



**Gruppen
Veranstaltungen
Workshops**
Juli bis Dezember
2023

frauen
beratungsstelle
düsseldorf e.V.

Workshops und Veranstaltungen

Anmeldung und Infos
unter 0211 68 68 54 und
www.frauenberatungsstelle.de

August

Spannungen lösen – Stress reduzieren ¹

Mit der Feldenkraismethode können Sie mit Hilfe leichter und einfacher angeleiteter Übungen eingefahrene Handlungen aufgeben und neue Alternativen entwickeln. Dies geschieht durch Bewegung, Sinnesempfindungen, Gefühl und Denken. Jedes für sich kann sich ändern und wie in einer Kettenreaktion auch das Spüren und Denken beeinflussen. Bewegungen bewusst wahrzunehmen, sie zu spüren und achtsam mit sich umzugehen verbessert die Selbstwahrnehmung und führt dazu, überflüssige Spannungen aufzugeben und Stress zu minimieren. Ein neues Selbstbild, ein besseres Körpergefühl und leichtere Handlungsmöglichkeiten sind die Folge. Der Alltag kann leichter werden, das gesamte Erleben sich positiver entfalten, die eigenen Ressourcen – auch im Berufsleben – leichter erfahrbar werden.

Die Stunden finden meist im Liegen statt. Bitte warme, bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Mittwochs, 19 – 20 Uhr

Block I: 2.8., 9.8., 16.8., 23.8.2023, 4 Termine

Kosten: 40 €

Block II: 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.2023, 6 Termine

Kosten: 50 – 60 €

Block III: 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.2023, 4 Termine

Kosten: 40 €

Referentin: Elisabeth Polke, Feldenkraislehrerin

Anmeldung erforderlich!

Telefonische Pflegeberatung – von der Community für die Community

Für lesbische, schwule, bisexuelle, trans* und inter* Menschen ab 55!

Was muss ich wissen, wenn ich einen geliebten Menschen pflegen möchte – oder von ihm gepflegt werde? Was finanziert die Pflegeversicherung? Wie läuft eigentlich so ein Besuch zur Pflegeeinstufung ab? Auf die meisten Menschen kommen solche Fragen früher oder später zu, insbesondere im Alter werden. Die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN bietet Euch qualifizierte telefonische Beratung zu den Themen Pflege, Pflegeversicherung, Demenz, Entlastungsmöglichkeiten für An- und Zugehörige und mehr.

Das Besondere: Unsere Expertin gehört selbst zur Community und kennt die Befürchtungen und Barrieren, die oft mit der Anfrage an gängige Angebote aus dem Pflegebereich verbunden sind. Gleichzeitig bringt sie fundiertes Wissen als Pflegefachkraft, Qualitätsprüferin in Pflegeeinrichtungen und freiberufliche Mitarbeiterin in der Pflegeeinstufung mit. So könnt Ihr in einem sicheren Rahmen und anonym Eure Fragen stellen.

Jeden 1. Freitag im Monat, 15 – 16.30 Uhr

Termine: 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12.2023

Telefonische Pflegeberatung: Maria Gerdes, 0157 71 55 20 64

Weitere Infos: inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de

Kostenfrei, ohne Anmeldung!

WenDo – SelbstSicherheitstraining für Frauen 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, 4. August 2023, 17 – 20 Uhr

Samstag, 5. August 2023, 10 – 15 Uhr

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

Kosten: 25 – 60 €, Anmeldung erforderlich!

Unterstützt durch das Amt für Gleichstellung und Antidiskriminierung der Landeshauptstadt Düsseldorf

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 & Kuchen in lockerer Atmosphäre ein.

Freitag, 25. August 2023, 15 – 16.30 Uhr

Susanne Beck und Etta Hallenga, Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle, sind an diesem Nachmittag für Sie da.

Kosten: 2 – 5 €, Anmeldung erforderlich!

Selbstwirksamkeit (wieder)erlangen – Selbsthilfegruppe für Betroffene von Zwangsprostitution / sexualisierter Gewalt und der Loverboys-Methode

Angeleitete Selbsthilfegruppe nach peer support Prinzip

Die Gruppe bietet einen zusätzlichen und wichtigen Raum zum Austausch, zu gegenseitiger Unterstützung, kultureller Weiterbildung, Förderung der psychischen Gesundheit und einer gesellschaftlichen Integration.

Ab August 2023, Termine werden den Teilnehmer*innen bekannt gegeben. Die Gruppe findet 2-mal im Monat statt.

