freundin sein

Selbstfürsorge und heilsamer Umgang mit Belastungen

An diesem Samstag lade ich Sie herzlich in die Räume der Familienberatungsstelle ein, um für sich selbst liebevoll zu sorgen, wie für eine gute Freundin.

Im Alltag sorgen Sie gut für andere, tragen viel Verantwortung, strengen sich an und versuchen allen Anforderungen gerecht zu werden, um reibungslos zu funktionieren.

Kein Wunder also, wenn Sie sich manchmal erschöpft und überfordert fühlen. Ich möchte Sie an diesem Tag dazu ermutigen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche wieder in den Blick zu nehmen, sie zu erfüllen und eigene Grenzen zu achten. Ich möchte Sie konkret mit leicht umzusetzenden Übungen (Achtsamkeits- und

Entspannungsübungen, Yoga- und Meditations- und Körperübungen, Tanz, Malen, Gespräche, Mut machenden Texten etc.) und ganz viel Spaß dazu befähigen, Ihr

seelisches Gleichgewicht nicht zu verlieren bzw. wieder herzustellen. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, eigene Kraftquellen wieder zu entdecken, Ressourcen zu aktivieren um die Lebensqualität und Lebensfreude zu verbessern. Sich selbst liebevoll

zu behandeln verleiht uns Stabilität und Stärke. Wir schließen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst, um die Herausforderungen des

Alltags mit einem liebevollen und akzeptierenden Herzen zu bewältigen.

Termin: auf Anfrage

Leitung: Sabine Böse, s.boese@frauenberatungwuppertal.de

Kosten: 60,00 Euro

Offene Stabilisierungsgruppe

Die Gruppe ist ein offenes Angebot für alle Frauen*, die verschiedene Methoden und Übungen kennenlernen oder auffrischen möchte, die mehr Stabilisierung im Alltag schaffen. So geht es darum die jeweilige Frau* zu stärken, ihr ein Gefühl von mehr

Kontrolle zu vermitteln und das Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte zu fördern. Methoden die zusammen gelernt werden sind zum Beispiel:

Achtsamkeit

Entspannung durch Mandalas

mit allen Sinnen durch die Jahreszeiten
 imaginative Techniken
 Stabilisierung durch ätherische Öle
 Atemübungen
 Zapfen

Es geht ausschließlich um das Üben der Methoden, NICHT um einen Austausch unter den Teilnehmerinnen. Das Angebot ist kostenfrei.

Leitung: Cathrin Kriewen

Termine: 2020 mittwochs von 17:00 -18:30 Uhr

29.01. | 26.02. | 25.03. | 29.04. | 27.05. | 24.06. | 29.07. | 26.08. | 30.09. | 28.10. |
 28.10. 25.11. | 16.12.

Unterstützung bei Essstörungen

„Ansprechen oder nicht?“

Fortbildung für Multiplikatorinnen zum Thema Essstörungen

In dieser Fortbildung erhalten Multiplikatorinnen Sicherheit im Umgang mit essgestörten Kindern und Jugendlichen. Die Erscheinungsformen von Essstörungen werden anhand von drei Geschichten essgestörter Mädchen vorgestellt, typische Muster und Verläufe werden thematisiert.

Folgende Fragen und Themen werden intensiver behandelt:

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

Zwei abgeschlossene Einzelveranstaltungen!

Anmeldung: bitte telefonisch oder per Mail!

Termine:

Mi. 19.02.2020, 09:00 - 16:00 Uhr

Mi. 16.09.2020, 09:00 - 16:00 Uhr

Leitung: Sabine Böse

Kosten: 80,00 Euro (je Termin)

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.

Zwei abgeschlossene Einzelveranstaltungen! Anmeldung bitte telefonisch oder per

Mail!

Termine:

Sa. 07.03.2020/ 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 26.09.2020/ 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Sabine Böse s.boese@frauenberatungwuppertal.de

Kosten: 75,00 Euro (je Termin)

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

Körperorientierte Gruppe für Frauen mit Essstörungen und für Frauen, die unzufrieden mit Ihrem Körper sind

In dieser körperorientierten Gruppe sind Frauen mit Essstörungen und Frauen, die unzufrieden mit ihrem Körper sind, 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!

