



Frauenberatung Verden e.V.
Mädchen* und Frauen* – Beratung und Bildung
Grüne Str. 31 | 27283 Verden
Tel. 04231 - 85120 und 85129
info@frauenberatung-verden.de
www.frauenberatung-verden.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr
und nach telefonischer Terminabsprache



Das * hinter Mädchen und Frauen steht für die Vielfältigkeit der Identitäten, die sich hinter der Bezeichnung verbergen – sei es in Kategorien wie Geschlecht (z.B. cis, trans*, inter*) oder auch Kultur, Klassenzugehörigkeit, körperliche Ausgangslage. Alle Mädchen* und Frauen*, die bzgl. unserer Themen Unterstützung suchen, sind bei uns willkommen. Der Abbau von Barrieren und Diskriminierung sind uns ein wichtiges Anliegen.

© Gestaltung: elisavonahnen | © fotos: kerstin rolles, frauenberatung, verlage, pixabay, kinzeit

JULI 2021

Vortrag und Gespräch: Endometriose verstehen – Bewältigungsstrategien kennen lernen

Dienstag, 20. Juli 2021, 20 – 21.30 Uhr

Bei Endometriose treten Zysten und Entzündungen auf, die sich im ganzen Körper z.B. an Eierstöcken oder Darm ansiedeln können. Zu den Symptomen gehören u.a. starke Schmerzen, die chronisch werden können. Bis zur Diagnose vergehen meist viele schmerzvolle Jahre. Den Betroffenen wird immer wieder gesagt, Regelschmerzen seien „normal“ oder gehörten zum „Frau-Sein“ dazu. Trotz der hohen Verbreitung und der gravierenden Auswirkungen haben die meisten vor ihrer Diagnose noch nie von Endometriose gehört. An diesem Abend können Interessierte mehr über die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten erfahren. Die Endometriose-Vereinigung unterstützt Frauen* seit über zwanzig Jahren auf ihrem individuellen Weg mit der Krankheit zu leben.

Wir bitten um Anmeldung.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Referentin N.N. von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Kosten € 5,-



Verdauungsprobleme Erschöpfung
Migräne Starke Regelschmerzen
Menstruation Darmprobleme
Rückenschmerzen Allergien
ENDOMETRIOSE
Bauchschmerzen Autoimmunerkrankungen

Infoabend für Schwangere und werdende Eltern „Selbstsicher in der Schwangerschaft“

Montag, 02. August 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Der Informationsabend richtet sich an werdende Eltern, die einen Überblick bekommen möchten über all die Aufgaben, die sie als werdende Eltern erledigen müssen. Sie erfahren, welche finanziellen Mittel Ihnen vor und nach der Geburt zustehen und was sie bei den Themen Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit und -geld beachten müssen. Auch Fragen rund um die Schwangerschaft, Hebammen, Krankenhäuser und Geburt können besprochen werden. Väter sind willkommen.



In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Referentin Klara Landwehr Psychologin

Spendenvorschlag € 5,-

OKTOBER 2021

Fachvortrag mit Gespräch Unterhalt? Wovon leben Frauen* und Kinder während der Trennung und nach der Scheidung?

Dienstag, 12. Oktober 2021, 19.30 – 21.30 Uhr

Eine Trennung bringt große Veränderungen mit sich. Unabhängig davon, ob sie als Erleichterung oder als traurige Erfahrung erlebt wird, wirft sie in der Regel viele Fragen auf, die die Zukunft betreffen. Für die materielle Situation und das Gefühl von Sicherheit oder Unsicherheit spielt die aktuelle Gesetzgebung zu Unterhalt, Sorgerecht, Vermögens- und Versorgungsausgleich eine zentrale Rolle. Für Frauen*, die sich trennen wollen, die in Trennung leben oder eine Trennung hinter sich haben, ist es daher wichtig, sich mit den rechtlichen Voraussetzungen vertraut zu machen.

Bitte beachten: Dieser Vortrag kann nicht die individuelle anwaltliche Beratung ersetzen, sondern nur allgemein über die Rechte und Pflichten anlässlich einer Trennung/Scheidung informieren. Einzelberatungen sind in dieser Veranstaltung nicht möglich!



Die Veranstaltung ist für Frauen.*

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Referentinnen Sabine Osmers und Sabine Struckmann,

Fachanwältinnen für Familienrecht und Mediatorinnen

Kostenfrei, Spenden willkommen

Workshop: Schmetterlinge im Bauch

Dienstag, 19. Oktober 2021, 10.00 – 14.00



Was passiert eigentlich mit mir auf dem Weg vom Mädchen* zur Frau*? Was erwartet mich in der Pubertät? Wie ist das, wenn ich meine erste Regel bekomme und wie gehe ich mit den Veränderungen meines Körpers um? Spielerisch und kreativ werden wir uns den Vorgängen im Körpern

nähern, „Mädchenfragen“ beantworten und einen stärkenden Tag verbringen.