Infos und Anmeldung: Fachstelle für Opfer von Frauenhandel, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung und

Vorgespräch erforderlich!

Gefördert durch BürgerStiftung Düsseldorf



September

WenDo – SelbstSicherheitstraining für Frauen

Aufbaukurs

Wenn die erste Begeisterung vom Grundkurs verfliegen ist, bringt der Alltag oft neue Situationen, Fragen und Zweifel. Der Aufbaukurs richtet sich an Frauen, die ihre Kraft und Durchsetzungsbereitschaft auffrischen und das Gelernte des Grundkurses vertiefen wollen.

Wir werden die Übungen des Grundkurses wiederholen und überprüfen, wieviel vom letzten Kurs noch angewendet werden kann. Körpersprache, Klarheit und die verbale Selbstverteidigung stehen im Vordergrund.

Wir werden aber auch neue Techniken lernen, um bei aggressiven Angriffen immer handlungsfähiger und sicherer zu werden. Auf Wunsch können wir Schläge abwehren und Tritte üben oder wir erproben Befreiungsgriffe. Dabei werden wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Formen der Gegenwehr für jede einzelne umsetzbar und realistisch sind, sodass wir das Gelernte auch wirklich im Alltag anwenden können.

Kursleiterin ist wieder Martina Specker, so kann direkt an die Erfahrungen des Grundkurses angeknüpft werden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Freitag, 8. September 2023, 17 – 20 Uhr

Samstag, 9. September 2023, 10 – 15 Uhr

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

Kosten: 25 – 60 €, Anmeldung erforderlich!

Unterstützt durch das Amt für Gleichstellung und Antidiskriminierung der Landeshauptstadt Düsseldorf

Kommunikation in (queeren) Paarbeziehungen

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen*, die sich mit gewaltfreier Kommunikation auseinandersetzen möchten. Im gemeinsamen Alltag ist es manchmal schwierig, die eigenen Grenzen früh genug wahrzunehmen oder Bedürfnisse mitzuteilen. Durch kreative Methoden und Theaterspiel werden die eigenen Rollen innerhalb von Beziehungen reflektiert. Außerdem können die eigenen Werte erforscht und klassische Kommunikationsstrukturen beleuchtet werden.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und die Lust sich auszuprobieren.

Samstag, 16. September 2023, 10 – 16 Uhr

Referentin: Svea Menne

Kosten: 25 – 60 €, Anmeldung erforderlich!

Kleine Yoga-Auszeit: Yoga für jede Frau! ¹

Ein wunderbares Training für mehr Gelassenheit und Lebensfreude!

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. Dies dient dem Abbau von beruflichem und privatem Stress.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Für Anfängerinnen* und/oder für schon länger praktizierende geeignet. Ein späterer Einstieg und kostenlose „Schnupperstunde“ ist nach Rücksprache mit der Yogalehrerin möglich.

Dienstags, 18.30 – 20 Uhr, 19.9. – 28.11.2023, 9 Termine

Kosten: 50 – 70 €

Referentin: Gabriele Nietzsche, Yogalehrerin

Anmeldung erforderlich!

Contra Machismo – das neue cubanische Familiengesetz

All Genders
Welcome!

Dr. Leydis Iglesias Triana wird uns im Rahmen ihrer Austausch- und Begegnungsreise in Deutschland die wesentlichen Punkte des neuen cubanischen Familiengesetzes vorstellen, das im September 2022 verabschiedet wurde. Es gilt als das modernste und fortschrittlichste Gesetz, nicht nur im Karibikraum und Lateinamerika.

Wir werden uns mit Leydis vor allem auch darüber austauschen, was das für das Thema Häusliche Gewalt bedeutet. Wie schützt Cuba Frauen und Kinder, was passiert bei einer Trennung? Was hat sich hier in Deutschland in Bezug auf Schutzmaßnahmen bei Häuslicher Gewalt getan? Was hat sich dazu in den letzten Jahren bei der Arbeit der Frauenberatungsstelle infolge von Flucht und Migration geändert?

Dienstag, 19. September 2023, 19.30 Uhr

Referentin: Dr. Leydis Iglesias Triana, Dozentin an der Universität in Pinar del Rio, Cuba

Kostenfrei, ohne Anmeldung!

In Kooperation mit EcoMujer e.V. und dem Eine Welt Forum Düsseldorf e.V.

