



Frauenberatung Verden

2017

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



Frauenberatung Verden e.V.
Mädchen und Frauen – Beratung und Bildung

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

Verden, im Januar 2017

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
- Essstörungen
- Lesben und ComingOut
- Existenzsicherung/ALGII/Sozialgeld etc.
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonflikt
- Prävention/Verhütung
- Begleitung bei Tot- und Fehlgeburten
- Begleitung bei postpartaler Depression
- Vertrauliche Geburt

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



Beratungsteam (v.l.n.r.)

Inge Dotschkis-Hillejan, Regine Balk, Friederike Geißler, Marianne Tjarks

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 2017

Seite	J A N U A R	
8	09.01. 09.30-11.30	Ressourcen und Potenziale stärken Gruppenbeginn Migrantinnen (fortlaufend jeden Montag)
12	24.01. 16.30-17.30	Rechtsberatung im Familienrecht Für Frauen
13	27.01. 20.00-21.30	Lesung für Frauen Verschwunden in Deutschland
14	31.01-31.8.	Ausstellung „Farbe zum Licht“ von Margaretha Küwen
F E B R U A R		
15	06.-17.02.	Interaktives Ausstellungsprojekt „Klang meines Körpers“
16	08.02. 16.00-18.00	Fragen an die Frauenärztin für Frauen aus verschiedenen Nationen
17	08.02. 17.00-19.00	„Klang meines Körpers“ Hot Pants und High Heels
18	09.02. 18.00-20.00	„Klang meines Körpers“ Jungen und Ess-Störungen?
19	13.02. 18.00-20.00	„Klang meines Körpers“ Das könnte eine Essstörung sein – was nun?
20	16.02. 20.00-21.30	Für Schwangere und werdende Eltern Selbst-sicher in der Schwangerschaft
12	21.02. 16.30-17.30	Rechtsberatung im Familienrecht Für Frauen
21	27.02. 18.00-20.00	Vortrag und Gespräch „Abenteuer Wechseljahre“
M Ä R Z		
22	04.03. 10.00-13.00	Feldenkrais für Frauen Ein Weg sich klug zu bewegen
23	08.03. 9.15-19.30	Internationaler Frauentag Frauenreise nach Hamburg
12	21.03. 16.30-17.30	Rechtsberatung im Familienrecht Für Frauen
24	24.03. 16.00-18.00	Trageseminar für junge Eltern
9	30.03 19.00-21.00	Spätabbruch – (k)ein Thema? Gruppenbeginn Migrantinnen (fortlaufend jeden Montag)

A P R I L

- 25** 08.04. Qi Gong: Atmen, lächeln, seufzen
11.00-16.00 In der Ruhe liegt die Kraft
- 20** 20.04. Für Schwangere und werdende Eltern
20.00-21.30 Selbst-sicher in der Schwangerschaft
- 10** 24.04. Frauen nach Trennung und Scheidung
19.30-21.30 Einführungsabend
- 12** 25.04. Rechtsberatung im Familienrecht
16.30-17.30 Für Frauen
- 26** 27.04. Girl's Day
9.00-13.00 Wen-Do
- 27** 27.04. Wie erleben Kinder Trennung
20.00-21.30 und Scheidung ihrer Eltern?

M A I

- 11** 04.05. Stärkung in Krisenzeiten
19.30-21.30 Gruppenangebot
- 28** 05.05. Lesung Luftsprünge und Lebenswurzeln
19.30-21.00 Eine Frau geht ihren Weg von Béatrice Hecht-El Minshawi
- 12** 16.05. Rechtsberatung im Familienrecht
16.30-17.30 Für Frauen
- 29** 16.05. Unterhalt? Wovon leben Frauen und Kinder
19.30-21.30 während der Trennung und nach der Scheidung?
- 30** 17.05. Film
17.00-19.00 Sharayet – Eine Liebe in Teheran

J U N I

- 12** 20.06. Rechtsberatung im Familienrecht
16.30-17.30 Für Frauen

A U G U S T

- 12** 15.08. Rechtsberatung im Familienrecht
16.30-17.30 Für Frauen
- 31** 15.08. Trennung und jetzt?
19.30-21.30 Fachvortrag mit Gespräch

S E P T E M B E R

- 32** 16.09. Ein Tag für mich:
10.30-16.00 Melodie des Körpers
- 12** 19.09. Rechtsberatung im Familienrecht
16.30-17.30 Für Frauen
- 33** 26.09. Sexualität und Empfängnisverhütung nach der Geburt
10.00-12.00 und in der Stillzeit
- 20** 28.09. Für Schwangere und werdende Eltern
20.00-21.30 Selbst-sicher in der Schwangerschaft

O K T O B E R

- 34** 11.10. Internationaler Mädchentag
10.00-13.00 „Wen-Do“ Workshop für Mädchen in den Herbstferien
- 12** 24.10. Rechtsberatung im Familienrecht
16.30-17.30 Für Frauen

N O V E M B E R

- 35** 17.11. Seelische Trümmer
19.00-21.00 Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas
- 20** 23.11. Für Schwangere und werdende Eltern
20.00-21.30 Selbst-sicher in der Schwangerschaft
- 36** 25.11. Benefizkonzert
17.00-19.00 „Frei leben und singen“
- 12** 28.11. Rechtsberatung im Familienrecht
16.30-17.30 Für Frauen



GRUPPENRAUMVERMIETUNG

Mieten Sie unseren Veranstaltungsraum!

