



Frauenberatung Verden

V e r a n s t a l t u n g e n

2011



Frauenberatungsstelle

Frauen helfen Frauen e. V.

Grüne Str. 31 | 27283 Verden

Tel. 04231 - 85120 und 85129

Fax 04231 - 800846

frauenberatung-verden@t-online.de

www.frauenberatung-verden.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr

und nach telefonischer Terminabsprache

FRAUENBERATUNG VERDEN

Kostenlose Beratung

Wir bieten in Verden eine kostenlose Beratung zu folgenden Themen an.

- seelische und körperliche Gewalt und deren Folgen
- Trennung/Scheidung
- Mobbing
- Stalking
- Krisenintervention
- Lesben und ComingOut
- Existenzsicherung/ALGII/Sozialgeld etc.
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonflikt
- Prävention/Verhütung
- Begleitung bei Tot- und Fehlgeburten
- Begleitung bei postpartaler Depression

Frauen können zwischen telefonischer und persönlicher Beratung wählen. Es sind einmalige oder längerfristige Beratungen möglich.



Beratungsteam:
Inge Dotschkis-Hillejan
Regine Balk
Saskia Kamp
Marianne Tjarks
(v.l.n.r.)

In unserer Außenstelle **Achim**, im KASCH, Bergstr. 2, Achim findet zusätzlich donnerstags von 14.00 – 17.00 Uhr Schwangerschaftskonflikt- und Schwangerenberatung sowie psychosoziale Beratung „Rund um Schwangerschaft und Geburt“ statt.

Voranmeldung bitte in Verden. Tel. 04231 - 85129
oder per Mail: frauenberatung-verden@t-online.de
Aktuelle Infos unter: www.frauenberatung-verden.de

PROGRAMMÜBERSICHT 2011

Seite	J A N U A R	
	06.01.	Mädchenprechstunde
11	15.30 – 16.30	
	13.01.	Rechtsberatung für Frauen
12	16.30 – 18.30	nach vorheriger Anmeldung
	27.01.	Schwanger schafft Veränderungen
13	20.00 – 21.30	Infoabend für werdende Eltern zu Elternzeit etc.
F E B R U A R		
	03.02.	Mädchenprechstunde
11	15.30 – 16.30	
	15.02.	„Auf Nummer sicher“ in der Schwangerschaft?
14	20.00 – 21.30	Informationsabend für schwangere Frauen und Partner
	15.02.	Gruppenangebot für Frauen nach Trennung/Scheidung
9	20.00 – 21.30	
	17.02.	Rechtsberatung für Frauen
12	16.30 – 18.30	nach vorheriger Anmeldung
	17.02.	Wurzelkraft – Ganzheitliches Beckenbodentraining
15	18.00 – 19.30	
	21.02.	„Heiße Frauen“ oder Ende der Lust? Ein Abend zu Sexualität,
16	18.00 – 19.30	Verhütung und anderen Fragen der Wechseljahre
	22.02.	Offenes Hebammentreffen
17	15.00 – 17.00	für Hebammen im Landkreis Verden
	24.02.	Unterhalt: Wovon leben Frauen und Kinder während der Trennung
18	20.00 – 21.30	und nach der Scheidung?
M Ä R Z		
	03.03.	Mädchenprechstunde
11	15.30 – 16.30	
	15.03.	Umgang mit Krankheit – Was kann Frau tun?
19	20.00 – 21.30	
	17.03.	Vortrag anlässlich „100 Jahre Internationaler Frauentag“
20	19.00 – 21.30	Frauen-Männer-Kinder-Familien – Entsprechen unsere Rollenbilder noch der Realität?
12	24.03.	Rechtsberatung für Frauen
	17.00 – 19.00	nach vorheriger Anmeldung
21	24.03.	Sorge- und Umgangsrecht nach Trennung/Scheidung
	20.00 – 21.30	
22	25.03.	Equal pay day
	09.00 – 12.00	Infostand auf dem Wochenmarkt
A P R I L		
	05.04.	Was Sie schon immer eine Frauenärztin fragen wollten
23	10.00 – 11.30	Offene Gruppenberatung in einfacher Sprache für Migrantinnen und andere interessierte Frauen

06.04.	Ätherische Öle zur Steigerung des Wohlbefindens	
20.00 – 21.30		24
07.04.	Mädchenprechstunde	
15.30 – 16.30		11
14.04.	Girlsday: Yes, she can!	
09.00 – 13.00	Mädchen erobern die (Berufs-)Welt	25
14.04.	Rechtsberatung für Frauen	
16.30 – 18.30	nach vorheriger Anmeldung	12

M A I

05.05.	Mädchenprechstunde	
15.30 – 16.30		11
17.05.	Regenbogenfamilien – alltäglich und doch anders	
18.00 – 19.30	Vernetzungstreffen für Mütter und CoMütter aus dem Landkreis Verden und umzu	26
19.05.	Rechtsberatung für Frauen	
16.30 – 18.30	nach vorheriger Anmeldung	12
25.05.	Fachvortrag für MitarbeiterInnen in med. Berufen	
18.00 – 20.00	Häusliche Gewalt: Wie erkenne ich Gewalt? Was kann ich tun?	27