Online-
Veranstaltung

Trauma und Heilung

In den letzten Jahren wurde die Bedeutsamkeit von Traumatisierung für die Entstehung psychischer Symptome immer deutlicher herausgearbeitet und erforscht. An diesem Abend möchten wir dies aufgreifen und uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Was ist ein Trauma? Welche Arten von Traumatisierung gibt es? Wie wirken sich Traumatisierungen aus? Was können Betroffene für sich tun? Was ist heilsam?

Online-Veranstaltung: Montag, 25. September 2023, 17.30 – 19 Uhr

Referentin: Susanne Beck, Frauenberatungsstelle

Anmeldung unter 0211 69587079 oder atrium-come-in@duesseldorf.de

In Kooperation mit dem Atrium

Oktober

„Mein Baum“

Bäume stehen bei uns als Symbol für die Natur. Wir verbinden mit ihnen Kraft, Stärke und Beständigkeit.

Aber ist das immer so? Wie sieht mein eigener Baum aus? Was ist mein Lebensbaum und was möchte mein Bild von meinem Baum mir sagen? Dieser Frage werden wir uns malend widmen.

Es sind keinerlei künstlerische Voraussetzungen nötig. Das Material wird gestellt.

Donnerstag, 5. Oktober 2023, 18.30 – 21 Uhr

Referentin: Eva Schneeorst- Pfeiffer, Kunsttherapeutische Begleitung

Kosten: 3 – 6 Euro, Anmeldung erforderlich!

Fast jede Frau hat es schon mal erlebt...

...anzügliche Blicke, Hinterherpfeifen, sexistische Sprüche oder ungewollt angefasst zu werden. Die Übergriffe können verbaler oder körperlicher Art sein. Dies kann sowohl im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz als auch im Privaten stattfinden. Auch wenn Frauen individuell betroffen sind, gibt es immer einen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang. Sexuelle Belästigung betrifft uns somit alle.

An diesem Abend wird über das Thema informiert, Handlungsmöglichkeiten besprochen und es gibt einen Einblick in die Arbeit der Frauenberatungsstelle Düsseldorf.

Dienstag, 10. Oktober 2023, 17 – 18.30 Uhr

Referentin: Lena Löwen, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

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 von Finanzmittelbedarf, Betriebskosten und Einnahmen, Preisstrategie, Umsatzsteuerpflicht. Zum Seminar erhält jede Teilnehmerin eine Arbeitsmappe mit den Basisinformationen.

Freitag, 20. Oktober 2023, 17.30 – 20.30 Uhr

Samstag, 21. Oktober 2023, 10 – 17 Uhr

Referentin: Petra Welz, Geld & Rosen, Unternehmensberatung – Coaching – Supervision – Moderation

Kosten: 100 €, Anmeldung erforderlich!

Frauenspezifische Menschenrechtsverletzungen im Kontext von Flucht mit dem Schwerpunktthema Frauenhandel



Weltweit sind mehr als 65 Millionen Menschen auf der Flucht. Der Großteil der geflüchteten Menschen sind Frauen und Kinder. Sie flüchten sowohl aus politischen Gründen, als auch aus so genannten frauenspezifischen Gründen. Dies sind Menschenrechtsverletzungen die vorwiegend Frauen erleben. Nicht nur in der Heimat, sondern auch auf den Fluchtwegen sowie in Ankunftsländern sind die Frauen oft Opfer von Gewalt wie z.B. sexualisierte Gewalt, Zwangsheirat oder Zwangsprostitution.

In dem Vortrag wird ein Schwerpunkt auf das Thema Frauenhandel gelegt. Die Zusammenhänge der Gewaltformen werden erläutert sowie die Unterstützungsangebote der „Fachstelle für Opfer von Frauenhandel“ der frauenberatungsstelle düsseldorf e.V. dargestellt.

Online-Vortrag: Montag, 30. Oktober 2023, 17.30 – 19 Uhr

Referentin: Anita Pavlovska, Fachstelle für Opfer von Frauenhandel, Frauenberatungsstelle

Anmeldung unter 0211 69587079 oder atrium-come-in@duesseldorf.de

In Kooperation mit Atrium Stadt Düsseldorf

November



Fachtag Prävention – Sexualisierte Gewalt

Fachtag für pädagogische Fachkräfte aus Jugendhilfe und Schule, Jugendverbandsarbeit, Kitas, Polizei und Justiz.