Sie suchen noch einen schönen und zentralen Raum für z.B. Ihre Yogagruppe, Selbsthilfegruppe, einen Vortrag oder Ihr Seminar?

Unser Veranstaltungsraum ist schön. Toilette und kleiner Zusatzraum stehen zur Verfügung.

In unserem Seminarraum können Sie sich entspannen, aber auch arbeiten – das obliegt Ihnen!

Sie können den Preis reduzieren, indem Sie das Zubehör selbst aufbauen.

Wir bieten Ihnen für ein Seminar eine Metaplanwand, Flipchart und einen Beamer an. Für Ihre Kurse stehen eine bequeme Bestuhlung und Tische bereit. Erkundigen Sie sich bei uns nach dem Seminar-Stundenpreis.

Selbsthilfegruppen in der Gründung sind zu Anfang kostenfrei (bis zu 5 Personen). Danach kostet ein Treffen € 20,- (unabhängig von der Stundenanzahl).

Geeignet sind die Räume für

Seminare, Kurse, Selbsthilfegruppen, Versammlungen.

Die Lage ist bequem und gut erreichbar.

Parkplätze sind hinter dem Haus.

Vor allem vormittags haben wir noch Kapazitäten frei.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Infos und Preise

Frauenberatung Verden e.V.

Grüne Str. 31 | 27283 Verden

Tel. 04231 - 85120 und 85129

frauenberatung-verden@t-online.de

GRUPPE

Ressourcen und Potenziale stärken von Migrantinnen im ländlichen Raum

Beginn: Montag, 09. Januar 2017, 9.30 – 11.30 Uhr

Dieses Angebot, das seit Mai 2012 stattfindet, richtet sich an Migrantinnen von 17 bis 50 Jahren mit Hilfebezug SGB II, SGB XII, und AsylbLG im Flecken Ottersberg.

Das Projekt bietet Orientierung im Sozial- und Gesundheitsbereich und beim Übergang in den Beruf. Wir befassen uns mit den Themen Gesundheit und Ernährung, Bewegung und Entspannung, Schwangerschaft, Geburt und Krisen.

Das Gesundheits- und Sozialsystem im Landkreis Verden wird anhand konkreter Praxisbeispiele vorgestellt und erklärt. Es werden Impulse zur Berufsfindung gegeben mit Hilfe von Biographiearbeit, Bewerbungstraining und Betriebsbesichtigungen.

Wir geben Hilfestellungen in den Bereichen Existenzsicherung und AusländerInnen- Rechtsangelegenheiten. Das Treffen bietet Raum für Austausch und Informationen.

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



INFORMATION UND LEITUNG

Marianne Tjarks, Dipl.-Sozialpädagogin,
Cornelia Wolf-Becker, selbständige Pädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Rektorhaus in Ottersberg, Am Brink 5

DAUER jeden Montag, außer in den Ferien

GRUPPE

Spätabbruch – (k)ein Thema?

Beginn: Donnerstag, 30. März 2017, 19.00 – 21.00 Uhr

Mit der Erfahrung des Spätabbruchs kann für Frauen das Gefühl entstehen mit ihren Erfahrungen allein zu bleiben.

Wir wollen Frauen unterstützen, Ihnen die Möglichkeit des Austausches bieten, um die gemachten Erlebnisse weiter zu verarbeiten und stellen einen geschützten Raum zur Verfügung.

Wenn Sie Interesse oder Fragen zu dem Gruppenangebot haben, rufen Sie gerne Frau Dotschkis-Hillejan an, Tel. 04231-85129. Die Gruppe startet am obigen Termin, wenn sich mindestens 5 Frauen angemeldet haben.

In Kooperation mit der KVHS Verden



LEITUNG

Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin,
mit langjähriger Erfahrung von Krisen rund um
Schwangerschaft und Geburt

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

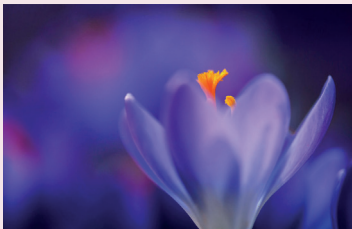
DAUER 8 Treffen, vierzehntägig

KOSTENFREI Spenden erbeten

GRUPPE

Frauen nach der Trennung und Scheidung

Beginn: Montag, 24. April 2017, 19.30 – 21.30 Uhr



Trennungszeiten sind Krisenzeiten mit der Chance für einen Neubeginn! Widersprüchliche Gefühle, unterschiedliche Ängste und vielfältige Zweifel begleiten die-

sen Prozess. Sinnlosigkeit, Schmerz, Trauer, Wut 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 Lebensperspektive. 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.

Wir bitten um Anmeldung!

LEITUNG UND INFORMATION

Marianne Tjarks, Dipl.-Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

DAUER 8 Treffen, vierzehntägig

KOSTENFREI

GRUPPE

Stärkung in Krisenzeiten

Beginn: Donnerstag, 04. Mai 2017, 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 und / oder psychosomatische Beschwerden sind oftmals Ausdruck von anhaltenden Konflikten, Stress oder unbefriedigenden Beziehungsmustern.

Wir bieten eine Gruppe für Frauen an, die etwas an dieser Situation verändern wollen. Sie können unter fachkundiger Anleitung der Psychologin Dr. Iris Stahlke herausfinden, wo sie sich selbst im Weg stehen und Grenzen setzen müssen; die eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen und formulieren lernen, um sich behaupten zu können.

Gemeinsam mit anderen Frauen können in einem geschützten Raum eigene Potenziale 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 im Einzelgespräch mit Frau Dr. Stahlke offene Fragen zu klären und eigene Wünsche einzubringen. Das Etablieren einer eigenständigen Gruppe über den Zeitraum der angesetzten Treffen hinaus ist sehr willkommen.

LEITUNG Dr. Iris Stahlke, Diplom-Psychologin

ANMELDUNG UND INFORMATION

Marianne Tjarks, Dipl.-Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 40,- (Ermäßigung möglich)

DAUER 8 Treffen, vierzehntägig

VERANSTALTUNGEN

Rechtsberatung im Familienrecht für Frauen

Jeweils Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

**24.01.17, 21.02.17, 21.03.17, 25.04.17, 16.05.17, 20.06.17,
15.08.17, 19.09.17, 24.10.17, 28.11.17**

Für rechtliche Fragen zu Partnerschaftsverträgen, Gewaltschutzgesetz, Trennung, Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht stehen in der Frauenberatung Verden die Fachanwältinnen Sabine Osmers und Sabine Struckmann zur Verfügung. Grundsätzliche Fragen können dabei geklärt werden. Eine Beratung umfasst maximal 30 Minuten.

Nur nach telefonischer Anmeldung und nur für Frauen, die dieses Angebot erstmalig nutzen.

BERATUNG Sabine Osmers und Sabine Struckmann,
Fachanwältinnen für Familienrecht und Mediatorinnen

INFORMATION UND ANMELDUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31
(Eingang von der Straße aus)

KOSTEN € 15,-

LESUNG FÜR FRAUEN

Verschwunden in Deutschland

Freitag, 27. Januar 2017, 20.00 – 21.30 Uhr



Die Autorin Imke Müller-Hellmann wird aus ihrem Buch „Lebensgeschichten von KZ-Opfern – Auf Spurensuche durch Europa“ lesen. Hierbei wird sie besonders die Großmutter-Enkelin-Beziehung in den Fokus rücken. Sie befragte ihre Großmutter zu einem Gedenkstein auf dem Friedhof in Engerhufe, einem Flecken in Ostfriesland. Dort hatten die Nationalsozialisten 1944 mitten im Dorf für 62 Tage ein Außenlager des KZ Neuengamme

errichtet. Daraus entstand die Idee für ihr Buch.

Nach der Lesung können wir ins Gespräch kommen, ob – und wenn ja, wie – wir mit unseren Müttern und Großmüttern über die Zeit des Nationalsozialismus kommuniziert haben. Denn: Erinnerung tut Not wenn wir die heutigen Ereignisse vor Augen haben.

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



REFERENTIN Imke Müller-Hellmann

www.imkemuellershellmann.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Regine Balk HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 5,-

AUSSTELLUNG

„Farbe zum Licht“ von Margaretha Küwen

31. Januar 2017 – 31. August 2017



Margaretha Küwen arbeitet seit 1985 als freischaffende Malerin in Achim-Baden. Sie zeigt ausschließlich Farbmalerie in Eitempera auf Leinwand. Ihre Malerei ist gekennzeichnet durch

die Auseinandersetzung mit der „Vierten Dimension“, die dazu führt, dass die Farbe auf die Betrachtende als „fluktuierend“ wahrgenommen werden kann. Deshalb gibt es auch keinerlei „Wiedererkennbares, Gegenständliches“ in ihren Werken, damit der Farbraum unabgelenkt vom Gegenstand wirken kann.

Cézanne spricht in diesem Zusammenhang von „Flächenelastizität“, Rudolf Steiner von der „Fluktuation“ und Mark Rothko von der „Pendelbewegung“. Margaretha Küwen ist mit ihrer Malerei seit 1985 bis heute durch kontinuierliche Ausstellungen in der Öffentlichkeit vertreten.

*Eine neue Ausstellung wird ab September zu sehen sein.
Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Tagespresse.*

VERNISSAGE 31.01.2017, 17 Uhr

AUSSTELLUNG zu den Öffnungszeiten der Frauenberatung

Montag bis Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 14.00 – 17.00 Uhr

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

TEL. 04231-85120

INTERAKTIVES AUSSTELLUNGSPROJEKT „Klang meines Körpers“

06.02.2017 – 17.02.2017

In der ungewöhnlichen Ausstellung gewähren Jugendliche einen tiefen und nachhaltigen Eindruck in ihre Gefühls- und Gedankenwelt und machen deutlich, wie eng jede Ess-Störung mit dem Hunger nach Leben

verbunden ist. Hier wird auf wertschätzende und respektvolle Weise ein gesamtgesellschaftliches Thema berührt und dafür sensibilisiert. Mit vielen interessanten Beiträgen im Rahmenprogramm.

Die Ausstellungseröffnung ist am Montag, den 06.02.2017, um 9.30 Uhr. Der Verein Werkstatt „Lebenshunger e.V.“ aus Düsseldorf stellt die prämierte Ausstellung zur Verfügung. Die Ausstellung ist ein Kooperationsprojekt mit dem Landkreis, Fachdienst Jugend und Familie, und der Fachstelle Sucht des Diakonischen Werkes Achim.



In Kooperation mit dem Landkreis Verden, Fachdienst Jugend und Familie, der Fachstelle Sucht des Diakonischen Werkes Achim, der Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen und KVHS Verden; gefördert durch die Stiftung der Kreissparkasse Verden



INFORMATION UND ANMELDUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120 oder frauenberatung-verden@t-online.de

ORT Cato Bontjes van Beek Gymnasium,

38312 Achim, Bergstr. 26, Aula

KOSTENFREI

GESPRÄCH UND GRUPPENBERATUNG

IN DEUTSCH, ARABISCH, ÜBERSETZUNG AUCH IN FARSI

Fragen an die Frauenärztin – für Frauen aus verschiedenen Nationen

Mittwoch, 08. Februar 2017, 16.00 – 18.00 Uhr

Was Sie schon immer eine Frauenärztin fragen wollten: Hier können Fragen rund um Frauenthemen gestellt werden, z.B. Monatsblutung, Verhütung, Schwangerschaft, Geburt, auch zu Wechseljahren oder anderen Themen.

In Kooperation mit der KVHS Verden und „Verden hilft“ e.V.



REFERENTINNEN Margret Heider und Fida Al Masri,
Frauenärztinnen

INFORMATION UND ANMELDUNG

Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTENFREI Spenden erbeten

FACHVORTRAG

Zum interaktiven Ausstellungsprojekt „Klang meines Körpers“ Hot Pants und High Heels

Mittwoch, 08.02.2017, 17.00 – 19.00 Uhr

Schönheitshandeln und Körperinszenierungen von Mädchen begegnen uns täglich. Manchmal finden wir sie ästhetisch ansprechend, manchmal sind wir schockiert oder verwirrt. Gemeinsam wollen wir pädagogische Ansätze oder Aufträge entwickeln, wie wir mit dem absichtlichen oder unabsichtlichen zur Schau stellen des Körpers und mit Schönheitspraktiken von Mädchen umgehen können. Auch multifaktorielle Gründe, aus denen heraus Mädchen destruktive Körpermanipulationen oder gestörtes Essverhalten entwickeln, werden benannt werden.

In Kooperation mit dem Landkreis Verden, Fachdienst Jugend und Familie, der Fachstelle Sucht des Diakonischen Werkes Achim und der Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen, gefördert durch die Stiftung der Kreissparkasse Verden



Fachstelle Sucht
im Kirchenkreis Verden



REFERENTINNEN Bianca Gerdes, Diplom-Psychologin/
Psychologische Psychotherapeutin, Ruth König,
Diplom-Sozialpädagogin (Mädchenhaus Bremen e.V.)

ANMELDUNG UND INFORMATION

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120 oder frauenberatung-verden@t-online.de

ORT Cato Bontjes van Beek Gymnasium,

Achim, Bergstr. 26, Aula

KOSTENFREI

WORKSHOP zum interaktiven Ausstellungsprojekt „Klang meines Körpers“ Jungen und Ess-Störungen?

Donnerstag, 09.02.2017, 18.00 – 20.00 Uhr

Schlankheitswahn, Schönheit und Körperkult – interessiert doch nur Mädchen. Das stimmt so nicht ganz. Immerhin sind heute 15% der 11 bis 17-jährigen Jungen von einer Ess-Störung betroffen. Sie essen kaum noch etwas oder haben Heißhunger, stopfen alles in sich hinein, um dann zu erbrechen. Sie stählen ihre Muskeln, posten Fotos in den sozialen Netzwerken und geraten unter Druck – ein Teufelskreis. 15 bis 20 Prozent der männlichen Erkrankten hungern sich zu Tode. Das sind mehr als bei den Mädchen.

In Kooperation mit dem Landkreis Verden, Fachdienst Jugend und Familie, der Fachstelle Sucht des Diakonischen Werkes Achim und der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen, gefördert durch die Stiftung der Kreissparkasse Verden



Fachstelle Sucht
im Kirchenkreis Verden



REFERENTIN Claudia Kapahnke-Blaase,
Verein „EssLust“ Walsrode

INFORMATION UND ANMELDUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120 oder frauenberatung-verden@t-online.de

ORT Cato Bontjes van Beek Gymnasium,

Achim, Bergstr.26, Aula

KOSTENFREI

WORKSHOP

zum interaktiven Ausstellungsprojekt

„Klang meines Körpers“

Das könnte eine Essstörung sein – was nun?

Montag, 13.02.2017, 18.00 – 20.00 Uhr

Ein Angebot für Angehörige, Familie, Freunde, Lehrer, Trainer, die im Kontakt mit Menschen mit einer sich entwickelnden oder manifesten Essstörung sind und sich mit folgenden Fragen beschäftigen: Was kann ich bei Verdacht auf eine Essstörung tun? Kann ich jemanden direkt auf meine Vermutung ansprechen? Wie spreche ich meinen Verdacht bei der betreffenden Person an? Was könnte nützlich sein, was eher problematisch? An wen kann man sich für eine erste Beratung wenden? Was passiert nach einer solchen Beratung?

In Kooperation mit dem Landkreis Verden, Fachdienst Jugend und Familie, der Fachstelle Sucht des Diakonischen Werkes Achim und der Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen, gefördert durch die Stiftung der Kreissparkasse Verden



Fachstelle Sucht
im Kirchenkreis Verden



REFERENT Dr. med. Malte Mechels, Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

INFORMATION UND ANMELDUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTENFREI

FÜR SCHWANGERE UND WERDENDE ELTERN

Selbst-sicher in der Schwangerschaft

16. Feb., 20. April, 28. Sept., 23. Nov. 2017, 20.00 – 21.30 Uhr



Gut informiert geht vieles leichter!
Themen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Hebammen, Krankenhäuser, Elterngeld(plus) und Elternzeit.

In der Schwangerschaft, rund um die Geburt und in der Zeit danach ergeben sich viele Fragen. Der 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 und kleine hilfreiche Tipps.

Für eine individuelle Beratung oder auch zur Begleitung bei Krisen in der Schwangerschaft bieten wir Einzeltermine in der Beratungsstelle an.

Väter sind willkommen.

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der KVHS Verden



INFORMATION UND ANMELDUNG

Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 5,-

VORTRAG UND GESPRÄCH „Abenteuer Wechseljahre“

Montag, 27. Februar 2017, 18.00 – 20.00 Uhr

Was passiert eigentlich in meinem Körper während der Wechseljahre und was kann ich tun, damit es mir in dieser Zeit gut geht? Wie kann ich Beschwerden selber behandeln und wann brauche ich professionelle Hilfe? Wie ist es möglich, ohne Hormonsubstitution durch diese Zeit zu gehen und wie kann ich mich gesund ernähren? Mit diesen Fragen werden wir uns an diesem Abend beschäftigen und gemeinsam Ideen entwickeln, wie wir eine neue Zukunft für uns schaffen können.

In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen, der KVHS Verden und dem Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.



REFERENTIN Edith Ahmann

Mitarbeiterin im www.fmgz-hannover.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Regine Balk, HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 8,-

FELDENKRAIS FÜR FRAUEN

Ein Weg sich klug zu bewegen

Samstag, 04. März 2017, 10.00 – 13.00 Uhr



Dieser Schnupperworkshop gibt eine Einführung für alle, die sich schon einmal die Frage gestellt haben, „Was ist eigentlich Feldenkrais?“ Der Vormittag wird genutzt

um Theorie und Praxis durch angenehme, leichte Bewegungen mit Leichtigkeit im Körper zu entdecken. Neue Möglichkeiten können spielerisch erprobt werden. Siehe www.feldenkrais.de

Bitte bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und / oder Decken mitbringen.

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der KVHS Verden



REFERENTIN Florencia Albertoni, Feldenkrais Pädagogin

ANMELDUNG UND INFORMATION

Regine Balk, HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 15,-

INTERNATIONALER FRAUENTAG

Frauenreise nach Hamburg

Mittwoch, 08. März 2017, 09.15 – ca. 19.30 Uhr



Stadtgrenzen verlassen, Landesgrenze überschreiten, Neues erleben, Geschichte verstehen. Wir laden Sie ein, auf den Spuren Hamburger Frauen zu wandeln.

Eine Frauen-Freiluftführung geleitet uns durch Hamburgs Häfen. Danach werden wir eine Mittagspause im Frauenhotel ‚Hanseatin‘ genießen. Anschließend steuern wir gestärkt ein weiteres Hamburger Frauenhighlight an.

*Wir bitten um Anmeldung bis zum 1. März 2017
In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen und der KVHS Verden.*



ANMELDUNG UND INFORMATION

Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin

TEL. 04231-85129

TREFFPUNKT Bahnhof Verden

KOSTEN € 8,-

zzgl. Anreise mit dem Zug (Niedersachsenticket)
und Verzeehr

TRAGESEMINAR FÜR JUNGE ELTERN

Ins Leben getragen

Freitag, 24. März 2017, 16.00 – 18.00 Uhr



Das Tragen eines Babys ist nicht nur modern, sondern hat auch einen guten Grund: Das Tragen entspricht u.a. den anatomischen Voraussetzungen des Kindes – denn dafür ist der Körper des Babys ausgelegt! Das Tragen fördert das Baby psychisch, physisch und motorisch. Es unterstützt die Bindung zwischen Trägerin und Tragling und wirkt beruhigend und entspannend auf

das Baby. Das heißt, durch das korrekte Tragen wird ganz aktiv die gesunde Entwicklung des Kindes unterstützt, und es ist praktisch die Hände im Alltag frei zu haben.

Diese Infoveranstaltung möchte Mütter und Väter ausführlich über das Tragen von Babys/Kleinkindern informieren, mit Vorurteilen aufräumen, auftauchende Fragen beantworten und den Spaß am Tragen vermitteln – denn Tragen tut den Babys UND den Eltern gut! Es wird eine Auswahl von Tragetüchern und Tragehilfen gestellt, die nach Herzenslust vor Ort getestet werden dürfen!

Wir bitten um Anmeldung. Väter willkommen !

In Kooperation mit der KVHS Verden



REFERENTIN Trageberaterin Christin Blohme,
geprüfte Trageberaterin der Trageschule Hamburg, Förder-
schullehrerin und lizenzierte Trainerin für Kinderturnen und
Rehasport Orthopädie

INFORMATION UND ANMELDUNG

Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 5,-

SCHNUPPERTAG

QI GONG: Atmen, lächeln, seufzen In der Ruhe liegt die Kraft

Samstag, 08. April 2017, 11.00 – 16.00 Uhr



Qi Gong ist eine alte chinesische Form der Gesundheits- und Meditationsübung und Bestandteil der TCM (Traditionelle chinesische Medizin).

Körperbewegungen, Atem und Vorstellungskraft werden auf wirkungsvolle Weise in den Übungen miteinander verbunden. Das Qi wird dabei als fördernde Kraft und Energie für alle Funktionen und Prozesse im Körper

gesehen. Die Übungen werden praktiziert, um diese Lebensenergie zu unterstützen und zu stärken.

Qi Gong wirkt positiv und produktiv beispielsweise auf das Immunsystem, Atem, körperliche Aufrichtung und die Selbstheilungskräfte des Körpers. Wir begegnen den Anforderungen des Lebens mit mehr Kraft und Gelassenheit.

An diesem Schnuppertag können Sie Qi Gong kennenlernen und ausprobieren. Angeboten werden einfache Bewegungs- und Meditationsübungen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Mittagspause ca. 1 Std. (Selbstverpflegung)

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der KVHS Verden



REFERENTIN Jutta Wienand, Dipl. Sozial-Pädagogin,
HP Psychotherapie, Kursleiterin für QiGong und meditative
Körperarbeit, www.bewegtes-stilles-qigong.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Regine Balk HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 20,-

GIRL'S DAY

Mädchen* erobern am Girl's Day mit „Wen-Do“ die Welt

Donnerstag, 27. April 2017, 9.00 – 13.00 Uhr



Du willst bei der Berufs- und Lebensplanung unabhängig und selbständig sein? Willst Spaß in Beruf, Familie und Partnerschaft?

Alles gleichzeitig und lebenslang? Der Workshop mit „Wen-Do“ Einheiten hilft Dir beim Erkennen eigener Fähigkeiten, Fertigkeiten und Interessen.

Es ist keine Sportkleidung erforderlich. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 8 Mädchen* der Klassenstufen 7/8 begrenzt.

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der KVHS Verden



REFERENTIN Petra Schmidt, Wen-Do-Trainerin

INFORMATION UND ANMELDUNG

Regine Balk, HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 5,-

FACHVORTRAG MIT GESPRÄCH

Wie erleben Kinder Trennung und Scheidung ihrer Eltern?

Donnerstag, 27.04.2017, 20.00 – 21.30 Uhr

Durch die Trennung ihrer Eltern werden Kinder emotional stark berührt. Je nach Alter zeigen Kinder unterschiedliche Reaktionen, wie sie versuchen dem Loyalitätskonflikt zu begegnen. Welche Hilfen und Unterstützung brauchen sie, um diese Herausforderungen zu meistern? Wir wollen uns im gemeinsamen Gespräch darüber austauschen. Die Veranstaltung ist für Frauen!

Wir bitten um Anmeldung.

*In Kooperation mit der KVHS Verden und Karin Sievers,
Gleichstellungsbeauftragte des Fleckens Langwedel*



REFERENTIN

Cornelia Wolf-Becker, Pädagogin, Verfahrensbeiständin

INFORMATION UND ANMELDUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Rathaus Langwedel, Sitzungssaal,

Große Str. 1, 27299 Langwedel

KOSTENFREI Spenden erbeten

LESUNG

Luftsprünge und Lebenswurzeln

Eine Frau geht ihren Weg

von Béatrice Hecht-El Minshawi

Freitag, 05. Mai 2017, 19.30 – 21.00 Uhr



Wir alle haben Wurzeln. Sie können lockerer oder fester in den Erfahrungen unseres Lebens verankert sein. Jeder Mensch besitzt einen „Biographischen Rucksack“ voller Erfahrungen. Wir tragen ihn immer mit, egal, wohin es uns treibt. Viele reisen in die nahe Ferne, manche auf die andere Seite der Welt. Bei jeder Begegnung mit Menschen, die nun mal oft anders sind als wir, merken wir, was uns

wichtig ist. Vielleicht auch, wie deutsch wir sind, was immer das bedeutet. Je mehr wir reisen, desto mehr Erfahrungen aus anderen Ländern speichern wir in unserem Rucksack. Ich hatte die Chance, in diversen Ländern zu arbeiten und habe somit viele Erfahrungen sammeln können.

Ich freue mich auf Sie, denn einige Passagen davon lese ich vor. (Béatrice Hecht-El Minshawi).

Wir bitten um Anmeldung bei der Frauenberatung Verden oder der Buchhandlung „Vielseitig“.

In Kooperation mit der KVHS Verden, der Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen und der Buchhandlung „Vielseitig“ Verden.



AUTORIN Béatrice Hecht-El Minshawi

LEITUNG Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin

ANMELDUNG Tel. 04231-85129 und 04231-6774919

ORT Buchhandlung „Vielseitig“ Verden, Große Str.13

KOSTEN Abendkasse: € 8,- (Ermäßigung möglich)

FACHVORTRAG MIT GESPRÄCH

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

Dienstag, 16. Mai 2017, 19.30 – 21.30 Uhr

Eine Trennung bringt große Veränderungen mit sich. Unabhängig davon, ob sie als Erleichterung oder als traurige Erfahrung erlebt wird, wirft sie in der Regel viele Fragen auf, die die Zukunft betreffen. Für die materielle Situation und das Gefühl von Sicherheit oder Unsicherheit spielt die aktuelle Gesetzgebung zu Unterhalt, Sorgerecht, Vermögens- und Versorgungsausgleich eine zentrale Rolle. Für Frauen, die sich trennen wollen, die in Trennung leben oder eine Trennung hinter sich haben, ist es daher wichtig, sich mit den rechtlichen Voraussetzungen vertraut zu machen. 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!

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der KVHS Verden



REFERENTIN Sabine Osmers und Sabine Struckmann,
Fachanwältinnen für Familienrecht und Mediatorinnen
INFORMATION UND ANMELDUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTENFREI Spenden erbeten

FILM FÜR FRAUEN

Sharayet – Eine Liebe in Teheran

Mittwoch, 17. Mai 2017, 17.00 – 19.00 Uhr



Die meisten Menschen auf der Welt sind für die Gleichberechtigung von Schwulen, Lesben und Transsexuellen. Die Realität sieht leider anders aus: In 13 Ländern steht auf gleichgeschlechtlichen

Sex sogar die Todesstrafe. Am internationalen Tag gegen Homophobie zeigen wir einen Film über zwei 16-jährige Mädchen in Teheran. Shireen und Atafeh hadern mit dem ihnen zugedachten Schicksal, das traditionell islamische Frauenbild zu erfüllen. Einerseits geplagt vom ständigen schlechten Gewissen vor der Familie und ihrer Religion, versuchen die beiden Freundinnen andererseits, ihre Jugend nach ihren Vorstellungen zu erleben.

Wir bitten um Anmeldung.

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



INFORMATION UND LEITUNG

Regine Balk, HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 5,-

FACHVORTRAG MIT GESPRÄCH

Trennung und jetzt?

Dienstag, 15. August 2017, 19.30 – 21.30 Uhr

Nach einer Trennung ist vieles zu bedenken. Was passiert mit der Wohnung? Wer muss nach dem Auszug weiter die Miete zahlen? Wie wird der Hausrat aufgeteilt? Wer darf den Pkw nutzen? Was ist mit den Konten? Darf der Vater/ die Mutter das Kind/die Kinder abholen, wann er/sie will? Welche Rechte und welche Pflichten habe ich? Direkt nach einer Trennung ist frau mit vielen praktischen und rechtlichen Problemen konfrontiert. Der Vortrag beantwortet die wichtigsten Fragen.

BITTE BEACHTEN: Dieser Vortrag kann die individuelle anwaltliche Beratung nicht ersetzen. Einzelberatungen sind in dieser Veranstaltung nicht möglich!

Die Veranstaltung ist für Frauen!

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der KVHS Verden



REFERENTINNEN Sabine Osmers und Sabine Struckmann,
Fachanwältinnen für Familienrecht und Mediatorinnen

INFORMATION UND ANMELDUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTENFREI Spende erbeten

EIN TAG FÜR MICH

Melodie des Körpers

Tanzend, singend genießen

Samstag, 16. September 2017, 10.30 – 16.00 Uhr



Das Angebot dieses Tages richtet sich an Frauen, die Freude am Zusammenklang von Bewegung und Singen haben. Wir erfahren uns mit allen Sinnen. So erleben wir Leichtigkeit mit den Dingen, die

unser Leben erfüllen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, leichte, rutschfeste Schuhe und einen kleinen Imbiss für die gemeinsame Mittagspause sowie zwei Decken für Atemübungen auf dem Boden mitbringen.

*Für Frauen. Wir bitten um Anmeldung.
In Kooperation mit der KVHS Verden*



REFERENTINNEN Martina Hirata, Gesangspädagogin, Cella
INFORMATION UND ANMELDUNG
Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin
TEL. 04231-85129
ORT Domsaal, Dom zu Verden
KOSTEN € 30,-

INFORMATIONSVORMITTAG FÜR FRAUEN

Sexualität und Empfängnisverhütung nach der Geburt und in der Stillzeit

Dienstag, 26. September 2017, 10.00 – 12.00 Uhr

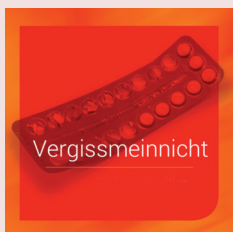
Am „Internationalen Tag der Verhütung“ bieten wir Beratung zu unterschiedlichen Verhütungsmethoden.

Schwangerschaft, Geburt und Stillen sind ein ganz besonderer Abschnitt im Leben einer Frau.

Das Thema Sexualität wirft neue Fragen auf. Oft wird aus Unsicherheit zu wenig oder gar nicht darüber gesprochen.

Dieser Vormittag bietet in kompakter Form eine aktuelle Übersicht über gängige und weniger bekannte Verhütungsmethoden, deren Sicherheit, Kosten und Anwendungsmodalitäten.

Informationsbroschüren werden kostenfrei abgegeben.



Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der KVHS Verden



INFORMATION UND LEITUNG

Regine Balk, HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 5,-

INTERNATIONALER MÄDCHENTAG

„Wen-Do“ Workshop für Mädchen* in den Herbstferien

Mittwoch 11. Oktober 2017, 10.00 – 13.00 Uhr

Anlässlich des „Welt-Mädchentages“ bietet die Frauenberatung eine Schnuppereinheit „Wen-Do“ an. Ihr könnt in diesem Kurs nicht nur lernen, euch im Notfall zu wehren, sondern auch durch sicheres Auftreten gar nicht erst in solch‘ eine Situation zu kommen. Ihr lernt, euch eine sichere Körpersprache anzueignen, die Stimme zu erheben – eben alles, um selbstbewusster zu sein.

Es ist keine Sportkleidung erforderlich. Offen für alle Mädchen* im Alter von 12 – 14 Jahren.

Wir bitten um Anmeldung

*In Kooperation mit der KVHS Verden
und dem Jugendzentrum Verden*



REFERENTINNEN Petra Schmidt, „Wen-Do“ Trainerin

INFORMATION UND ANMELDUNG

Regine Balk HP Psychotherapie

TEL. 04231-85129

ORT Jugendzentrum Verden, Lindhooper Str. 7

KOSTEN € 5,-

FACHVORTRAG MIT GESPRÄCH

Seelische Trümmer – Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas

Freitag, den 17.11.2017, 19.00 - 21.00 Uhr

Auch 65 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs leiden noch viele Menschen unter vielfältigen Traumata. Begründet durch die besondere Bindungs- und Erfahrung der Nachkriegs-



zeit empfinden selbst noch Kinder der Nachkriegskinder Gefühle von Einsamkeit, Unsicherheit, Angst und Entwurzelung. Bettina Alberti lässt die Generation der in den 50er- und 60er Jahren Geborenen zu Wort kommen und zeigt an ihrem Beispiel, welche Folgen das kollektive deutsche Kriegstrauma auf sie hat und mit welchen besonderen Aufgaben sie betraut ist – erschwert durch die selbst erlebte Phase des Kalten Krieges und der Teilung Deutschlands.

Wir bitten um Anmeldung.

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



REFERENTIN Bettina Alberti, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Körpertherapeutin und Autorin

INFORMATION UND LEITUNG

Friederike Geißler, Sozialpädagogin

TEL. 04231-85120

ORT Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31

KOSTEN € 8,-

BENEFIZKONZERT **„Frei leben und singen“**

Samstag 25. November 2017, 17.00 – 19.00 Uhr



Am internationalen Tag „Nein zur Gewalt gegen Frauen“ laden wir herzlich zu einer Benefizveranstaltung für die Frauenberatung ein. Vier Chöre aus dem Landkreis Verden und der Lesbenchor die Leineperlen aus Hannover werden Sie mit unterschiedlichen Rhythmen und Liedern gut unterhalten. Wir freuen uns auf viele Gäste.

ABENDKASSE

ORT Gymnasium Am Wall,
Windmühlenstr. 9, 27283 Verden
KOSTEN Spende – ein Schein Ihrer Wahl

Die jährliche Fahnenhissung des Bündnisses gegen Gewalt in Verden bestehend aus Frauenberatung, Frauenhaus, BISS und Horizonte wird in der Presse bekannt gegeben.



Impressum

Redaktion: Frauenberatung Verden

Gestaltung: Elsa von Rahden, Fischerhude

Fotos: Frauenberatung Verden

Kerstin Rolfes | alice_photo fotolia

Druck: oste-gruppe Bremervörde

Verden, im Januar 2017

Danke

Freude!

Wir freuen uns sehr über die große Anerkennung der Frauenberatung. Unser besonderer Dank gilt allen Einzelpersonen, Service-Clubs, Kirchengemeinden und Firmen, die unsere Arbeit in den letzten Jahren so großzügig unterstützt haben.



*Vorstand und Team der Frauenberatung Verden
v. links: Inge Dotschkis-Hillejan, Regine Balk, Sabine Weber,
Dr. Ute Sonntag, Friederike Geißler, Marianne Tjarks*

Wir suchen FörderInnen und SpenderInnen

Die Arbeit der Frauenberatung Verden wird durch öffentliche Mittel des Landes Niedersachsen, des Landkreises Verden und über Spenden finanziert. Helfen auch Sie mit, unser Netz wirksamer 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 _____

Frauenberatung Verden e. V.

Kreissparkasse Verden

IBAN DE 08 2915 2670 0012 4678 66

BIC BRLADE21VER



Frauenberatung Verden e.V.

Mädchen und Frauen – Beratung und Bildung

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