Für alle Mädchen von 9-12 Jahren*

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Workshopleitung: Klara Landwehr Psychologin

Die Anmeldung erfolgt über das Herbstferienprogramm der Stadt Verden.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

WenDo-Workshop für Mädchen* in den Herbstferien

Dienstag, 26. Oktober 2021, 11.00 – 14.00 Uhr



Nach dem „Welt-Mädchentag“ bietet die Frauenberatung eine Schnuppereinheit Wendo an. Bei WenDo lernst du, zu mehr Selbstsicherheit zu kommen. Mit anderen Mädchen* übst du gemeinsam, wie du mit schwierigen Situationen umgehen kannst. Ihr arbeitet mit Körpersprache, Stimme und teilweise auch mit Körpereinsatz. Es ist keine Sportkleidung erforderlich.

Für alle Mädchen von 12 – 14 Jahren*

Workshopleitung: WenDo-Trainerin wird noch bekannt gegeben

Kosten € 5,-

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden



NOVEMBER 2021

Information und Gespräch Intergeschlechtlichkeit – was habe ich als Schwangere, Hebamme, Ärztin, Gleichstellungsbeauftragte damit zu tun?

Dienstag, 02. November 2021, 18 – 20 Uhr

Unwissenheit und ein verstellter Blick auf die Vielfalt der geschlechtlichen Entwicklung haben dazu geführt, dass intergeschlechtliche Kinder Opfer von genitalverändernden medizinischen Interventionen wurden. Menschen wurden mit dramatischen Folgen ihres Selbstbestimmungsrechts



beraubt. Lucie Veith vom Landesverband Niedersachsen des Vereins Intersexuelle Menschen wird an diesem Abend informieren und zum Gespräch über notwendige Schritte in Fort- und Weiterbildung einladen.

*Die Veranstaltung ist für Fachpersonal und interessierte Frauen**

In Kooperation mit der Stiftung Leben und Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung und der Kreisvolkshochschule Verden

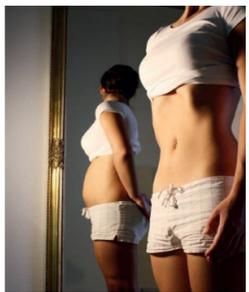
Wir bitten um Anmeldung. Tel. 04231 85129

Kosten € 5,-

Im Rahmen des Präventionsprojektes und der Ausstellung „Klang meines Körpers“ Fachveranstaltung Essstörung – was ist das? Ursachen, Entstehung und Hilfsmöglichkeiten

Mittwoch, 17.11.2021, 14.00 – 17.30 Uhr

Magersucht, Bulimie und Esssucht sind Erkrankungen, die im Wechselspiel individueller biographischer Entwicklungen und gesellschaftlichem Kontext entstehen. In der Schule und in allen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit begegnen uns immer wieder Mädchen* und Jungen mit auffälligem Essverhalten.



In der Fortbildung wird ein Basiswissen zu Symptomatik und Diagnostik vermittelt. Gezielt werden wir uns mit Interventionsmöglichkeiten und bestehenden Hilfsangeboten beschäftigen. Es soll viel Raum für Rückfragen und Austausch geben. Intensiv wird sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie Betroffene auf die Thematik

angesprochen werden können.

Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte, Multiplikatorinnen, Betroffene, Angehörige und alle Interessierten.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Referentin Bianca Gerdes, Psychologische Psychotherapeutin,

Mädchenhaus Bremen

Kosten € 15,- Ermäßigung möglich

Infoabend für Schwangere und werdende Eltern Selbstsicher in der Schwangerschaft

Dienstag, 23. November 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Der Informationsabend richtet sich an werdende Eltern, die einen Überblick bekommen möchten über all die Aufgaben, die sie als werdende Eltern erledigen müssen. Sie erfahren, welche finanziellen Mittel Ihnen vor und nach der Geburt zustehen und was sie bei den Themen Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit und -geld beachten müssen. Auch Fragen rund um die Schwangerschaft, Hebammen, Krankenhäuser und Geburt können besprochen werden. Väter sind willkommen.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Referentin Klara Landwehr Psychologin

Spendenvorschlag € 5,-



Fahnenaktion: Terre des Femmes „Nein zu Gewalt an Frauen“

Mittwoch, 25. November 2021



Seit dem Jahr 2000 nimmt „Terre des Femmes“ diesen Tag zum Anlass, eine Fahnenaktion „Frei leben ohne Gewalt“ an vielen Orten der Welt zu veranstalten. Die Fahne wird auch jährlich an der Frauenberatung gehisst, Veranstaltungen sind der Tagespresse zu entnehmen.

