

## frauenberatungsstelle düsseldorf e.V.

Talstraße 22 – 24, 40217 Düsseldorf

**Telefon: 0211 68 68 54**

Fax: 0211 67 61 61

info@frauenberatungsstelle.de

www.frauenberatungsstelle.de

### Spendenkonto

BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE78 3601 0043 0007 6294 31

Die Frauenberatungsstelle ist  
exklusiv für Frauen\* und barrierearm.

# Gruppen Veranstaltungen Workshops Januar bis Juli 2025

### Programmbestellung

Wir senden Ihnen unser Programm  
gerne als PDF oder postalisch zu.  
Dazu benötigen wir Ihre E-Mail- oder  
Postadresse sowie Ihre Einwilligungs-  
erklärung zur Verwendung Ihrer Daten.

Diese kann online auf unserer  
Homepage erteilt werden:  
[www.frauenberatungsstelle.de/pages/  
bestellung/programmbestellen.php](http://www.frauenberatungsstelle.de/pages/bestellung/programmbestellen.php)

# Workshops und Veranstaltungen

Anmeldung und Infos  
unter 0211 68 68 54 und  
[www.frauenberatungsstelle.de](http://www.frauenberatungsstelle.de)

## Januar

### Kleine Yoga-Auszeit: Yoga für jede Frau!\*<sup>1</sup>

Bei allen Asanas (Yogapositionen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Ausdauer trainiert. Sowohl dynamische als auch ruhigere Yogasequenzen werden jeweils mit Atemübungen, Meditation und der Endentspannung abgerundet. Mach Dich auf die Reise!

Dies dient dem Abbau von beruflichem und privatem Stress.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, Leihmatten stehen teilweise zur Verfügung. Für Anfänger\*innen und/oder für schon länger Praktizierende geeignet. Auch späterer Einstieg und kostenlose „Schnupperstunde“ nach Rücksprache mit Yogalehrerin möglich.

**9x dienstags, 18.30 – 20 Uhr**

**21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 18.3., 25.3. und 1.4.2025**

Kosten: 70 – 90 €

Referentin: Gabriele Nietzschmann, Yogalehrerin

Anmeldung erforderlich!

### Schutz vor Ortung und Überwachung

Welche Sorgen sind berechtigt, was ist technisch unmöglich? Sie befürchten, dass Sie von Ihrer (Ex-)Beziehungsperson getrackt oder überwacht werden? Wir geben einen Überblick über Möglichkeiten von digitaler Überwachung. Sie bekommen Informationen, wie Sie dies selbst prüfen können und was Sie beachten sollten, um Ihr Handy sicherer zu machen.

Keine technischen Vorkenntnisse erforderlich!

**Dienstag, 28. Januar 2025, 17 – 19 Uhr**

Infos und Anmeldung mit Vorgespräch:

Melanie Wohlgemuth, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei

für FLINTA\*  
Personen

## Februar

### Digitale Selbstverteidigung und -behauptung

Sind Sie daran interessiert, Ihre digitale Sicherheit zu stärken? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Workshop mit folgenden Themen ein:

- Warum ist IT-Sicherheit besonders für Frauen\* wichtig?
- Gefahren im Internet: Von Cyberbullying und Online-Stalking bis hin zu Identitätsdiebstahl und Phishing.
- Lernen Sie, wie Sie sicher kommunizieren und starke Passwörter erstellen und verwalten.
- Erfahren Sie, wie Sie Ihre digitale Identität schützen und sich vor Überwachung im Internet absichern können.
- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein im digitalen Raum und erlernen Sie effektive Strategien zur Selbstverteidigung gegen Online-Belästigung.
- Welche Sicherheits-Tools sind nützlich und wo erhalten Sie Hilfe bei Cyberkriminalität?

Sie können all Ihre Fragen stellen – es gibt keine „dumme Frage“!

Bringen Sie gerne Ihr Notebook mit und wenden das Erlernte sofort an.

