

Beratung

Die Mitarbeiterinnen im Beratungsteam haben unterschiedliche Zusatzqualifikationen (systemische Beratung, Traumafachberatung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapie), wodurch individuelle Beratungen mit verschiedenen Methoden möglich sind.

In der Beratung stehen Ihre persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele im Mittelpunkt. Unter Berücksichtigung Ihrer Stärken und Ressourcen unterstützen wir Sie bei der Entwicklung von Perspektiven und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen umsetzbare Lösungen.

- **Allgemeine Frauenberatung**
in belastenden Lebenssituationen, in Krisenzeiten, bei psychischen Problemen
- **Beratung von jugendlichen Mädchen**
bei Problemen mit sich und anderen, bei selbstverletzendem Verhalten, bei Essstörungen
- **Psychosoziale Beratung Jobcenter**
bei Vermittlungshemmnissen oder Problemen bei der Arbeitssuche, mit Beratungsschein des Jobcenters nach § 2 Abs. 2 SGBII
- **Beratung bei Erziehungsfragen**
in schwierigen Situationen mit Ihren Kindern, bei Mutter-Kind-Konflikten, bei Trennung und Scheidung, für Alleinerziehende
- **Unterstützung bei Anträgen auf Sozialleistungen**
Informationen zu Ansprüchen, Hilfe mit den Formularen, Erläuterung von Bescheiden
- **Angehörigenberatung**
Wenn Sie sich Sorgen um eine nahestehende Person machen, jemanden zum Reden brauchen
- **Kunsttherapie**
Einzeltherapie in belastenden Lebenssituationen und bei psychischen Problemen (teilweise kostenpflichtig)

Trennung und Scheidung

Etwa jede 3. Ehe wird wieder geschieden, Sie sind also nicht allein. Ob die Trennung gewollt ist oder nicht, sie ist ein trauriger und schmerzhafter Prozess, der viele Unsicherheiten und Ängste mit sich bringt.

- Sie verlieren einen (zumindest ehemals) geliebten Menschen.
- Sie fragen sich Warum? – Wie ist es dazu gekommen?
- Sie fühlen Wut, Verzweiflung, Enttäuschung, Schuld.
- Sie müssen lernen, die Endgültigkeit der Trennung zu akzeptieren.
- Sie fragen sich nach Ihren eigenen Wünschen und Zielen?
- Sie fragen sich, wie es weitergehen wird?
- Sie fragen sich, wie Sie mit ihren Kindern sprechen können?

Vieles klärt sich im Lauf der Zeit - doch manchmal findet man den Weg nicht allein.

Unsere Angebote können Ihnen helfen,

- die Trennung zu verarbeiten
- das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit zu stärken
- mit Trauer, Ängsten und Schuldgefühlen umzugehen
- Altes loszulassen und neue Perspektiven zu entwickeln
- das Gespräch mit den Kindern zu finden
- rechtliche Fragen zu klären.

Wir bieten Ihnen

- Einzelberatung
- Trennungsgruppe
- Rechtsberatung
- Einzelberatung für Alleinerziehende

Gewaltberatung

Beratung von Frauen und jugendlichen Mädchen

Wir sind Anlaufstelle für Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind. Dazu gehören alle Formen von Gewalt - häusliche, körperliche oder sexualisierte Gewalt sowie Stalking, Mobbing, und auch, wenn Sie jemanden kennen, der Gewalt erfahren hat. Brauchen Sie Informationen? Oder einfach jemanden zum Reden?

Gewalt ist nie privat
Gewalt gehört für viele Menschen zum Alltag
Gewalt gibt es überall
Gewalt bedeutet nicht nur sichtbare Gewalt
Gewalt hat viele Facetten
Gewalt findet oft in den eigenen vier Wänden statt
Gewalt hat nur einen Schuldigen: den Täter

So erreichen Sie uns

Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

Planetenring 10 (hinter dem DRK-Zentrum),
30823 Garbsen
Telefon: 05137/ 12 22 21
info@frauenzentrum-garbsen.de
www.frauenzentrum-garbsen.de

Bürozeiten

Montag und Freitag 9.00 - 15.00 Uhr

Offene Beratungssprechstunden

(zu denen Sie ohne Anmeldung kommen können)

Montag 15.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr

Sie erreichen uns mit der Stadtbahn der Linie 4
oder per Bus mit der Linie 420,
Haltestelle: Schönebecker Allee



Mädchen- und
Frauenzentrum
Garbsen e.V.

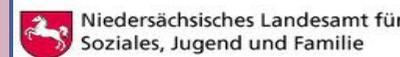
Beratung
Begegnung
Bildung

Sie wohnen in Berenbostel?

nach Anmeldung unter 05137 - 12 22 21
Beratung im Gemeindehaus St. Maria Regina.

Die Beratungsangebote sind kostenfrei,
unterliegen der Schweigepflicht und
erfolgen auf Wunsch anonym.
Eine kurzfristige Terminvergabe ist möglich.

