

## Wöchentliche Angebote

### • Jeden Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr

#### Café Russia

Hier treffen sich Frauen mit russischem Migrationshintergrund zum gemeinsamen Austausch

Regina Dorfmann, freie Mitarbeiterin MuFZ

### • Ab Herbst :

#### Jeden 2. Freitag 10.00 - 12.00 Uhr

#### Offenes internationales Frauen-Frühstück

Für Frauen aller Länder, die die deutsche Sprache in entspannter Atmosphäre üben und andere Frauen kennenlernen möchten. Jede Teilnehmerin bringt eine Kleinigkeit zum Frühstücksbuffet mit.

## 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 bei familiären Fragen**  
in schwierigen Situation mit Ihren Kindern, Mutter-Kind-Konflikten, bei Trennung/Scheidung, für Alleinerziehende
- **Unterstützung bei Formularen und Anträgen**  
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?  
Brauchen Sie Hilfe?  
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

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

## So erreichen Sie uns

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

Planeterring 10 (hinter dem DRK-Zentrum)

30823 Garbsen

☎ 05137/ 12 22 21

✉ info@frauenzentrum-garbsen.de

🌐 www.frauenzentrum-garbsen.de

#### Bürozeiten

Montag bis Freitag 9.00—15.00 Uhr

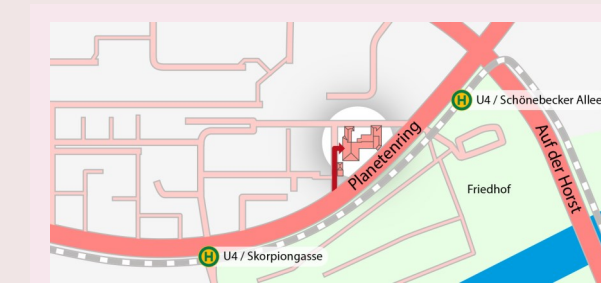
#### offene Beratungssprechstunden

(zu denen Sie ohne Anmeldung kommen können)

Montag 15.00—17.00 Uhr

Mittwoch 15.00—18.00 Uhr

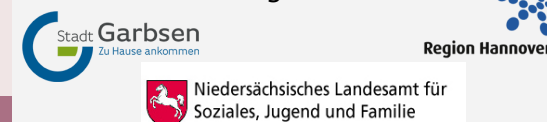
Sie erreichen uns mit der Stadtbahn der Linie 4 oder per Bus mit der Linie 420, Haltestelle: Schönebecker Allee



Sie finden uns auch auf  
Instagram

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

Wir werden gefördert durch:



Spenden an:  
Sparkasse Hannover  
IBAN: DE29 2505 0180 0000 2664 26  
BIC: SPKHDE2HXXX



Im Notfall:  
24-Stunden Beratungsangebot für Deutschland



Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

## Programm

### 2. Halbjahr 2024

Beratung · Begegnung · Bildung



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

## Juli

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe Mittwoch, 03.07.24, ab 14.30 Uhr

Schon 15 Minuten tägliche Bewegung im Freien genügen, um sich optimistischer, fitter und weniger einsam zu fühlen. Die offene Gruppe trifft sich **jeden 1. Mittwoch im Monat** zum Spaziergang mit Einkehrmöglichkeit.

### Frauennetzwerk-Frühstück

**Samstag, 06.07.24, 10.00 - 12.00 Uhr**

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, welches **jeden 1. Samstag im Monat** stattfindet und lernen Sie andere Frauen mit ähnlichen Interessen kennen.

### Rechtsberatung

**Mittwoch, 10.07.24, 16.30 - 18.00 Uhr**

Eine Anwältin für Familienrecht beantwortet kostenfrei im persönlichen Gespräch (1/2 Std.) Ihre Fragen zu den Themen Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsrecht, Gewaltschutz. Anmeldung unbedingt erforderlich. Diese Beratung findet weiterhin **jeden 2. Mittwoch im Monat** statt.

### Frauen-Café am Samstag

**Samstag, 13.07.24, 15.00—17.00 Uhr**

Entspannen, klönen, genießen, reden, ... Dies Angebot findet weiterhin **jeden 2. Samstag im Monat** statt.

### Fit durch's Jahr

**Dienstag, 30.07.24 18.30 - 19:30 Uhr**

Mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm halten wir uns fit. 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.

Wir kommen weiterhin **jeden letzten Dienstag im Monat** zusammen in Bewegung.

Ilona Mast, Übungsleiterin für Gymnastik, Tanz und Präventionssport

## August

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 03.08.24, 10.00 - 12.00 Uhr**

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 07.08.24, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 10.08.24, 15.00 - 17.00 Uhr**

### SOMMERFEST—Save the date!

Näheres folgt auf der Homepage

**Dienstag, 13.08.24**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 14.08.24, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 27.08.24, 18.30 - 19.30 Uhr**

## September

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 04.09.24, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 07.09.24, 10.00 - 12.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 11.09.24, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Juli/Homepage

**Samstag, 14.09.24, 15.00 - 17.00 Uhr**

### Vortrag Menstruationsbeschwerden und Endometriose

Viele Frauen und Mädchen leiden unter Menstruationsbeschwerden. Dies kann viele Ursachen haben, zum Beispiel Nährstoffmangel oder Stress. Aber auch ernsthafte Erkrankungen wie Endometriose können Menstruationsbeschwerden auslösen. Etwa jede 10. Frau in Deutschland ist davon betroffen, dennoch kennen viele die Erkrankung nicht und Betroffene müssen häufig viele Jahre warten, bis sie die Diagnose erhalten. Deshalb wollen wir über den Zyklus und Endometriose sprechen und klären, was man selbst gegen Menstruationsbeschwerden tun kann.

**Montag, 17.09.24, 18.00 - 19.30 Uhr**

Natascha Lowitzki, FMGZ Hannover e.V., ist selbst von Endometriose betroffen und setzt sich für die Aufklärung über eine Verbesserung der Versorgung von Betroffenen ein.

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 24.09.24, 18.30 - 19.30 Uhr**

### „Perioden-Power“

Der Menstruationszyklus ist jeder Frau bekannt—Ist dies wirklich so?

Jede Phase im Zyklus bringt unterschiedliche Emotionen und körperliche Veränderungen mit sich. An diesem Abend schauen wir genauer hin, wie sich der Zyklus unterteilen lässt, wie Veränderungen wahrgenommen werden können und wie wichtig die Selbstfürsorge ist.

**Montag, 30.09.24, 18:00 - 19:30 Uhr**

Melanie Helmes, Sozialarbeiterin, Mitarbeiterin MuFZ

## Oktober

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 02.10.24, ab 14.30 Uhr**

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 05.10.24, 10.00 - 12.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 09.10.24, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Juli/Homepage

**Samstag, 12.10.24, 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 Vergangenen oder Gegenwärtigem auseinandersetzen.

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

**Freitag, 25.10.24, 16.30 - 18.00 Uhr**

Wöchentlich, Insgesamt 4 Termine

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

### 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 mit Körperübungen, die die Vitalkräfte stärken, als auch mit spannenden Übungen das Sein neu erspüren. **Samstag, 26.10.2024, 11.00 – 17.00 Uhr** Birgit Voss, HP Psychotherapie, GSD-Shiatsu Lehrtherapeutin, TRE®-Übungsleiterin  
Kosten: 15 Euro

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 29.10.24, 18.30 - 19.30 Uhr**

## November

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 02.11.24, 10.00 - 12.00 Uhr**

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 06.11.24, ab 14.30 Uhr**

### Achtsam durch die dunkle Jahreszeit

Dunkle Tage und kühle Temperaturen, dies kann leicht auf die Stimmung schlagen. An 4 Abenden (Nov.—Feb.25) soll das eigene Wohlbefinden im Fokus stehen. Durch Impulse und den Austausch in der Gruppe kann ein achtsamer Blick für sich und dem Gegenüber entstehen und helles Licht in die dunkle Tage bringen.

**Donnerstag, 07.11.24, 17:00 – 18:30 Uhr**

Melanie Helmes, Sozialarbeiterin, Mitarbeiterin MuFZ

### Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Juli/Homepage

**Samstag, 09.11.24, 15.00 - 17.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 13.11.24, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Tanz durch den grauen November

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.

**Mittwoch, 20.11.24, 18.00 - 20.00 Uhr**

Ulrike Baumann-Schalles, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitarbeiterin MuFZ

### Fit durch's Jahr

Näheres siehe Juli/Homepage

**Dienstag, 26.11.24, 18.30 - 19.30 Uhr**

## Dezember

### In Bewegung kommen - Spazierganggruppe

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 04.12.24, ab 14.30 Uhr**

### Berufsberatung für zugewanderte Frauen

In Kooperation mit Beruf & Frau Region Hannover

Individuelle Beratungen für zugewanderte Frauen zur (Neu-) Orientierung auf dem deutschen Arbeitsmarkt und zur Entwicklung von Strategien für eine berufliche Perspektive.

**Mittwoch, 04.12.24, 9:30 - 12:30 Uhr**

### Frauen-Netzwerk-Frühstück

Näheres siehe Juli/Homepage

**Samstag, 07.12.24, 10.00 - 12.00 Uhr**

### Rechtsberatung

Näheres siehe Juli/Homepage

**Mittwoch, 11.12.24, 16.00 - 17.30 Uhr**

### Achtsam durch die dunkle Jahreszeit

Näheres siehe November/Homepage

**Donnerstag, 12.12.24, 17:00 - 18:30 Uhr**

### Frauen-Café am Samstag

Infos siehe Juli/Homepage

**Samstag, 14.12.24, 15.00 - 17.00 Uhr**

### Gestärkt in die Weihnachtstage

Die Zeit um Weihnachten kann von Stress aber auch Einsamkeit geprägt sein. Gemeinsam wollen wir bei einer Tasse Tee und kleinen Impulsen neue Kraft tanken, um gestärkt in die Weihnachtstage zu starten.

**Montag, 23.12.24, 15:30 - 17:00 Uhr**

Melanie Helmes, Sozialarbeiterin, Mitarbeiterin MuFZ