Wöchentliche Angebote

- **Jeden Dienstag 15.00—17.00: Café Russia**
  Hier treffen sich Frauen mit russischen Migrationshintergrund zum gemeinsamen Austausch
  Regina Dorfmann, freie Mitarbeiterin FZ

- **Jeden Dienstag 17.00—18.00 Uhr: Kreative Zeit für Kinder zwischen 4 - 8 Jahren**
  Vielfältige Bastelideen mit Naturmaterialien, Papier und vielem mehr.
  Regina Dorfmann, freie Mitarbeiterin FZ

- **jeden Mittwoch 10.00—12.00 Uhr:**
  Meine Gesundheit—meine Stärke
  Treffpunkt für alle Frauen mit Angeboten zur Stärkung und Gesundheitsförderung, Beratung zu individuellen Themen, Information und Austausch.
  Ort: Liebermannstraße 25, Berenbostel (Klingel NEULAND)

- **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

Sie wohnen in Berenbostel?
nach Anmeldung unter 05137 - 12 22 21
Beratung im Gemeindehaus
St. Maria Regina, Böckeriethe 25

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)

Die Beratungsangebote sind kostenfrei, unterliegen der Schweigepflicht und erfolgen auf Wunsch anonym.

Eine kurzfristige Terminvergabe ist möglich.

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

Wir werden gefördert von:
Stadt Garbsen
Gefördert durch die Region Hannover
Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

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

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

Programm
1. Halbjahr 2022

Angebote in den Bereichen Beratung, Bildung und Begegnung - Monatsübersicht

Immer noch hat uns das Corona-Virus im Griff. Bewährt haben sich deshalb Angebote in kleinen Gruppen, bei denen wir Abstand wahren können und Angebote, die draußen stattfinden können. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken bekannter und neuer Angebote.

Januar

In Bewegung kommen
‚Schon 15 Minuten tägliche Bewegung im Freien genügen, um sich optimistischer, fitter und weniger einsam zu fühlen'. Die offene Gruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat zum Spaziergang mit Einkehrmöglichkeit. Sie sind herzlich eingeladen!
Mittwoch, 5.1.22, 14.30 Uhr
Ziel: wird auf der Homepage bekanntgegeben
Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd.

Frauennetzwerk-Frühstück
Sie haben Lust, andere Frauen zu treffen oder 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, 8.1.22, 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, 11.1.22, 15.00—16.00 Uhr
Rechtsanwältin Frau Salchow-Meunier

Frauen-Café am Samstag
Entspannen, klönen, genießen, reden, …
Samstag, 15.1.22, 15.00—17.00 Uhr
Und weiterhin jeden 2. Samstag im Monat
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

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

Februar

Rechtsberatung
Näheres siehe Januar
Dienstag, 1. 2.22, 15.00—16.00 Uhr

In Bewegung kommen
Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 2.2.22, 14.30 Uhr

Frauennetzwerk-Frühstück
Näheres siehe Januar
Samstag, 5.2.22, 10.00—12.00 Uhr

Frauen-Café am Samstag
Näheres siehe Januar
Samstag, 12.2.22, 15.00—17.00 Uhr

Naturkosmetik—selbermachen
Aus natürlichen und hochwertigen Rohstoffen können Sie heute Ihre eigene Kosmetik herstellen: einen pflegenden Lippenbalsam, ein duftendes Duschgel und eine reichhaltige Handcreme für die kalte Jahreszeit. Die Rezepte sind zum Mitnehmen, sodass Sie diese jederzeit zu Hause nachmachen können. In den Materialkosten sind alle Inhaltsstoffe, sowie Fläschchen und Tiegel enthalten.
Kosten: 8,- Euro
Freitag, 25.2.22, 16.00—18.30 Uhr
Kathrin Buhl, Sozialtherapeutin,Mitarbeiterin FZ

März

Rechtsberatung
Infos siehe Januar
Dienstag, 1.3.22, 15.00—16.00 Uhr

In Bewegung kommen
Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 2.3.22, 14.30 Uhr

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, 2.3.22, 18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 16.3.22, 18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 30.3.22, 18.00 - 20.00 Uhr
Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin FZ

Malen als Lebensspur—Farben statt Worte
Manchmal fehlen die Worte für Erlebtes, inneres Erleben, Gefühle oder die Situation in der man sich befindet. 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 drucken, stempeln und Collagen erstellen.
Geschlossene Gruppe!
Freitag, 4.3.22, 14.30—16.00 Uhr
Freitag, 11.3.22, 14.30—16.00 Uhr
Freitag, 18.3.22, 14.30—16.00 Uhr
Freitag, 1.4.22, 14.30—16.00 Uhr
Evelyn Busch, Dipl.-Soz.-Päd., Kunsttherapeutin

Frauennetzwerk-Frühstück
Näheres siehe Januar
Samstag, 5.3.22, 10.00—12.00 Uhr

Internationaler Frauentag
Unser aktuelles Angebot geben wir auf unserer Homepage und über die Presse bekannt.
Dienstag, 8.3.22