Wir werden gefördert von



Spenden: Sparkasse Hannover

IBAN: DE29 2505 0180 0000 266426

Programm
1. Halbjahr 2021

Angebote in den Bereichen Beratung, Bildung und Begegnung - Monatsübersicht

Wöchentliche Angebote

Wir haben für Sie ein kleines Angebot zusammengestellt, das Ihnen die Möglichkeit gibt, unter den Corona-bedingten Hygienemaßnahmen zusammenzukommen, Neues kennenzulernen und Bewährtes wiederzufinden. Wir wünschen Ihnen viel Freude!
Wir behalten uns vor, aufgrund der aktuellen Lage Angebote auch kurzfristig abzusagen.

Januar

Die., 5.1.21	15.00 - 16.00 Uhr	Rechtsberatung
Mi., 20.1.21	19.00 - 20.00 Uhr	Stärke dein Immunsystem
Mi., 27.1.21	17.00 - 19.00 Uhr	Treffpunkt für junge Frauen
Do., 28.1.21	18.00 - 20.00 Uhr	offener Spieleabend
Sa., 30.1.21	15.00 - 18.00 Uhr	Naturkosmetik-selbstgemacht

Februar

Mo., 1.2.21	17.30 - 19.00 Uhr	Gibt es Wege aus der Einsamkeit?
Die., 2.2.21	15.00 - 16.00 Uhr	Rechtsberatung
Mo., 8.2.21	17.30 - 19.00 Uhr	Humor und Freude
Mi., 17.2.21	18.30 - 20.00 Uhr	Trennungsgruppe-Infoabend
Mi., 24.2.21	17.00 - 18.30 Uhr	Treffpunkt für junge Frauen
Do., 25.2.21	18.00 - 20.00 Uhr	offener Spieleabend

März

Die., 2.3.21	15.00 - 16.00 Uhr	Rechtsberatung
Mo., 8.3.21	16.00 - 19.00 Uhr	Der Internationale Frauentag
Mi., 10.3.21	18.30 - 20.00 Uhr	und 24.3.Trennungsgruppe
Mi., 17.3.21	15.00 - 16.30 Uhr	Natur und Du-Erlebniswanderung
Sa., 20.3.21	15.00 - 17.00 Uhr	Nähcafé
Do., 25.3.21	18.00 - 20.00 Uhr	offener Spieleabend
Mi., 31.3.21	17.00 - 19.00 Uhr	Treffpunkt für junge Frauen

April

Die., 6.4.21	15.00 - 16.00 Uhr	Rechtsberatung
Mi., 7.4.21	18.30 - 20.00 Uhr	und 21.4. - Trennungsgruppe
Do., 22.4.21	16.00 - 17.30 Uhr	Spaziergang: Natur und Resilienz
Mi., 28.4.21	17.00 - 19.00 Uhr	Treffpunkt für junge Frauen
Do., 29.4.21	18.00 - 20.00 Uhr	offener Spieleabend

Mai

Die., 4.5.21	15.00 - 16.00 Uhr	Rechtsberatung
Mi., 5.5.21	18.30 - 20.00 Uhr	und 19.5.-Trennungsgruppe
Mi., 26.5.21	17.00 - 19.00 Uhr	Treffpunkt für junge Frauen
Do., 27.5.21	18.00 - 20.00 Uhr	offener Spieleabend

Juni

Die., 1.6.21	15.00 - 16.00 Uhr	Rechtsberatung
Mi., 2.6.21	18.30 - 20.00 Uhr	und 16.6.-Trennungsgruppe
Do., 24.6.21	18.00 - 20.00 Uhr	offener Spieleabend
Mi., 30.6.21	17.00 - 19.00 Uhr	Treffpunkt für junge Frauen

Weitere Informationen:

Rechtsberatung durch Anwältin für Familienrecht

Eine Anwältin für Familienrecht beantwortet kostenfrei im persönlichen Gespräch (1/2 Std.) Ihre Fragen zu den Themen Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht, Gewaltschutz.

Jeden 1. Dienstag im Monat 15.00 - 16.00 Uhr

Rechtsanwältin R. Salchow-Meunier

Vortrag: Stärke dein Immunsystem

Sie erfahren Wissenswertes über die Auswirkungen von Ängsten und Stress auf das Immunsystem und erhalten praktische Tipps für den Alltag zur Stärkung des Immunsystems. Einfach, leicht und effektiv.

Mittwoch, 20.1.21, 19.00 - 20.00 Uhr

Marion Arends, Lebensfreudeberaterin

Offener Spieleabend

Rommé, Canasta, Rummy-Cup, Kniffel, Skip-Bo? Was gibt es noch für Ideen?

Jeden letzten Donnerstag im Monat 18.00 - 20.00 Uhr

Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Sozialpädagogin

Treffpunkt für junge Frauen

Ein Treffpunkt für junge Frauen zwischen 20 und 30. Haben Sie Ideen für gemeinsame Unternehmungen? Oder möchten Sie einfach andere junge Frauen kennenlernen?