J U N I

08.06.	Film: 4 Monate, 3 Wochen und 2 Tage	
20.00 – 22.00		28
08.06.	Schwanger schafft Veränderungen	
20.00 – 21.30	Infoabend für werdende Eltern zu Elterngeld, Elternzeit etc.	13
16.06.	Rechtsberatung für Frauen	
16.30 – 18.30	nach vorheriger Anmeldung	12
23.06.	Fachfortbildung Psychotraumatologie Ressourcenarbeit mit	
15.00 – 19.00	traumatisierten Menschen	29

J U L I

07.07.	Mädchenprechstunde	
15.30 – 16.30		11
07.07.	Ferienpassaktion „Freche Mädchen – Freche Bücher“	
10.00 – 12.00	für 9–11jährige Mädchen	
13.00 – 15.00	für 12–14jährige Mädchen	30

A U G U S T

24.08.	Schwanger schafft Veränderungen	
20.00 – 21.30	Infoabend für werdende Eltern zu Elterngeld, Elternzeit etc.	13

S E P T E M B E R

23.09.	„Frauen im Spätsommer“	
19.30 – 21.00	Eine literarische Reise von und mit Mischa Bach	31

Gruppen

7 TREFF FÜR SCHWANGERE UND (GANZ) JUNGE MÜTTER

Ottersberg, jeden Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr

Verden, jeden Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr

8 STÄRKUNG IN KRISENZEITEN:

JEDE VERÄNDERUNG BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

Gruppenangebot für Frauen

Beginn: Februar 2011 und September 2011, 19.30 – 21.30 Uhr (8 Abende)

9 GRUPPENANGEBOT FÜR FRAUEN NACH DER TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Trennungszeiten sind Krisenzeiten mit der Chance für einen Neubeginn!

Beginn: 15. Februar 2011, 20.00 – 21.30 Uhr (6 Abende)



GRUPPE

Treff für Schwangere und [ganz] junge Mütter

Ottersberg jeden Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr

Verden jeden Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr



Wir möchten einen Treffpunkt für jugendliche und junge werdende Mütter (später dann mit Kleinkindern) anbieten, um Ideen zu entwickeln, wie man sich gegenseitig unterstützen kann.

Sie können miteinander Erfahrungen austauschen, Kontakte knüpfen zu anderen jungen Müttern und Ideen zur Entlastung und gegenseitiger Unterstützung sammeln. Ihr Kind kann Gleichaltrige treffen, neue Spielerfahrungen machen und sich daran freuen, dass Sie Zeit für einander haben.

Wir bieten Anregungen und Informationen für Schwangere und Mütter, Begleitung und Unterstützung bei Behördengängen, Arztbesuchen und Ähnlichem und auf Wunsch Einzelgespräche.

Gemeinsam können wir in netter Runde einen Nachmittag rund um das Kind verbringen und dabei nicht vergessen, dass wir alle auch Momente für uns selber brauchen.

LEITUNG Cornelia Wolf-Becker, Tel. 04293-7086

Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

TEL. 04231-85129

GRUPPE

Stärkung in Krisenzeiten

Beginn:

Februar 2011 und September 2011, 19.30 – 21.30 Uhr

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt ...

„....etwas in meinem Leben muss sich verändern...“

„....immer wiederkehrende Gedanken kreisen in meinem Kopf...“

„....ich fühle mich ausgebrannt und falsch verstanden...“

„....was kann ich für mich tun...“

Belastende Gedanken oder psychosomatische Beschwerden sind oftmals Ausdruck von anhaltenden Konflikten, Stress oder unbefriedigenden Beziehungsmustern.

Wir bieten daher eine Gruppe für Frauen an, die etwas an dieser stressbesetzten Situation verändern wollen. Sie können unter fachkundiger Anleitung der Psychologin Regine Heise aus Verden herausfinden, wo sie sich selbst im Weg stehen und Grenzen setzen müssen; die eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen und formulieren lernen, um sich behaupten zu können.

Gemeinsam mit anderen Frauen können in einem geschützten Raum eigene Potentiale wieder entdeckt und neu entwickelt werden. Über weiterführende Hilfsangebote aus dem Bereich der Psychologie und Psychotherapie wird informiert. Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt.

Interessierte haben die Möglichkeit, im Rahmen eines ersten Kontakts (Einzelgespräch) offene Fragen zum Gruppenangebot zu klären und eigene Wünsche hinsichtlich der zu behandelnden Inhalte einzubringen. Das Etablieren einer eigenständigen Gruppe über den Zeitraum der angesetzten Treffen hinaus ist sehr willkommen.

LEITUNG **Rebecca Heise, Dipl.-Psychologin**

ORT **Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31**

ANMELDUNG **04231-85120**

KOSTEN **€ 40,- (Ermäßigung möglich)**

DAUER **8 Treffen, vierzehntägig**

GRUPPE

Frauen nach der Trennung und Scheidung

Beginn:

Dienstag, 15. Februar 2011, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Trennungszeiten sind Krisenzeiten mit der Chance für einen Neubeginn!

Widersprüchliche Gefühle, unterschiedliche Ängste und vielfältige Zweifel begleiten diesen Prozess. Sinnlosigkeit, Schmerz, Trauer, Wut, Selbstzweifel und Alleinsein gehören ebenso zum Lebensalltag wie Erleichterung, Zuversicht, Eigenverantwortlichkeit und Neuorientierung. Die Trennung ist gleichzeitig auch die Chance für einen Neubeginn, für die Entwicklung der eigenen, vom ehemaligen Partner/Ehemann unabhängigen Lebensperspektiven. Alles Neue beginnt mit dem ersten Schritt, wir bieten dabei unsere Unterstützung an.

