



Frauen*beratung Elmshorn

Frauen helfen Frauen in Not e.V.

An der Bahn 1, 25336 Elmshorn - ☎ 04121 66 28 - 📠 04121 637 17

E-Mail: info@frauenberatung-elmshorn.de

Website: www.frauenberatung-elmshorn.de

GRUPPEN, VERANSTALTUNGEN UND ANGEBOTE FÜR DAS 2. HALBJAHR 2021

Gruppenangebote und Kurse

MONTAGS

Trennungsgruppe ab dem 20.09.2021

Uhrzeit:	18.00 – 20.00
Leitung:	Imke Voet, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Traumatherapeutin
Kosten:	60 € für 10 Termine
Anmeldung:	04121 6628 oder info@frauenberatung-elmshorn.de

Wenn Beziehungen drohen auseinander zu gehen, Partnerschaften enden, Trennungen vollzogen werden, macht das eigene Leben eine tiefgreifende Wende. Nichts erscheint mehr so, wie es mal war, die innere Sicherheit gerät ins Wanken. Mit Hilfe von ressourcenorientierter Gesprächstherapie, Übungen zur Selbstfürsorge, Achtsamkeit und zur Stärkung der Widerstandskräfte können Frauen wieder Klarheit für die nächsten Schritte erlangen, sich gegenseitig unterstützen, um das Durcheinander ihrer Gefühle zuordnen. Die Teilnehmerinnen können neue Strategien zur Bewältigung ihres Alltags gewinnen und mit Zuversicht ihrem Leben eine neue Richtung geben.



In Kooperation mit
Pinneberger Frauennetzwerk e.V.
Bahnhofstraße 29-31
25421 Pinneberg

Mitglied im Paritätischen
Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.



Träger: Frauen helfen
Frauen in Not e.V.
An der Bahn 1
25336 Elmshorn

Bankverbindung:
Sparkasse Elmshorn
IBAN: DE37 2215 0000 0000 1121 86
SWIFT-BIC: NOLADE21ELH

DIENSTAGS

AOK-Kurs „Qi Gong“ ab dem 19.10.2021 (8 Termine)

Uhrzeit:	19.00 – 20.30
Leitung:	Gabriele Stammerjohann
Kosten:	kostenfrei & exklusiv für AOK-Kund*innen
Anmeldung:	Fr. Finnern (AOK), 0800 26 555 049 36

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.



MITTWOCHS

Offener Treff für alleinerziehende Frauen

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Anmeldung: Cynthia Claus, 01734543287
Kinderbetreuung: Luul Habtemariam

Alleinerziehende Frauen und ihre Kinder treffen sich wöchentlich in gemütlicher und vertrauensvoller Runde. Bei Kaffee und Tee können sie in Ruhe klönen und Erfahrungen austauschen. Die Kinderbetreuung kümmert sich in der Zeit um die Kinder. Das schafft die Möglichkeit, auch mal ungestört über die Probleme und Schwierigkeiten zu reden, die Alleinerziehung mit sich bringt. Da es eine offene Gruppe ist, lernen sich viele verschiedene Frauen – aus unterschiedlichen Ländern – kennen. Es entwickeln sich tolle Freundschaften; auch unter den Kindern.

Schwarz & Weiß – afrikanische und deutsche Frauen begegnen sich

Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Anmeldung: Luul Habtemariam, 015212826131
Kosten: 1€ pro Frau pro Treffen

Motivierte und neugierige Frauen treffen sich, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsamkeiten werden entdeckt und kulturelles Verständnis füreinander entwickelt. Wir geben persönlichen Themen Raum, wachsen zusammen und vernetzen uns. Zu diesem offenen Treffen ist jede Frau, unabhängig vom Alter, herzlich willkommen.



MITTWOCHS

AOK-Kurs „Aktiv abnehmen! Bewusst essen“ ab dem 15.09.2021 (9 Termine)

Uhrzeit:	18.00 – 19.30
Leitung:	Antonia Kuhlmann
Kosten:	kostenfrei & exklusiv für AOK-Kund*innen
Anmeldung:	Fr. Finnern (AOK), 0800 26 555 049 36

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

DONNERSTAGS

Ab September: Nähgruppe für Frauen aus dem arabischen Raum

Uhrzeit:	9:00 – 11:00
Anmeldung:	Rime Kizilay, 015224452735
Kosten:	2€ pro Treffen pro Frau

Die Nähgruppe richtet sich an Frauen aus dem arabischen Raum. In einer kleinen Gruppe wird einmal pro Woche gemeinsam genäht, sich unterhalten, unterstützt und ausgetauscht.



