

Für Frauen



Sozialpolitische

## Ständiges

Persönliche Beratungsgespräche nach Vereinbarung

**MO.**

10 – 13 Uhr

13 – 16 Uhr

20 – 22 Uhr

19 – 22 Uhr

Sprachkurs Deutsch\*)

Telefonische Sprechzeit: 0511 - 898 858 20

Plenum (monatl.)

AK Fraueninitiative Laatzen\*)

**DI.**

14 – 17 Uhr

19 – 21 Uhr

Gruppe Aktive Frauen ab 55\*)

Gruppe Orientalischer Tanz

**MI.**

10 – 12 Uhr

Telefonische Sprechzeit: 0511 - 898 858 20

**DO.**

10 – 12 Uhr

17 – 19 Uhr

19 – 20.30 Uhr

20 – 22 Uhr

Telefonische Sprechzeit: 0511 - 898 858 20

Rechtsberatung (Terminvereinbarung)

Frauen in Trennungssituationen (ab 16. April)

Offener Platz - Gruppen / Vorträge

**FR.**

10 – 12 Uhr

Temporäre Gruppen und Beratung

\*) In Zusammenarbeit mit der Ländlichen Erwachsenenbildung



### Allgemeine Frauenberatung

Die Allgemeine Frauenberatung bietet Unterstützung in Krisensituationen, bei Partnerschaftskonflikten, Gewalterfahrung / Sexualisierter Gewalt, bei Trennung und der Entwicklung von Perspektiven im Bereich beruflicher, existenzieller und privater Lebensgestaltung.

### Beratung bei Häuslicher Gewalt

Die Donna Clara Beratungsstelle berät Frauen auch im unmittelbaren Zusammenhang mit einem Polizeieinsatz bei Häuslicher Gewalt und der Wegweisung des Täters aus der Wohnung. Frauen erhalten dann Unterstützung bei der Planung ihrer Sicherheit, zum Beispiel zur Durchsetzung von Nährungsverböten oder einer Wohnungsüberlassung.

### Psychosoziale Beratung

Die Donna Clara - Beratungsstelle bietet Frauen Beratung an, die arbeitslos sind und über Problemlagen sprechen möchten, die ein Hemmnis bei der Vermittlung in den Arbeitsmarkt darstellen. Beraterin und Ratsuchende arbeiten in der Beratung dann daran, die Hindernisse zu überwinden. Grundlage für die Beratung ist eine Beratungsempfehlung der ARGE/Jobcenter (nach § 16 Abs.2 SGB II für Arbeitslosengeld-II-Empfängerinnen).

### Rechtsberatung §§

Für rechtliche Fragen zu Partnerschaftsverträgen, Gewaltschutzgesetz, Trennung, Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht ... steht donnerstags ab 17.30 Uhr in der Donna Clara Beratungsstelle die Rechtsanwältin und Mediatorin Ana-Teresa Bitter zur Verfügung (Kostenbeitrag 15 €).  
**Anmeldung unter Tel: 0511 - 898 858 20.**

### Sozialer Stadtrundgang

## Wohnungslose Frauen und ihre Orte

Montag 12. Okt. 2015 um 18 Uhr

Das Wohnungslosenmagazin „Asphalt“ bietet eine Soziale Stadtführung an. Dabei geht es um Orte, an denen sich das Leben Wohnungsloser abspielt. Uns interessieren besonders die Herausforderungen für wohnungslose Frauen. Wo übernachten sie, wo können sie essen, etwas kochen und sich ungestört treffen? Wo waschen wohnungslose Frauen und wo finden sie Unterstützung? Birgit G. war selbst wohnungslos und kennt die Situation. Sie arbeitet als Zeitungsverkäuferin der „Asphalt“ und führt die Teilnehmerinnen bei diesem hannoverschen Rundgang.

**Führung: Birgit G., Asphaltverkäuferin**

**Anmeldung unter Telefon: 0511 - 898 858 20**

### Achtung anderer Ort:

Die Führung beginnt in der Innenstadt Hannovers. Sie dauert ca. 2 Stunden. Teilnehmerinnen zahlen keinen Beitrag, werden aber um eine Spende gebeten.



