

## 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 Freitag 10.00—12.00 Uhr**  
**Offenes Frauen-Frühstück**  
Für Frauen aller Länder, die die deutsche Sprache in entspannter Atmosphäre üben und andere Frauen kennenlernen möchten.  
Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd.
- **Nach Vereinbarung:**  
**EDV-Kurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**  
**Kosten: 6 x 120 min, 90 Euro**  
Uschi Breidenstein, Mitarbeiterin Frauenzentrum

## 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



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

**Wir sind auch Ansprechpartnerinnen für  
Angehörige, Nachbarn, Fachpersonal usw.**

Spenden: Sparkasse Hannover  
IBAN: DE29 2505 0180 0000  
266426

## So erreichen Sie uns

**Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.**

Planeterring 10 (hinter dem DRK-Zentrum)  
30823 Garbsen

Telefon: 05137/ 12 22 21

info@frauenzentrum-garbsen.de

www.frauenzentrum-garbsen.de

**Bürozeiten**

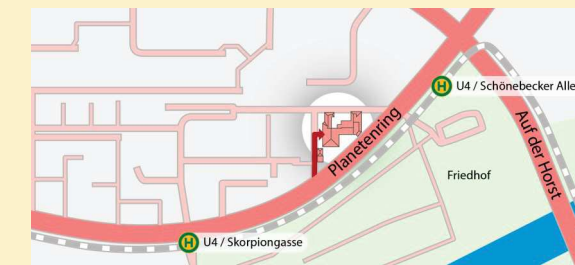
Montag bis Freitag 9.00—15.00 Uhr

**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 2023**

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

# Angebote in den Bereichen Beratung, Bildung und Begegnung - Monatsübersicht

## 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, 4.1.23, 14.30 Uhr**

Ziel: wird auf der Homepage bekanntgegeben  
Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd.

### Gruppe für Frauen in Trennungssituationen

Zu Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen, die vor, während und auch nach einer Trennung entstehen, kann im Austausch mit anderen Frauen und unter fachlicher Leitung nach Lösungen und neuen Perspektiven gesucht werden.

**Donnerstags, ab 5. 1.23, 18.00—19.30 Uhr, 8x, vierzehntägig**

Geschlossene Gruppe

Eva-Maria Katiofsky, Dipl.-Soz.-Päd.

### Frauen-Café am Samstag

Entspannen, klönen, genießen, reden, ...

**Samstag, 7.1.23, 15.00—17.00 Uhr**

Und weiterhin jeden 2. 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.

**Mittwoch, 11.1.23, 16.00—17.30 Uhr**

Und weiterhin jeden 2. Mittwoch im Monat

Rechtsanwältin Frau Löken

### 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.

**Freitag, 20.1.23, 16.30—18.00 Uhr**

**Insgesamt 5 Termine wöchentlich**

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

### Lachyoga

Lachen ist die beste Medizin! Entspannung durch Fröhlichkeit. Lachen reduziert Stress, fördert die Kreativität, stärkt das Immunsystem, steigert das Wohlbefinden, bringt geistige Entspannung. Lachyoga ist eine Kombination aus Atem-, Lach-, Bewegungs-, Dehnungs-, Koordination- und Meditationsübungen.

Bitte mitbringen: Decke und wenn vorhanden Yoga-/Gymnastikmatte

**Montag, 23.01., 30.01, 06.02.23, 17-19 Uhr**

Marion Arends, Massagetherapeutin, Reiki-Meisterin

### Fit in's Frühjahr

Mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm starten wir fit in den Frühling. Mit Musik wollen wir in jeder Übungsstunde ein Aufwärm- und Muskeltraining durchführen. Auch das Stretching und die Entspannung kommen nicht zu kurz. Also: Runter vom Sofa und los geht's.

„Das Geheimnis des Erfolgs ist es, anzufangen“ (Mark Twain)

Bitte folgendes mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk. Und natürlich Lust auf Spaß und Bewegung.

**Samstags, 28.1., 18.2., 25.2.23, 11-12 Uhr**

Ilona Mast, Übungsleiterin für Gymnastik, Tanz und Präventionssport

## Februar

### In Bewegung kommen

Näheres siehe Januar/Homepage

**Mittwoch, 1.2.23, 14.30 Uhr**

### 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, 4.2.23, 10.00—12.00 Uhr**

Und weiterhin jeden 1. Samstag im Monat

Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

### Lachyoga

Näheres siehe Januar

**Montag, 6.2.23 17.00—19.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Januar

**Mittwoch, 8.2.23, 16.00—17.30 Uhr**

### Ferien für die Augen

Sind sie gestresst von den hohen Anforderungen unserer medialen Welt der Bildschirme in nahezu allen Bereichen? Gereizte und müde Augen sind oft die Folge, aber auch Nacken- und Rückenschmerzen vom angestregten Sehen und Sitzen.

Leicht erlernbare und alltagstaugliche Übungen zur Stärkung und Harmonisierung der Sehkraft, Vitalisierung des gesamten Seh-Organismus, Vermeidung und Abbau von Sehstress-Symptomen wie müde Augen, nachlassende Sehkraft, Kopf- und Nackenschmerzen. Wir brauchen nur noch den Blick schweifen lassen und uns überraschen lassen, was sichtbar wird.