**Montag, 10. Februar 2025, 10.30 Uhr – 13.30 Uhr**

Referentin: Melanie Willms

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldung erwünscht

### One Billion Rising – 14. Februar 2025

Dies ist eine weltweite Bewegung, die 2021 von der New Yorker Künstlerin Eve Ensler initiiert wurde. Am 14. Februar werden an zahlreichen Orten auf der ganzen Welt Frauen für ihre Rechte in den Straßen tanzen. Wir beteiligen uns auch dieses Jahr wieder. Machen Sie mit!

Nähere Informationen unter [www.ONEBILLIONRISING.de](http://www.ONEBILLIONRISING.de)

### Informationen und Handlungsoptionen nach Sexualisierter Gewalt

Sexualisierte Gewalt hat viele Facetten und kann von sexistischen Äußerungen bis zu einer Vergewaltigung reichen. Die Taten können sowohl im privaten als auch im öffentlichen Raum oder am Arbeitsplatz stattfinden. Reaktionen und Auswirkungen auf Sexualisierte Gewalt können unterschiedlich aussehen. Die Tat(en) einzusortieren und darüber zu sprechen fällt manchmal sehr schwer. Auch wenn Frauen\* individuell betroffen sind, gibt es immer einen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang. Sexualisierte Gewalt betrifft uns somit alle und alle Betroffenen haben das Recht sich Unterstützung zu holen und darüber zu sprechen.

Der Vortrag soll einen Überblick über den Themenbereich Sexualisierte Gewalt geben – vom Ausmaß und den Formen, über mögliche Reaktionen und Belastungen betroffener Frauen\*, bis hin zu passender Unterstützung und Hilfemöglichkeiten.

**Dienstag, 18. Februar 2025, 17 – 18.30 Uhr**

Referentin: Lena Löwen, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

## Digitale Selbstverteidigung und -behauptung

Sind Sie daran interessiert, Ihre digitale Sicherheit zu stärken? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Workshop mit folgenden Themen ein:

- Warum ist IT-Sicherheit besonders für Frauen\* wichtig?
- Gefahren im Internet: Von Cyberbullying und Online-Stalking bis hin zu Identitätsdiebstahl und Phishing.
- Lernen Sie, wie Sie sicher kommunizieren und starke Passwörter erstellen und verwalten.
- Erfahren Sie, wie Sie Ihre digitale Identität schützen und sich vor Überwachung im Internet absichern können.
- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein im digitalen Raum und erlernen Sie effektive Strategien zur Selbstverteidigung gegen Online-Belästigung.
- Welche Sicherheits-Tools sind nützlich und wo erhalten Sie Hilfe bei Cyberkriminalität?

Sie können all Ihre Fragen stellen – es gibt keine „dumme Frage“! Bringen Sie gerne Ihr Notebook mit und wenden das Erlernte sofort an.

**Montag, 24. Februar 2025, 10.30 Uhr – 13.30 Uhr**

Referentin: Melanie Willms

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldung erwünscht

## März

### Frauen\*orte in Düsseldorf – wir gehören dazu!

#### Ein Ort an dem Frauen\* Unterstützung finden können

Die frauenberatungsstelle düsseldorf e.V. gibt es seit über 40 Jahren. Viele Frauen\* sagen uns immer wieder, wie schön es in unseren Räumen ist und dass sie sich hier wohl fühlen.

Wollen auch Sie sich diesen schönen Frauen\*ort anschauen und uns bei der Gelegenheit kennenlernen? Wir laden Sie herzlich zu Kaffee, Tee & Gebäck in lockerer Atmosphäre ein.

**Mittwoch, 5. März 2025, 16 – 17.30 Uhr**

Eva Inderfurth, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle, ist an diesem Nachmittag für Sie da.

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

### WenDo – Selbstsicherheitstraining für Frauen\*<sup>1</sup>

#### Grundkurs

WenDo ist ein speziell für Frauen\* entwickeltes Selbstsicherheitstraining. Frauen\* lernen selbstbewusst aufzutreten, ihren Gefühlen zu vertrauen, Gefahren zu erkennen, Situationen einzuschätzen und sich selber ernst zu nehmen. Es wird nicht nur für den Notfall geübt, d.h. alles für den Schutz zu tun und Opferhaltungen abzubauen, sondern gerade auch für den Alltag: rechtzeitig Grenzen zu setzen, klar den eigenen Willen zu äußern, anstatt sich zu ärgern und einschüchtern zu lassen.

