

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 §16 Abs.2 SGB II
- **Beratung in Erziehungsfragen**
in schwierigen Situation mit Ihren Kindern, Mutter-Kind-Konflikten, bei Trennung/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 für Frauen und jugendliche Mädchen mit Gewalterfahrung

Brauchen Sie Informationen?

Oder jemanden zum Reden?

Wir sind Anlaufstelle für Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind. Dazu gehören alle Formen von Gewalt—häusliche, körperliche, sexualisierte oder psychische Gewalt, sowie Stalking und Mobbing. Auch, wenn Sie jemanden kennen, der Gewalt erfahren hat, können Sie sich melden.

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

Wir werden gefördert von



Niedersächsisches Landesamt für
Soziales, Jugend und Familie



Jubiläum



Wir haben viele Gründe zu feiern!

Das Mädchen- und Frauenzentrum blickt mittlerweile auf 25 Jahre intensive, ereignisreiche und unterstützende Frauenarbeit zurück.

Vor 20 Jahren wurde der Verein Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V. gegründet.

Im nächsten Jahr besteht das regions- und landesgeförderte Beratungszentrum 10 Jahre.

Wir freuen uns darauf, dies im kommenden Jahr gebührend zu feiern!

Spenden: Sparkasse Hannover

IBAN: DE29 2505 0180 0000 266426

BIC SPKHDE2HXXX

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 bis Freitag 9.00—15.00 Uhr

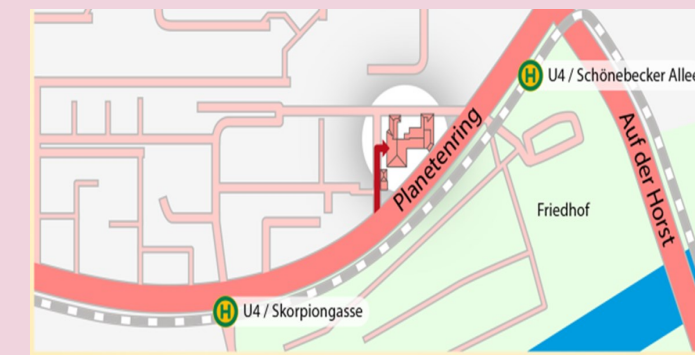
offene Beratungssprechstunden

(zu denen Sie ohne Anmeldung kommen können)

Montag 15.00—17.00 Uhr

Mittwoch 15.00—18.00 Uhr

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



**Sie finden uns auch auf
Instagram und Facebook**



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, Böckeriethe 25

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

**Programm
2. Halbjahr 2021**

Wir hoffen, dass Sie wieder Aktivitäten in kleinen Gruppen werden genießen können und wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken neuer Angebote - unter Einhaltung der notwendigen coronabedingten Abstands- und Hygieneregeln. Sollten wieder bestimmte Vorkehrungen, wie z. B. Reduzierung der Gruppengrößen oder Stornierungen nötig werden, informieren wir Sie zeitnah.

Juli

Frauennetzwerk-Frühstück
Sie haben Lust, etwas zu unternehmen? Sie haben Ideen und möchten sich austauschen? Aber nicht immer ist jemand da, der ähnliche Interessen hat. Kommen Sie zum Frauen-Frühstück und lernen Sie andere Frauen mit ähnlichen Interessen kennen.
Samstag, 3. 7.21, 10.00—12.00 Uhr
Und weiterhin jeden 1. Samstag im Monat
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

Rechtsberatung
Eine Anwältin für Familienrecht beantwortet kostenfrei im persönlichen Gespräch (1/2 Std.) Ihre Fragen zu den Themen Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht, Gewaltschutz
Dienstag, 6.7.21, 15.00—16.00 Uhr
Rechtsanwältin Frau Salchow-Meunier

In Bewegung kommen
,Schon 15 Minuten tägliche Bewegung im Freien genügen, um sich optimistischer, fitter und weniger einsam zu fühlen‘ (aus: Studie der University of California 2020). Eine neue Gruppe trifft sich zum Spaziergang mit Einkehrmöglichkeit
Mittwoch, 7. 7.21, 14.30 Uhr
Ziel: Herrenhäuser Gärten/Berggarten
Und weiterhin jeden 1. Mittwoch im Monat
Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd, Mitarbeiterin FZ