Diese Gruppe für Frauen nach einer Trennung / Scheidung wird angeleitet und soll die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Frauen auszutauschen und sich Unterstützung bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation zu holen.

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Katrin Berger statt,
Gleichstellungsbeauftragte des Flecken Ottersberg.*

**INFORMATION UND LEITUNG Marianne Tjarks, Dipl.-Sozialpädagogin
TEL. 04231-85120**

ORT Mütterzentrum Ottersberg, Am Brink 1

**ANMELDUNG bis zum 10. Februar 2011 unter obiger Telefon-Nr.
oder direkt bei**

Katrin Berger, Gleichstellungsbeauftragte

TEL. 04205-31 70 15



Angebot für Schulklassen EIN ‚BISSCHEN’ SCHWANGER GIBT ES NICHT!

Individuell gestaltete Unterrichtseinheit

Ein Kind?

- die Krönung einer Liebe?
- ein unerwünschtes Kind?
- eine glückliche Familie?
- eine ungewollte Schwangerschaft?

Gedanken an eine ungewollte Schwangerschaft lösen widersprüchliche Gefühle aus. Fehlende Informationen verstärken diese noch:

- Angst vor Vorwürfen und Schuldgefühlen
- Sorge, es nicht allen Recht zu machen
- Trauer um ein ungelebtes Leben
- Zweifel, die richtige Entscheidung zu treffen
- Einsamkeit bei der Entscheidung

Trotzdem müssen viele junge Frauen für sich eine verantwortungsbewusste Entscheidung treffen. Zusätzlich zu den gesetzlichen Bestimmungen informieren wir über den Ablauf einer Beratung und geben Informationen zur Unterstützung von schwangeren Frauen.

Die Veranstaltung kann nur nach rechtzeitiger vorheriger Terminabsprache durchgeführt werden

INFORMATION Regine Balk, Psychotherapeutin/HPG

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31



Veranstaltungen

MÄDCHENSPRECHSTUNDE

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.30 – 16.30 Uhr



**Beginn Donnerstag,
06. Januar 2011,
15.30 – 16.30 Uhr
Danach 03.02., 03.03.,
07.04., 05.05.,
07.07.2011**

(Wann) Muss ich zur FrauenärztIn? – Alles zu Deiner Zeit!
Ein Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt ist nicht erforderlich, nur weil Du in die Pubertät kommst.
Zum Arzt gehen, weil die Eltern oder der Freund es wollen? – Auf keinen Fall! Auch wenn der Freund unbedingt will, dass Du Dir die Pille verschreiben lässt! Ihr seid beide gemeinsam für die Verhütung verantwortlich.

Du hast Fragen – zum Beispiel zu Deinem sich verändernden Körper oder zur Regel/Monatsblutung – und möchtest dieses mit einer Fachfrau besprechen – oder Du willst gut vorbereitet sein auf den 1. Sex, damit Du jetzt noch kein Baby bekommst?
Nach dem Motto: „Spaß haben? – Aber Sicher!“
Du hast Fragen zur Gebärmutterhalskrebsimpfung (HPV-Impfung)?
Du hast Fragen zur Notfallverhütung – hast die Pille vergessen?
Diese und alle andere Fragen können kostenfrei, allein oder mit einer Freundin gestellt werden.
Ich habe Schweigepflicht!

INFORMATION UND ANMELDUNG Regine Balk,
Psychotherapeutin/HPG
TEL. 04231-85129
ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31
(Eingang vom hinteren Parkplatz)

RECHTSBERATUNG FÜR FRAUEN

Jeweils Donnerstag, 16.30 bis 18.30 Uhr

13.01., 17.02., 24.03., 14.04., 19.05., 16.06.2011

Für rechtliche Fragen zu Partnerschaftsverträgen, Gewalt-schutzgesetz, Trennung, Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht steht in der Frauenberatungsstelle die Rechtsanwältin Sabine Osmers zur Verfügung. Grundsätzliche Fragen können dabei geklärt werden. Eine Beratung umfasst maximal 30 Minuten.

Nur nach telefonischer Anmeldung!

BERATUNG Sabine Osmers, Rechtsanwältin und Mediatorin

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

ANMELDUNG Tel. 04231-85120

KOSTEN € 10,-

SCHWANGER SCHAFT VERÄNDERUNGEN

27.01.11, 08.06.11, 24.08.11., 20.00 – 21.30 Uhr

**Elterngeld/Elternzeit, Themen rund um die Geburt
-Für Schwangere und werdende Eltern**

In der Schwangerschaft, rund um die Geburt und in der Zeit danach ergeben sich viele Fragen. Dieser Informationsabend richtet sich an Schwangere und werdende Väter, die wissen möchten, welche finanziellen und sozialen Leistungen es vor und nach der Geburt gibt.

An diesem Abend erhalten Sie allgemeine Informationen zu den genannten Themen. Für eine individuelle Beratung oder auch zur Begleitung bei Krisen in der Schwangerschaft bieten wir Einzeltermine in der Beratungsstelle an.
Väter sind willkommen.

**LEITUNG Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin
ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31
TEL. 04231-85129
KOSTEN € 5,-**

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der KVHS statt.



