

FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.



Programm
August bis Dezember 2021

Die Beratungsstelle „Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“ bietet für jede Frau bei psychosozialen und rechtlichen Fragen zu unterschiedlichen Themen Beratung und Information an.

**Die Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.
Termine sind vor- und nachmittags kurzfristig vereinbar,
Sie erreichen uns am besten**

montags bis freitags 8:30 – 12:30 Uhr

**Im vertraulichen Gespräch erhalten Sie fachliche Hilfe
z.B. bei Problemen und Fragen im Zusammenhang mit:**

- Lebenskrisen
- Beziehungskonflikten
- Trennung und Scheidung
- Konflikten in der Familie
- Häuslicher Gewalt / Gewalt in Beziehungen
- Psychischen Belastungen
- Zukunfts- und Lebensplanung
- Existenzfragen
- Ausgrenzungs- und Diskriminierungserfahrungen

„**Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.**“ ist ein freier Träger und gemeinnütziger Verein. Die Frauenberatungsstelle gehört zu den vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannten und geförderten Lebensberatungsstellen.

gefördert von:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wichtige Adressen

Frauenberatungsstelle

Hauptstr. 167
50169 Kerpen - Horrem
Tel.: 02273 - 98 15 11

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Frauenhaus Rhein-Erftkreis e.V.

Tel.: 02237 - 76 89

www.gegef.de

Runder Tisch gegen häusliche
Gewalt an Frauen und deren Kindern

www.hilfetelefon.de

08000 - 116 016
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
Kostenlose Beratung in mehreren
Sprachen rund um die Uhr

Opferschutzbeauftragte

Kommissariat Kriminalprävention
Marita Dias Monteiro
Tel.: 02233 - 52 48 13
Rheinhold Hollemann
Tel.: 02233 - 52 48 12

www.Telefonseelsorge.de

0800 - 111 0 111
0800 - 111 0 222

www.bke-beratung.de

Onlineberatung für Jugendliche
und Eltern

www.nummergegenkummer.de

Kinder - u. Jugendtelefon
0800 - 111 0 333
Elterntelefon
0800 - 111 0 550



Terminübersicht

Themenabende

Seite

- | | | | |
|---|----|----------|---|
| • Umgang und Sorgerecht nach der Trennung | Mo | 27.09.21 | 5 |
| • Funkstille – wenn der Kontakt zu den Kindern ruht | Mo | 04.10.21 | 6 |
| • Wege aus der Einsamkeit | Di | 26.10.21 | 7 |
| • Frauen in Kerpen – Weiblicher Alltag in der Kerpener Geschichte | Mo | 22.11.21 | 8 |
| • Ein Märchenabend besonderer Art | Mo | 29.11.21 | 9 |

Gruppenangebote

- | | | | |
|------------------------------------|-------|----------|----|
| • Frauen in Trennung und Scheidung | ab Do | 09.09.21 | 10 |
|------------------------------------|-------|----------|----|

Tagesseminare

- | | | | |
|--|----|----------|----|
| • Tanz Dich glücklich – Ein inspirierender Tag für die eigene Weiblichkeit | Sa | 18.09.21 | 11 |
| • Naturkosmetik-Workshop | Sa | 30.10.21 | 12 |

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir Sie in der Beratungsstelle einen medizinischen Mund- und Nasenschutz zu tragen. Bitte bringen Sie zum Themenabend außerdem einen negativen Antigenschnelltest (max. 24 Std. alt) oder einen negativen PCR Test (max. 48 Std. alt) oder den Nachweis über die vollständige Coronaschutzimpfung (+14 Tage) mit.

Alle Vorträge und Gruppen finden in der Beratungsstelle statt und wir bitten unbedingt um Voranmeldung.

Umgang und Sorgerecht nach der Trennung

Nach einer Trennung stellen sich Eltern viele Fragen zum Thema Sorge- und Umgangsrecht:

Was ist der Unterschied zwischen Sorge- und Umgangsrecht?

Wo werden die Kinder leben? Was bedeutet eigentlich das Wechselmodell?

Wer entscheidet was bei gemeinsamer elterlicher Sorge?

Wie wird der Umgang geregelt?