WenDo bringt in Bewegung und tut gut! Weibliche Rollenmuster, die zu Unzufriedenheit und Angst führen, werden abgebaut, damit mehr Raum für eigene Bedürfnisse, Gesundheit und Glück entstehen kann.

Alter, Sportlichkeit und Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle, da die Übungen individuell angepasst werden.

**Freitag, 14. März 2025, 17 – 20 Uhr**

**Samstag, 15. März 2025, 10 – 15 Uhr**

Referentin: Martina Specker, Diplom-Pädagogin, WenDo-Trainerin

Kosten: 35 – 70 €, Anmeldung erforderlich!

### Internationaler Frauentag – Feministischer Kampftag 8. März 2025

Hinweise auf Veranstaltungen bitten wir der aktuellen Tagespresse zu entnehmen!

### Was gibt's Neues rund um die Patientenverfügung?

Viele sind bei Fragen eigener Verfügungen, vor allem wenn der Alltag schwieriger wird oder eine Operation naht, oft verunsichert und haben keine konkreten Vorstellungen davon, was eine Patientenverfügung beinhalten sollte und wie sie formal aufgesetzt werden kann. Braucht es eine notarielle Beglaubigung? Können Lebensgefährte\*innen für mich entscheiden oder braucht es hierzu noch eine Vollmacht?

Die Veranstaltung bietet Informationen „Rund um die Patientenverfügung“ an.

**Dienstag, 18. März 2025, 19 Uhr**

Referentin: Elisabeth Polke, rechtliche Betreuerin in einem Betreuungsverein in Düsseldorf

Eintritt: 3 – 6 €, Anmeldung erforderlich!

### Dreiteilige Workshopreihe

#### „Metamorphosen: Identitäten im Wandel“

**Teil 1: Eingewickelt – Normvorstellungen und Identitätserfahrung**

**Teil 2: Transformation – Rollenbild oder Rollenspiel**

**Teil 3: Aufbruch – Vielfalt wird lebendig**

Du stößt mit deiner (Gender-)Identität an die Grenzen von normierten Frauenbildern? Vielleicht identifizierst Du dich als queer, trans\*, nicht-binär, vielleicht willst Du dich nicht festlegen oder bist auf der Suche? Dieser Workshop möchte Räume bieten, die eigenen Identitäten zu erfahren und zu erforschen. FLINTA\*-Personen<sup>1</sup> sind in den patriarchalen Strukturen unserer Gesellschaft ständig herausgefordert, sich abzugrenzen, sich anzupassen. Sich Raum zu nehmen, ist nicht vorgesehen. Wie hängt die Vorstellung von dem, was ich sein kann und will, mit gesellschaftlichen Normen zusammen? Und was passiert, wenn wir uns in einem safer-space<sup>2</sup> verbünden und Identitäten in ihrer Vielschichtigkeit, Vielfalt und Flexibilität anerkennen?

Mit dieser Workshop-Reihe möchten wir Dich einladen, Teil einer gemeinsamen Forschungsreise zu werden. Vorkenntnisse sind dafür

für FLINTA\*-  
Personen

nicht notwendig! Gemeinsam wollen wir eigene Vorstellungen von Identität und Rollenbildern entwickeln. Mithilfe von Selbstreflexion und Kleingruppenarbeit wollen wir in einen lebendigen Austausch gehen. Dafür nutzen wir Methoden des Theaters und kreativen Schreibens als bestärkende, kreative Zugänge.

Dier Referent\*in Cora-Miro Fiedler (nin/nim) ist Theatertherapeut\*in, Poetix, weiß, ablebodied & queer. In Workshop-Angeboten und eigenen Erfahrungen liegt nims Fokus auf kreativem Empowerment. Nin möchte über künstlerische und körperliche Zugänge Räume für Begegnung schaffen und die Erweiterung von Perspektiven eröffnen.