**Freitag, 10.02.23, 18.00—20.00 Uhr**

Anja Brach, Yogalehrerin, ganzheitliche Sehtrainerin

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Januar

**Samstag, 11.2.23, 15.00—17.00 Uhr**

### Fit in's Frühjahr

Näheres siehe Januar

**Samstag, 18.2.23 und 25.2.23, 11-12 Uhr**

### Malen als Lebensspur—Farben statt Worte

Näheres siehe Januar/Homepage

Freitag, 24.2.23, 16.30—18.00 Uhr

**Insgesamt 5 Termine**

## März

### In Bewegung kommen

Näheres siehe Januar/Homepage

**Mittwoch, 1.3.23, 14.30 Uhr**

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

**Samstag, 4.3.23, 10.00—12.00 Uhr**

### Aktion zum Internationalen Frauentag

Unser aktuelles Angebot geben wir auf unserer Homepage und über die Presse bekannt.

**Mittwoch, 8.3.22 nachmittags/abends**

Mitarbeiterinnen Frauenzentrum

### Rechtsberatung

Näheres siehe Januar

**Mittwoch, 8.3.23, 16.00—17.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Januar

**Samstag, 11.3.22, 15.00—17.00 Uhr**

### Im Alltag erfolgreich kommunizieren

Wir kennen alle die großen und kleinen schwierigen Situationen oder Konflikte im Alltag. Hilfreich auf dem Weg zur Bewältigung sind unter anderem: Verständnis für das Gegenüber, Klarheit im eigenen Standpunkt, gelingendes Feedback, Überprüfung der Haltung. Sie erhalten ausreichend Handwerkszeug, um Alltagsprobleme erfolgreich bewältigen zu können.

**Mittwoch, 15.3.23, 18.00—20.15 Uhr**

Gabi Schneider, Heilpraktikerin Psychotherapie, Transaktionsanalytikerin

## April

### Frauennetzwerk-Frühstück

Näheres siehe Februar

**Samstag, 1.4.23, 10.00—12.00 Uhr**

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Januar/Homepage

**Mittwoch, 5.4.23 14.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Januar

**Samstag, 8.4.22, 15.00—17.00 Uhr**

### „ 5 Rhythmen“ – sich selber tanzen

Jede Frau kann tanzen, unabhängig von Fähigkeiten, Alter und gesundheitlichem Zustand.

Die ‚5 Rhythmen‘ von Gabriele Roth sind eine freie Art der Bewegungspraxis mit dem Ziel, die innere Tänzerin, die in jeder von uns lebt, hervortreten zu lassen. Das Ziel von Meditation ist u.a., den Geist zum Schweigen zu bringen, was am Besten mit Bewegung geht.

**Dienstag, 11.4.23, 18.00-19.30 Uhr**

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MA Frauenzentrum

### Rechtsberatung

Näheres siehe Januar

**Mittwoch, 12.4.23, 15.00—16.00 Uhr**

## Mai

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Infos siehe Januar/Homepage

**Mittwoch, 3.5.23, 14.30 Uhr**

### Frauennetzwerk-Frühstück

Infos siehe Februar

**Samstag, 6.5.23, 10.00—12.00 Uhr**

### Tanz im Mai

Tanzen weckt Lebensfreude und Leichtigkeit und nicht nur das—es stärkt auch den Kontakt zu sich selbst und die Verbindung zu anderen. Der Körper wird aktiviert und die Gedanken kommen zur Ruhe. Zu verschiedenen Musikstücken gibt es freie Tanzsequenzen und angeleitete Bewegungsübungen.

**Dienstag, 09.05.23, 18.00—20.00 Uhr**

Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MA Frauenzentrum

### Rechtsberatung

Näheres siehe Januar

**Mittwoch, 10.5.23, 16.00—17.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Januar

**Samstag, 13.5.23, 15.00—17.00 Uhr**

## Juni

### Frauennetzwerk-Frühstück

Infos siehe Februar

**Samstag, 3.6.23, 10.00—12.00 Uhr**

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Infos siehe Januar/Homepage

**Mittwoch, 7.6.23, 14.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Januar

**Samstag, 10.6.23, 15.00—17.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Januar

**Mittwoch, 14.6..23, 16.00—17.30 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 noch bekannt gegeben

**Samstag, 17.6.23, 10.30—13.00 Uhr**

Elke Langanke, freie Mitarbeiterin FZ

### „Meine Gedanken, meine Worte – schön von euch zu hören!“

Welche deiner Worte und Gedanken sollte die Welt hören, was möchtest du anderen bedacht erzählen, zuflüstern oder voller Wut hinausbrüllen? Was würdest du anderen Frauen gerne sagen, was den Männern, was dir selbst? „Der Spoken Word Workshop mit Antonia Josefa richtet sich an Frauen, die ihre eigene Stimme finden und nutzen wollen. Gemeinsam werden in feministisch-solidarischer Atmosphäre verschiedene Wege und Methoden erforscht, mit denen die eigenen Gedanken geteilt und die weibliche Stärke und ihre Vielseitigkeit in lyrischer und unterhaltsamer Form ausgedrückt werden können.

**Samstag, 24. Juni 23, 11.00—15.00 Uhr**

Antonia Josefa, Spoken Word Künstlerin und Poetry Slammerin, Kosten: 15 Euro