Was ist, wenn das Kind nicht will? Was tut meinen Kindern gut?

Wann kann begleiteter Umgang verlangt werden?

Antworten auf diese Fragen und weitere praktische Informationen werden Sie an diesem Abend erhalten.

Referentin: **Ute Brensing**, Rechtsanwältin
Marita Selke, Beistand für Kinder in gerichtlichen Verfahren

Termin: **Montag, 27.09.2021**
19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Voranmeldung: Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Funkstille – wenn der Kontakt zu den Kindern ruht

Wenn der Kontakt zu den Kindern auf Eis liegt, kann es schwer fallen die Stille zu verstehen und zu akzeptieren. Verlustgefühle und auch drängende Fragen tauchen möglicherweise auf.

Wie kann ich mit diesem Verlust umgehen?

Wie gelingt es mir, die gemeinsame Vergangenheit in guter Erinnerung zu behalten?

Dieser Abend bietet einen ersten Austausch zu diesem Thema mit der Perspektive weiterer Gespräche in Form einer Gruppe für Interessierte.

Referentin: **Andrea Zamara**, Dipl. Sozialarbeiterin,
systemische Therapeutin, Leiterin der Beratungsstelle

Termin: **Montag, 04.10.2021**
17:30 – 19:00 Uhr

Voranmeldung: Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Wege aus der Einsamkeit

Gefühle der Einsamkeit kennt jede von uns. Manchmal vertiefen sich diese Gefühle jedoch, und es kann schwierig sein wieder heraus zu finden.

Fragen können sich auftun:

Wie komme ich raus aus dieser Spirale?

Wie kann ich wieder mehr am Leben teilhaben?

Inwiefern kann befristete Zurückgezogenheit sogar Kraft geben?

Dieser Abend bietet einen ersten Austausch zu dem Thema mit der Perspektive weiterer Gespräche in Form einer Gruppe für Interessierte.

Referentin: **Huda Morad**, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, M.A.
Philosophin, M.A., Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

Termin: **Dienstag, 26.10.2021**
17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Voranmeldung: Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Kostenbeitrag: **5,- €** (Ermäßigung möglich)

Frauen in Kerpen

Vom Mittelalter bis zum Wahlrecht – Weiblicher Alltag in der Kerpener Geschichte

Zahlreiche Frauen haben die Entwicklung Kerpens geprägt und mitgestaltet: als Gutsbesitzerin oder Müllerin, als Hebamme, als Gastwirtin, als Nonne, als Herrscherin oder als Mutter und Ehefrau.

Stadtarchivarin Susanne Harke-Schmidt wird vom gut dokumentierten Leben der Kerpener Frauen und Mädchen berichten – vom ganz normalen Alltagsleben bis hin zum außergewöhnlichen Wirken der Frauen in der Kerpener Geschichte.

Referentin: Susanne Harke-Schmidt, Stadtarchivarin

Termin: Montag, 22.11.2021

18:00 – ca. 19:30 Uhr

Voranmeldung: Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Ein Märchenabend der besonderen Art

Zeit einmal abzuschalten und sich „anders“ einzustimmen auf die Adventszeit.

Bei Musik, Kerzenschein und Tee möchten wir mit Ihnen eine Reise in die bunte Welt der Märchen unternehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

Referentin: Ute Zimmermann

Termin: Montag, 29.11.2021

19:30 – 21:00 Uhr

Voranmeldung: Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)

Frauen in Trennung und Scheidung

Trennung kann zugleich Krise und Chance bedeuten.

Für Frauen, die sich in Trennung oder Scheidung befinden, bietet diese Gruppe die Möglichkeit, sich mit den Gefühlen und Gedanken auseinander zu setzen, die mit der Trennung in Zusammenhang stehen.

Es soll Raum für Kontakt und Austausch geben.