Frauen-Café am Samstag
Entspannen, klönen, genießen, reden, ...
Samstag, 10.7.21, 15.00—17.00 Uhr
Und weiterhin jeden 2. Samstag im Monat
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

August

Rechtsberatung
Infos siehe Juli
Dienstag, 3.8.21, 15.00—16.00 Uhr
In Bewegung kommen
Näheres siehe Juli
Mittwoch, 4.8.21, 14.30 Uhr
Ziel: Stöckener Friedhof

Frauennetzwerk-Frühstück
Infos siehe Juli
Samstag, 7.8.21, 10.00—12.00 Uhr
Frauen-Café am Samstag
Infos siehe Juli
Samstag, 14.8.21, 15.00—17.00 Uhr

September

In Bewegung kommen
Infos siehe Juli
Mittwoch, 1.9.21, 14.30 Uhr
Ziel wird noch bekannt gegeben.

Malen als Lebensspur—Farben statt Worte
Manchmal fehlen die Worte für Erlebtes, Inneres, Gefühle, die Situation. Wenn Sie jetzt denken ‚schade, ich kann gar nicht malen‘ - Kunsttherapie hat nichts mit Kunst und Können zu tun. Hier geht es um den Prozess des Gestaltens, den spontanen Ausdruck. Sie können sich auf kreative Weise mit Vergangenem oder Gegenwärtigem auseinandersetzen. Lassen Sie sich von der Farbe leiten - mit Pinsel, Stift, Spachtel, Finger oder mit drucken, stempeln, Collagen erstellen.
Es ist Ausdruck dessen, was Sie bewegt und worüber wir dann ins Gespräch kommen können.
Geschlossene Gruppe!

Freitag, 3.9.21, 16.00 - 17.30 Uhr
Freitag, 10.9.21, 16.00 - 17.30 Uhr
Freitag, 24.9.21, 16.00 - 17.30 Uhr
Freitag, 1.10.21, 16.00 - 17.30 Uhr
Evelyn Busch, Dipl.-Soz.-Päd., Kunsttherapeutin

Frauennetzwerk-Frühstück
Infos siehe Juli
Samstag, 4.9.21, 10.00—12.00 Uhr

Rechtsberatung
Infos siehe Juli
Dienstag, 7.9.21, 15.00—16.00 Uhr

Gesunder und erholsamer Schlaf ist möglich – Schlafstörungen ganzheitlich betrachten und behandeln
Schlafstörungen beeinträchtigen unser Leben. Bevor Sie zum Schlafmittel greifen - es gibt Alternativen! Heute erfahren Sie, was den Schlaf fördert bzw. was ihn behindert. In der Pflanzenheilkunde, der Homöopathie und unter den Schüßlersalzen gibt es Mittel, die den Weg zu einem gesunden, erholsamen Schlaf unterstützen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihren natürlichen Schlaf-Rhythmus wiederfinden können.
Mittwoch, 8.9.21, 18.00 - 19:30 Uhr
Gabi Schneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifiziert Transaktionsanalytikerin

Frauen-Café am Samstag
Infos siehe Juli
Samstag, 11.9.21, 15.00—17.00 Uhr

Entdecke den Clown in Dir
Auf spielerische Weise den Clown in uns entdecken für mehr Humor, mehr Lachen, mehr Leichtigkeit in unserem Leben. Damit wir schwierigen Lebenssituationen gelassener begegnen können.
Mittwoch, 22.9.21, 18.00 - 20.00
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin des FZ

Mädchen im Netz—Durchblick für Mütter
Einfluss von Influencerinnen usw. auf Mädchen.
Workshop für Mütter von Töchtern zwischen 10 bis 14 Jahren.
Samstag, 25.9.21, 15 - 18.00 Uhr
Uschi Breidenstein, Projektmitarbeiterin FZ

Abendreihe: Die Leichtigkeit im Schweren finden
In Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben, Stress zu reduzieren und Stabilität trotz Gefühlsschwankungen zu erlangen sind für das psychische Wohlbefinden und eine gelingende Alltagsbewältigung besonders wichtig. In unserer Abendreihe lernen Sie körpertherapeutische und kreative Methoden kennen, mit denen Sie Ihre psychische Gesundheit stärken können. Neben diesen aktiven Anregungen wird es Raum für den persönlichen Austausch geben.
Geschlossene Gruppe!
Mittwoch, 15.9.21, 18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 29.9.21, 18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 13.10.21, 18.00 - 20.00 Uhr
Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin FZ

Oktober

Frauennetzwerk-Frühstück
Infos siehe Juli
Samstag, 2.10.21, 10.00—12.00 Uhr

In Bewegung kommen
Infos siehe Juli
Mittwoch, 6.10.21, 14.30 Uhr
Ziel wird noch bekannt gegeben.