„AUF NUMMER SICHER“ IN DER SCHWANGERSCHAFT? Informationsabend für schwangere Frauen und Partner

Dienstag, 15. Februar 2011, 20.00 – 21.30 Uhr

Pränataldiagnostik ist für die meisten ein selbstverständlicher Bestandteil der medizinischen Schwangerenvorsorge. Die Untersuchungen sollen Frauen in der Schwangerschaft Unsicherheit und Ängste nehmen. Erwartet und erhofft wird die Information, „dass alles in Ordnung“ ist. Was aber, wenn dies nicht passiert? Vorgeburtliche Diagnostik bringt auch Unsicherheit mit sich und viele Fragen tauchen auf. Nicht selten müssen werdende Eltern innerhalb kurzer Zeit weitreichende Entscheidungen treffen. An diesem Abend bekommen Sie grundlegende Informationen „rund um vorgeburtliche Diagnostik“.

Fragen werden besprochen wie z.B. Welche vorgeburtlichen Untersuchungen und Tests werden im Rahmen der Schwangerenvorsorge angeboten? Welche Risiken können bei Inanspruchnahme der Tests auftreten? Was kann mit ihnen herausgefunden werden und wie verlässlich sind die Ergebnisse? Welche Entscheidungen sind zu treffen, welche Konsequenzen haben diese?

Es gibt auch Zeit für Ihre Fragen, Zeit für Gespräch und Diskussion.

LEITUNG Gaby Frech, „Cara“ Beratungsstelle zu Schwangerschaft und vorgeburtlicher Diagnostik, Bremen

INFORMATION Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der KVHS statt.



WURZELKRAFT

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Donnerstag, 17. Februar 2011, 18.00 – 19.30 Uhr

Frau Sykes wird an diesem Abend eine theoretische und praktische Einführung in das Thema Beckenboden geben. „Frau“ kann Neues entdecken und durch Übungen aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit, ergänzt mit spielerischen Elementen, Phantasiereisen und Entspannungsübungen die Aufrichtung und Lage der inneren Organe beeinflussen.

Durch das Kennenlernen der Muskulatur, sowie die Stärkung der Muskeltätigkeit mit gezielten Übungen, wird das Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Ein bewusster und kräftiger Beckenboden stärkt unseren Stand im Leben und fördert die Lust an und mit unserer Sexualität. Um dies zu erreichen ist ein kontinuierliches Training notwendig. Frau Sykes wird dafür ein Angebot bereithalten.

REFERENTIN Katharina Sykes, Hebamme

INFORMATION Regine Balk, Psychotherapeutin/HPG

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31



„HEISSE FRAUEN“ ODER ENDE DER LUST? Ein Abend zu Sexualität, Verhütung und anderen Fragen der Wechselzeit

Montag, 21. Februar 2011, 18.00 – 19.30 Uhr

Was ist eigentlich normal in den Wechseljahren?
Und wann braucht es eine Behandlung?
Gibt es zwangsläufig Veränderungen in der Sexualität?
Wie kann ich mit inneren und äußeren Veränderungen umgehen?
Was gibt es für alternative Unterstützungsmöglichkeiten?

Pia Goldmann ist seit langem in der Frauengesundheitsbewegung aktiv und wird eine kompetente Ansprechpartnerin für Ihre Fragen sein.

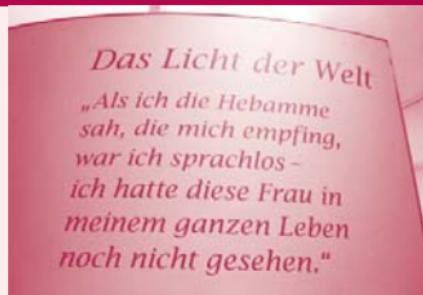
REFERENTIN Pia Goldmann, Frauenärztin
INFORMATION Regine Balk, Psychotherapeutin/HPG
TEL. 04231-85129
ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31



OFFENES HEBAMMENTREFFEN

Für alle Hebammen im Landkreis Verden und umzu

Dienstag, 22. Februar 2011, 15.00 – 17.00 Uhr



Schwangerschaften optimal begleiten!

Damit dieses auch weiterhin im Landkreis Verden für alle Schwangeren Wirklichkeit bleibt, veranstalten wir jährlich - so auch in diesem Jahr - ein Treffen mit Hebammen, bei dem es um weitere Vernetzung, neue Entwicklungen, Aktuelles und den Austausch von Fachinformationen geht.

Alle Hebammen sind herzlich eingeladen!

LEITUNG Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

ANMELDUNG bis 15. Februar 2011



UNTERHALT?

Wovon leben Frauen und Kinder während der Trennung und nach der Scheidung?

Dienstag, 24. Februar 2011, 20.00 bis 21.30 Uhr

Mit der Trennung und nach der Scheidung verändert sich die finanzielle Lebens-situation von Frauen häufig grundlegend.