Beginn: Mo. 23.03.2019 / 18:30 - 20:30 Uhr (12 Termine plus ein Samstag)

Leitung: Sabine Böse s.boese@frauenberatungwuppertal.de

Kosten: 50,00 Euro

Unterstützung nach sexualisierter Gewalt

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Schulung zum Umgang mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz

Angebot für ein Tagesseminar von 09:00 - 16:30 Uhr

Das Seminar behandelt die Problematik der sexuellen Belästigung am Arbeitsplatz/sexuelle Gewalt am Arbeitsplatz, den Rechtsschutz und Handlungsmöglichkeiten für die Betroffenen und die Handlungspflichten des/der Dienstvorgesetzten und macht mit konkreten Handlungsmöglichkeiten vertraut.

Seminarziel:

Erkennen der Rollen und Aufgaben im eigenen Berufsfeld

Erweiterung des Wissens über inhaltliche und rechtliche Hintergründe

Sensibilisierung für Gefühle und Handlungsweisen von Betroffenen

Herstellung von Handlungskompetenzen unter Berücksichtigung bestehender Rahmenbedingungen

Seminarinhalte:

Was ist sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz - Definition und Begriffsklärung

Mythen, Befürchtungen, Haltungen

Folgen für die Betroffenen

Rechtliche Grundlagen

Handlungsmöglichkeiten – vom Hörensagen über das erste Gespräch bis zur stabilen Unterstützung

Präventivmaßnahmen

Leitung: Cathrin Kriewen, M.A., Mitarbeiterin der Frauenberatung,
Traumafachberaterin,
c.kriewen@frauenberatungwuppertal.de

Termin: nach Vereinbarung. Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme.

Kosten: 600,00 Euro pro Tagesseminar plus Übernachtungs- und Fahrtkosten

Anzahl der Teilnehmenden: maximal 25

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Führungskräfte, Vorgesetzte, Beschäftigte in der Personalverwaltung, Mitglieder des Betriebs- und Personalrats sowie Gleichstellungsstellen und Referent*innen.

Unterstützung bei häuslicher Gewalt

Rechtsanwältinnen informieren zum Thema sexualisierte Gewalt

Unsere Anwältinnen beraten Sie zu allen Themen bezüglich einer Anzeigenerstattung, einem anstehenden Prozess und weiteren rechtlichen Aspekten bei sexualisierter Gewalt.

Es findet zunächst für alle interessierten Frauen eine allgemeine Informationsrunde statt, anschließend besteht die Möglichkeit für Einzelgespräche mit der Rechtsanwältin. Es ist keine Voranmeldung nötig.

Termine:

Do. 12.03.2020 / 19:00 Uhr

Mo. 15.06.2020 / 10:00 Uhr

Mo. 17.08.2020 / 10:00 Uhr

Do. 12.11.2020 / 19:00 Uhr

Unterstützung bei häuslicher Gewalt / Beziehungsgewalt

Rechtsanwältinnen informieren zum Thema häusliche Gewalt/ Beziehungsgewalt

Unsere Anwältinnen beraten Sie zu Themen wie die Anwendung und Wirkung des Gewaltschutzgesetzes, Anzeigenerstattung, Sorgerecht und weiteren rechtlichen Aspekten.

Es findet zunächst für alle interessierten Frauen eine allgemeine Informationsrunde statt, anschließend besteht die Möglichkeit für Einzelgespräche mit der Rechtsanwältin. Es ist keine Voranmeldung nötig.

Termine:

Mo. 09.03.2020, 10:00 Uhr, Sandra Capra

Do. 14.05.2020, 19:00 Uhr, Gabriele Bogen

Mo. 14.09.2020, 10:00 Uhr

Garten der Frauen

Natur- und Umweltschutz im Frauen*Garten.

Mit der Bewirtschaftung des Frauen*Gartens möchten die FrauenBeratung +

Selbsthilfe und die VHS in Kooperation mit der Station Natur und Umwelt ihre erfolgreiche Zusammenarbeit fortsetzen.