Gruppe für Frauen in Trennungssituationen
Trennungen sind ein langwieriger und belastender Prozess. Ein Lebensentwurf zerbricht und neue Perspektiven müssen gefunden werden. Der Austausch in der geschlossenen Gruppe wird sie während 5 Terminen im 14-tägigen Abstand durch diese schwere Zeit begleiten. Übungen und unterschiedliche Methoden können Ihnen helfen, mit den vielfältigen Anforderungen der neuen Situation fertig zu werden.
Donnerstag, 7.10.21, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 21.10.21, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 4.11.21, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 18.11.21, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 2.12.21, 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 16.12.21, 18.30 - 20.00 Uhr
Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd, Mitarbeiterin FZ

Frauen-Café am Samstag
Infos siehe Juli
Samstag, 9.10.21, 15.00—17.00 Uhr

Sicherheit mit digitalen Medien
Schutz bei Gefahren und Angriffen über soziale Netzwerke, vorbeugende Hilfe und Förderung der Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien
Mittwoch, 13.10.21, 18.30 Uhr
Uschi Breidenstein, Projektmitarbeiterin FZ

Darmgesundheit und Immunsystem - Zusammenhänge verstehen und nutzen
Sind Sie häufig erkältet, leiden unter wiederkehrenden Infekten oder Pilzinfektionen? Haben Sie Allergien, sind grundlos müde und abgeschlagen? Das heißt: Ihr Immunsystem ist mehr als gut gefordert. Heute erhalten Sie viele Informationen rund um das Thema Darm und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie erfahren, was die Darmgesundheit gefährdet und was Sie zu Ihrer Darmgesundheit beitragen können.
Mittwoch, 20.10.21, 18.00 - 19.30 Uhr
Gabi Schneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifiziert Transaktionsanalytikerin

November

In Bewegung kommen
Infos siehe Juli
Mittwoch, 3.11.21, 14.30 Uhr
Ziel wird noch bekannt gegeben.

Frauennetzwerk-Frühstück
Infos siehe Juli
Samstag, 6.11.21, 10.00—12.00 Uhr
Frauen-Café am Samstag
Infos siehe Juli
Samstag, 13.11.21, 15.00—17.00 Uhr

Dezember

Frauennetzwerk-Frühstück
Infos siehe Juli
Samstag, 4.12.21, 10.00—12.00 Uhr
Rechtsberatung
Näheres siehe Juli
Dienstag, 14.12.21, 15.00—16.00 Uhr
Frauen-Café am Samstag
Infos siehe Juli
Samstag, 11.12.21, 15.00—17.00 Uhr

• **Jeden Dienstag 17.00—19.00: Café Russia**
Hier treffen sich Frauen mit russischen Migrationshintergrund zum gemeinsamen Austausch
Regina Dorfmann, freie Mitarbeiterin FZ

• **jeden Mittwoch 16.00—18.00 Uhr: Ein kreativer Nachmittag für Kinder 4 - 8 Jahre**
Ein bunter Nachmittag voller Bastelideen mit Naturmaterialien, Papier und vielem mehr.
Regina Dorfmann, freie Mitarbeiterin FZ

• **Jeden Freitag 10.00—12.00 Uhr: Offenes Frauen-Frühstück**
Kontakt und Austausch für Frauen jeden Alters
Kosten 3 Euro
Regina Duveneck, freie Mitarbeiterin FZ

• **Nach Vereinbarung: EDV-Kurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**
Kosten: 6 x 120 min, 90 Euro
Uschi Breidenstein, Mitarbeiterin FZ



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

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

Homepage:

www.frauenzentrum-garbsen.de