- Einige Frauen sind finanziell unabhängig
- Viele erhalten (vorübergehend / unregelmäßig) Unterhalt
- Andere sind auf ALGII / Sozialhilfe angewiesen

An diesem Abend erhalten Sie die wichtigsten Informationen über das – in der Praxis so wichtige und leider auch komplizierte – Unterhaltsrecht für Frauen und Kinder. Die Referentin gibt einen gut verständlichen Überblick über die neuen gesetzlichen Unterhaltsregelungen für die Zeit während der Trennung und nach der Scheidung, einschließlich deren steuerlichen Auswirkungen. Es werden insbesondere auch alle Änderungen im Unterhaltsrecht referiert, die seit 2008 gelten. Ergänzend hierzu werden die Voraussetzungen der Beratungs- und Prozesskostenhilfe dargestellt und erläutert.

Bitte beachten: Dieser Vortrag kann nicht die individuelle anwaltliche Beratung ersetzen, sondern nur allgemein über die Rechte und Pflichten anlässlich einer Trennung/Scheidung informieren.

*Einzelberatungen sind in dieser Veranstaltung nicht möglich!
Die Veranstaltung ist nur für Frauen!*

REFERENTIN Sabine Osmers, Rechtsanwältin und Mediatorin

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der KVHS statt.

UMGANG MIT KRANKHEIT – WAS KANN FRAU TUN?

Dienstag, 15. März 2010, 20.00 – 21.30 Uhr

*„Gar nicht krank
ist auch nicht
gesund...“*

Sicherlich kennen Sie es:

Sie sind krank, das kann auch nur eine Bagatelle-Erkrankung wie z.B. ein grippaler Infekt sein, aber sie müssen Medikamente einnehmen. Dann stehen Sie manchmal „wie ein Ochs vorm Berg“, weil Sie den Beipackzettel nicht verstehen – und nun?

Die Patientenberatung informiert Sie über:

- Beipackzettel und Bewertung von Medikamenten
- Ablehnung von medizinischen Rehamaßnahmen (Kur)

Was ist zu tun?

REFERENTIN Martina Münzer, Unabhängige Patientenberatung Deutschland, Bremen-Nordost-Niedersachsen

INFORMATION Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne. Str. 31

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der KVHS statt.



100 JAHRE INTERNATIONALER FRAUENTAG

Frauen-Männer-Kinder-Familien – Entsprechen unsere Rollenbilder noch der Realität?

Donnerstag, 17. März 2011, 19.00 – 21.30 Uhr

Vortrag mit Sekt und Selters

„In öffentlichen Debatten und allen Medien werden Familien und Kinder gefeiert und gepriesen“. Ihre Bedeutung für die Zukunft einer Gesellschaft scheint für alle politischen Strömungen absolut fraglos. Zugleich beobachten wir, dass gesellschaftliche Veränderungen, die dieser Bedeutung gerecht werden, nur mühsam erkämpft werden und immer wieder gefährdet sind.

Was steht hinter diesem Beharrungsvermögen? Welche Herausforderungen wären zu meistern, um eine zukunftsfähige Familienpolitik und Geschlechterbalance zu etablieren?

Um diese und weitere Fragen geht es in diesem Vortrag von Diplomsocialwirtin Sigrid Häfner. Frau Häfner war eine der ersten niedersächsischen kommunalen Frauenbeauftragten und hat später als Oberkirchenrätin bei der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) deren Gleichstellungsarbeit als hauptamtliches Arbeitsfeld begründet. Sie blickt jetzt, in ihrem Ruhestand, mit ebenso viel Skepsis wie Hoffnung auf die aktuellen gesellschaftspolitischen Entwicklungen.

REFERENTIN Sigrid Häfner, Dipl.-Sozialwirtin

TEL. 04231-851-20/29

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

ANMELDUNG bis 10. März 2011

*In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich Böll
Stiftung Niedersachsen und der KVHS Verden*

 **STIFTUNG LEBEN & UMWELT**
HEINRICH BÖLL STIFTUNG NIEDERSACHSEN

 **Kreisvolkshochschule**
VERDEN

DIE ELTERLICHE SORGE UND DER UMGANG MIT KINDERN WÄHREND TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Dienstag, 24. März 2011, 20.00 – 21.30 Uhr

Die Referentin informiert zum Einen über die gesetzlichen Grundlagen einschließlich der Regelungsmöglichkeiten durch das Familiengericht und des Jugendamtes. Insbesondere zum Thema „Umgang“ werden alle Bereiche angesprochen, die im Alltag immer wieder Probleme bereiten; Umgang an Feiertagen und in den Ferien, Umgangsverweigerungen.

Zum Anderen stellt sie Methoden zur außergerichtlichen Konfliktlösung (Mediation) vor.

Bitte beachten: Dieser Vortrag kann nicht die individuelle anwaltliche Beratung ersetzen, sondern nur allgemein über die Rechte und Pflichten anlässlich einer Trennung/Scheidung informieren. Einzelberatungen sind in dieser Veranstaltung nicht möglich!

Die Veranstaltung ist nur für Frauen!

REFERENTIN Sabine Osmers/Rechtsanwältin und Mediatorin

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

TEL. 04231-85120

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der KVHS statt.



21

EQUAL PAY DAY

Traditionelle Rollenbilder – wie können sie überwunden werden ?