Bei der Umsetzung stehen ökologisches Gärtnern mit Biosaatgut, natürlicher Pflanzenschutz und der Schutz von Artenvielfalt im Mittelpunkt. Es sollen Gemüse, Kräuter und Pflanzen angebaut und dabei Fragen des Umweltschutzes berücksichtigt werden. Neben der Pflege des Gartens gibt es viele Gelegenheiten sich auszutauschen, zu feiern und zu ernten. Es können Kontakte geknüpft und Gemeinschaft gelebt werden.

Alle Frauen*, jeden Alters und in jeder Lebenssituation, sind herzlich willkommen - mit und ohne Gartenerfahrung! Eine Kinderbetreuung ist möglich.

Birgit Gladbach-Eckstein, FrauenBeratung + Selbsthilfe, begleitet die Frauen.

Los geht's: am Dienstag, 07. März, 09:30 -19:00 Uhr

Danach trifft sich die Gruppe, **jeweils am Samstag, von 09:30 bis 13.00 Uhr**, im FrauenGarten, mit folgenden Terminen:

28. März, 04. April, 09. Mai, 23. Mai, 05. Juni, 27. Juni

Treffpunkt:

Eingang zu der Station Natur und Umwelt, Jägerhofstr. 229, 42349 Wuppertal.

Die Anreise erfolgt individuell - es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Die Buslinien 625 (vom Hauptbahnhof) und 630 (von Ronsdorf) halten an der Haltestelle "Station Natur und Umwelt" direkt vor der Haustür.

Vom Wuppertaler Hauptbahnhof fahren außerdem die Buslinien CE 64 (Solingen), CE 65 (Sudberg) sowie die Linien 615, 635 und 645 bis zur Haltestelle „Hahnerberg“, von dort sind es ca. fünf Minuten Fußweg zur Station Natur und Umwelt.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Unterstützung für geflüchtete Frauen

Gesundheitsteergarten

Ressourcenorientiertes Gruppenberatungs-Angebot für geflüchtete Frauen zum Thema psychische Gesundheit und Trauma.

In entspannter und gemütlicher Tee-Atmosphäre vermittelt das Angebot Wissen und Aufklärung über die psychologischen Folgen von Flucht und Trauma, sowie über mögliche Hilfsstrukturen und Behandlungsangebote in Wuppertal. Die Frauen werden in einem selbstverantwortlichen Umgang gefördert und es werden gemeinsam entlastende Bewältigungsstrategien entwickelt. Zudem fokussiert das Angebot Möglichkeiten und Techniken zur Stabilisierung und Entspannung der Frauen.

Termine: nach Vereinbarung. Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme.

Leitung: Cathrin Kriewen.

Kosten: keine (Förderung beantragt)

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: Einmal monatlich donnerstags / 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: Do. 16.01.2020

Aktuelle Termine finden Sie auf der Website unter der Rubrik „Kalender“

Leitung: Anika Meierhöfer

Spende für die FrauenBeratung erbeten!

Heilungsspiralen

Lebenswelten für uns und andere Lebewesen entdecken und feiern!

In dieser Gruppe möchte ich mit Frauen gemeinsam die Jahreskreisfeste neu feiern und auf meditative und praktische Weise die Verbindung mit unserer Um-Welt stärken.

Neugier und Entdeckerinnengeist so wie Lust auf's Draußen sein sind nötig.

Ebenso ein Vorgespräch.

Beginn: Sa. 22.02.2020 / 09:30 - 16:00 Uhr (4 Termine)

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein

Kosten: 150,00 Euro gesamt

Wasserritual zum Weltwassertag

In den meisten Kulturen der Welt gilt das Wasser als heilig, weil ohne Wasser kein Leben auf der Erde möglich ist. An diesem Weltwassertag wollen wir uns die Bedeutung des Wassers als Lebens-Quelle bewusst machen und an einem schönen Wasserort in Wuppertal unsere Wertschätzung und Freude ausdrücken.

Telefonische Anmeldung für Infos zum Treffpunkt nötig.