<sup>1</sup> Frauen, Lesben, Inter\*, Nichtbinäre, Trans\*, Agender

<sup>2</sup> Einladung, sich mit anderen von Diskriminierung betroffenen Menschen in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Wir wollen diesen Raum so machtreduziert wie möglich halten, um uns sicher fühlen zu können.

### Teil 1: Eingewickelt – Normvorstellungen und Identitätserfahrung

An diesem Tag widmen wir uns der kollektiven Ebene von Identität.

Es gibt Raum, die eigenen Vorstellungen zu hinterfragen, Normierungen aufzudecken und Perspektiven zu erweitern.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme! Es ist möglich, sich zu allen drei Workshops oder nur zu einzelnen anzumelden.

**Samstag, 22. März 2025, 10 – 16 Uhr**

Referent\*in: Cora-Miro Fiedler, Theatertherapeut\*in

Infos: Svea Menne, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Vorbehaltlich der Förderung durch das Ministerium MKJFGFI NRW

### Wenn ES passiert ist ... und nicht vorbeigeht ...

Auch wenn das Gewalterleben schon länger vorbei ist, leiden viele Frauen\* immer wieder – z.B. unter Alpträumen und Erinnerungen, die sehr belastend sind. Im kleinen Kreis zeigt die Mitarbeiterin der Fachstelle für vergewaltigte Frauen\* erfolgreiche Strategien, um mit den Folgen besser umgehen zu können. Wesentliches Merkmal dieser Veranstaltung ist, dass nicht über die eigene erlebte Gewalttat berichtet wird.

Ausgehend von der jetzigen Situation der Teilnehmer\*innen werden hier praktische Handlungsmöglichkeiten zur Selbststärkung gezeigt.

**Montag, 24. März 2025, 17 – 18.30 Uhr**

Referent\*in: Etta Hallenga, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich!

### Schutz vor Ortung und Überwachung

Welche Sorgen sind berechtigt, was ist technisch unmöglich?

Sie befürchten, dass Sie von Ihrer (Ex-)Beziehungsperson getrackt oder überwacht werden? Wir geben einen Überblick über Möglichkeiten von digitaler Überwachung. Sie bekommen Informationen, wie Sie dies selbst prüfen können und was Sie beachten sollten, um Ihr Handy sicherer zu machen.

Keine technischen Vorkenntnisse erforderlich!

**Donnerstag, 27. März 2025, 10 – 12 Uhr**

Infos und Anmeldung mit Vorgespräch:

Carolin Feikes, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei

## April

### Der kleine Start

#### Existenzgründung in Teilzeit oder nebenberuflich

Wenn Sie Ihre Idee auf den Markt bringen wollen, dann ist ein nebenberuflicher Start oder eine Teilzeit-Existenzgründung oft die richtige Vorüberlegung. Sie können überprüfen, ob Ihr Produkt, Ihre Dienstleistung ankommt bei den Kundinnen\* und Ihre Stärken als Unternehmerin entfalten. Es gibt Vieles zu bedenken für die Selbständigkeit neben einem Beruf, nach der Kindererziehungszeit oder aus der Arbeitslosigkeit. Dieses Seminar gibt einen Überblick über die Besonderheiten und Herausforderungen einer Teilzeitgründung und zeigt Lösungen auf. Jede Frau lernt so viel Gründungswissen, dass sie selbst herausfinden kann, ob sich ihre Geschäftsidee verwirklichen lässt und welche Schritte sie unternehmen muss.

Themen sind: Erlaubnisse und Meldepflichten, Selbständigkeit in der Wohnung oder dem eigenen Haus, Kranken- und Rentenversicherungspflicht, Einkommensgrenzen im Steuer- und Sozialversicherungsrecht, Fördermöglichkeiten und Zuschüsse für Gründerinnen, Kalkulieren des Finanzmittelbedarfs, Betriebskosten und Einnahmen, Preisstrategie, Umsatzsteuerpflicht.

Zum Seminar erhält jede Teilnehmerin eine Arbeitsmappe mit den Basisinformationen.