In diesem Rahmen unterstützen wir die Aktion „Orange the World“ des Zonta Clubs Verden.

DANKE!

Wir danken unseren SponsorInnen und KooperationspartnerInnen



Frauenberatung Verden

2021

V e r a n s t a l t u n g e n



Herzlich Willkommen

zu den vielfältigen Einzel- und Gruppenangeboten in unserem neuen Veranstaltungskalender 2021. Ausführliche Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie unter „Aktuelles“ auf der Website www.frauenberatung-verden.de.



VERANSTALTUNGSORTE

Wenn nicht anders angegeben finden die Termine in der Frauenberatung Verden statt.

Grüne Straße 31, 27283 Verden. Wir bitten um Anmeldung unter der Telefonnummer 04231 85120 oder 04231 85129.

RAUMNUTZUNG

Sie suchen noch einen schönen und zentralen Raum für z.B. eine Selbsthilfegruppe, einen Vortrag oder Seminar? Wir bieten unseren Veranstaltungsraum zur Nutzung an. Terminfragen und Konditionen bitte per Telefon oder Mail erfragen.

KOSTENLOSE BERATUNG

Wir bieten in Verden kostenlose Beratung zu diesen Themen an:

- Seelische und körperliche Gewalt und deren Folgen
- Trennung/Scheidung
- Mobbing
- Stalking
- Krisenintervention
- Essstörungen
- Lesben und ComingOut
- Existenzsicherung/ALGII/Sozialgeld etc.
- Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt
- Prävention/Verhütung
- Begleitung bei Tot- und Fehlgeburten
- Begleitung bei postpartaler Depression
- Vertrauliche Geburt

In unserer Außenstelle Achim, im KASCH, Bergstr. 2, findet zusätzlich donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr Schwangerschaftskonflikt- und Schwangerenberatung „Rund um Schwangerschaft und Geburt“ statt. Nur mit Voranmeldung.

In unserer Außenstelle in Dörverden im Rathaus, Große Straße 80, beraten wir Sie immer montags von 9.30 bis 11.30 Uhr ebenfalls zu den Themen rund um Verhütung, Familienplanung, Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikt. Nur mit Voranmeldung.

SPENDEN

Die Arbeit der Frauenberatung Verden wird durch öffentliche Mittel des Landes Niedersachsen, des Landkreises Verden und über Spenden finanziert. Helfen auch Sie mit, unser Netz wirksamer Hilfe zu stärken, z.B. mit Spenden anstelle eines Geburtstags- oder Jubiläumsgeschenkes oder durch einen einmaligen oder dauerhaften Betrag ihrer Wahl. Nähere Informationen unter: www.frauenberatung-verden.de

Kontoverbindung

Frauenberatung Verden e. V. | Kreissparkasse Verden
IBAN DE 08 2915 2670 0012 4678 66 | BIC BRLADE21VER

BIS MÄRZ 2021

Ausstellung „womens world“



Noch bis März ist die Ausstellung der Künstlerin Belinda di Keck zu betrachten. Die Ausstellung kann nach Anmeldung besichtigt werden.

JANUAR 2021

Selbsthilfegruppe: Fibromyalgie

Jeden ersten Dienstag im Monat
Beginn 12.01.2021, immer von 19.00 – 21.00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung.

Leitung und Information: Frau Thöle, 04231 61958

Kostenfrei, Spenden willkommen

Rechtsberatung für Frauen*

Dienstag von 16.30 – 17.30 Uhr
Termine 26.01., 23.02., 20.04., 15.06., 13.07., 14.09., 12.10., 30.11.2021

Für rechtliche Fragen zu Partnerschaftsverträgen, Gewaltschutzgesetz, Trennung, Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht stehen in der Frauenberatung Verden die Fachwältinnen Sabine Osmers und Sabine Struckmann zur Verfügung. Grundsätzliche Fragen können dabei geklärt werden. Eine Beratung umfasst maximal 30 Minuten.

Nur nach Anmeldung und für Frauen*, die dieses Angebot erstmalig nutzen!