Freitag, 25. März 2011, 9.00 – 12.00 Uhr

Infostand der Frauenberatung auf dem Wochenmarkt



Traditionelle Rollenbilder beeinflussen nicht nur die Aufgabenverteilung in den Familien, sondern auch das Berufswahlverhalten von Mädchen und Jungen. So sind die Berufsbiographien von Frauen nach wie vor durch längere familienbedingte Erwerbsunterbrechungen gekennzeichnet, was zu Einbußen bei Gehalt und Karriere führt. Frauen arbeiten in hohem Maße in Teilzeit und erreichen deutlich seltener Führungspositionen. Das derzeitige Steuer- und Sozialversicherungsrecht nährt zudem althergebrachte Rollenstereotype, indem es immer noch die Alleinverdienerhe fördert. Dies geschieht zum Beispiel durch die beitragsfreie Ehegattenmitversicherung in der Kranken- und Pflegeversicherung und die nach wie vor unzureichenden Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit.

Zudem ist es notwendig, die Ausgestaltung des Ehegattensplittings auf den Prüfstand zu stellen.

Der Entgeltunterschied beträgt 2011 25 Prozent in Westdeutschland und 6 Prozent in Ostdeutschland.

Das Erkennungszeichen: Um auf diese Ungerechtigkeit aufmerksam zu machen tragen wir an diesem Tag eine rote Stofftasche! Erhältlich ab 01. März 2011 zu den Bürozeiten in der Frauenberatung und am Marktstand.

In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich Böll Stiftung Niedersachsen

The logo for Stiftung Leben & Umwelt Heinrich Böll Stiftung Niedersachsen. It features a horizontal bar composed of three colored squares: light pink, medium pink, and dark pink. To the right of the bar, the text 'STIFTUNG LEBEN & UMWELT' is written in a bold, black, sans-serif font. Below it, in a smaller font, is 'HEINRICH BÖLL STIFTUNG NIEDERSACHSEN'.



WAS SIE SCHON IMMER EINE FRAUENÄRZTIN FRAGEN WOLLTEN

Offene Gruppenberatung in einfacher Sprache

Donnerstag, 05. April 2011, 10.00 - 11.30 Uhr

Für Migrantinnen und andere interessierte Frauen

Hier können alle Fragen rund um Frauenthemen wie z.B. Monatsblutung, Verhütung, Schwangerschaft, Geburtshilfe, aber auch zu Wechseljahren oder anderen Themen gestellt werden.

Kostenlos mit Kinderbetreuung

GESPRÄCHSLEITUNG Margret Heider, Frauenärztin

INFORMATION Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

TEL. 04231-85129

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der KVHS statt.



ÄTHERISCHE ÖLE ZUR STEIGERUNG DES WOHLBEFINDENS

Mittwoch, 06. April 2011, 20.00 – 21.30 Uhr



Zu Beginn des Vortrages werden die Grundlagen der Aromatherapie erklärt. Welche Aufgaben haben die Öle in der Pflanze; Extraktion der Öle aus der

Pflanze und Wege der Öle in den Körper. Anschließend werden wir einzelne Öle besprechen, die unser Wohlbefinden steigern. Hierbei sprechen wir über Lavendel, Ylang-Ylang, Rose und Sandelholz, und werden auch Anwendungen (z.B. Ölmassagen) mit den Ölen während des Abends machen.

Für persönliche Fragen und zur Diskussion ist ausreichend Gelegenheit.

REFERENTIN Dr. Christa Goecke, Frauenärztin

INFORMATION Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der KVHS statt.



YES, SHE CAN

Mädchen erobern die (Berufs-)Welt

Donnerstag, 14. April 2011, 9.00 – 13.00 Uhr

Für Mädchen der Klassenstufe 9

„Bei der Förderung von Mädchen ist viel erreicht worden“, sagt die Familienministerin“ im letzten Jahr in der Zeit Nr. 17 vom 22.04.10 Seite 37.

Wir meinen: und es geht viel mehr, denn:

- der Rückgang der Ausbildungsverträge geht ausschließlich auf Kosten junger Frauen
- Kinder sind im Uni-Betrieb nicht vorgesehen
- Teilzeit und Traditionsbüro (bzw. deren schlechte Bezahlung) begrenzen das Einkommen vieler Frauen
- Traditionelle Rollenbilder schmäleren Bildungschancen von Mädchen auf dem Land
- Top-Managerinnen bleiben rar
- Die Quote ist nötig, um Frauen in Führungspositionen zu bringen
- Mädchenträume von sogenannten Männerberufen benötigen viel Selbstbewusstsein
- Lebenspläne müssen mit dem Lebenspartner/ der Lebenspartnerin ausgehandelt werden – besonders in welchem Verhältnis Familie und Beruf stehen sollen, das braucht Kraft!

Weil die Berufswahl und die Wege zum Erfolg manchmal außergewöhnliches von Mädchen verlangen, möchten wir diese mit Selbstbewusstsein stärken und bieten in der Frauenberatung Informationen verbunden mit einer Schnuppereinheit WenDo an. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 10 Mädchen begrenzt.

REFERENTIN Sabine Müller, Wen-Do Trainerin

INFORMATION Regine Balk, Psychotherapeutin/HPG

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

ANMELDUNG bis zum 04. April 2011

In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich Böll Stiftung Niedersachsen



STIFTUNG LEBEN & UMWELT
HEINRICH BÖLL STIFTUNG NIEDERSACHSEN

REGENBOGENFAMILIEN – ALLTÄGLICH UND DOCH ANDERS

Vernetzungstreffen für Mütter und CoMütter aus dem Landkreis Verden und umzu

Dienstag, 17. Mai 2011, 18.00 – 19.30 Uhr



An diesem Abend möchten wir Lesben aus dem Landkreis Verden und umzu, die Kinder erziehen, eine Möglichkeit zum Kennenlernen und zum Austausch von Erfahrungen geben. Als Einstieg kann der DVD-Film „Mama ist lesbisch!“ gesehen werden. Bei Interesse kann aus dem Teilnehmerinnenkreis eine sich regelmäßig treffende Gruppe gebildet werden. Wir stellen dafür unseren Gruppenraum zur Verfügung.

INFORMATION Regine Balk, Psychotherapeutin/HPG
TEL. 04231-85129
ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich Böll Stiftung Niedersachsen und der KVHS Verden

 **STIFTUNG LEBEN & UMWELT**
HEINRICH BÖLL STIFTUNG NIEDERSACHSEN

 **Kreisvolkshochschule**
VERDEN

20

HÄUSLICHE GEWALT

Fachvortrag für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in medizinischen Berufen

Mittwoch, 25. Mai 2011, 18.00 – 20.00 Uhr

Wie erkenne ich Gewalt? Was kann ich tun?

„Für viele betroffene Frauen sind Arztpraxen und Notfallambulanzen die „erste Adresse“ im Hilfesystem – niedrigschwelliger als eine Beratungsstelle für misshandelte Frauen, vertrauter als der Gang zum Amtsgericht, um eine Anordnung nach dem Gewaltschutzgesetz zu beantragen und in seinen Konsequenzen leichter zu kontrollieren als eine Anzeige gegen den Misshandler bei der Polizei zu erstatten.“

Insofern ist die Arztpraxis oder die Notfallambulanz ein wichtiges Scharnier für die Einleitung eines interdisziplinären Fallmanagements: Hier finden betroffene Frauen zum einen medizinische Diagnostik und Versorgung und eine professionelle Ansprechpartnerin oder einen Ansprechpartner. (...)“

aus: Betrifft: Häusliche Gewalt, Informationen und Arbeitshilfen für Ärztinnen und Ärzte, 2004, S. 35

**REFERENTIN Ilse Hilliger, Therapeutische Frauenberatung,
Göttingen**

INFORMATION Saskia Kamp, Dipl.-Pädagogin

TEL 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 10,-

ANMELDUNG bis zum 12. Mai 2011



FILM

4 Monate, 3 Wochen und 2 Tage

Mittwoch, 08. Juni 2011, 20.00 Uhr

Am 6. Juni 1971 jährt sich der Stern-Artikel „Wir haben abgetrieben“ zum 40. Mal.

Immer noch ist es bewundernswert, welchen Mut jede Einzelne dieser Frauen hatte, denn sie wusste nicht, was passieren würde. Heute scheint das kein Thema mehr zu sein, doch in unserer Beratungspraxis ist das Tabuthema immer spürbar. Wir möchten deshalb mit diesem Film deutlich machen, wie es den Frauen heute in vielen Ländern der Welt geht, in denen Abtreibung strengstens verboten ist.

Der Film hat 2007 die „Goldene Palme“ beim Film-Festival in Cannes gewonnen.

INFORMATION Regine Balk, Psychotherapeutin/HPG

TEL. 04231-85129

ORT Cine City Verden, Zollstr. 1,

KARTENRESERVIERUNG 0700 00 932690 (max. 12 Cent/Min)

In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich Böll Stiftung Niedersachsen und dem Kommunalen Kino Verden



STIFTUNG LEBEN & UMWELT

HEINRICH BÖLL STIFTUNG NIEDERSACHSEN

28

FACHFORTBILDUNG

für TherapeutInnen, BeraterInnen und Sozial-/ PädagogInnen

Donnerstag, 23. Juni 2011, 15.00 – 19.00 Uhr

Psychotraumatologie und Ressourcenarbeit mit traumatisierten Menschen

Zum Verständnis gehirnphysiologischer Veränderungen bei traumatisierten Menschen und ihre Auswirkungen im Alltag

Die TeilnehmerInnen erhalten einen Einblick sowohl in die Möglichkeiten ressourcenstärkender Beziehungsarbeit, als auch konkrete Arbeitsweisen der Psychotraumatologie.

Große und auch kleine einmalige oder anhaltende traumatische Lebensereignisse hinterlassen häufig vielfältige posttraumatische Symptome, die auch von Fachkräften nicht immer als solche erkannt werden. Die Folgen von Traumatisierungen führen oft zu deutlichen Beeinträchtigungen der geistigen, körperlichen und psychosozialen Entwicklung. Ziel der Fortbildung ist ein Einblick in allgemeine Grundlagen der Psychotraumatologie, Erkenntnisse der Neurobiologie und der Möglichkeiten ressourcenorientierter Arbeit mit traumatisierten Menschen.

Inhalte

- Allgemeine Psychotraumatologie
- Neurophysiologie von Stress- und Trauma-Verarbeitung, Gedächtnisbildung, Neuroplastizität
- Traumabasierende Folgestörungen und PTBS
- Einblick in ressourcenorientiertes Arbeiten
- Arbeit mit Skills/ Wohlfühloasen /Imaginationsübungen/ Dissoziationsstops

Für einen Imbiss ist gesorgt.