## Sonstiges

Angeleitete Selbsthilfegruppe

## Frauen in Trennungssituationen

8 Abende von 19.00 – 20.30 Uhr

Ab dem 16. April bietet das Frauenzentrum eine angeleitete Gruppe für Frauen an, die bereits getrennt sind, die sich aktuell in Trennung befinden oder eine Trennung erwägen. Neben Gefühlen von Trauer, Wut, Erleichterung, Enttäuschung bedeutet eine Trennung auch Abschied nehmen von Ideen, Träumen und Lebensplänen. Gleichzeitig entstehen neue Visionen und Lebensrealitäten. In der Gruppe erhalten Frauen die Möglichkeit, sich mit der neuen, häufig stark verunsichernden Situation auseinanderzusetzen, mit anderen Frauen Erfahrungen auszutauschen und neue stabilisierende Kontakte zu knüpfen.

**Leitung: Nicole Waldmann, Dipl. Sozialpädagogin**

Anmeldung und nähere Information unter 0511 – 898 858 20

### Fotoworkshop

## Frauen hinter die Kamera!

Samstag 11. Juli 2015, 14.00 - 18.00 Uhr



Heutzutage fotografieren wir fast jeden Tag – mit unseren Handies, Tablets oder Kameras. Was ist überhaupt die Fotografie? Ist ein Foto die genaue Reproduktion unserer Wahrnehmung? Gibt es überhaupt eine Analogie zwischen Kamera und Auge? Wie wirken optische Täuschungen und visuelle Phänomene auf einem Bild?

Zuerst wollen wir einige technischen Aspekte der Fotografie und der Wahrnehmung betrachten, um das Fotografieren besser zu verstehen. In einem zweiten Teil werden wir eines der wichtigsten Elemente in der Fotografie an Hand von Fotos berühmter Fotografinnen besprechen: Die photographische Zusammensetzung. Wie ist ein Bild „komponiert“ und warum? Was wollen wir mit unseren Bildern mitteilen? Wie wollen wir es mitteilen? Alle diese Themen werden auch praktisch bearbeitet: Bringen Sie Ihre Kamera mit!

**Leitung: Muriel Macé**

Kostenbeitrag: 20 Euro

**Anmeldung unter Telefon: 0511 - 898 858 20**

## Selbstfürsorge

## Eine Aufgabe fürs Leben

Montag 14. Sept. 2015, 18.00 Uhr

Unter Selbstfürsorge verstehen wir, die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrnehmen und berücksichtigen zu können; mit sich selbst gut umzugehen, sich zu schützen und zu „pflegen“. Leider ist sie uns nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt, die meisten von uns, müssen sie sich im Lauf des Lebens erst wieder angewöhnen oder gar erarbeiten. Die Einen brauchen einen Ausgleich, wie zum Beispiel Sport oder Geselligkeit mit anderen. Die Nächsten wollen lieber aussteigen, real oder mental und wieder Andere wollen ihre Lebensbedingungen verändern oder ihren Widerstand beleben. An diesem Abend wollen wir verschiedene Bereiche der Selbstfürsorge betrachten und analysieren. Außerdem werden Strategien und Werkzeuge der Selbstfürsorge vorgestellt, denn manchmal sind es kleine Schritte, die eine große Wirkung haben. Und jede von uns kann eine Erinnerung an den Selbstwert brauchen, um endlich oder wieder besser für sich selbst zu sorgen.

**Referentin: Edith Ahmann, Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.**

In Kooperation mit: Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.



## „anfangen“ – Christina Thürmer-Rohr

Ein Film von Gerd Conradt, 50 Min

Sonntag 7. Juni 2015, 11.30 Uhr



Christine Thürmer-Rohr, 78, feministische Theoretikerin, emeritierte Professorin, Musikerin (Piano, Synthi, Orgel, die Rockband ‚Außerhalb‘ und immer wieder Bach) ... hat eine ganze frauenbewegte Generation geprägt. Ihre Veröffentlichungen zur „Mittäterschaft“ leitete ein entscheidendes Umdenken ein: Es gab danach praktisch kein einfaches

Männlich-Weiblich-Schema mehr, und eine differenzierte Betrachtung hielt fortan Einzug in frauenbewegte Theorie und Praxis. Vielfalt und Dialog sind zentral in Christina Thürmer-Rohr Denken: Sich das Unbekannte ansehen, es aufnehmen und einbeziehen, auch wenn es nicht recht passt – also immer wieder „anfangen“.