FREITAGS

Wöchentliche Online-Essgruppe ab dem 06.08.2021 (8 Termine)

Uhrzeit:	16.00 – 18.00 Uhr
Leitung:	Imke Voet, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Traumatherapeutin
Kosten:	20 €
Anmeldung:	04121 6628 oder info@frauenberatung-elmshorn.de

Diese Gruppe ist Hilfe für Frauen (ab 18 Jahren), die ihr Essverhalten als problematisch erleben und lernen möchten, sich selbst zu vertrauen. Unter Anleitung geht jede Frau der Frage nach, welche Situation und welche Konflikte im Alltag dazu beitragen, dass das Essen / Nichtessen zum Mittelpunkt des Lebens führt. Gemeinsam soll überlegt werden, wofür das Essen / Nichtessen Ersatz ist, um an Lebensqualität dazuzugewinnen.

Ab dem 08.10.2021 startet unter der Leitung von Imke Voet eine wöchentliche Essgruppe vor Ort bei uns in der Beratungsstelle. Geplant sind 10 Termine und die Kosten belaufen sich ebenso auf 20 €.



SAMSTAGS

Gemeinsam auf dem Weg

Datum:	Jeden 4. Samstag im Monat
Uhrzeit:	14.45 – 18.00 Uhr
Anmeldung:	Birgit Rosenblatt (birgit.rosenblatt@kabelmail.de) und Christine Stollhofer (015223133218)
Kosten:	1€ pro Frau pro Treffen

Ein Angebot für Frauen, in Gemeinschaft das zu teilen, was auf der Seele und am Herzen liegt. Achtsam, zugewandt, stärkend und spielerisch begegnen wir einander.

SONNTAGS

Lesbenbrunch

Datum:	Jeden 1. Sonntag im Monat
Uhrzeit:	ab 11.00 Uhr
Anmeldung:	Heidi Schmechel, 04122 / 906121

Lesbische Frauen aus ganz Schleswig-Holstein treffen sich zu einem reichhaltigen Sonntags-brunch. Es macht Spaß in dieser Atmosphäre zu klönen, andere Frauen kennenzulernen oder gemeinsame Aktivitäten zu planen.



Workshops und Veranstaltungen

AUGUST / SEPTEMBER 2021

MI | 11.08.2021

9.00 – 15.00 Uhr

und

MI | 08.09.2021

9.00 – 15.00 Uhr

Berufliche Beratung durch FRAU & BERUF

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, eine Ausbildung in Teilzeit anstreben oder aber von Arbeitslosigkeit bedroht sind. Die Beraterinnen von FRAU & BERUF unterstützen die Rat-suchenden bei Fragen rund um die Erwerbstätigkeit. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, beruflicher Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikte am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung.

Die Beratungen erfolgen individuell, kostenfrei und vertraulich in Form von Einzelgesprächen.

Ansprechpartnerin: Stefanie Pöppelmann

Kosten: keine

Anmeldung: telefonisch 0 41 21 - 66 28 oder unter
info@frauenberatung-elmshorn.de



SEPTEMBER 2021

DO | 16.09.2021

19.00 - 21.00 Uhr

Seelen-Kunst

In Jeder von uns steckt ein kreativer Geist - er wartet nur darauf einen Raum zu finden, wo er sein darf! Sei es in Bildern, Worten, Gedanken oder einfach nur Sein. In einem geschützten Raum horchen wir malerisch, lyrisch, schreibend, lesend, tanzend oder, oder... in uns hinein und wecken unsere kreative Seite. Es geht nicht darum Meisterwerke zu entdecken - nein - es geht darum unsere Kreativität zu nutzen, um uns wieder zu erden, zu fühlen und zu entspannen. Mit Euch gemeinsam ausprobieren, sich kennen lernen, sich austauschen und sich gegenseitig mit kreativen Ideen bereichern. So werden wir einen mannigfaltigen Abend haben und vielleicht erwächst daraus eine Gruppe, die sich regelmäßig treffen möchte. Mitzubringen: Zeichenblock, Kreide, Stifte, Schreibsachen (soweit vorhanden).

Ansprechpartnerin: Sabine Kück

Materialkosten: 8 €

Anmeldung: sabine@jkueck.de



SEPTEMBER / OKTOBER 2021

DO | 30.09 2021
15.00 - 18.00 Uhr
und

FR | 01.10 2021
10.00 - 13.00 Uhr

Brustkrebs - Wie finde ich meinen eigenen Weg?

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder waren.

Die Diagnose Brustkrebs verändert schlagartig das ganze Leben. Der erste Gedanke ist, möglichst schnell die beste medizinische Versorgung zu bekommen, um den Krebs schnell wieder loszuwerden.

In kürzester Zeit wird Frau zur Expertin und jongliert mit Fachbegriffen. Oft tritt dabei die seelische Befindlichkeit in den Hintergrund.*

In diesem zweitägigen Seminar befassen wir uns mit der eigenen seelischen Befindlichkeit, mit den Gefühlen, den Gedanken, unseren Kraftquellen und der Selbstfürsorge.

Ansprechpartnerin: Anja Eibner

Kosten: kostenlos

Anmeldung: Telefonisch 0 41 21 - 66 28 oder unter

info@frauenberatung-elmshorn.de



OKTOBER 2021

DI | 26.10.2021

Digitaler Fachtag zum Thema „Genitalverstümmelung“

14.00 – 17.00 Uhr

*Zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Elmshorn, Frau Heidi Basting, und der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Pinneberg, Frau Tinka Frahm, führen wir eine digitale Fachtagung zum Thema Genitalverstümmelung (FGM; female genital mutilation) durch. Zielgruppen sind die mit diesem Thema in Berührung stehenden Berufsgruppen wie z.B. Frauenärzt*innen, Kinderärzt*innen, Hebammen, Lehrer*innen, Berater*innen etc., aber auch alle anderen Interessierten sind herzlich willkommen!*

Als Hauptreferenten konnten wir den Gynäkologen Herrn Dr. med. Zerm, der seit fast drei Jahrzehnten Experte auf diesem Gebiet ist, gewinnen. Darüber hinaus wird Frau Fadumo Korn (Autorin, Dolmetscherin, Gründerin und Vorsitzende von Nala e.V. und Trägerin des Bundesverdienstkreuzes) an der Tagung teilnehmen, die sich als betroffene Somalierin engagiert diesem Thema widmet.

Ansprechpartnerin: Jutta Orzegowski

Eintritt: kostenlos

Anmeldung: telefonisch 0 41 21 - 66 28 oder unter
info@frauenberatung-elmshorn.de



OKTOBER / NOVEMBER 2021

MI | 21.10.2021

9.00 – 15.00 Uhr

und

MI | 25.11.2021

9.00 – 15.00 Uhr

Berufliche Beratung durch FRAU & BERUF

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, eine Ausbildung in Teilzeit anstreben oder aber von Arbeitslosigkeit bedroht sind. Die Beraterinnen von FRAU & BERUF unterstützen die Rat-suchenden bei Fragen rund um die Erwerbstätigkeit. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, beruflicher Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikte am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung.

Die Beratungen erfolgen individuell, kostenfrei und vertraulich in Form von Einzelgesprächen.

Ansprechpartnerin: Stefanie Pöppelmann

Kosten: keine

Anmeldung: telefonisch 0 41 21 - 66 28 oder unter
info@frauenberatung-elmshorn.de



NOVEMBER

SA | 13.11.2021

11.00 – 17.00 Uhr

Haltung zeigt Wirkung

Ein Kurs für Frauen zur Verbesserung der eigenen Präsenz

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen Haltung und Wirkung. Wer den Kopf zwischen seinen Schultern vergräbt, seinen Blick abwendet, wer sich unruhig und fahrig verhält, vor lauter Aufregung zu schnell spricht, wirkt unsicher und kann seine Inhalte und Anliegen oft nicht gut transportieren.

Gerade in Situationen, in denen wir unsicher und angespannt sind, verhalten wir uns oft wie in den oben beschriebenen Mustern. Manchmal kann Unsicherheit sehr sympathisch wirken, aber manchmal ist sie fehl am Platz und wir wünschen uns, ein selbstbewussteres Bild von uns präsentieren zu können. In diesem Kurs werden wir unsere Wahrnehmung gegenüber unseren eigenen Mustern schärfen, viele kleine Übungen durchführen und erkennen, dass schon kleine Veränderungen in der eigenen Haltung oft eine große Wirkung in unserem Auftreten haben können.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, sich spielerisch mit dem Thema auseinanderzusetzen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wir machen eine gemeinsame Mittagspause.

