



# PROGRAMM

Juli - Dezember 2024

Die Frauenberatungsstelle  
„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“  
bietet für jede Frau bei psychosozialen und  
rechtlichen Fragen zu unterschiedlichen Themen  
Beratung und Information an.

**Die Beratungen sind  
vertraulich und kostenfrei.  
Termine sind vor- und nachmittags  
kurzfristig vereinbar,  
Sie erreichen uns am besten**

**montags bis donnerstags 8:30 - 14:30 Uhr  
freitags 8:30 - 13:30 Uhr**

**Im vertraulichen Gespräch erhalten Sie  
fachliche Hilfe z.B. bei Problemen und Fragen  
im Zusammenhang mit**

- Lebenskrisen
- Beziehungskonflikten
- Trennung und Scheidung
- Konflikten in der Familie
- Häusliche Gewalt/Gewalt  
in Beziehungen
- Psychischen Belastungen
- Zukunfts- und  
Lebensplanung
- Existenzfragen
- Ausgrenzungs- und  
Diskriminierungs-  
erfahrungen

„Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.“  
ist ein freier Träger und gemeinnütziger Verein.  
Die Frauenberatungsstelle gehört zu den

gefördert durch:

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



# TERMINÜBERSICHT

## THEMENABENDE

## SEITEN

- |  |                      |   |
|--|----------------------|---|
| • Stressbewältigung durch Klopfakupressur          | <b>Di 20.08.2024</b> | 4 |
| • Neuregelungen des Kindesunterhalts               | <b>Mo 16.09.2024</b> | 5 |
| • Achtsamkeit - Das Üben im Hier und Jetzt zu sein | <b>Do 31.10.2024</b> | 6 |
| • Märchenabend                                     | <b>Mo 25.11.2024</b> | 7 |

## GRUPPENANGEBOT

- |   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| • Funkstille - wenn der Kontakt zu den Kindern ruht | <b>ab<br/>Mi 09.10.2024</b> | 8 |
|---|-----------------------------|---|

## WALK & TALK

- |                              |                      |   |
|------------------------------|----------------------|---|
| Ein gesprächiger Spaziergang | <b>Fr 20.09.2024</b> | 9 |
|------------------------------|----------------------|---|

## FRÜHSTÜCK

- |                                |                         |    |
|--------------------------------|-------------------------|----|
| jeden ersten Mittwoch im Monat | <b>9:30 - 11:00 Uhr</b> | 10 |
|--------------------------------|-------------------------|----|

## ANMELDUNG

Tel. 02273 - 98 15 11

[kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de](mailto:kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de)

## Stressbewältigung durch Klopfakupressur

Wenn uns die eigenen Emotionen überschwemmen und sich belastende Gedanken wiederholen, kann es schwerfallen, mit diesen starken Gefühlen und Gedanken umzugehen.

Klopfakupressur ist eine leicht erlernbare Selbstbehandlungstechnik, die die Stressregulation unterstützt. Das wiederholte Klopfen verschiedener Akupunkturpunkte am Körper, kann zu Entspannung und einem veränderten Körpergefühl führen.

An diesem Abend erlernen die Teilnehmerinnen die Grundlagen der Klopfakupressur und probieren das Erlernte gemeinsam aus.

**Um Anmeldung wird gebeten.**

**Referentin:** **Nele Müller**  
Sozialarbeiterin/  
Sozialpädagogin (B.A.)  
Mitarbeiterin der  
Frauenberatungsstelle

**Termin:** **Dienstag, 20.08.2024**  
**17:00 - 18:30 Uhr**

**Kostenbeitrag:** **5,- € (Ermäßigung möglich)**

## Neuregelungen des Kindesunterhalts mit dem Schwerpunkt Wechselmodell

Nach der Trennung organisieren Eltern die Betreuung ihrer Kinder unterschiedlich. Davon hängt ab, wer wie viel Kindesunterhalt zahlen muss. Schwerpunkt des Abends soll das Wechselmodell und die daraus ergebenden Fragen zum Kindesunterhalt sein:

Was bedeutet das Wechselmodell?  
Was bedeutet erweiterter Umgang?  
Welche Auswirkungen hat die Unterhaltsreform auf den Kindesunterhalt?

Auch allgemeine Fragen zum Kindesunterhalt werden beantwortet.

**Um Anmeldung wird gebeten.**

**Referentin:** Ute Brening  
Rechtsanwältin

**Termin:** Montag, 16.09.2024  
18:00 - 19:30 Uhr

**Kostenbeitrag:** 5,- € (Ermäßigung möglich)

## **Achtsamkeit – Das Üben im Hier und Jetzt zu sein**

Unsere Zeit ist geprägt von Schnelligkeit, Hektik und zunehmenden gesellschaftlichen, privaten und auch beruflichen Anforderungen. Ein achtsamer Blick auf sich kann dabei eine Möglichkeit sein, einen neuen Umgang mit den facettenreichen Belastungen im Alltag zu suchen. Achtsamkeit bedeutet, entweder durch Entspannung oder Fokussierung, immer wieder Raum zu schaffen: für sich selbst, für die Mitmenschen oder für den Moment. In diesem Seminar wollen wir, mithilfe von Achtsamkeitsübungen, den Blick für uns schärfen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.  
Das Angebot ist nicht geeignet für Frauen in akuten Lebenskrisen oder mit Traumafolgeerscheinungen.

### **Um Anmeldung wird gebeten.**

- Referentin:** **Nicole Dannheisig**  
Psychologin M. Sc.  
Mitarbeiterin der  
Frauenberatungsstelle
- Termin:** **Donnerstag, 31.10.2024**  
**von 17:30 - 19:00 Uhr**
- Kostenbeitrag:** **5,- € (Ermäßigung möglich)**

## Märchenabend

Ein Märchenabend besonderer Art:

Zeit einmal abzuschalten und sich „anders“ auf die Adventszeit einzustimmen. Bei Musik, Kerzenschein und Tee möchten wir mit Ihnen eine Reise in die bunte Welt der Märchen unternehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Um Anmeldung wird gebeten.**

**Referentin: Ute Zimmermann**

**Termin: Montag, 25.11.2024  
19:30 - ca. 21:00 Uhr**

**Kostenbeitrag: 5,- € (Ermäßigung möglich)**

## **Funkstille – wenn der Kontakt zu den Kindern ruht**

Wenn der Kontakt zu den Kindern auf Eis liegt, kann es schwerfallen, die Stille zu verstehen und zu akzeptieren. Möglicherweise tauchen Verlustgefühle und auch drängende Fragen auf.

Wie kann ich mit diesem Verlust umgehen?  
Wie gelingt es mir, die gemeinsame Vergangenheit in guter Erinnerung zu behalten?

Dieser Abend bietet einen ersten Austausch zu diesem Thema, mit der Perspektive weiterer Gespräche, in Form einer Gruppe für Interessierte.

**Um Anmeldung wird gebeten.**

- Referentin:**           **Andrea Zamara**  
Dipl. Sozialarbeiterin  
Systemische Therapeutin DGSG  
Freie Mitarbeiterin der  
Frauenberatungsstelle
- Termin:**               **ab Mittwoch, 09.10., 16.10.  
und 23.10.2024**  
**jeweils 17:00 - 18:30 Uhr**
- Kostenbeitrag:**   **15,- € (Ermäßigung möglich)**



## Walk & Talk – ein gesprächiger Spaziergang

Beim Gehen an der frischen Luft können Frauen sich austauschen und einander kennenlernen. Die Bewegung in der Natur hat Vorteile gegenüber dem Austausch beim Sitzen in einem Raum und soll die Kreativität und Konzentration fördern. So können entspannte und intensive Gespräche ohne Ablenkung entstehen.

Wir treffen uns an der Hauptstraße 167 in Horrem. Von dort aus spazieren wir gemeinsam ganz entspannt über „Am Kalkofen“ entlang der kleinen Erft in Richtung Alte Eisenbahnbrücke und kommen dann wieder zurück zum gemeinsamen Ausklang.

Es sind keine Erfahrungen oder Kenntnisse zu einem bestimmten Thema notwendig. Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

**Um Anmeldung wird gebeten.**

**Begleitung:**        **Seda Sözeri**  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.)  
Systemische Beraterin  
**Huda Morad**  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.)  
Philosophin (M.A.)  
Mitarbeiterinnen der Frauenberatungs-  
stelle

**Termin:**            **Freitag, 20.09.2024**  
**15:00 - 16:30 Uhr**

**Kostenbeitrag:**    **5,- € (Ermäßigung möglich)**

## Frühstück

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Frauen gemeinsam frühstücken, Gespräche führen oder einfach einmal neue Frauen kennen lernen möchten.

Das Frühstück findet regelmäßig **jeden ersten Mittwoch im Monat** von 9:30 - 11:00 Uhr statt und wird von einer Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle begleitet.

Es wird um Anmeldung gebeten.

**Alle Frauen sind herzlich eingeladen.**

**Begleitung: Christina Lavreysen**  
Kauffrau für Büromanagement  
Mitarbeiterin der Beratungsstelle

## ANMELDUNG

Kostenbeiträge können bar bezahlt oder auf folgendes Konto überwiesen werden:

**Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.**  
**Bank für Sozialwirtschaft**  
**IBAN: DE51 3702 0500 0007 0839 00**  
**BIC: BFSWDE33XXX**

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen informiert werden?

Dann senden Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und schreiben Sie in die Betreffzeile: Programm

---

## SPENDEN

Wir freuen uns über Spenden, die auf folgendes Konto gezahlt werden können:

**Verein zur Förderung der Frauenberatungsstelle**  
**Bank für Sozialwirtschaft**  
**IBAN: DE19 3702 0500 0008 0343 00**  
**BIC: BFSWDE33XXX**

# FRAUENBERATUNGSSTELLE

Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft-Kreis e.V.

Hauptstraße 167

50169 Kerpen

**Tel:** 0 22 73 - 98 15 11

**Fax:** 0 22 73 - 98 15 10

[kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de](mailto:kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de)

[www.frauenberatungsstelle-kerpen.de](http://www.frauenberatungsstelle-kerpen.de)

---

## Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

### **Jelena Langen-Stegh**

Leiterin der Frauenberatungsstelle  
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

### **Nicole Dannheisig**

Psychologin M.Sc.

### **Huda Morad**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.  
Philosophin M.A.

### **Seda Sözeri**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.  
Systemische Beraterin DGFS

### **Nele Müller**

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin B.A.

### **Andrea Zamara**

Freie Mitarbeiterin  
Dipl. Sozialarbeiterin  
Systemische Therapeutin DGFS

### **Christina Lavreysen**

Kauffrau für Büromanagement  
Anmeldung und Sekretariat