Termin: So. 22.03.2020 / 16:00 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle Mirker Hain

Leitung: Birgit Gladbach-Eckstein

Frauengesundheit

Informationen zu Trennungs- und Scheidungsfragen durch Rechtsanwältinnen.

Jeden ersten Donnerstag im Monat, jeweils um 19.00 Uhr

Donnerstags, jeweils um 19.00 Uhr.

Donnerstag, 09. Januar 2020, Barbara Schäfer
Donnerstag, 06. Februar 2020, Anna Köpke
Donnerstag, 05. März 2020, Cornelia Schneider
Donnerstag, 02. April 2020, Annegret Karp-Schütz
Donnerstag, 07. Mai 2020, Gudrun Kerntke
Donnerstag, 04. Juni 2020, Barbara Twardoch
Donnerstag, 02. Juli 2020, Sandra Capra
Donnerstag, 06. August 2020, Barbara Schäfer
Donnerstag, 03. September 2020, Annegret Karp-Schütz
Donnerstag, 01. Oktober 2020, Gabriele Bogen
Donnerstag, 05. November 2020, Anna Köpke
Donnerstag, 03. Dezember 2020, Sandra Capra

Montags, jeweils um 10:00 Uhr

Montag, 06. Januar 2020, Barbara Schäfer
 Montag, 03. Februar 2020, Gabriele Bogen
 Montag, 02. März 2020, Sandra Capra
 Montag, 06. April 2020, Cornelia Schneider
 Montag, 04. Mai 2020, Gudrun Kerntke
 Montag, 08. Juni 2020, Annegret Karp-Schütz
 Montag, 06. Juli 2020, Barbara Twardoch
 Montag, 03. August 2020, Sandra Capra
 Montag, 07. September 2020 Barbara Schäfer
 Montag, 05. Oktober 2020, Annegret Karp-Schütz
 Montag, 02. November 2020, Gudrun Kerntke
 Montag, 07. Dezember 2020, Sandra Capra

Spenden erbeten!

Zum Thema „Häusliche Gewalt,,

Mo. 09.03.2020, 10:00 Uhr, Sandra Capra
 Do. 14.05.2020, 19:00 Uhr, Gabriele Bogen
 Mo.14.09.2020, 10:00 Uhr, Cornelia Schneider / Barbara Twardoch

Informationen zu dem Thema sexualisierte Gewalt durch Rechtsanwältinnen

Unsere Anwältinnen beraten Sie zu allen Themen bezüglich einer Anzeigenerstattung, einem anstehenden Prozess und weiteren rechtlichen Aspekten bei sexualisierter Gewalt.

Es findet zunächst für alle interessierten Frauen eine allgemeine Informationsrunde statt, anschließend besteht die Möglichkeit für Einzelgespräche mit der Rechtsanwältin. Es ist keine Voranmeldung nötig.

Zum Thema Sexualisierte Gewalt

Do. 12.03.2019, 10:00, Uhr Esther, Kunz
 Mo. 15.06.2019, 10:00, Uhr Gabriele Bogen
 Mo. 17.08.2019, 10:00, Uhr Gudrun Kerntke
 Do. 12.11.2019, 19:00, Uhr Esther Kunz

(Spenden erbeten)

Ausstellungen

Aktuelle Infos auf unserer Website

Ab Januar 2020 - "Blühende Phantasie" Malerei und Zeichnung / Ulrike Pollmann
 Ab April 2020 - „Ich sehe was, was Du nicht siehst ...?“ Fotografien
 Daniela Camilla Raimund

Ausblick auf zweites Halbjahr 2020: Barbara Held und Hanna Dröge

Wichtige Termine

One billion rising // Flashmob 14. Februar 2020 // 14.00 Uhr // vor der Citykirche
 Wuppertal-Elberfeld

Internationaler Frauentag //08. März 2020

Weltwassertag // 22. März 2020 // 16.00 Uhr

Mother Earth Day // 22. April 2020

Internationaler Tag des Kusses // 06. September 2020

Freundinnentag // 09. September 2020

Internationaler Mädchentag // 11. Oktober 2020

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen // 25. November 2020

Aktuelle Informationen zu unserem Programm finden Sie in der Rubrik „Kalender“