Ansprechpartnerin: Regine Heyenn, Dipl. Sozial- und Theaterpädagogin, systemische Beraterin

Eintritt: 25 €

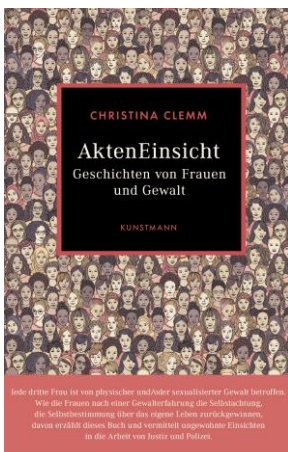
Anmeldung: telefonisch 0 41 21 - 66 28 oder unter info@frauenberatung-elmshorn.de



NOVEMBER

SA | 20.11.2021

ab 19.00 Uhr



www.christina-clemm.de

Lesung „AktenEinsicht“ mit Christina Clemm

Christina Clemm vertritt als Fachanwältin für Familien- und Strafrecht seit mehr als 25 Jahren Menschen, die von geschlechtsspezifischer, sexualisierter, rassistischer, lgbtiq-feindlicher und rechtsextrem motivierter Gewalt betroffen sind. Sie war Mitglied der Expertenkommission zur Reform des Sexualstrafrechts des BMJV, teilt ihre Expertise in diversen Fachpublikationen und war mehrfach als Sachverständige in öffentlichen Anhörungen im Bundestag, so im März 2021 zum Antrag »Femizide in Deutschland untersuchen, benennen und verhindern« geladen.

Ihr erstes Buch „AktenEinsicht. Geschichten von Frauen und Gewalt“ (Verlag Antje Kunstmann) erschien im März 2020 und stand viele Wochen auf der Sachbuch-Bestenliste von DLF Kultur, ZDF und der ZEIT. Darin erzählt sie Geschichten von Frauen, die körperlicher und sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren und von den strukturellen und systematischen Schwächen der Justiz und Strafverfolgungsbehörden. Und sie erzählt von Frauen, die ihre Selbstachtung und Selbstbestimmung wiedererlangt haben.

Ansprechpartnerinnen: Kristina Siewert, Lea Preuten

Eintritt: kostenlos

Anmeldung: telefonisch 0 41 21 - 66 28 oder unter
info@frauenberatung-elmshorn.de



In Kooperation mit
Pinneberger Frauennetzwerk e.V.
Bahnhofstraße 29-31
25421 Pinneberg

Mitglied im Paritätischen
Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.



Träger: Frauen helfen
Frauen in Not e.V.
An der Bahn 1
25336 Elmshorn

Bankverbindung:
Sparkasse Elmshorn
IBAN: DE37 2215 0000 0000 1121 86
SWIFT-BIC: NOLADE21ELH

Frauen*beratung Elmshorn

Beratungsstelle für Frauen

Frauen*notruf bei Gewalt

Schwangerschafts(konflikt)beratungsstelle



Frauen*beratung
Elmshorn

An der Bahn 1
25336 Elmshorn
04121-6628

info@frauenberatung-elmshorn.de
www.frauenberatung-elmshorn.de

Wir sind auch auf Instagram zu finden unter:
www.instagram.com/frauenberatung_elmshorn

Unsere Beratungsstelle ist barrierefrei.



Gestaltung Studio Aier

Hinweis zu Maßnahmen während der Corona-Pandemie

Die Veranstaltungen finden unter Anwendung der geltenden Corona-Maßnahmen statt (Mindestabstand von 1,5m, Tragen einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung, Einhaltung der Hygieneregeln).

Um eine Kontaktpersonenermittlung gewährleisten zu können, werden Name, Vorname, Anschrift und eine sichere Kontaktmöglichkeit (Telefonnummer, E-Mail-Adresse) für die Dauer von vier Wochen gespeichert und nach deren Ablauf vernichtet.



In Kooperation mit
Pinneberger Frauennetzwerk e.V.
Bahnhofstraße 29-31
25421 Pinneberg

Mitglied im Paritätischen
Wohlfahrtsverband Schleswig-Holstein e.V.



Träger: Frauen helfen
Frauen in Not e.V.
An der Bahn 1
25336 Elmshorn

Bankverbindung:
Sparkasse Elmshorn
IBAN: DE37 2215 0000 0000 1121 86
SWIFT-BIC: NOLADE21ELH