

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

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 selbst verletzendem 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
- **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, so wie 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

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

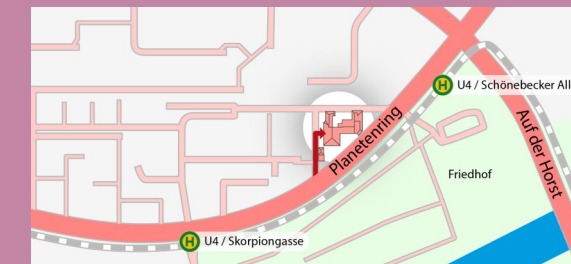
offene Beratungssprechstunden

(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



Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

**Beratung
Begegnung
Bildung**

Sie wohnen in Berenbostel?

Wir haben auch einen Beratungsraum in Berenbostel
Anmeldung unter 05137—12 22 21

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

Eine kurzfristige Terminvergabe ist möglich.

Wir werden gefördert



Gefördert durch die Region Hannover



Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie



Spenden: Sparkasse Hannover

IBAN: DE29 2505 0180 0000
266426

Sie finden uns auch auf Instagram und Facebook

**Programm
2. Halbjahr 2022**

Angebote in den Bereichen Beratung, Bildung und Begegnung - Monatsübersicht

Juli

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, 2.7.22, 10.00—12.00 Uhr

Und weiterhin jeden 1. Samstag im Monat
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

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, 6.7.22, 14.30—17.30 Uhr

Ziel: wird gemeinsam besprochen und auf der Homepage bekanntgegeben
E.-M.Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd., Mitarbeiterin FZ

Frauen-Café am Samstag

Entspannen, klönen, genießen, reden, ...

Samstag, 9.7.22, 15.00—17.00 Uhr

Und weiterhin jeden 2. Samstag im Monat
Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

Rechtsberatung

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

Mittwoch 13.7.22, 16.00—17.30 Uhr

Rechtsanwältin Frau Löken

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

August

In Bewegung kommen

Näheres siehe Juli/Homepage

Mittwoch, 3.8.22, 14.30—17.30 Uhr

Frauennetzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli

Samstag, 6.8.22, 10.00—12.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Juli

Mittwoch, 10.8.22, 16.00-17.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli

Samstag, 13.8.22, 15.00—17.00 Uhr

September

Frauennetzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli

Samstag, 3.9.22, 10.00—12.00 Uhr

In Bewegung kommen

Näheres siehe Juli/Homepage

Mittwoch, 7.9.22, 14.30—17.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli

Samstag, 10.9.22, 15.00—17.00 Uhr

Rechtsberatung

Infos siehe Juli

Mittwoch 14.9.22, 16.00—17.30 Uhr

Abendreihe:

Entspannung und zur Ruhe kommen

Zwischen Sept. und Nov. 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.

Donnerstag 15.9.22, 18.00—20.00 Uhr

Kathrin Buhl, Sozialtherapeutin, Mitarbeiterin FZ

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, 17.9.22, 10.30—13.00 Uhr

Abendreihe:

Entspannung und zur Ruhe kommen

Näheres siehe 15. September

Mittwoch, 28.9.22, 18.00—20.00 Uhr

Kathrin Buhl, Dipl.-Soz.,-Päd., Mitarbeiterin FZ

Oktober

Frauennetzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli

Samstag, 1.10.22, 10.00—12.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

Mittwoch, 5.10.22 14.30—17.30 Uhr

Abendreihe:

Entspannung und zur Ruhe kommen

Näheres siehe September

Mittwoch, 5.10.22, 18.00—20.00 Uhr

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin FZ

Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli

Samstag, 8.10.22, 15.00—17.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Juli

Mittwoch, 12.10.22, 16.00—17.30 Uhr

Teilnahme am Mädchenfest 2022 des Freizeitheimes

Wir nehmen teil am Mädchenfest für Mädchen ab 7 Jahren (ohne Eltern) auf dem Hérouville-St.Clair-Platz (hinter dem Freizeitheim)

Freitag, 15. 10.22, 15.00—18.00 Uhr

Kathrin Buhl Dipl.-Soz.,-Päd., Mitarbeiterin FZ

Mit mehr Energie und Schwung durch den Alltag

Sind Sie häufig müde, abgeschlagen und schlapp? Ein Checkup beim Arzt ist ergebnislos verlaufen? Aber was gegen die Müdigkeit und Abgeschlagenheit tun? Es gibt diverse ganzheitliche Ansätze, um die eigene Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen. In dem heutigen Vortrag erhalten Sie Informationen und Umsetzungsmöglichkeiten.

Mittwoch, 19.10.22 18.00 - 19:30 Uhr

Gabi Schneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Transaktionsanalytikerin

November

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Infos siehe Juli / Homepage

Mittwoch, 2.11.22, 14.30—17.30 Uhr

Abendreihe:

Entspannung und zur Ruhe kommen

Näheres siehe September

Donnerstag, 3.11.22, 18.00—20.00 Uhr

E.-M. Katiofsky, Dipl.-Soz.,-Päd., Mitarbeiterin FZ

Zucker—süße Lust oder süße Last?

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie Süßigkeiten kaum widerstehen können? Und wussten Sie, dass

- wir nur knapp 20% unseres täglichen Zuckerkonsums bewusst zu uns nehmen?

- Zucker die nächste Heißhungerattacke auslöst?

- zuviel Zucker krank machen kann?

In dem heutigen Vortrag erfahren Sie mehr darüber!

Donnerstag, 3.11.22. 18.00—19.30 Uhr

Gabi Schneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Transaktionsanalytikerin

Frauennetzwerk-Frühstück

Infos siehe Juli

Samstag, 5.11.22, 10.00—12.00 Uhr

Rechtsberatung

Näheres siehe Juli

Mittwoch, 9.11.22, 16.00—17.30 Uhr

Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Juli

Samstag, 12.11.22, 15.00—17.00 Uhr

Bioenergetik - Lebensenergie wecken und Stress lösen

Stress bewirkt höhere Muskelspannung im Körper. Verfestigen sich Spannungen nach einer Belastungssituation weiter, wird Lebensenergie reduziert und Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt. In diesem Workshop lösen wir diese Muskelspannung, fördern die Atmung und mobilisieren bislang unterdrückte Energien. Wir werden sowohl Körperübungen, die die Vitalkräfte stärken, als auch mit entspannenden Übungen das Sein neu erspüren. Ist die Seele im Körper zu Haus, fallen Entscheidungen leicht und der aufrechte Gang bleibt nicht Metapher.

Samstag, 26.11.2022, 11.00 - 17.00 Uhr

Birgit Voss, HP Psychotherapie, GSD-Shiatsu
Lehrtherapeutin, TRE®-Übungsleiterin

Kosten: 12 Euro

Kleines Ritual zum Jahresende— Abschluss und Neubeginn

Das Ende des Jahres eignet sich ideal, um Innezuhalten, auf die vergangenen Monate zurückzublicken, Schweres ziehen zu lassen und Gutes in sich zu verankern. Aber auch, um neue Impulse zu entdecken und energievoll ins neue Jahr zu starten. Im Rahmen eines Vortrags mit Ritualen werden wir gemeinsam das alte Jahr beschließen und uns auf das neue Jahr vorbereiten

Mittwoch, 30.11.22, 18.00—20.00 Uhr

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin FZ

Dezember

Frauennetzwerk-Frühstück

Infos siehe Juli

Samstag, 3.12.22, 10.00—12.00 Uhr

In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Infos siehe Juli/Homepage

Mittwoch, 7.12.22, 14.30 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, 9.12.22, 16.00—18.30 Uhr

Kathrin Buhl, Sozialtherapeutin, Mitarbeiterin FZ

Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Juli

Samstag, 10.12.22, 15.00—17.00 Uhr

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 Verganem oder Gegenwärtigem auseinandersetzen. Lassen Sie sich von der Farbe leiten - mit Pinsel, Stift, Spachtel, Finger oder drucken, stempeln und Collagen erstellen.

Geschlossene Gruppe!

Der Termin für diese Veranstaltung steht noch nicht fest, wird aber zeitnah auf der Homepage veröffentlicht.

Evelyn Busch, Dipl.-Soz.-Päd., Kunsttherapeutin