**Freitag, 11. April 2025, 17.30 – 20.30 Uhr**

**Samstag, 12. April 2025, 10 – 17 Uhr**

Referent\*in: Petra Welz, Geld & Rosen, Unternehmensberatung – Coaching – Supervision – Moderation

Kosten: 100 €, Anmeldung erforderlich!

## Kleine Yoga-Auszeit: Yoga für jede Frau!\*<sup>1</sup>

Bei allen Asanas (Yogapositionen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Ausdauer trainiert. Sowohl dynamische als auch ruhigere Yogasequenzen werden jeweils mit Atemübungen, Meditation und der Endentspannung abgerundet. Mach Dich auf die Reise! Dies dient dem Abbau von beruflichem und privatem Stress. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, Leihmatten stehen teilweise zur Verfügung. Für Anfänger\*innen und/oder für schon länger Praktizierende geeignet. Auch späterer Einstieg und kostenlose „Schnupperstunde“ nach Rücksprache mit Yogalehrerin möglich.

**9x dienstags, 18.30 – 20 Uhr**

**29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6., 1.7. und 8.7.2025**

Kosten: 70 – 90 €

Referentin: Gabriele Nietzschmann, Yogalehrerin

Anmeldung erforderlich!

## Dreiteilige Workshopreihe „Metamorphosen: Identitäten im Wandel“

Workshopbeschreibung siehe 22. März 2025

### Teil 2: Transformation – Rollenbild oder Rollenspiel

An diesem Tag sind die Scheinwerfer auf verschiedene Rollen und deren Funktion gerichtet. Spielerisch können wir überprüfen, welche für uns dienlich sind und neue Handlungs- und Ausdrucksmöglichkeiten entdecken. Wir freuen uns über Eure Teilnahme! Es ist möglich, sich zu allen drei Workshops oder nur zu einzelnen anzumelden.

**Samstag, 26. April 2025, 10 – 16 Uhr**

Referent\*in: Cora-Miro Fiedler, Theatertherapeut\*in

Infos: Svea Menne, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Vorbehaltlich der Förderung durch das Ministerium MKJFGFI NRW

für FLINTA\*-  
Personen

## Mai

## Dreiteilige Workshopreihe „Metamorphosen: Identitäten im Wandel“

Workshopbeschreibung siehe 22. März 2025

### Teil 3: Aufbruch – Vielfalt wird lebendig

An diesem Tag wollen wir den neuen Ideen Leben einhauchen – mit kreativen Werkzeugen entstehen Momentaufnahmen, die das Spektrum der eigenen Identitäten widerspiegeln können. Wir freuen uns über Eure Teilnahme! Es ist möglich, sich zu allen drei Workshops oder nur zu einzelnen anzumelden.

**Samstag, 24. Mai 2025, 10 – 16 Uhr**

Referent\*in: Cora-Miro Fiedler, Theatertherapeut\*in

Infos und Anmeldung: Svea Menne, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Vorbehaltlich der Förderung durch das Ministerium MKJFGFI NRW

für FLINTA\*-  
Personen

## Juni

## WenDo – Selbstsicherheitstraining für Frauen\*<sup>1</sup>

### Grundkurs

WenDo ist ein speziell für Frauen\* entwickeltes Selbstsicherheitstraining. Frauen\* lernen selbstbewusst aufzutreten, ihren Gefühlen zu vertrauen, Gefahren zu erkennen, Situationen einzuschätzen und sich selber ernst zu nehmen. Es wird nicht nur für den Notfall geübt, d.h. alles für den Schutz zu tun und Opferhaltungen abzubauen, sondern gerade auch für den Alltag: rechtzeitig Grenzen zu setzen, klar den eigenen Willen zu äußern, anstatt sich zu ärgern und einschüchtern zu lassen.

WenDo bringt in Bewegung und tut gut! Weibliche Rollenmuster, die zu Unzufriedenheit und Angst führen, werden abgebaut, damit mehr Raum für eigene Bedürfnisse, Gesundheit und Glück entstehen kann.

Alter, Sportlichkeit und Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle, da die Übungen individuell angepasst werden.