Abendreihe:
Entspannung und zur Ruhe kommen
Zwischen März und Mai bietet das FZ an insgesamt vier Abenden ein Entspannungsangebot an. Die Abende werden abwechselnd von Mitarbeiterinnen des FZ geleitet und bieten einen Einblick in verschiedene Bereiche der Selbstfürsorge und Entspannungstechniken.
Das jeweilige Thema des Abends wird vorher bekannt gegeben.
Offene Gruppe!
Mittwoch, 9.3.22, 18.00 - 20.00
Kathrin Buhl, Sozialtherapeutin,Mitarbeiterin FZ

Frauen-Café am Samstag
Näheres siehe Januar
Samstag, 12.3.22, 15.00—17.00 Uhr

Naturkosmetik—selbermachen
Näheres siehe Februar
Samstag, 19.3.22, 15.00—17.30 Uhr

Abendreihe:
Entspannung und zur Ruhe kommen
Näheres siehe 9.3.22
E.-M. Katiofsky, Dipl.-Soz,-Päd.,Mitarbeiterin FZ
Mittwoch, 23.3.22, 18.00 - 20.00

Mit Humor durch den Alltag
Heute geht es um Spaß am Ausprobieren, ins eigene Spiel zu kommen, Lust, in den Körper hineinzuhorchen und seinen Impulsen zu folgen. Nach ein paar Lockerungsübungen lernen Sie Ansätze des Theaterspielens kennen und werden erleben, wie schnell Vertrauen in die Gruppe entsteht und wie leicht es sein kann, mit anderen durch das „Spiel" Kontakt aufzunehmen. Der Workshop ist eine Einladung, in die Welt der Fantasie einzutauchen.
Freitag, 25.3. 22, 16.00—19.00 Uhr
Marina Pflugmacher, Ergotherapeutin, Clownin

April

Frauennetzwerk-Frühstück
Näheres siehe Januar
Samstag, 2.4.22, 10.00—12.00 Uhr

Rechtsberatung
Näheres siehe Januar
Dienstag, 5.4.22, 15.00—16.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe
Näheres siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 6.4.22 14.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag
Näheres siehe Januar
Samstag, 9.4.22, 15.00—17.00 Uhr

Abendreihe:
Entspannung und zur Ruhe kommen
Näheres siehe März
E.-M. Katiofsky, Dipl.-Soz,-Päd.,Mitarbeiterin FZ
Mittwoch, 20.4.22, 18.00 - 20.00

Frauen ticken anders—das weibliche Gehirn und seine Sonderheiten
Warum erkranken mehr Frauen an Depressionen als Männer? Warum sind mehr Frauen von Alzheimer Erkrankungen betroffen als Männer? In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen rund um den weiblichen Hirn-Stoffwechsel. Sie erfahren, welche speziellen Risikofaktoren unsere Gesundheit gefährden und vieles, was Sie für Ihr Gesund-bleiben tun können.
Mittwoch, 27.4.22, 18.00 - 19:30 Uhr
Gabi Schneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Transaktionsanalytikerin-

Mai

Rechtsberatung
Näheres siehe Januar
Dienstag, 3.5.22, 15.00—16.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe
Infos siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 4.5.22, 14.30 Uhr

Abendreihe:
Entspannung und zur Ruhe kommen
Näheres siehe März
Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin FZ
Mittwoch, 4.5.22, 18.00 - 20.00

Frauennetzwerk-Frühstück
Infos siehe Januar
Samstag, 7.5.22, 10.00—12.00 Uhr

Frauen-Café am Samstag
Infos siehe Januar
Samstag, 14.5.22, 15.00—17.00 Uhr

Abendreihe:
Entspannung und zur Ruhe kommen
Näheres siehe März
Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin FZ
Mittwoch, 18.5.22, 18.00 - 20.00

Juni

Frauennetzwerk-Frühstück
Infos siehe Januar
Samstag, 4.6.22, 10.00—12.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe
Infos siehe Januar/Homepage
Mittwoch, 8.6.22, 14.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag
Infos siehe Januar
Samstag, 11.6.22, 15.00—17.00 Uhr

Waldbaden
Baden in der Waldluft bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Der achtsame Spaziergang in einem langsamen Tempo kann Stress reduzieren, zur Entspannung beitragen und kann Sie spüren lassen, dass er Wald auch ein Zuhause sein kann.
Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ
Samstag, 18.6.22, 10.30—13.00 Uhr

Ich habe Rücken—naturkundliche Behandlungsansätze
Sie haben Rückenprobleme? In diesem Vortrag gibt es Informationen rund um ganzheitliche Behandlungs- und Präventionsansätze bei Rückenbeschwerden. Sie erfahren viel über Ihren Bewegungsapparat und wie sie ihn gesund erhalten und unterstützen können. Die Tipps kommen aus dem Bereich Ernährung, Bewegung, der Pflanzenheilkunde, Homöopathie.
Mittwoch, 22.6.22, 18.00-19.30 Uhr
Gabi Schneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Transaktionsanalytikerin