**Zu Gast: Christina Thürmer-Rohr**

**Achtung anderer Ort:** Kino am Raschplatz, Raschplatz 5, Hannover

In Kooperation mit dem Kino am Raschplatz

### Lesung / Diskussion

## Die Alles ist möglich Lüge

Donnerstag 11. Juni 2015, 19.30 Uhr



„Familie und Beruf unter einen Hut kriegen, das geht einfach nicht!“ sagen die Journalistinnen und Autorinnen Britta Sembach und Susanne Garsoffky“ in ihrem Buch ‚Die Alles ist möglich Lüge‘ (Pantheton Verlag). Stattdessen ginge alles nur nebeneinander. Den Einwand, das sei lediglich eine Frage von Organisation, halten beide für ein Killerargument. Es mache aus einem strukturellen ein individuelles Problem.

An diesem Abend liest Britta Sembach aus dem Buch „Die Alles ist möglich Lüge“ und stellt zur Diskussion, was sich aus Sicht der Autorinnen in Wirtschaft und Politik, aber auch im Selbstverständnis von Eltern konkret ändern muss.

**Es liest: Britta Sembach, Berlin**

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen und Männer.

**Achtung anderer Ort:** Familienzentrum Rethen (T: 05102 – 88 713 56), Braunschweiger Str. 2d, 30880 Laatzen, Linie 1 Richtung Sarstedt, Haltestelle Bahnhof Rethen



In Kooperation mit dem Familienzentrum und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Laatzen



## NEUE ADRESSE

### Frauenzentrum Laatzen Donna Clara · Beratungsstelle für Frauen und Mädchen in Gewaltsituationen e.V.

Hildesheimer Str. 85 · 30880 Laatzen  
Tel: 0511 / 898 858 20 · Fax: 0511 / 898 858 22  
e-mail: [info@frauenzentrum-laatzten.de](mailto:info@frauenzentrum-laatzten.de)  
[www.frauenzentrum-laatzten.de](http://www.frauenzentrum-laatzten.de)

**Stiftung Leben & Umwelt  
Heinrich Böll Stiftung Niedersachsen**  
Warmbüchenstr. 17 · 30159 Hannover  
Tel: 0511 / 301 857 0 · Fax: 0511 / 301 857 14  
e-mail: [info@slu-boell.de](mailto:info@slu-boell.de)  
[www.slu-boell.de](http://www.slu-boell.de)

## Liebe Frauen,

das Frauenzentrum hat sich vergrößert und ist jetzt an der Hildesheimer Straße 85 - direkt an die Straßenbahnhaltestelle Eichstraße der Linien 1 + 2 und drei Minuten vom Messe-Bahnhof entfernt. Wir sind sehr froh mit den verbesserten Möglichkeiten. Im Anblick von Skulpturen und Malerei der Künstlerin Ingrid Angelika Rost lässt es sich bestens diskutieren, informieren und vernetzen.

In der Sozialpolitischen Reihe 2015 stellen wir u.a. die Frage nach anderem Wirtschaften, besuchen Orte wohnungsloser Frauen, fahren zum TAZ-Kongress „Was im Leben zählt“, erfahren etwas über die Wirkung von Musik auf Depressionen und begegnen im Film und als Gast der emeritierten Professorin, Feministin und Musikerin Christina Thürmer-Rohr.

Die Veranstaltungen finden bis auf gekennzeichnete Ausnahmen im Frauenzentrum Laatzen statt. Ist es extra vermerkt, bitten wir um Anmeldung, ansonsten können Frauen kurzentschlossen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Falls Sie an Veranstaltungen erinnert werden möchten, weisen wir Sie gern per E-Mail auf die jeweils kommende Aktivität hin.

Das Frauenzentrum befindet sich im Erdgeschoss, ist aber nicht barrierefrei. Bitte melden Sie sich, wenn Sie Assistenz benötigen.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung der Stadt Laatzen, des Landes Niedersachsen und der Region Hannover.

## frauenpoli-Tisch

das Frauentischgespräch im Frauenzentrum Laatzen

Bei **frauenpoli-Tisch** geht es um Themen, mit denen wir es uns nicht leicht machen, weil sie vielschichtig sind oder politisch-ethische Fragen berühren.

Bei **frauenpoli-Tisch** wollen wir aktuelle Fragen diskutieren und unterschiedliche Perspektiven nutzen, um eigene Haltungen zu überprüfen, zu schärfen oder zu entwickeln.

**frauenpoli-Tisch** wird es im Lauf des Jahres in loser Folge geben. Beim ersten Treffen im Januar ging es um: Flüchtlinge – Was bewegt mich an dem Thema? Vorschläge für weitere Abende am frauenpoli-Tisch sind Waffenlieferungen in Krisengebiete | Sterbehilfe | Arbeiten ist gut, aber ... die Balance?! | Generationengerechtigkeit | Wie etwas machen, ins Handeln kommen, statt „nur“ zu diskutieren und nicht zuletzt aktuelle Themen, die kurzfristig diskutiert werden können.

**Moderation: Dr. Christine Schwarz**

Anmeldung unter Telefon: 0511 - 898 858 20

## Wer teilt hat mehr vom Leben

Von Menschen, die anders wirtschaften  
und besser leben



Selbstbestimmung und Kooperation machen zufriedener als Geld, Besitz und Konkurrenz – das sind zentrale Ergebnisse der internationalen Glücksforschung. Tausende von Projekten, Betrieben und Initiativen, die in ganz unterschiedlichen Bereichen entstanden sind, belegen das. Was sie eint: Die Beteiligten wollen über ihren Alltag selbst bestimmen und nicht auf Kosten anderer Menschen oder der Umwelt leben.

Das Internet und die erneuerbaren Energien unterstützen diese Entwicklung. Die Journalistin Annette Jensen hat viele Projekte besucht und zwei Bücher zum Thema geschrieben. „Bruttosozialglück. Von Menschen, die anders wirtschaften und besser leben“ (2011) und zusammen mit Ute Scheub „Glücksökonomie“. Wer teilt, hat mehr vom Leben.“ (2014)

**Referentin: Annette Jensen, Journalistin und Buchautorin, Berlin**

## Musik und Depressionen

### Musikbasierte Therapie bei Depression Vortrag

Montag 23. März 2015, 19.00 Uhr



Vera Brandes hat viele Jahre zur Wirkung von Musik auf Depressionen geforscht und eine Audio-Therapie bei Depressionen entwickelt. Die eingesetzten Musikstücke sind eigens für die Therapien komponiert, die Therapien inzwischen in placebokontrollierten Studien erfolgreich erprobt. Da die heilende Wirkung von Musik praktisch nebenwirkungsfrei ist, kann die musikbasierte Therapie auch bei schwangeren und stillenden Frauen Anwendung finden. Vera Brandes wird über den Verlauf der Studien, die Ergebnisse und die Erfahrungen mit der „Audio-Kur“ berichten. Sie wird auf geschlechtsspezifische Faktoren von Depressionen und deren Behandlung eingehen. Ihre Beispiele aus der Praxis wird sie mit Videosequenzen und Musikbeispielen veranschaulichen.

**Referentin: Vera Brandes, Wien**

### Klangerbeit Workshop

Dienstag 24. März 2015, 11.00 – 14.00 Uhr

Bei diesem Workshop geht es um praktische Klangerbeit. Die Session zeigt, worauf die musikbasierte Therapie – wie von Vera Brandes im Vortrag vorgestellt – im Grundsatz beruht: Auf die Wirkung von Klang. Die Teilnehmerinnen werden selbst mit Klängen arbeiten und erfahren, wie sich gespielte, gehörte und stimmliche Klänge anfühlen und welche Wirkung sie bei jeder einzelnen entfalten. Es wird um Lockerung gehen, ums Improvisieren und um gemeinsames Tönen. In einer Passage können die Teilnehmerinnen der Stimme der Referentin lauschen und fühlen, wie das Gesungene auf sie wirkt. Für das Seminar gilt: Das Klangerlebnis entsteht aus dem Moment.



**Leitung: Sabine van Baaren, Köln**

Workshop: Beitrag 20 Euro

Bitte Anmeldung unter Telefon: 0511 - 898 858 20

In Kooperation mit: AG Gender und Depression des Bündnisses gegen Depression in der Region Hannover | BTZ Beratungs- und Therapiezentrum Hannover | Frauentreffpunkt Hannover, Anlauf und Beratungsstelle | Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.  
Dank für die Förderung der Robert-Enke-Stiftung



## Fahrt zum taz.lab 2015, Berlin

### Was wirklich zählt.

Der Gedöns-Kongress der taz

Samstag, 25. April 2015



Der diesjährige Kongress „taz.lab“ der überregionalen tageszeitung TAZ widmet sich den vielen Facetten des Themas „Gedöns“\*. In zahlreichen Foren, Vorträgen, an Steh- und Büchertischen stehen Zukunftsfragen um **Geschlechterpolitik, vielfältige Lebensformen, Feminismus, Familie**, Fragen des Wandels von Gesellschaft, der Umwelt, internationaler Verhältnisse ... zur Diskussion. Der taz.lab-Kongress findet im Haus der Kulturen in Berlin statt. Das Frauenzentrum Laatzen fährt zu dem Kongress. Die Eintrittskarte kostet nach Selbsteinschätzung 15, 30 oder 50 Euro. Frauen, die dabei sein möchten, können sich unter 0511-898 858 20 im Frauenzentrum informieren.

\*1998 soll Gerhard Schröder vor der Kabinettsbildung zu Christine Bergmann gesagt haben: „Du bekommst das Ministerium für „Familie und das andere Gedöns“.

## frauenpoli-Tisch

### Waffenlieferungen in Krisengebiete? das Frauentischgespräch im Frauenzentrum Laatzen

Montag, 4. Mai 2015, 19.00 Uhr

Bei **frauenpoli-Tisch** geht es um Themen, mit denen wir es uns nicht leicht machen, weil sie vielschichtig sind oder politisch-ethische Fragen berühren. Die Frage um Waffenlieferungen in Krisengebiete gehört dazu. Ob im syrischen Konflikt, beim Vordringen der bewaffneten Gruppe Islamischer Staat (IS) auf kurdisches Gebiet oder in der Ukraine ... die Seite ohne Waffen von außen droht, überrollt zu werden, und mit gelieferten Waffen droht der Konflikt blutiger zu werden. Bei **frauenpoli-Tisch** wollen wir genau darüber diskutieren; Fakten und Einschätzungen zusammengetragen, unterschiedliche Perspektiven nutzen und die eigene Haltung überprüfen, schärfen, entwickeln.

**Moderation: Dr. Christine Schwarz**

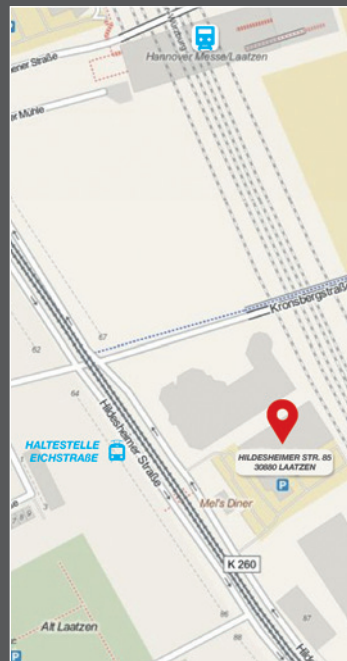
Anmeldung unter Telefon: 0511 898 858 20

**frauenpoli-Tisch** behält sich vor, angekündigte Themen aus aktuellem Anlass kurzfristig zu ändern. Fragen Sie nach.

## NEUE ADRESSE

### Frauenzentrum Laatzen

Hildesheimer Str. 85 · 30880 Laatzen  
Tel: 0511 – 898 858 20  
Fax: 0511 – 898 858 22  
e-mail: [info@frauenzentrum-laatzten.de](mailto:info@frauenzentrum-laatzten.de)  
[www.frauenzentrum-laatzten.de](http://www.frauenzentrum-laatzten.de)



Die Straßenbahn ist direkt vor der Tür  
Linien 1 + 2, Haltestelle Eichstraße

Der Bahnhof ist 3 Min. entfernt  
S-Bahn: S4, Station Hannover-Messe/Laatzen

Ab Hannover HBF fährt die S4 stündlich,  
8 Min. Fahrzeit. 2. Station, Hannover-Messe/Laatzen.  
Mit Straßenbahn-Ticket möglich.

Gegenüber der Straßenbahnhaltestelle Eichstraße ist in  
zweiter Reihe – etwas erhöht – das Frauenzentrum in einem  
weißen Gebäude im rechten Seitentrakt, eigener Eingang.

Donna Clara Beratungsstelle - Sparkasse Hannover  
BLZ: 250 501 80 Kto: 1000 73 00  
IBAN DE97 2505 0180 0010 0073 00  
Bank: Sparkasse Hannover

...und so  
sind wir  
zu finden