Kosten € 15,-



FEBRUAR 2021

Ein Kinoabend im CineCity Verden „Fragen Sie Dr. Ruth“

Mittwoch, 10. Februar 2021, 20.00 – 22.00 Uhr

Ein Film über eine 90-jährige Frau, die über Sex redet? Diese Frau heißt Dr. Ruth Westheimer und ist eine der bekanntesten Sexualtherapeutinnen weltweit. Der Film



widmet sich der eindrucksvollen Biografie in ihren vielen Facetten – von der Flucht als Jüdin vor dem NS-Regime aus Deutschland, dem Studium als alleinerziehende Mutter, über die Karriere in Radio und Fernsehen mit eigener Sex Talkshow zu ihrem anhaltenden Engagement für unser aller sexuelles Wohlbefinden. Charmant, gewitzt und so offen wie kaum

ein Mensch vor ihr gibt sie Antworten auf intime Fragen und war Vorreiterin in der Aufklärung über HIV/AIDS. Ohne sie könnten wir heute möglicherweise immer noch nicht über Lust sprechen, deswegen feiern wir sie mit einer Filmvorführung. (USA 2019, Regie: Ryan White)

In Kooperation mit dem Kommunalen Kino Verden und der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen Kartenvorverkauf über Frauenberatung Verden e.V., Ort CineCity, Zollstraße 1, 27283 Verden
Kosten € 4,-

Information und Gespräch mit der Ärztin Pia Goldmann

Freitag, 19. Februar 2021, 18 – 19.30 Uhr

Wissen gegen Angst – wie gesund ist mein Muttermund? Die Früherkennung zu Gebärmutterhalskrebs („Pap-Abstrich“) hat sich Anfang 2020 verändert. Was ist neu? Wie sinnvoll sind die Veränderungen? Welche angstvolle Wahrnehmung der Gebärmutter fördert der medizinische Blick? Die Veranstaltung ist für Frauen*

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Wir bitten um Anmeldung. Tel. 04231 85129

Kosten € 5,-

MÄRZ 2021

Internationaler Frauentag

Montag, 08. März 2021

Es findet eine Veranstaltung im Rahmen des Verdener Frauenbündnisses 8. März statt. Nähere Informationen entnehmen sie bitte der Tagespresse.

Fachvortrag mit Gespräch Trennung und jetzt?

Dienstag, 16.03.2021, 19.30 – 21.30 Uhr

Nach einer Trennung ist Vieles zu bedenken. Was passiert mit der Wohnung? Wer muss nach dem Auszug weiter die Miete zahlen? Wie wird der Hausrat aufgeteilt? Wer darf den Pkw nutzen? Was ist mit den Konten? Darf der Vater/die Mutter das Kind/die Kinder abholen, wann er/sie will? Welche Rechte und welche Pflichten habe ich?

Die Veranstaltung ist für Frauen*

In Kooperation mit Anja Olsson, Gleichstellungsbeauftragte der Samtgemeinde Thedinghausen und der Kreisvolkshochschule Verden Referentinnen Sabine Osmers und Sabine Struckmann, Fachanwältinnen für Familienrecht und Mediatorinnen Information und Anmeldung Frauenberatung Verden, Tel. 04231 85120 Ort RathausThedinghausen
Kostenfrei, Spenden erbeten

APRIL 2021

Infoabend für Schwangere und werdende Eltern Selbstsicher in der Schwangerschaft

Montag, 19. April 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Der Informationsabend richtet sich an werdende Eltern, die einen Überblick bekommen möchten über all die Aufgaben, die sie als werdende Eltern erledigen müssen. Sie erfahren, welche finanziellen Mittel Ihnen vor und nach der Geburt zustehen und was sie bei den Themen Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit und -geld beachten müssen. Auch Fragen rund um die Schwangerschaft, Hebammen, Krankenhäuser und Geburt können besprochen werden. Väter sind willkommen.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Referentin Klara Landwehr, Psychologin B. Sc.

Spendenvorschlag € 5,-

Gruppe: Kraft schöpfen durch Farben – mehr über sich selbst erfahren – sich selbst erleben – Neues wagen

Beginn Donnerstag, 22. April 2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Das Angebot richtet sich an Frauen* zur Stärkung in Krisenzeiten und zur Unterstützung der Suche nach eigenen Ressourcen mit Hilfe des Malens. In einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre wird der Kursinhalt vermittelt. Um in die Welt der Farben eintauchen zu können sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Über den Weg der künstlerischen Gestaltung kann ein Zugang zur inneren Gefühlswelt hergestellt werden und zugleich stabilisierend Einfluss auf die eigenen Selbstheilungskräfte genommen werden. Die Wirkung kann belebend, Halt gebend, entspannend, stärkend, befriedigend, klärend und auch einfach lustvoll und wohltuend sein. Das gemeinsame Gestalten und der Austausch in der Gruppe liefern Anregungen für Perspektivwechsel, indem durch das Einlassen auf den Prozess des Malens ein anderer Umgang zur Krisenbewältigung ermöglicht wird. Die angewandten Maltechniken beziehen sich auf das Aquarell, sowie auf das Malen mit Acrylfarben.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Kursleitung Margaretha Küwen, Malerin, Dipl. Kunsttherapeutin