**Freitag, 13. Juni 2025, 17 – 20 Uhr**

**Samstag, 14. Juni 2025, 10 – 15 Uhr**

Referentin: Martina Specker, Diplom-Pädagogin, WenDo-Trainerin

Kosten: 35 – 70 €, Anmeldung erforderlich!

Die frauenberatungsstelle  
düsseldorf e.V. übernimmt  
keine Haftung für Schäden  
oder Verluste jeglicher Art!

# Gruppen

Anmeldung und Infos unter  
0211 68 68 54 und  
[www.frauenberatungsstelle.de](http://www.frauenberatungsstelle.de)

## Trennung und Scheidung

**Vorträge einer Fachanwältin für Familienrecht**

**Mittwochs, 16.30 Uhr**

**Termine: 8.1., 5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6.2025**

Kosten: 5 € pro Termin, Anmeldung erforderlich!

## Treff für Lesben um 50 und älter<sup>1</sup>

„...Und was machst Du am Mittwoch?“ – „Ich bin beim Mittwochs-Treff der Lesben in der Frauenberatungsstelle.“ Es fühlt sich gut an, mit anderen lesbisch-queeren Frauen\* zusammen zu sein. Wir reden und verabreden uns zu gemeinsamen Aktivitäten. Jede kann ihre Ideen mitbringen.

**In der Regel jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19 – 22.15 Uhr  
(genaue Termine bitte erfragen)**

Leitung: Nadine Albrecht

Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle

Kosten: 20 – 60 €, Anmeldung erforderlich!

## Lesbian-queer Internationals\*<sup>1</sup>

Wir laden herzlich zu einem Abend voller kultureller Begegnungen und kreativer Workshops ein! Gemeinsam möchten wir in einer offenen und unterstützenden Atmosphäre verschiedene kulturelle Aktivitäten ausprobieren und uns austauschen. Neben den Workshops wird es auch Raum für Gespräche und Begegnungen geben, um den Abend in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre zu genießen.

Um den Abend auch kulinarisch zu bereichern, laden wir Euch ein, eine Kleinigkeit zum Essen mitzubringen. Brot und Geschirr werden vor Ort zur Verfügung gestellt, sodass wir zusammen ein buntes Buffet gestalten können. Wir freuen uns auf einen inspirierenden und geselligen Abend mit euch!

We cordially invite you to an evening full of cultural encounters and creative workshops! Together we would like to try out different cultural activities and exchange ideas in an open and supportive atmosphere.

In addition to the workshops, there will also be space for conversations and encounters to enjoy the evening in a relaxed and pleasant atmosphere. To enrich the evening with culinary delights, we invite you to bring a snack. Bread and crockery will be provided on site so that we can create a colorful buffet together. We look forward to an inspiring and sociable evening with you!

**Jeden 3. Donnerstag im Monat, 18 – 21.15 Uhr**

**Neueinstieg mit Vorgespräch 16. Januar und 17. Juli**

**Every third Thursday of the month, 6 pm – 9.15 pm**

**New Entry with Pretalk 16<sup>th</sup> January und 17<sup>th</sup> July**

Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Free of charge

\*Wir verstehen den Begriff Lesbe als politischen Begriff, der alle Menschen umfasst, die sich mit lesbisch-queeren Lebensrealitäten identifizieren.

## Frauen\*- und Lesbentreff

Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat von 19 bis 22 Uhr.

Hier wird geklönt, gegessen, gespielt, gelacht. Es werden Verabredungen für den nächsten Schwoof, Kino etc. getroffen. Jede bringt etwas fürs gemeinsame Essen mit. Brot und Geschirr sind vorhanden.

Wir freuen uns auf Dich.

**Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 – 22 Uhr**

**Termine: 16.1., 20.2., 20.3., 17.4., 15.5., 12.6. (wegen Feiertag)**

Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

## Sexualisierte Gewalt in der Kindheit

### Angeleitete Selbsthilfegruppen

Wie kann ich mit Frauen, die Ähnliches erlebt haben wie ich, in Kontakt kommen, mich austauschen, wieder in Verbindung mit den eigenen Stärken kommen und alltagstaugliche Lösungen entwickeln?

