

Spezielle Beratungsangebote

Psychosoziale Beratung für Frauen, die ALG II beziehen

Offene Sprechzeit:

Während der offenen Sprechzeit können Frauen ohne vorherige Terminvereinbarung in die Beratungsstelle kommen. Es kann ein erster Kontakt aufgenommen werden und Informationen über das psychosoziale Beratungsangebot eingeholt werden.

Ansprechpartnerin: Antje Strick
donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr
Tel.: 0221 – 954 16 61
Telefonische und persönliche Beratungszeit

Sexualisierte Gewalt

Wir bieten Beratung, Begleitung und Unterstützung für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben oder betroffene Frauen und Mädchen unterstützen.

Ansprechpartnerin: Stephanie Lange
Tel.: 0221 – 954 16 61

Häusliche Gewalt

Wir beraten und unterstützen Frauen, die Häusliche Gewalt erfahren haben und Angehörige und Unterstützerinnen von betroffenen Frauen.

Ansprechpartnerin: Margret Schnetgöke
dienstags 10.00 – 12.00 Uhr
Tel.: 0221 – 954 16 61
Telefonische und persönliche Beratungszeit

Rechtsinformationen

Für Probleme im Bereich Trennung/Scheidung/ Gewalt besteht die Möglichkeit einer Information durch die Rechtsanwältin Frau Dr. Rosenbaum.
Termine nach Vereinbarung.

Jede Zeit hat ihr Gewicht **Gruppe für Frauen mit Essstörungen**

Da die Gruppe als langfristiges Angebot angelegt ist, ist z.Zt. kein Zugang möglich.

Essstörungen – Sprechstunde für Angehörige

Informationen zu Krankheitsgeschehen und Behandlungsmöglichkeiten; Beratung in Konfliktsituationen und für den Umgang mit Betroffenen.

Ansprechpartnerin: Elisa Bröckling
Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Gruppe „Achtsam sein – mit mir und meinem Körper“

Gruppe für adipöse Frauen

Mit Achtsamkeitsübungen und der Feldenkrais-Methode, die mit leichter Bewegung arbeitet, wollen wir Frauen anregen

- » sich selbst wahrzunehmen
- » sich anzunehmen, so wie sie jetzt sind
- » Mut zu finden für Veränderungen, wenn diese gewünscht sind

Leitung: Elisa Bröckling u. Susanne Enste-Kux
montags 19:00 – 20:30 Uhr
Beginn: 12. Juni 2017
6 Termine. Die Gruppe ist kostenfrei.

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

Venloer Str. 405-407
50825 Köln

Tel.: 0221 – 9541660
Fax: 0221 – 9541662

www.frauenleben.org
info@frauenleben.org

Unsere Angebote im Überblick

1. Halbjahr 2017



FrauenLeben e.V. Köln

Grenze verletzt? – Grenze verletzt!!!

Grenzverletzungen wie „Anmache“ in der Bahn, anzügliche Blicke und „Witze“, „Angrapschen“ bis hin zu massiven Übergriffen gehören auch heute noch zum Alltag von Frauen. Wir werden uns gemeinsam anhand von Informationsvermittlung, fiktiven, sowie realen Beispielen und im gemeinsamen Austausch mit diesen Themen beschäftigen:

1. Abend: Grenze verletzt?

Wer definiert, was eine Grenzverletzung ist? Welche Gefühle zeigen MIR, dass MEINE Grenzen verletzt wurden?

2. Abend: Grenzen setzen und behaupten

Was brauche ICH um meine Grenzen zu setzen und zu behaupten? Wir werden ganz praktisch und alltagsnah Ideen erarbeiten, wie Sie Ihre Grenzen noch effektiver behaupten können.

3. Abend: ...und wenn es doch passiert?

Was kann ich tun, wenn ich einen massiven Übergriff erlebt habe und dadurch nachhaltig seelisch verletzt wurde? Sie erhalten Informationen zu Trauma und Traumafolgen. Verarbeitungsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

Die drei Abende können nur gemeinsam belegt werden. Eine ausreichende Selbstregulierungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Leitung: Andrea Wirbka

dienstags 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 25. April/ 2. Mai/ 9. Mai 2017

Anmeldung und telefonisches Vorgespräch erforderlich.

4. Abend: Vortrag zu Änderungen im Sexualstrafrecht und Strafprozessrecht

Am 10.11.2016 trat ein neues Sexualstrafrecht in Kraft, mit welchem erstmalig der entgegenstehende Wille für die Annahme einer Vergewaltigung als ausreichend angesehen wird. Außerdem trat am 1. Januar 2017 das 3. Opferrechtsreformgesetz in Kraft, mit welchem ein Anspruch auf eine psychosoziale Prozessbegleitung im Strafverfahren gesetzlich verankert wurde. Was bedeuten diese Änderungen und was können sie bewirken?

Rechtsanwältin Dr. Birgit Rosenbaum aus Köln, die seit Jahren im Bereich der Nebenklagevertretung tätig ist, wird die gesetzlichen Änderungen, deren Entstehungsgründe und deren Bedeutung erläutern.

Dienstag, 16. Mai 2017, 18:00 – 19:30 Uhr

Dieser Abend kann separat besucht werden.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Warnsignale häuslicher Gewalt – erkennen und handeln

Das Risiko, durch einen Mann, den sie kennen, Opfer von Gewalt zu werden, ist für Frauen überall auf der Welt groß; in Deutschland hat rund ein Viertel aller Frauen schon einmal körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt in der Partnerschaft erfahren. Gewalt in der Partnerschaft entsteht nicht von heute auf morgen. Meist ist es ein schleichender Prozess, der mit scheinbaren Kleinigkeiten beginnt. Deshalb werden die ersten Signale oft übersehen. Die Warnsignale stellen Anzeichen für eine beginnende Gewaltbeziehung in den Mittelpunkt.

Workshop für alle, die Gewalt in Beziehungen thematisieren wollen

Themen des Workshops sind:

- » Warnsignale – häuslicher Gewalt erkennen und handeln – Möglichkeiten der präventiven Arbeit
- » welche Rollenmuster liegen bei Männern und Frauen vor, die zu einer destruktiven Beziehung dieser Art führen
- » welche „Warnsignale“ können Betroffenen und Kontaktpersonen helfen, dieses Beziehungsmuster möglichst frühzeitig zu erkennen.

Leitung: Margret Schnetgöke

Freitag, 12. Mai 2017, 10:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Und das soll Liebe sein – Gruppe für Frauen

„Und das soll Liebe sein“ – das ist der Titel eines Buches, in dem Rosalind Penfold die Geschichte ihrer bedrohlichen Beziehung aufgeschrieben hat.

Wir wollen uns in der Gruppe mit diesem Buch beschäftigen und uns Fragen stellen wie:

Was ist mir wichtig in meiner Beziehung? Was wünsche ich mir? Ist meine Partnerschaft so, wie ich es möchte, oder sollten sich Dinge verändern? Wenn ja, was? Fühle ich mich von meinem Partner respektiert? Ist unsere Beziehung gleichberechtigt? Was bedeutet das für mich? Gibt es Gefährdungen in meiner Partnerschaft oder „Warnsignale“, die auf eine mögliche Gewaltdynamik hindeuten?

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, um sich mit der eigenen Partnerschaft auseinander zu setzen.

Referentin: Margret Schnetgöke

montags 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 27. März 2017

8 Termine. Anmeldung erforderlich.

Die Angebote sind kostenfrei.

Informationsabend

Gewaltschutz am Arbeitsplatz

Arbeit, Ausbildung, Studium...einen Großteil unserer Zeit verbringen wir im beruflichen Alltag. Gewalt gegen Frauen begegnet uns auch dort in Form von Mobbing, sexualisierter Gewalt, physischer und psychischer Gewalt jeglicher Art. Jede Gewalttat hat Folgen für die Betroffene. Bei Gewalt am Arbeitsplatz kommt häufig die Sorge um den Arbeitsplatz hinzu. Betroffene schweigen, sind unsicher welche Rechte sie haben und wo sie Unterstützung finden können. Der Infoabend soll interessierten Frauen einen Überblick geben über die Besonderheiten bei Gewalt im Abhängigkeitsverhältnis „Arbeitsplatz.“

Referentin: Karina Feldmann

Montag, 26. Juni 2017, 18:30 – 20:30 Uhr

Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.