Referentin: **Jelena Langen-Stegh**, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.,
Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle

Termine: **ab Donnerstag, 09.09.2021**
16.09., 23.09., 30.09.2021
jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Voranmeldung: Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Kostenbeitrag: **20,- €** (Ermäßigung möglich)

Tanz dich glücklich - Ein inspirierender Tag für die eigene Weiblichkeit

Zeit zum Entspannen, bewegen, ausprobieren, improvisieren, auf die Suche gehen, Spaß haben, austauschen, tanzen und neu (er)finden. Eine Gelegenheit, die Kraftressourcen aufzufrischen und sich eine Pause vom Alltag zu gönnen.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen, die Spaß an Bewegung haben und neugierig auf sich selbst sind. Es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen nötig!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eventuell einen kleinen Imbiss für die Pause mit!

- Referentin:** **Mardshana G. Schaub**, Tanztherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tänzerin und Lehrerin für orientalischen Tanz
- Termin:** **Samstag, 18.09.2021**
11:00 – 14:30 Uhr
- Voranmeldung:** Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de
- Kostenbeitrag:** **25,- €** (Ermäßigung möglich)

Naturkosmetik-Workshop: Ätherische Öle – Die Seele der Heilpflanze

Es gab eine Zeit, zu der reine Pflanzendüfte so kostbar waren, dass sie nur für die Pharaofamilie, für Priesterinnen und Königinnen bestimmt waren.

Inzwischen werden Düfte nicht mehr überwiegend aus natürlichen, sondern aus synthetischen Duftstoffen hergestellt. Das heißt, auch wenn ein Parfum nach einer bestimmten Blüte riecht, bedeutet es nicht, dass eine stolze Pflanze auch darin enthalten ist.

An diesem Tag wollen wir uns auf die Spuren der verlorenen Düfte aus der Natur machen. Sie lernen die Essenzen für Haut und Haare kennen und stellen für sich selber einen duftenden Herz-Balsam her. Genießen Sie den Tag in der Fülle der Düfte!

Bitte bringen Sie einen kleinen Imbiss für die Pause mit!

Referentin: **Klaudia Hoffmann**, Kräuterpädagogin

Termin: **Samstag, 30.10.2021**

11:00 – ca. 15:00 Uhr

Voranmeldung: Tel. 02273 - 98 15 11
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

Kostenbeitrag: **25,- €** (Ermäßigung möglich)

Klönen bei Kaffee oder Tee

Da im Moment kein Frühstück stattfinden kann bieten wir die Möglichkeit, bei Kaffee und Tee zu entspannen. Das Angebot ist für Frauen gedacht, die in ungezwungener Atmosphäre Gespräche führen oder einfach einmal neue Frauen kennenlernen möchten. Jede kann für sich selbst einen kleinen Imbiss mitbringen.

Der Kaffee-Treff findet regelmäßig **jeden ersten Mittwoch im Monat** von 9:30 - 11:00 Uhr statt.

Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

Aufgrund der aktuellen Situation rund um Corona kann nur eine begrenzte Anzahl Frauen teilnehmen und deshalb bitten wir Sie, sich vorab verbindlich anzumelden. Bitte beachten Sie, dass der Kaffee-Treff bei steigenden Corona-Infizierten-Zahlen im Rhein-Erft-Kreis abgesagt werden kann.



Kaffee - Treff

Notizen:

Anmeldung und Spenden

Anmeldung

Kostenbeiträge können bar bezahlt oder auf folgendes Konto überwiesen werden:

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE51 3702 0500 0007 0839 00
BIC: BFSWDE33XXX

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen informiert werden?
Dann senden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und schreiben Sie in die Betreffzeile: *Programm*



Spenden

Wir freuen uns über Spenden, die auf folgendes Konto gezahlt werden können:

Verein zur Förderung der Frauenberatungsstelle
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0343 00
BIC: BFSWDE33XXX



FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.



Hauptstraße 167
50169 Kerpen

Tel: 0 22 73 - 98 15 11

Fax: 0 22 73 - 98 15 10

kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de

www.frauenberatungsstelle-kerpen.de

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Andrea Zamara	Leiterin der Beratungsstelle Dipl. Sozialarbeiterin, systemische Therapeutin
Jelena Langen-Stegh	Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, B.A.
Nicole Dannheisig	Psychologin, M.Sc.
Huda Morad	Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, M.A. Philosophin, M.A.
Christina Lavreysen (Vertretung)	Kauffrau für Büromanagement, Anmeldung und Sekretariat