Wenn Ihnen diese und ähnliche Fragen öfter durch den Kopf gehen und Sie nach unterstützenden Möglichkeiten suchen, um im täglichen Leben stabil zu bleiben oder den Wunsch verspüren, Neues auszuprobieren, sind Sie herzlich willkommen!

**Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 19 – 21 Uhr**

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 11 – 13 Uhr**

Die Gruppentreffen finden nur in Präsenz statt.

**Neueinstieg: halbjährlich mit Vorgespräch,**

**Montag, 10. März und Donnerstag, 13. März 2025**

Moderation, Infos und Anmeldung: Susanne Beck, Frauenberatungsstelle

Kosten: 2 – 6 € pro Abend, Anmeldung erforderlich!

1 Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW  
in Kooperation mit der frauenberatungsstelle düsseldorf e.V. durchgeführt



## Berühren im Konsens

Körperliche Nähe und Sexualität können ein schwieriges Thema sein, vor allem wenn nicht alle deine Erfahrungen ideal waren. Vielleicht fällt es Dir auch nicht leicht den eigenen Körper zu spüren. Dysphorie kann nicht nur den Kontakt zum eigenen Körper erschweren, sondern auch körperliche Nähe zu anderen Menschen herausfordernd machen. In einer mediendigitalisierten Zeit bekommt zwischenmenschlicher Kontakt zusätzlich immer weniger Raum. Wie könntest Du dieses Thema behutsam angehen?

Das Gruppenangebot möchte einen niederschweligen geschützten Raum bieten, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen und in Begegnung zu gehen. Durch angeleitete Übungen fangen wir an, uns wahrzunehmen. Welche Rolle spielt Dein autonomes Nervensystem im Kontakt mit Dir selbst und anderen? Wie kannst Du Deine Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren? Wie verhandelst Du Konsens? Gibt es Körperstellen, an denen Du Dich gerne berührst oder gerne berührt

wirst? In der Annäherung an diese Fragen gehen wir sehr achtsam und traumainformiert vor. In 9 Terminen begeben wir uns als feste Gruppe auf eine Entdeckungsreise des Erspürens.

Nach drei Einstiegsterminen ist die Gruppe geschlossen, ein Quereinstieg ist dann nicht mehr möglich, sodass die Gruppe in einem vertrauten Rahmen bleibt. Es müssen nicht alle Termine wahrgenommen werden. Zielgruppe: Frauen (das beinhaltet natürlich trans Frauen) und Inter- und nonbinäre Personen

**Dienstags, 18 – 20 Uhr**

**Termine: 11.3., 8.4., 27.5., 17.6., 15.7., 16.9., 14.10., 11.11., 9.12.2025**

Referent\*innen: Kuem Pläßmann (trans maskuline PoC, er/kein Pronomen, Somatische Begleitung, Workshops und Einzelsessions zu Körperwahrnehmung, Konsens und Sexualität) und Svea Menne, Frauenberatungsstelle  
Infos und Anmeldung: Svea Menne, Frauenberatungsstelle  
Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Vorbehaltlich der Förderung durch das Ministerium MKJFGFI NRW

## Beratung und Unterstützung von geflüchteten Frauen im Rahmen des Projekts need-help.nrw

Консультавання та підтримка жінок-біженок в рамках проекту need-help.nrw

Консультирование и поддержка женщин-беженок в рамках проекта need-help.nrw

## Unterstützungsgruppe für geflüchtete (ukrainische) Frauen\* mit Kinderbetreuung

Alltägliche Hilfe bei der Integration und beim Ankommen in Düsseldorf.

**Daten: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2.2025**

**Gruppenzeit: 16.30 – 19 Uhr**

Anmeldung per E-Mail: Tetiana.Nazarenko@frauenberatungsstelle.de

**Група підтримки для жінок-біженок (українок) з доглядом за дітьми**

Щоденна допомога в інтеграції та прибуття в Дюссельдорф.