Donnerstag, 23. November 2023, 9.30 – 15.30 Uhr

Nähere Infos: www.frauenberatungsstelle.de

Ort: Haus der Jugend Lacombletstraße 10, 40239 Düsseldorf

Anmeldung: www.jugendring-duesseldorf.de

25. November: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

Dieser Gedenktag geht zurück auf die Ermordung der drei Schwestern Mirabal, die am 25. November 1960 in der Dominikanischen Republik vom militärischen Geheimdienst nach monatelanger Folter getötet wurden. Sie waren im Untergrund tätig und hatten sich an Aktivitäten gegen den Diktator Trujillo beteiligt. Der Mut der Mirabal-Schwester bei ihrem Kampf gegen den Tyrannen gilt inzwischen als Symbol für Frauen weltweit, die nötige Kraft für das Eintreten gegen jegliches Unrecht zu entwickeln.

1981 wurde der 25. November ein internationaler Gedenktag: Auf einem Treffen lateinamerikanischer und karibischer Feministinnen in Bogotá in Kolumbien würdigten die Teilnehmerinnen diese Frauen und riefen das Todesdatum der drei Frauen zum Gedenktag für die Opfer von Gewalt an Frauen und Mädchen aus. Seit 1999 ist der 25. November auch von den Vereinten Nationen als internationaler Gedenktag anerkannt.

Bitte erkundigen Sie sich bei uns über Veranstaltungen, die anlässlich dieses Gedenktages stattfinden werden, unter 0211 686854 oder auf der Homepage: www.frauenberatungsstelle.de

Dezember

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 Teilnehmerinnen werden an diesem Abend praktische Handlungsmöglichkeiten zur Selbststärkung gezeigt.

Montag, 4. Dezember 2023, 17 – 18.30 Uhr

Referentin: Etta Hallenga, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich!

Gruppen

Anmeldung und Infos unter
0211 68 68 54 und
www.frauenberatungsstelle.de

Ein Projekt zur Unterstützung von Frauen aus der Ukraine, die in Deutschland vorübergehenden Schutz erhalten haben

Проект допомоги жінкам з України, які отримали тимчасовий захист у Німеччині

Проект помощи женщинам из Украины, получившим временную защиту в Германии

Offene thematische Gruppe

Eingeladen werden Ukrainerinnen, es werden flüchtlingsrelevante Themen besprochen.

Daten: 25.8., 22.9., 27.10, 24.10., 22.12.2023

Gruppenzeit: 11 – 14 Uhr

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

Відкрита тематична група

Запрошуються українські жінки для обговорення важливих для вимушених переселенців тем.

Дати: 25.8., 22.9., 27.10, 24.10., 22.12.2023

Час проведення групи: 11:00 – 14:00

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

Открытая тематическая группа

Приглашаются украинские женщины для обсуждения тем, важных для вынужденных переселенцев.

Даты: 25.8., 22.9., 27.10, 24.10., 22.12.2023

Время проведения группы: 11:00 – 14:00

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: 19.9., 26.9., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023

Gruppenzeit: 11 – 13 Uhr

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

Група навичок емоційного регулювання та стресостійкості

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

Дати: 19.9., 26.9., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023

Час проведення групи: 11:00 – 13:00

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

Группа навыков эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости

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

Даты: 19.9., 26.9., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023

Время проведения группы: 11:00 – 13:00

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

Unterstützungsgruppe für Ukrainerinnen mit Kinderbetreuung

Alltägliche Hilfe bei der Integration und beim Ankommen in Düsseldorf.

Daten: 19.9., 26.9., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023

Gruppenzeit: 17 – 19.30 Uhr

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

Група підтримки для українських жінок з наглядом за дітьми

Щоденна допомога в інтеграції та прибуття в Дюссельдорф.

Дати: 19.9., 26.9., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023

Час проведення групи: 17:00 – 19:30

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

Группа поддержки для украинских женщин с присмотром за детьми

Повседневная помощь в интеграции и прибытии в Дюссельдорф.

Даты: 19.9., 26.9., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11.2023

Время проведения группы: 17:00 – 19:30

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

Trennung und Scheidung

Vorträge einer Rechtsanwältin

1-mal monatlich mittwochs, 16.30 Uhr

Termine: 5.7., 2.8., 6.9., 4.10. und 6.12.2023

Kosten: 5 €, Anmeldung erforderlich!

Lesbians international – meet and greet¹

Neu in Düsseldorf? Du möchtest andere (internationale) lesbisch-queere Menschen treffen? Wir bieten Euch einen gemütlichen Raum, um über Eure Erfahrungen zu sprechen und Euch kennen zu lernen. Komm vorbei!

New to Düsseldorf? You want to meet other (international) lesbians?

We offer you a cosy place to talk about your experiences and get to know each other. Come along!

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18 – 21.15 Uhr

Termine: 13.7., 27.7., 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 14.12., 21.12.2023

Every second and fourth Thursday, 6 pm – 9.15 pm

Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung und Vorgespräch erforderlich!

Free of charge, Registration and pretalk required!

Lesbians international goes culture¹

Es werden an drei Terminen an Wochenenden gemeinsam Kulturveranstaltungen besucht. Das Angebot umfasst z.B. den Besuch von Ausstellungen und Veranstaltungen oder auch speziellen Kinofilmen. Nach dem Besuch wird die Möglichkeit zum Austausch über das Erlebte gegeben. Der erste Termin ist voraussichtlich der 8.7.2023, an dem die Ausstellung im K20 in Düsseldorf über Etel Adnan vorgesehen ist. Weitere Termine werden gemeinsam geplant.

Erster Termin: Samstag, 8. Juli 2023, 12 – 17.30 Uhr,

Ausstellungsbesuch Etel Adnan

Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung und Vorgespräch erforderlich!

Offener 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. Bring gerne etwas Kleines zu Essen mit. Wir freuen uns auf Dich.

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19 – 22 Uhr

Termine: 20.7., 17.8., 21.9., 19.10., 16.11.2023

Die Veranstaltung findet in Präsenz unter 2G Regelung statt.

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

Treff für Lesben um 50 und älter¹

„...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.

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19 – 22.15 Uhr

Termine: 9.8., 23.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 13.12., 20.12.2023

Leitung: Nadine Albrecht

Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle

Kosten: 20 – 60 €, 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 1. und 3. Donnerstag im Monat, 11 – 13 Uhr

Die Gruppentreffen finden nur in Präsenz statt.

Neueinstieg mit Vorgespräch: 7.9. und 11.9.2023

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

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
- ‚Lesben beraten Lesben‘
- für Opfer von Frauenhandel

sowie die Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt.

Persönliche Beratung

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

Telefonische Beratung: 0211 68 68 54

Montag, Mittwoch: 14–18 Uhr

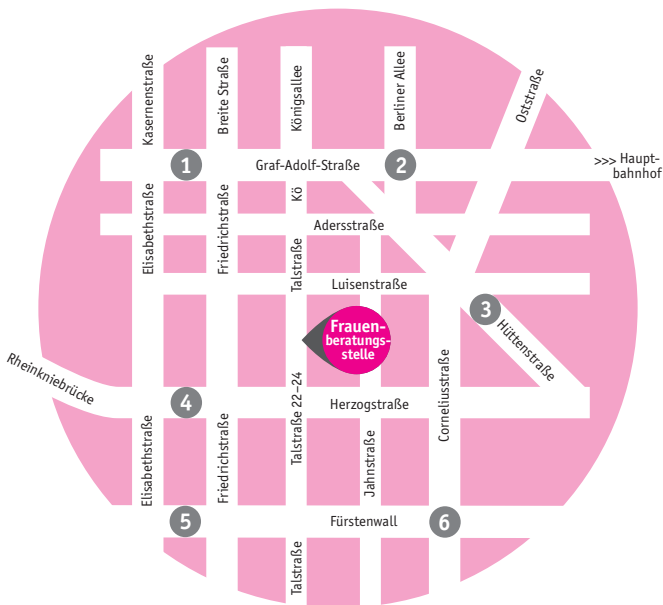
Dienstag, Donnerstag, Freitag: 10–14 Uhr

Die Räume sind exklusiv für Frauen* und barrierearm.

Sollten Sie eine Assistenz, z.B. eine Gebärdendolmetscherin benötigen, freuen wir uns über Ihre Anfrage.

Wir wenden uns gegen jede Form von Diskriminierung, Gewalt und Menschenverachtung und setzen uns ein für Vielfalt und Respekt!

So finden Sie uns:



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 Luisenstraße**
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: 701
Bus: 732*

* Linie fährt über den Hauptbahnhof

Programmbestellung

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

Diese kann online auf unserer Homepage erteilt werden:
www.frauenberatungsstelle.de/pages/bestellung/programmbestellen.php

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.