REFERENTIN Karima Stadlinger, Dipl.-Pädagogin, systemische Familientherapeutin, Traumaberaterin mit langjähriger Erfahrung

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Straße 31

KOSTEN € 20,-

ANMELDUNG bis zum 15. Juni 2011

FERIENPASS-AKTION

„Freche Mädchen – Freche Bücher“

Donnerstag, 07. Juli 2011

10.00 – 12.00 Uhr für die 9-11jährigen Mädchen

13.00 – 15.00 Uhr für die 12-14jährigen Mädchen



Die Stadtbibliothek und die Frauenberatung laden am 1. Ferientag zu einem fröhlichen Treffen ein. Neue Bücher zu den Themen: Liebe, Freundschaft, das „1. Mal“ sollen vorgestellt werden. Spezialistinnen sind hier die Mädchen selbst. Die Erwachsenen geben nur Anregungen.

Es wird ein geringer Teilnehmerinnenbeitrag im Rahmen des „Feriengutschein Verden“ erhoben.

INFORMATION Regine Balk, Frauenberatung Verden,

TEL. 04231-85129

oder Stadtbibliothek Verden, Tel. 04231-807111

ORT Stadtbibliothek Verden, Holzmarkt 7

ANMELDUNG bitte mit Altersangabe bis zum 01. Juli 2011

30

FRAUEN IM SPÄTSOMMER

Eine literarische Reise ans blutige Ende des Sommers von und mit Mischa Bach

Freitag, 23. September 2011, 19.30 – 21.00 Uhr

Mischa Bach stellt thematisch sortierte Ausschnitte aus eigenen Romanen sowie Kurztexte anderer Frauen vor. Liebe und



Gewalt, die Kunst des Überlebens jenseits des Geschlechterkampfes,... Verbrechen passieren aus Leidenschaft. Neben Worten sind auch Bilder künstlerischer sowie persönlicher Ausdruck. Mischa Bach bringt deshalb auch eigene Bilder mit, die teils zu den Storys, teils unabhängig davon entstanden sind.

Sie ist ausgebildete Sprecherin, ihr

zuhören ist für sich ein voller Genuss.

Frau Bach liebt den direkten Kontakt mit ihrem Publikum ... „sonst liest jeder so für sich, wie ich allein für mich am Schreibtisch sitze ... einander zu begegnen in einer Lesung, das hat was“...

Die Autorin Mischa Bach alias Dr. Michaela Bach wurde 1966 in Neuwied am Rhein geboren und lebt in Essen. Sie studierte Germanistik, Anglistik und Filmwissenschaften und schrieb Drehbücher unter anderem für "Polizeiruf 110". Sie wurde 2001 ausgezeichnet mit dem Martha-Saalfeld-Förderpreis und bereits mehrmals in verschiedenen Sparten für den Glauserpreis nominiert.

Wenn Mischa Bach nicht schreibt, liest oder im Theater ist, lernt sie Gebärdensprache oder malt. Gerade die Malerei gehört ebenfalls zu ihren zahlreichen künstlerischen Aktivitäten. Ausstellungen an vielen Orten in Deutschland und der Schweiz sind deshalb ständiger Bestandteil ihres Schaffens. Sie ist Mitglied bei den „Sisters in Crime“ und im „Syndikat“.

INFORMATION Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin

Tel. 04231-85129

VERANSTALTERINNEN Frauenberatung und Stadtbibliothek Verden

ORT Stadtbibliothek Verden, Am Holzmarkt 7

KOSTEN € 5,-

ANMELDUNG bis 20. September 2011

Wir suchen FörderInnen und SpenderInnen

Die Arbeit der Frauenberatungsstelle Verden wird durch öffentliche Mittel des Landes Niedersachsen, des Landkreises Verden und über Spenden finanziert. Helfen auch Sie mit, unser Netzwerkssamer Hilfe zu stärken, z.B. mit:

Spenden anstelle eines Geburtstags- oder Jubiläumsgeschenkes oder durch einen einmaligen oder dauerhaften Betrag ihrer Wahl. Hierzu senden Sie diese Seite bitte an uns zurück oder verwenden die Seite aus dem Internet.

www.frauenberatung-verden.de



Förderung von Frauen finde ich gut! Deshalb unterstütze ich:

- monatlich mit € _____
- jährlich mit € _____
- einmalige Spende mit € _____

Name _____

Straße _____

Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Frauenberatungsstelle Verden e. V.
Kreissparkasse Verden Konto 12467866 BLZ 291 526 70



Zuflucht, Elisabeth Zapp

Ausstellung LICHTINSELN
bis 28. Februar 2011
Elisabeth Zapp, Malerin

Eine neue Ausstellung wird am 09. März 2011
um 17.00 Uhr mit dem "Offenen Atelier"
der AWO-TRIALOG GmbH Verden eröffnet.

Einzelheiten bitte der Tagespresse entnehmen.

IMPRESSUM

Redaktion

Frauenberatungsstelle Verden

Gestaltung

Elsa von Rahden Fischerhude

Fotos

Frauenberatungsstelle

Druck

Ernst Helbig GmbH Verden

Verden im Januar 2011



**Frauenberatungsstelle
Frauen helfen Frauen e. V.**

Grüne Str. 31 | 27283 Verden

Tel. 04231 - 85120 und 85129

Fax 04231 - 800846

frauenberatung-verden@t-online.de

www.frauenberatung-verden.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr

und nach telefonischer Terminabsprache