Dauer 10 Treffen wöchentlich

Kosten € 40,- incl. Material, Ermäßigung möglich

MAI 2021

Freundinnen: Musikalische Lesung zu Hannah Arendt und Rosa Luxemburg

Montag, 17. Mai 2021, 18.00 – 20.00 Uhr



Am internationalen Tag gegen Homophobie lädt die Frauenberatung zu einer Lesung über zwei Freundinnenpaare. Christiane Claßen, Vorstandsfrau vom Frauenzentrum Laatzen, liest Auszüge aus dem Briefwechsel zwischen Hannah Arendt und Hilde Fränkel aus den Jahren 1949 bis 1950 unter dem Titel „Wie ich einmal ohne dich leben soll, mag ich mir nicht vorstellen“. Dr. Beate Kasper liest

Auszüge aus den Gefängnisbriefen (1916/17) von Rosa

Luxemburg an ihre Freundin Luise Kautsky unter dem Titel „Ich umarme dich in grosser Sehnsucht.“

Die Veranstaltung ist für Frauen*

In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen und der Kreisvolkshochschule Verden

Es lesen Dr. Beate Kasper und Christiane Claßen, Musik: Joel Besmehn

Kosten € 10,- Inkl. kleiner Snacks und Getränke

JUNI 2021

Film und Diskussion

§ 218 und kein Ende? 50 Jahre nach dem Stern Artikel

Montag, 07. Juni 2021, 20.00 - 21.30 Uhr

Wir zeigen den Dokumentarfilm der Filmemacherin Mara Schepsmeier.

Seit 1871 steht der § 218 im Strafgesetzbuch. Seitdem kämpfen Frauen* für die Abschaffung. Fest steht: er bestimmt die Lebensrealität von Frauen*, die ungewollt schwanger sind und kein Kind austragen wollen. In Interviews und literarischen Texten erzählt der Film vom Erleben des Schwangerschaftsabbruchs.

In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen und der Kreisvolkshochschule Verden
Wir bitten um Anmeldung.

Kosten € 5,-

Workshop

Natürliche Familienplanung – ein Schnupperangebot

Dienstag, 22. Juni 2021, 19.00 - 21.00

Was ist eigentlich natürliche Familienplanung und wie funktioniert die Methode, die unter NFP oder sensiplan® bekannt ist? In diesem Workshop schauen wir uns an, welche Körpervorgänge der Methode zugrunde liegen, wozu sie genutzt werden kann und mit welchen anderen Verhütungsmitteln sie kombiniert werden kann

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Verden

Workshopleitung Klara Landwehr, Psychologin B. Sc.

Spendenvorschlag € 5,-

JULI 2021

Veranstaltungsreihe Eltern Sein – Behindert Werden

Menschen mit Behinderung dürfen laut der UN-Behindertenrechtskonvention selbst darüber bestimmen, ob sie eine Familie haben möchten. Aber wie funktioniert das praktisch? Wer kann unterstützen, welche Rolle nehmen Bezugspersonen ein, welche Hilfen gibt es?



Die Vortragsreihe am ersten Abend soll allen Interessierten das Thema Familienplanung im Kontext von Behinderung nahe bringen. Es geht um reproduktive Rechte, begleitete Elternschaft und die Situation im Landkreis Verden. Eingeladen sind Menschen, die selbst behindert werden, Angehörige, Fachkräfte sowie alle Interessierten.

Der Workshop an Tag 2 und Tag 3 soll Teilnehmenden helfen, sich über eigene Wünsche in Bezug auf Familienplanung klarzuwerden und Ihnen notwendige Informationen über Verhütung, Liebe, Sexualität, Elternschaft und Hilfsstrukturen vermitteln. Dieser Workshop richtet sich an Einzelpersonen aller Geschlechter, auch Paare können sich gemeinsam anmelden. Er ist für Menschen, die selbst behindert werden oder mit Beeinträchtigungen leben. Die Teilnahme an der ganzen Reihe ist kostenfrei.

Die genauen Termine für die Veranstaltungsreihe werden noch bekannt gegeben.

In Kooperation mit der Teilhabeberatung Aller-Weser-Wümme e.V. (EUTB) und der Stiftung Leben & Umwelt /Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen

