

Aradia e.V.
Moltkestr.7
76829 Landau
Tel. 06341 83437
aradia-landau@t-online.de
www.aradia-landau.de

Ausbildungsgruppe 2017

Qualifikation zur Mitarbeit in die Notruf- und Beratungsstelle/Weiterbildung für
Fachfrauen/interessierte Frauen
01. März – 12. Mai 2017

Die Ausbildungsgruppe richtet sich an Frauen, die Interesse an der Beratungsarbeit in der Notruf- und Beratungsstelle haben. Sie ist konzipiert als Qualifikation zur Mitarbeit in der Beratung und Begleitung von Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind. Darüber hinaus ist sie auch Grundlage für die Mitarbeit in den anderen Arbeitsbereichen der Notruf- und Beratungsstelle.

Im ersten Teil geht es um grundlegende Fakten und Hintergründe zum Thema „Sexualisierte Gewalt“.

Die eigene Auseinandersetzung und die Suche nach einer Haltung sind die Grundlage der feministisch-parteilichen Arbeit mit betroffenen Frauen in der Notruf-

und Beratungsstelle. Die Methode des zyklischen Arbeitens und das Phasenmodells des Trauerprozesses bilden das methodische Gerüst für die Erarbeitung eines Verständnisses der Situation der betroffenen Frau.

In der Ausbildungsgruppe werden folgende Grundlagen der Unterstützungsarbeit

für betroffene Frauen erarbeitet:

- Wie kann ein Beziehungsangebot in der Beratung betroffener Frauen aussehen?
 - Überlebensstrategien sind Talente - Definition persönlicher Ressourcen
 - Trauerarbeit in der Begleitung getroffener Frauen
 - Auseinandersetzung mit eigenen Grenzen
 - Eigenbetroffenheit als Potential
- Es werden Methoden wie Kleingruppenarbeit, Rollenspiele und vielfältige praktische Übungen eingesetzt. Die Dynamik und die Entwicklung in der Gruppe sind wichtige Bestandteile. Der Umgang miteinander sowie das Einüben des Berichtens und Zusammenfassens von Kleingruppenergebnissen tragen dazu bei, dass die Frauen Kompetenzen für sich selbst sowie für die Mitarbeit im Notruf erwerben.
- Das Konzept der Ausbildungsgruppe hat sich auch als Weiterbildung für Fachfrauen aus allen psychosozialen Bereichen bewährt.
- Weitere Informationen finden Sie unter [www.aradia-landau .de](http://www.aradia-landau.de)

Folgen von Traumatisierung durch sexualisierte Gewalt

Fachfortbildung für Fachfrauen/interessierte Frauen

September/Oktober 2017

(Termine werden noch bekanntgegeben)

Das Erleben sexualisierter Gewalt gehört zu den schmerzvollsten Erfahrungen, die ein Mädchen/eine Frau in ihrem Leben machen kann. Die Überlebens- und Bewältigungsstrategien sind so vielfältig und unterschiedlich wie Mädchen/Frauen in ihrer Persönlichkeit verschieden sind. Verwirrung, Erstarrung, Leere, Gefühle der Angst, der Ohnmacht, der Erniedrigung und Beschmutzung, das Vertrauen in sich selbst und in die Welt ist erschüttert. Viele Überlebende fühlen sich schuldig und schämen sich. Aufgrund der seelischen Verletzung sprechen Fachleute auch von einer psychischen Traumatisierung, d.h. dass nicht sichtbare seelische Folgen mindestens so schwerwiegend sind wie körperliche Verletzungen nach Gewalttaten. Traumatische Folgen erlebter sexualisierter Gewalt können Schockzustände, Desorientiertheit, Handlungsunfähigkeit, eine eingeschränkte Wahrnehmung oder auch Rückzug, Nervosität, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Angst und emotionale Taubheit sein. Alle diese Reaktionen sind völlig normal,

irritieren und überfordern aber häufig nahestehende Bezugspersonen. Typische Langzeitfolgen sexueller Gewalt sind ein gestörtes Selbstwert- und instabiles Identitätsgefühl, chronische Scham- und Schuldgefühle, Ängste, Depressionen bis hin zu Suizidalität, dissoziative Störungen, Abspaltung der Gefühle, psychosomatische Beschwerden, ein negatives Verhältnis zum eigenen Körper, selbstverletzendes Verhalten, Sucht, sexuelle Schwierigkeiten, Beziehungsprobleme, gewalttätige Beziehungen, sozialer Rückzug, sowie ein chronisches Gefühl der Leere und Hoffnungslosigkeit. Häufig führt die Gewalterfahrung auch zu ökonomischen Problemen, da viele Frauen langfristig nicht arbeitsfähig sind, ihre Ausbildung abbrechen, ihren Wohnort wechseln und z.B. durch Therapie- oder Prozesskosten finanziell stark belastet sind. In der Fortbildung geht es um Traumafolgen, die Dynamik sexualisierter Gewalt und um hilfreiche Ansätze in Beratung und Therapie von Betroffenen. Weitere Informationen finden Sie unter www.aradia-landau.de

Notruf Mainz e.V.
Kaiserstraße 59-61
55116 Mainz
Tel. 06131 221213
info@frauennotruf-mainz.de
www.frauennotruf-mainz.de

Elterninformationsveranstaltung zum Thema Sexualisierte Gewalt

1. Halbjahr 2017

Dauer 2,5 Stunden

Sexualisierte Gewalt und sexuelle Übergriffe sind Themen, die Eltern immer wieder verunsichern. Berichte in den Medien über sexuelle Übergriffe in Einrichtungen wie Schulen oder Kindergärten tragen zudem dazu bei, dass Eltern mit dem Thema in unterschiedlicher Weise konfrontiert werden.

Die zentrale Frage dabei lautet immer: Wie kann das eigene Kind vor sexualisierter Gewalt geschützt werden?

Inhalte der Veranstaltung:

- Was ist Sexualisierte Gewalt? Daten, Mythen und Fakten zu Übergriffen wie Sexueller Missbrauch/Ausbeutung, Vergewaltigung etc.
- Wer sind die Täter/Täterinnen und was sind ihre Strategien?
- Wie kann eine gelungene Prävention aussehen, wie können Eltern ihre Kinder schützen und unterstützen (Handlungsstrategien)?

Traumatisierung durch sexualisierte Gewalt

Fortbildung für Mitarbeitende in sozialen Berufen

Dauer: ein halber Tag

1. Halbjahr 2017

In der täglichen Arbeit treffen Mitarbeitende in sozialen Berufen auch immer wieder auf Frauen, die in der Kindheit sexuelle Gewalt erlebt haben und erleben die Folgen, die das Trauma für ihr Leben hat. Selbstverletzendes Verhalten, Angst- und Panikattacken, Störungen in Beziehungen / Partnerschaften, Sexualitätsprobleme, somatische Erscheinungen sind nur einige der vielen möglichen Folgeerscheinungen. Die oftmals massiven Beeinträchtigungen der Frauen sind oft nicht sofort einzuordnen und mit den Kindheitserlebnissen in Verbindung zu bringen.

Inhalte der Fortbildung:

- ♣ Verdeutlichung der gesellschaftlichen Ursachen von Gewalt
- ♣ Reflexion eigener Vorstellungen und auch Vorurteile
- ♣ Einführung in das Thema Trauma und Traumafolgen
- ♣ Sensibilisierung für die Gefühle und Handlungsweisen der Betroffenen
- ♣ Wahrnehmung der Grenzen des eigenen beruflichen Handelns
- ♣ Gesprächsübungen an Hand von Fallbeispielen; Ziel ist es, die eigene berufliche Rolle zu konkretisieren und (individuelle) Grenzen des eigenen Handelns zu erkennen, unterschiedliche Vorgehensweisen zu üben und mehr Sicherheit in Gesprächssituationen zu erlangen

Danach – Sexualisierte Gewalt und die Folgen

Informationsvortrag zum Thema Sexualisierte Gewalt

Vortrag mit Diskussion

1. Halbjahr 2017

Das Thema „Sexuelle Übergriffe“ war in den letzten Jahren ein viel diskutiertes gesellschaftliches Thema. In Beratungsgesprächen mit betroffenen Frauen und Mädchen wird immer wieder deutlich, wie wichtig die Reaktionen des Umfelds für die Verarbeitung des traumatischen Erlebnisses sind.

Der Informationsvortrag gibt einen Überblick zum Thema Sexualisierte Gewalt

- ♣ Verdeutlichung der gesellschaftlichen Ursachen von Gewalt
- ♣ gesellschaftliche Vorstellungen und auch Vorurteile
- ♣ Informationen über die Situation betroffener Frauen und Mädchen
- ♣ Hilfsangebote für Vertrauenspersonen und betroffene Schülerinnen

Brennen ohne auszubrennen - in der Arbeit zum Thema sexualisierte Gewalt an Frauen

Halbtägiger Workshop

1. Halbjahr 2017

Die Auswirkungen von beruflicher Beschäftigung mit den Themenbereichen „Sexualisierte Gewalt“, „Sexuelle Übergriffe“ auf Frauen (und Männer) sind bislang nur wenig erforscht. Dennoch liegt auf der Hand, dass Menschen, die beruflich regelmäßig mit Sexualisierter Gewalt konfrontiert werden, gefährdet sind Stress oder ein Burn-out-Syndrom zu entwickeln oder gar eine sog. Sekundär-Traumatisierung zu erleiden. Deswegen steht Menschen, die in diesem Bereich arbeiten, Entlastung und „Psycho-Hygiene“ zu und sie brauchen Unterstützung im Umgang damit - auch präventiv. Mitarbeiterinnen in Frauenberatungsstellen und Frauennotrufen haben gelernt, sehr einfühlsam mit Menschen umzugehen. Die Empathiefähigkeit erlaubt es, den

Hilfesuchenden sehr nahe zu kommen. Das gibt Orientierung, Halt und Kraft. Mitarbeiterinnen in Fachberatungsstellen sind Expertinnen darin, Notfallkoffer mit anderen zu packen, fremde Schatzkästchen aufzufüllen und Entspannungspausen für das gegenüber zu gestalten. Was macht es aber so schwer, das alles auch für sich selbst zu tun? In diesem Seminar geht es weniger darum Entspannungsübungen oder Stabilisierungsmethoden zu erlernen, als vielmehr darum, die persönlichen Schutz – und Risikofaktoren zu reflektieren und Raum für Abgrenzungsstrategien zu schaffen. Weiterhin geht es nicht darum, Belastungen zu vermeiden, sondern immer wieder eine stimmige Balance zwischen Ressourcen und Belastungen herzustellen und Räume dafür in der eigenen Institution zu installieren.

Grenzverletzung – Übergriff – Gewalt

Workshop zu den Facetten sexualisierter Gewalt an Frauen

1. Halbjahr 2017

Sexualisierte Gewalt gegen Frauen hat viele Facetten und reicht von Grenzverletzungen hin zu sexuellen Übergriffen und sexualisierter Gewalt. Die Veranstaltung gibt einen Überblick zum Thema Sexualisierte Gewalt

♣ Verdeutlichung der gesellschaftlichen Ursachen von Gewalt

♣ gesellschaftliche Vorstellungen und auch Vorurteile

♣ Informationen über die Situation betroffener Frauen und Mädchen

♣ Hilfsangebote für Vertrauenspersonen und betroffene Frauen und Mädchen

Dolmetschen bei geschlechtsspezifischen Gewalterfahrungen

2 halbtägige Workshop für ehrenamtliche Dolmetscherinnen und Dolmetscher

1. und 2. Halbjahr 2017

Durch weltweite Kriege und Krisen sind in den vergangenen beiden Jahren viele Menschen als Flüchtlinge nach Deutschland gekommen. Zusätzlich zu den schwerwiegenden und belastenden Erfahrungen durch Krieg und terroristische Anschläge sind viele Frauen und Mädchen, die aus ihren Herkunftsländern fliehen, (sexualisierter) Gewalt ausgesetzt - sei es auf der Flucht oder bereits früher in ihrer Heimat.

Und nicht immer endet die Gewalt mit ihrer Ankunft in Deutschland. Je nach örtlichen Bedingungen sehen sie sich zusätzlich in den Unterkünften Grenzverletzungen, geschlechtsspezifischer Gewalt und sexualisierten Übergriffen ausgesetzt. Dort, wo sie sich doch eigentlich sicher fühlen sollen, werden sie erneut

körperlich und seelisch durch (sexualisierte) Gewalt verletzt. Eine Unterstützung betroffener Frauen durch Beratung ist durch geringe oder noch keine Sprachkenntnisse nicht ohne SprachmittlerIn möglich. Für Dolmetscherinnen kann die Konfrontation mit sexualisierten Gewalterfahrungen sehr belastend sein. Der Vorbereitung (meist ehrenamtlicher) SprachmittlerInnen auf Beratungsgespräche zum Thema sexualisierte Gewalt, dient dieser Workshop.

Inhalte:

- Formen geschlechtsspezifischer Gewalt
- Geschlechtsspezifische Fluchtursachen
- Auswirkungen auf die betroffenen Frauen
- Praktische Übungen anhand von Fallbeispielen

Frauenzentrum Mainz e.V.
Kaiserstr. 59-61
55116 Mainz
Tel. 06131 221263
fz@frauenzentrum-mainz.de
www.frauenzentrum-mainz.de

Ein Nachmittag für mich - Lebensplanung für Frauen ab 60

Vortrag und Workshop: 3 Zeitstunden

Referentin: Brigitte Wonneberger M.A., OStD' i. R., Dozentin, Beraterin, Autorin

Termin: Oktober /November

Ab 60 beginnen die sogenannten „goldenen Jahre der Frau“. Eine Zeit in der sich die Lebensumstände von Grund auf verändern können. Das Berufsleben neigt sich dem Ende zu und auch die familiären Pflichten, die lange das Leben geprägt haben, können abnehmen. Der Übergang vom Erwerbs- und/ oder Familienleben in eine Phase des in höherem Maße selbstbestimmten Lebens ist kein einfaches Thema. Ein Tor zu einer neuen Lebenswirklichkeit, die gestaltet sein möchte, öffnet sich.

An diesem Nachmittag sollen nach einem kurzen Impulsvortrag Fragen

zur Gestaltung der neuen Lebensphase thematisiert und diskutiert werden.

Wie wünsche ich mir mein Leben?

– Was wünsche ich mir nicht (mehr)?

Was ist mir wichtig?

– Was ist mir jetzt nicht (mehr) wichtig?

Was darf ich jetzt tun?

– Worauf sollte ich achten? Was freut mich?

– Was betrübt mich?

Im Anschluss entwerfen die Teilnehmerinnen Lebensskizzen und tauschen sich in der Gruppe darüber aus.

Mit Angst umgehen lernen

1 Interaktiver Vortrag

ca 3 Zeitstunden

Referentin: Lisa Zipp Dipl.-Psych. Psychologische Psychotherapeutin

Termin: 2. Halbjahr

Das tägliche Leben bietet viele Situationen, die Ängste auslösen können.

Jeder Mensch erlebt Angst individuell, die Empfindungen reichen von einem mulmigen Gefühl bis hin zu starken Angstattacken mit körperlichen Beschwerden.

Die Ursachen hierfür sind verschieden, dabei spielen körperliche, kognitive, aber auch soziale Faktoren eine Rolle.

Aus den Ergebnissen des Bundesgesundheits surveys,

durchgeführt vom Robert-Koch-Institut geht hervor, dass Frauen nahezu doppelt so häufig von Angsterkrankungen betroffen sind wie Männer.

Angst ist generell ein sinnvolles Gefühl. Es hilft zu handeln oder Schutzmaßnahmen zu ergreifen. Wenn Ängste jedoch überhand nehmen und ständig im Alltag präsent sind, die eigene Handlungsfähigkeit einschränken und lähmen, dann ist es Zeit, zu intervenieren.

Der interaktive Vortrag soll dazu dienen, sich mit dem Thema Angst intensiver auseinanderzusetzen, mögliche Strategien und Resilienzen / innere Widerstandskräften zu

entwickeln und damit einen besseren Umgang mit eigenen Ängsten zu finden.

Achtsamkeitstraining – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Workshop ca. 7,5 Zeitstunden

Referentinnen: Lisa Zipp Dipl.-Psych. Psychologische Psychotherapeutin

Regine Hungershausen Systemische Coach | Focusing Coach

Zeitraum 1. Halbjahr

Viele Menschen leben und arbeiten konstant unter hohem Druck und permanenter Überforderung. Studien zeigen, dass Frauen im Allgemeinen sensibler auf Stress reagieren als Männer (Prof. Kautzky-Willer, MedUni Wien) und unterschiedliche Strategien gegenüber Stress entwickeln.

Stress ist bei vielen Frauen ein Dauerzustand, von dem es kaum Erholung gibt. Dieser Dauerzustand lässt den inneren Fokus von den gesunden Anteilen zu den „kranken“ Anteilen wechseln. Es werden weniger die eigenen Potentiale und das, was gelingt, wahrgenommen, sondern das, was nicht gelingt. Um aus diesem Zustand heraus zu kommen, ist neben der Entschleunigung das achtsame Wahrnehmen von den gesunden Anteilen wesentlich.

Achtsamkeit ist eine aufgeschlossene, akzeptierende Einstellung gegenüber

allen Gefühlen und Gedanken. Sie bezieht sich auf den gegenwärtigen Moment, statt auf Vergangenheit oder Zukunft und ist nicht wertend.

Achtsamkeit ist geprägt von Neugier, Wissensdrang und Offenheit gegenüber unseren Wahrnehmungen und Erfahrungen.

Durch das Erlernen und Einüben der Achtsamkeit ohne ständige Bewertung von Gedanken und Gefühlen gewinnt frau den weiten Blick auf die Dinge und kann sich so leichter von einzelnen Themen lösen, wodurch Stress abgebaut und Resilienz / innere Widerstandskraft aufgebaut wird. Ein Leben ohne Stress ist nicht denkbar und auch nicht wünschenswert. Wir brauchen die angemessene Stressreaktion aber ebenso auch Entspannung, um zu überleben. Beide sind notwendig - in Balance.

Cantienica

Workshop: 3 Zeitstunden

Referentin : Iris Chandrika Kurz, Cantienica Lehrerin

Termin: 2./3. Quartal

Besonders bei Frauen kann es zu muskulärem Spannungsverlust während der Schwangerschaft, nach der Geburt oder nach Unterleibsoperationen kommen. Mit fortschreitendem Alter kann bei Frauen

auch Inkontinenz aufgrund eines schwachen Beckenbodens hinzukommen.

Der CANTIENICA® - Körpertraining Workshop erinnert den Körper wieder an seine natürlichen Haltungs- und

Bewegungsmuster und schult die eigene Körperwahrnehmung. Dabei wird der Beckenboden als zentrale Schaltstelle der Muskelkoordination von Bein-, Hüft-, Bauch- und Rückenmuskulatur mobilisiert. Dadurch entsteht ein innerer Halt und eine Stütze bis hoch in die

Wirbelsäule. Das Skelett wird optimal ausgerichtet und so aufgespannt, dass alle Gelenke und Wirbel von Druck befreit sind und die tiefliegende Muskulatur ihre Haltungsarbeit in ihrer natürlichen Länge leisten kann.