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 17.00 - 19.00 Uhr

Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Sozialpädagogin

Wohlbefinden durch natürliche Kosmetik - selbstgemacht und nachhaltig

Heute können Sie aus natürlichen und hochwertigen Rohstoffen Ihre eigene Kosmetik herstellen: einen pflegenden Lippenbalsam, ein duftendes Duschgel und eine reichhaltige Handcreme, mit denen Sie gepflegt durch den Winter kommen. Im Anschluss gibt es die Rezepte zum Mitnehmen, sodass Sie diese zu Hause jederzeit nachmachen können.

Samstag, 30.1.21, 14.00 - 17.30 Uhr

Kosten: 8 Euro (incl. wertvolle Inhaltsstoffe, Tiegel, Fläschchen)

Kathrin Buhl, Sozialtherapeutin

Gibt es Wege aus der Einsamkeit?

Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen Beziehungen. Einsamkeit ist ein schmerzlicher Mangel an Nähe. Fühlen wir uns allein, sinken wir möglicherweise in einen Teufelskreis aus Traurigkeit, sinkendem Selbstbewusstsein und zunehmenden sozialen Rückzug. Neben wissenschaftlichem über Einsamkeit werden kraftvolle Übungen angeboten, um diesem Thema positiv zu begegnen. Es bleibt Zeit für den persönlichen Austausch.

Montag, 1.2.21, 17.30 - 19.00 Uhr

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Humor und Freude - zwei hilfreiche Stützen in schwierigen Zeiten - Vortrag

In belastenden Lebenssituationen kann sich ein starker Leidenssog entwickeln, der den Blick auf das Freudvolle versperrt und den Prozess hin zu mehr Glück und Zufriedenheit stört. Dadurch liegen die Chancen für die Bewältigung der schwierigen Zeit brach. Durch Freude und Humor können aber die benötigten Energien zur Bewältigung bereitgestellt werden. Wenn wir Momente der Freude erleben, tanken wir Kraft und Zuversicht für die eine positive Lebensreise.

Montag, 8.2.2021, 17.30 - 19.00 Uhr

Renate Piper, Heilpraktikerin

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen - Infoabend

Trennungen sind ein langwieriger und belastender Prozess. Ein Lebensentwurf zerbricht und neue Perspektiven müssen gefunden werden. Egal, ob die Trennung noch bevor steht oder Sie schon längere Zeit getrennt sind und noch immer unter der Situation leiden, der Austausch in der Gruppe sowie die fachliche Anleitung kann Ihnen helfen, mit den vielfältigen Herausforderungen fertig

zu werden. Am Infoabend lernen Sie die anderen Teilnehmerinnen und die Inhalte näher kennen. Die geschlossene Gruppe findet im Anschluss 14-tägig an 10 Abenden statt.

Info-Abend: Mittwoch, 17.2.2021, 18.30 - 20.00 Uhr

Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd.

Aktion zum Internationalen Frauentag am 8. März

Wir planen eine kleine, unterhaltsame, informative Aktion zum internationalen Frauentag über die wir Sie kurzfristig in der Presse und durch Aushang informieren werden.

Montag, 8. 3. 21, 16.00 - 19.00 Uhr

Mitarbeiterinnen des Frauenzentrums

Natur und Du - Erlebniswanderung zum Frühlingsanfang

Erleben Sie die Natur in ihrer Umgebung mal ganz anders. Lernen Sie, diese auf einem Spaziergang ganz bewusst für sich zu nutzen. Laden Sie sich auf mit neuer Energie. Abgerundet wird das Ganze durch eine Meditation zum Frühlingsanfang.

Bitte bringen Sie sich ein Sitzkissen/kleine Decke für draußen sowie etwas zu Trinken und Schreibmaterial mit.

Mittwoch, 17.3.21, 15.00 - 16.30 Uhr

Marion Arends, Lebensfreudeberaterin

Kraftquelle Natur - Resilienz stärken im Grünen

In der Natur regieren Körper und Psyche unmittelbar. Stresshormone sinken, das Immunsystem wird gestärkt, wir werden ruhiger. Bei einem gemeinsamen Ausflug ins Grüne erfahren Sie Interessantes über das Zusammenspiel von Naturerfahrung und Widerstandskraft. Kleine Übungen unterstützen diese Erfahrung.

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Marienwerder

Donnerstag, 22.4.21, 16.00 - 17.30 Uhr

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Nähcafé - der kreative Nachmittag

Ein Nachmittag für Nähanfängerinnen mit Freude am Ausprobieren und Nähen von kleinen Projekten für die Frühjahrs-, bzw. Osterdekoration. „Eine kreative Beschäftigung kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken“. Diesen Kernsatz des aktuellen Berichtes des europ. WHO-Regionalbüros wollen wir heute erfahrbar machen.

Bitte bringen Sie - wenn möglich - Ihre eigene Nähmaschine mit.

Kosten: nach Verbrauch

Samstag, 20.4.21, 15.00 - 17.00 Uhr

Eva-Maria Katiofsky, Dipl.- Sozialpädagogin

Die Angebote sind kostenlos - bei Abweichungen finden Sie einen entsprechenden Hinweis

Informationen und Anmeldungen unter
Tel. 05137-12 22 21 oder
info@frauenzentrum-garbsen.de

Homepage:
www.frauenzentrum-garbsen.de

Sie finden uns auch auf
Facebook und Instagram