**Дати: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2.2025**

**Час проведення групи: 16:30 – 19:00**

Реєстрація по E-Mail: Tetiana.Nazarenko@frauenberatungsstelle.de

**Група підтримки жінок-беженок (українок) с присмотром за детьми**

Повседневная помощь в интеграции и прибытии в Дюссельдорф.

**Даты: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2.2025**

**Время проведения группы: 16:30 – 19:00**

Регистрация по E-Mail: Tetiana.Nazarenko@frauenberatungsstelle.de

## Gruppe für emotionale regulatorische Fähigkeiten und Stress-Coping

In der Begegnungsgruppe lernen Sie, Emotionen ruhiger zu leben und eine Krise zu überstehen.

**Daten: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2.2025**

**Gruppenzeit: 12.30 – 15 Uhr**

Anmeldung per E-Mail: Tetiana.Nazarenko@frauenberatungsstelle.de

**Група навичок емоційного регулювання та стресостійкості**

На наших групах ви навчитеся спокійніше переживати емоції та долати кризи.

**Дати: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2.2025**

**Час проведення групи: 12:30 – 15:00**

Реєстрація по E-Mail: Tetiana.Nazarenko@frauenberatungsstelle.de

**Група навичок емоціональної регуляції и стрессоустойчивости**

На наших группах вы научитесь спокойнее переживать эмоции и справляться с кризисами.

**Даты: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2.2025**

**Время проведения группы: 12:30 – 15:00**

Регистрация по E-Mail: Tetiana.Nazarenko@frauenberatungsstelle.de

gefördert von: Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen



# Beratung und Unterstützung

anonym und kostenfrei  
unter: 0211 68 68 54

## Allgemeine Beratung

Schon beim ersten Kontakt – ob telefonisch oder persönlich – kann eine allgemeine Beratung in Anspruch genommen werden. Klientinnen\*, Angehörige u.a. können hier Informationen und konkrete Hilfe erhalten. Weitergehende Schritte werden abgeklärt und gegebenenfalls begleitet.

## Fachstellen mit spezialisierter Beratung

- für vergewaltigte Frauen\* – gegen sexualisierte Gewalt
  - für Frauen\*, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erlebt haben
  - für Frauen\* in Gewaltbeziehung
  - queer-lesbische Beratung
  - für Opfer von Frauenhandel
- sowie die Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt.

## Persönliche Beratung

ist nach Absprache (auch kurzfristig) möglich. Die Beratung ist kostenfrei und auf Wunsch anonym, die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

## Telefonische Beratung: 0211 68 68 54

Montag, Mittwoch: 14–18 Uhr  
Dienstag, Donnerstag, Freitag: 10–14 Uhr  
oder per E-Mail: [beratung@frauenberatungsstelle.de](mailto:beratung@frauenberatungsstelle.de)

**Die Räume sind exklusiv für Frauen\* und barrierearm.  
Sollten Sie eine Assistenz, zum Beispiel eine  
Gebärdensübersetzung benötigen, freuen  
wir uns über Ihre Anfrage.**

**Wir wenden uns gegen jede  
Form von Diskriminierung,  
Gewalt und Menschenver-  
achtung und setzen uns ein  
für Vielfalt und Respekt!**



**frauenberatungsstelle düsseldorf e.V.**  
**Talstraße 22 – 24, 40217 Düsseldorf**

- 1 Haltestelle Graf-Adolf-Platz**  
Bahn: U71, U72, U73, U83, 706, 708\*, 709\*  
Bus: 726, SB85\*
- 2 Haltestelle Berliner Allee**  
Bahn: 701, 705, 706, 708\*, 709\*  
Bus: 780, 782, 785, SB50
- 3 Haltestelle Luisestraße**  
Bahn: 701, 705
- 4 Haltestelle Herzogstraße**  
Bus: 835, 836
- 5 Haltestelle Kirchplatz**  
Bahn: U71, U72, U73, U83  
Bus: 732\*, 736, 835, 836
- 6 Haltestelle Corneliusstraße**  
Bahn: 705  
Bus: 732\*

\* Linie fährt über den Hauptbahnhof

Gefördert durch die



Landeshauptstadt  
Düsseldorf