Körperwahrnehmung für Frauen mit mehr Gewicht

Workshop: ca. 6 Zeitstunden

Referentin angefragt: Jutta Kolletzki, Psychotherapeutin HPG, Balance Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Termin: 1. Quartal 2017

Die eigene Körperwahrnehmung spielt bei der Aufrechterhaltung eines gestörten Essverhaltens eine große Rolle. Deshalb ist eine Verbesserung der Körperzufriedenheit sinnvoll und notwendig. Mit achtsamer, wohlwollender Zuwendung sich selbst gegenüber, können Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen, zwischen Stress und Essverhalten aufgedeckt

werden. Mit der Auseinandersetzung von Körperempfindungen, wie zum Beispiel Hunger und Sättigung, wird versucht den eigenen Körper und seine Bedürfnisse wieder besser kennenzulernen. Durch diese Auseinandersetzung kann erlernt werden, auch in belastenden Situationen wach und aufmerksam handeln zu können. Es werden neue Perspektiven in Bezug auf das eigene Essverhalten eröffnet.

Das Lebenskompetenz Seminar

7 Säulen der Resilienz

Samstag/Sonntag jeweils 10 bis 17 Uhr ca. 14 Zeitstunden

Referentin: Tina Sunita Huber; Heilpraktikerin für Psychotherapie, international zertifizierte Yogalehrerin

Termin: 1. Halbjahr 2017

Wiederkehrender Stress und Krisen belasten und beeinträchtigen Menschen, aber vor allem Frauen, unterschiedlich stark. Insbesondere Frauen sind permanenten Mehrfachbelastungen durch Familie, Kinder, Erziehung, Haushalt, Beruf und oft der Pflege Angehöriger ausgesetzt. Resiliente Menschen finden schneller in ihre gesunde und leistungsfähige Form zurück. Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) kann als ein Lebenskompetenzwerkzeug betrachtet

werden, welches das tägliche Erleben und Handeln positiv beeinflusst. Dies führt zu einem Zugewinn an Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit. Das Konzept des Seminars basiert auf Erfahrung aus den Bereichen Coaching, Yoga und Therapieformen. Es orientiert sich thematisch an den 7 Säulen der Resilienz und den Lebenskompetenzen der WHO. Durch die interdisziplinäre Kombination der

einzelnen Bausteine und durch das übergreifende Ansprechen der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene kann eine nachhaltig positive Wirkung auf die Teilnehmerinnen entstehen.

In diesem Seminar für Frauen werden die Teile an Altem und Überholtem losgelassen – Blockaden können sich lösen, neue positive Strukturen entstehen und ein lebendigeres Sein erlebbar machen.

Yoga für Frauen mit mehr Gewicht

Workshop: ca. 5,5 Zeitstunden

Referentin angefragt: Tina Sunita Huber; international zertifizierte Yogalehrerin

Termin: 1. Quartal 2017

Viele Übergewichtige wissen nicht, ob sie Yoga praktizieren können. Oft wird Yoga mit den Attributen jung, schlank und esoterisch in Verbindung gebracht. Dabei kann Yoga insbesondere übergewichtigen Menschen den Zugang zu Bewegung und zu einem besseren Körperbewusstsein erleichtern.

Die richtig ausgewählten Übungen wirken gelenkschonend, dehnend und regen den Stoffwechsel an. Außerdem verbessern sie die Körperhaltung, was für Menschen ungemein wichtig ist.

Yoga richtet sie innerlich und äußerlich auf.

Für dieses spezielle Yoga für Übergewichtige wurden Übungen aus dem Hatha-Yoga modifiziert, so dass sie auch für Menschen mit mehr Gewicht gut umsetzbar sind. Yoga stärkt das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen wodurch die Lust auf Bewegung zurückkehrt und die Selbstachtung steigt!

Inhalte des Workshops können sein: Yogaeinheiten, Entspannungstechniken, Faszien Training.

Einfach typisch? Oder stereotypisch?

Wie Medien Rollenbilder kreieren - und wie Klischees gebrochen werden können

Workshop: ca 4 Zeitstunden

Termin 2. Quartal

Referentin angefragt: Almut Schnerring | Kommunikationswissenschaftlerin, Sprecherzieherin und Hörfunk-Journalistin

Zu den Grundwerten einer demokratischen Gesellschaft gehört die Gleichstellung der Geschlechter. Aber wird dieser Wert in unserer von Medien geprägten Lebenswelt auch tatsächlich gelebt? Medien sind der Schauplatz für die Verhaltensregeln der Geschlechter: Sie formulieren Werturteile und erzeugen Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit. Unsere Medien definieren

auf diese Weise mit, wie „Frauen“ und „Männer“ sein sollen – und was als Abweichung von der vermeintlichen Norm gilt.

In diesem Workshop, wird anhand vieler Text-, Bild- und Videobeispiele die Bedeutung von Medien, Werbung und Produktdesign für eine Wiederkehr alter Rollenklischees veranschaulicht. In Kleingruppen wird der aktuelle-Zustand analysiert, werden eigene

Handlungs- und Verhaltensmuster diskutiert und infrage gestellt. Ziel ist es , gemeinsam Strategien zu entwickeln, wie gleiche Voraussetzungen für Jungen und Mädchen in Zeiten von

Gendermarketing geschaffen werden können. Was kann dazu beigetragen werden, dass keine einengenden Rollenklischees an die nächste Generation weitergegeben werden?

Labyrinth e.V.

Kleine Pfaffengasse 28
67346 Speyer
Tel. 06232 28833
frauennotruf-speyer@t-online.de
www.frauennotruf-speyer.de

Ausbildungsgruppe zur ehrenamtlichen Mitarbeiterin für die Notruf- und Beratungsstelle

Frühjahr 2017

51 Unterrichtsstunden

Ehrenamtliches Engagement ist Bestandteil im Gesamtkonzept der Notruftarbeit. Die Aneignung von Kompetenz und Professionalität in den vielfältigen Arbeitsbereichen ist die Voraussetzung für eine gelungene Anbindung von Frauen an die Notruf- und Beratungsstelle.

Basis unserer Arbeit ist ein feministischer Ansatz, der eine grundsätzliche Parteilichkeit für Frauen beinhaltet. Gewalt gegen Frauen und Mädchen stellt sich für uns nicht als individuelles Problem dar, sondern ist Ausdruck gesellschaftlicher Machtstrukturen. Eine unserer Aufgaben ist das öffentlich machen des immer noch tabuisierten Themas „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen“. Wir arbeiten auf der Basis von Kostenfreiheit und Anonymität auf Wunsch. Wir beraten und unterstützen Frauen und Mädchen unabhängig von Herkunftsland, Bildung, Konfession und Alter.

Unsere Handlungsansätze der sozialen Arbeit mit gewaltbetroffenen Frauen basieren auf der Philosophie des „Empowerment“, d.h. der Ausschöpfung aller Hilfen, die es Frauen ermöglichen, Kontrolle über ihr Leben zu gewinnen und sie bei der Beschaffung von Ressourcen zu unterstützen. Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Förderung oder Stabilisierung des Selbstbewusstseins mit dem Ziel das eigene Leben wieder selbst zu bestimmen und den Alltag bewältigen zu können.

Die Teilnehmerinnen der Gruppe erhalten eine fachlich fundierte Ausbildung, die sich sowohl in eine Wissensvermittlung als auch in Selbsterfahrungsanteile gliedert. Zielgruppen sind Multiplikatorinnen, die in den Fachbereichen Jugend, Familie, Soziales etc. tätig sind sowie alle Frauen, die an dem Thema „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ interessiert sind. Das Konzept für die Ausbildungsgruppe

umfasst 13 Arbeitseinheiten (inklusive Informationsabend), die Zeitdauer insgesamt beläuft sich auf 51 Unterrichtseinheiten. (Detailliertes Konzept liegt bei.) Geleitet wird die Gruppe von drei qualifizierten Mitarbeiterinnen aus den Notrufarbeit, die auch die Gruppe fortlaufend begleiten.

Inhaltlich ist die Ausbildung in drei Themenbereiche unterteilt:

- Bewusstmachung der eigenen Kompetenz, Sensibilisierung für das Thema in der Reflexion mit der eigenen Geschichte

- Vermittlung rechtlicher Hintergründe und beratungstechnischer Vorgangsweisen
- Kennen lernen von Beratungsangeboten in und um Speyer
Unsere Arbeitsmethoden sind Rollenspiele, Vorträge über theoretische Zusammenhänge und die Arbeit in Kleingruppen. Ziel der Gruppe ist es, langfristig in die vielfältige Arbeit, wie zum Beispiel Prävention, Öffentlichkeitsarbeit, Leitung von Selbsthilfegruppen, Beratung und Betreuung einzusteigen.

Phönix e.V.

Münsterstraße 21/23
55116 Mainz
Tel. 06131 233772
phoenix-mainz@gmx.de
www.phoenix-mainz.de

„Eigene Stärken kreativ entdecken“

17.01.2017 - 21.03.2017 , Mainz

15.00 – 16.30 Uhr

Leiterin: Valentina Vasylevytska

Die Kreativangebote sind eine Einladung an Sie, sich neu zu erfahren und für Veränderungen zu öffnen. In dem intuitiven Gestalten finden die Teilnehmerinnen dieses Kurses Zugang zu sich selbst und zu ihren Stärken. Durch den kreativen Ausdruck ohne Leistungsanspruch können sie sich ihrer tiefen Empfindungen und Wünsche bewusst werden und diese konstruktiv in den Alltag einfließen lassen. Dadurch eröffnen sich ihnen neue Perspektiven. Handwerkliche Erfahrung ist nicht erforderlich.

Die Teilnehmerinnen begreifen Phantasie, Gestalten als

Ausdrucksform Innenlebens, welche die innere Welt mit der äußeren verbindet. Sie realisieren eigene Ausdrucksmöglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen und setzen sich mit kreativen und psychomotorischen Gestaltungsprozessen auseinander. Wir arbeiten mit Materialien wie Farben, Ton, Holz. Unsere Teilnehmerinnen eignen sich Materialkenntnisse und Gestaltungstechniken an.

Computergrundlagen für Frauen

06.04. - 13.07.2017 à 2 Unterrichtsstunden

16.00 – 17.30 Uhr, Mainz

Leiter: Ilya Rumsh

In diesem Kurs soll die Angst vor dem PC genommen, erste grundsätzliche Einblicke in die Arbeit am Computer vermittelt werden.

Wir üben den Umgang mit der Maus und erklären den Aufbau der PC-Tastatur. Ein Verständnis für Windows und Kommunikation über Internet, das so genannte

Betriebssystem, werden die Teilnehmer durch anschließende Übungen erhalten.

Ein Verständnis für Windows Betriebssystem werden die Teilnehmer erhalten durch anschließende Übungen.

Texterstellung und Textbearbeitung, Tabellenführung, mit dem Internet vertraut zu werden sind fester Bestandteil dieses Kurses.

– PC Hardware Grundlagen; Windows7 Betriebssystem Grundlagen; Windows Betriebssystem anpassen; Internet

– Grundlagen; Kommunikation über Internet, Surfen in Internet; Microsoft Office Word

– Grundlagen; Microsoft Office Excel

– Grundlagen; Windows Desktop

einrichten; Windows Taskleiste

einstellen; Windows

Anwendungen; Windows System und Sicherheit;

Deutsche Frauen in der Literatur (Sprachförderung)

04.04 – 20.06.17 (3 Mal a 6 Stunden)

Der Kurs ist den berühmten deutschen Schriftstellerinnen gewidmet, die eine große

Rolle in der Geschichte und Literatur gespielt haben.

In Ihren Werken werden geistlichen und Emanzipationsbestrebungen der Frauen,

bemerkenswerte Ereignisse und Schicksale beschreiben. Lange Zeit gab es nur männliche Namen in der

Literatur, und die Frauen mussten Ihre Position schwer erkämpfen.

Der Kurs vermittelt auch viele interessante Informationen über Geschichte Deutschlands. Es werden auch einige Filme zum Thema angeboten.

Die Teilnehmer werden die ausgewählten Werke lesen, entsprechende Filme ansehen und sich an der Diskussion beteiligen

Pioniersiedlung Reinighof e.V.

Reinighof 1,
76891 Bruchweiler- Bärenbach
Tel. 06394 1378
reinighof-verein@t-online.de
www.reinighof.de

Flüchtlingsfrauen ABC – Willkommen in Deutschland

Weiterbildung für MultiplikatorInnen

Menschen, die im Zuge der von Krisen und Kriegen ihre Heimat verlassen mussten, waren einer Ausnahmesituation ausgesetzt. Einige wissen nicht wie sie mit den Krisen und Ängsten umgehen können. Vor allem die Zielgruppe der Flüchtlingsfrauen ist besonders schutzbedürftig. Sie haben eine Flucht hinter sich und müssen nach vorne schauen, um für ihre Kinder gut sorgen zu können. Frustration, Unlust, Gereiztheit, Schlafstörungen und sogar Depressionen – sind gemeinsame Folgen vom Stress. Wir lernen zusammen einige Methoden Stressverarbeitung, Stressbewältigung und Stressabbau.

Zusammen gehen wir den Weg vom Stresszustand bis in den Zustand, in dem wir in der Lage sind, die Situationen, Ängste und Krisen verarbeiten und mehr Lebensqualität gewinnen.

Die Teilnehmerinnen erhalten Information zum Leben und Rechten in Deutschland.

Die schnelle Integration der Flüchtlinge und Asylsuchende in den Arbeitsmarkt, eröffnet auch die Chance gleichzeitig ermöglicht eine gelungene berufliche Integration als auch eine gesellschaftliche Teilhabe und einen möglichst guten Start für ein selbstbestimmtes Leben.

Flüchtlingscoach

Februar bis Juli 2017

Im Landkreis Südwestpfalz sind im Jahr 2015/2016 viele Flüchtlinge als Asylbewerber, überwiegend aus Syrien, angekommen. Sie haben nun damit zu tun, ihren Aufenthaltsstatus zu festigen und sich einen Alltag in Deutschland einzurichten. Hierfür benötigen Sie Begleitung und oft auch Unterstützung bei der Bewältigung von Verwaltungs- und Behördenanforderungen. Darüber hinaus kommen auch noch laufend neue Flüchtlinge in die Kommunen.

In Dahn, einem Mittelzentrum des Kreises, hat sich eine Initiative zur Flüchtlingshilfe aus den umliegenden Gemeinden zusammengefunden, zu der auch Aktive des Reinighofes gehören. Diese Initiative kooperiert mit dem Trägerverein in der Bildungsarbeit. In 2016 wurde eine gemeinsame Weiterbildung durchgeführt, die die Initiative in ihrer Struktur gestärkt und die Beteiligten in ihren jeweiligen Engagementthemen unterstützt hat.

Es werden weiterhin für die Alltagsbegleitung und Wissensvermittlung der Flüchtlinge Kenntnisse zur angemessenen Vermittlung von in Deutschland bevorzugten Standards und Erwartungen benötigt. Die geplanten Informationsangebote umfassen Sprachförderung, Elternbildung und gesellschaftliches Orientierungswissen. Die ehrenamtlichen Begleitkräfte haben unterschiedliche Ausgangsqualifikationen und wenig Gelegenheit zu Fortbildungen. Darüber hinaus werden sie in der Praxis häufig mit flucht- bzw. migrationsspezifischen

Fragestellungen konfrontiert, die in ihrem informellen Setting nicht einfach zu bewältigen sind. In dem Projekt „Flüchtlingscoach 2017“ wird Ihnen in geeigneter, praxistauglicher Form Wissen zu aufenthaltsrechtlichen Rahmenbedingungen, Fluchtursachen, Interkultureller Kommunikation sowie Beratungs- und Transferkompetenz vermittelt. Dieses Wissen geben sie dann in ihren Gruppen vor Ort bzw. als Coach an die Flüchtlinge weiter, außerdem nutzen sie die erworbenen Kenntnisse in der Begleitung der Flüchtlinge.

Vater-Kind-Urlaub in der Wildnis

31.07. - 04.08.2017, Zeltplatz am Reinighof
Leitung: Sven Heußner

Dieses Wildnisseminar wendet sich speziell an Väter und ihre Kinder. In den fünf Tagen wird das Zusammenleben mit den eigenen Kindern ganz praktisch und frei von äußeren Ablenkungen erlebt, hierin wird das bisher erfahrene Familienleben vor dem Hintergrund der (anderen) Pflichten des Alltags hinterfragt. Die Männer erhalten die Möglichkeit ihre Lebenslage und die eigene Rolle in Gesellschaft und Familie zu reflektieren und nachhaltig zu verbessern.

Das Zusammenleben im Zeltlager mit gemeinsamer Verpflegung aus der Campküche und am offenen Feuer, sowie die geringe Teilnehmerzahl von 8 Vätern und 8-12 Kindern ermöglichen intensive Erlebnisse, sowie individuelle Betreuung durch den Trainer. Die Teilnehmer meistern gemeinsam Aufgaben wie Feuer machen mit und ohne Streichhölzern, einen sicheren

Unterschlupf im Wald bauen, tarnen und anschleichen, Holzlöffel brennen, Schnur herstellen und erleben verschiedene Wahrnehmungsspiele zum individuellen Kennenlernen. Der methodische Schwerpunkt liegt auf dem eigenen Handeln und Erleben, hier finden sich viele positive Überraschungen beim Entdecken der persönlichen Fähigkeiten – bei sich selbst, beim eigenen Vater und beim eigenen Kind. Die individuellen Eindrücke werden von den Teilnehmern in der großen Runde geteilt und in persönlich gestalteten Tagebüchern festgehalten. Beides dient dem Transfer der Lernerfahrungen in das alltägliche Umfeld. Ergänzend hierzu erhalten die Väter Hilfestellung für die Integration der neu erlebten Werte und Handlungen in ihre individuellen Lebensumstände, um diese im Bezug ihrer Rolle in der Familie nachhaltig zu verbessern.

Geleitet wird das Seminar von Sven Heußner (Jg. '84), Erlebnis- & Wildnispädagoge im Pfälzerwald. Anfängen mit der Leitung von Kindergruppen und Workshops beim Jugendrotkreuz im Alter von 14 Jahren, schaut er auf viele Jahre der Gruppenarbeit und Seminarleitung zurück. Er schrieb seine Abschlussarbeit Naturerfahrung in der Kindheit im Fachbereich Wald und Umwelt der FH Eberswalde und genoss die hochwertige Ausbildung zum Erlebnispädagogen bei EOS in Freiburg.

Eine wichtige Inspiration auf dem Weg war die Arbeit bei Visionssuchen der CreaVista Academy in den Schweizer Alpen, bei denen jungen Menschen in Naturerfahrungen ihre Lebensfragen beleuchten und nach drei Wochen deutlich gestärkt wieder nach Hause fahren.

Aktuell ist Sven Heußner in der Ausbildung zum Gestalttherapeuten, welche als Teil der humanistischen Psychotherapie auf dem zwischenmenschlichen Kontakt, sowie der Bewusstheit für das einen umgebende Hier & Jetzt basiert und hierin ihre heilende Wirkung findet.