

Wall 5 • 32756 Detmold  
Tel. 05231 / 20177  
www.alraune-frauenberatung.de

Info

## Programm 2018

### Sie finden

- aktuelle Angebote und ausführliche Veranstaltungstexte
- die aktuellen Themen im LISA - Café
- Links und Ankündigungen

unter: [www.alraune-frauenberatung.de](http://www.alraune-frauenberatung.de)

In diesem Jahr hat die Frauenberatungsstelle einen besonderen Geburtstag. Wir blicken mit Stolz auf 35 Jahre und mit Zuversicht und Freude in die Zukunft.



### ANGEBOTE

- Psychosoziale Beratung
- Krisenbegleitung
- Intervention bei akuter Gewalt
- Therapeutische Begleitung
- Gruppen/Selbstorganisierte Gruppen
- Veranstaltungen/Offene Angebote
- Angebote zur Gewaltprävention
- Fortbildungen
- Öffentlichkeitsarbeit/Vernetzung
- Beratung bei Antragstellung zum „Fonds Sexueller Missbrauch“

### Beratungen

Insbesondere in Krisensituationen erhalten Sie zeitnahe Gespräche. Die Beratungen sind kostenlos. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht und berücksichtigen in der Beratung den speziellen Lebenszusammenhang von Frauen. Frauen können sich persönlich und telefonisch - auch anonym - sowie schriftlich oder per E-Mail an die Frauenberatungsstelle wenden. Termine werden in den Büro- und Sprechzeiten abgesprochen.

### THEMEN

- Sexualisierte Gewalt/Sexueller Kindesmissbrauch
- Gewalt in Beziehungen/Häusliche Gewalt
- Trennung/Konflikte in der Partnerschaft
- Psychische Probleme/Lebenskrisen
- Essstörungen/Sucht
- Lesbisch leben
- Migration
- Muttersein
- Schwierigkeiten bei der Arbeit/Ausbildung

### Sexualisierte Gewalt/Beziehungsgewalt

Hierzu gibt es ein umfangreiches Angebot. Bei akutem sexuellen Kindesmissbrauch arbeiten wir mit jugendlichen Mädchen, Müttern/weiblichen Bezugspersonen, pädagogischen Fachkräften und Institutionen.

### WEITERE INFORMATIONEN

#### Sie erreichen uns

##### Bürozeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
09.30 - 11.30 Uhr

##### Offene Sprechzeiten

Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr  
Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Die Arbeit der Frauenberatungsstelle wird gefördert vom Land NRW, dem Kreis Lippe und der Stadt Detmold.

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Lippe service

DETMOld  
KulturStadt  
im Spitzburger Wald

#### Sie können unsere Arbeit unterstützen

Jahr für Jahr bringt die Frauenberatungsstelle einen großen finanziellen Eigenanteil auf. Das gelingt mit Ihrer Unterstützung

- durch kleine und große Spenden
- als Mitfrau durch regelmäßige Beiträge ab 3,- € monatlich
- durch Erbschaften

#### Mitfrauenbeiträge und Spenden sind steuerabzugsfähig.

#### Beitrittserklärungen

gibt es in der Frauenberatungsstelle und auf der Internetseite.

#### Konto:

Sparkasse Paderborn-Detmold  
IBAN: DE51 4765 0130 0000 0558 71

#### Mitgliedschaften

Dachverband der  
autonomen Frauenberatungsstellen  
NRW e.V.

DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

bff: Bundesverband  
Frauenberatungsstellen  
und Frauenstrukturausschüsse  
TRAUEN LEBEN GEMEIN

### TEAM



**Karin Tegeler**  
Diplom-Sozialpädagogin  
Gestalttherapeutin (HPG)  
Ausbildung in Heilkunde  
Energetischer Psychologie (EDxTM)



**Lina Janzen**  
Diplom - Pädagogin  
Systemische Beraterin  
Traumazentrierte Fachberaterin



**Mechthild Wedekind**  
Diplom-Sozialpädagogin  
Traumazentrierte Fachberaterin  
Gestalttherapeutin (HPG)  
Ausbildung in Ausdrucksmalen  
Qigong und meditativer Körperarbeit



**Solveig Kloß**  
Diplom - Sozialpädagogin  
Deeskalationstrainerin  
Affektkontrolltrainerin  
Lösungsfokussierte Beraterin (i. A.)



**Marie Welpmann**  
Diplom-Pädagogin  
Traumazentrierte Fachberaterin  
Psychotherapie (HPG, ECP)  
Supervisorin (DGSv)  
Psychosoziale Prozessbegleiterin



**Büro:**  
**Ursula Seeliger**  
Bürokauffrau  
Betriebswirtin

**Vorstand:** Mira Tkacz, Gudrun Wiebke

Wall 5 • 32756 Detmold  
Telefon: 05231 / 20177  
E-Mail: [info@alraune-frauenberatung.de](mailto:info@alraune-frauenberatung.de)  
Internet: [www.alraune-frauenberatung.de](http://www.alraune-frauenberatung.de)

Die Räume sind für Rollstuhlfahrerinnen zugänglich.

**Offene Sprechzeiten:** Di 16.00 - 18.00 Uhr  
Do 10.00 - 12.00 Uhr

**Bürozeiten:** Mo, Di, Do, Fr 09.30 - 11.30 Uhr



## GRUPPEN

### Qigongkurs\*

Übungen zur Stabilisierung - „den Boden unter den Füßen spüren“.

*Mechthild Wedekind*

29.01. - 19.03.	8 x montags	10.00 - 11.30 Uhr	oder
16.07. - 03.09.	8 x montags	10.00 - 11.30 Uhr	

Weitere Termine bitte erfragen oder auf unserer Internetseite  
je 60,- € Sozialpreis 30,- €

Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge übernehmen viele Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme einen Kostenanteil.

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung \*

Die Grenzen von Frauen werden in beruflichen und privaten Beziehungen immer wieder überschritten. Hier lernen Sie, Ihre Grenzen besser zu erkennen und mit Entschiedenheit der Situation angemessen zu handeln.

*Mira Tkacz (Pädagogin)*

Di/Mi	17./18.04.	10.00 - 13.00 Uhr	oder
Do/Fr	08./09.11.	10.00 - 13.00 Uhr	

je 40,- € Sozialpreis 30,- €

## GRUPPEN

### Stabilisierungsgruppe nach belastenden Erlebnissen

Häufig fühlt es sich nach belastenden oder traumatischen Erfahrungen so an, als ob die Welt auf dem Kopf steht. Hier erfahren Sie, was genau ein Trauma ist und probieren Übungen aus, die stabilisierend wirken, um sich auch für den Alltag zu stärken.

Ein Vorgespräch ist erforderlich.

*Lina Janzen und Marie Welpmann*

18.04. - 16.05.	5 x mittwochs	15.00 - 16.30 Uhr	oder
07.11. - 05.12.	5 x mittwochs	15.00 - 16.30 Uhr	

35,- € Sozialpreis 20,- €

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Hin zu mehr Gelassenheit - durch Übungen, die in den Alltag integriert werden können.

*Solveig Kloß*

30.01. - 13.03.	6 x dienstags	09.00 - 10.30 Uhr	oder
30.10. - 04.12.	6 x dienstags	09.00 - 10.30 Uhr	

45,- € Sozialpreis 30,- €

## OFFENE ANGEBOTE

### Meditativer Tanz\*

Tänze aus verschiedenen Ländern - langsame, schnelle, heitere, sehnsuchtsvolle . . . *Mechthild Wedekind*

ein Donnerstag im Monat 18.00 Uhr

11.01./08.02./08.03. 12.04./03.05./07.06.

Weitere Termine bitte erfragen oder auf unserer Internetseite

Anmeldung für jeweils 3 x

je 12,- € Sozialpreis 6,- €

Ort: Schubertplatz 12, Untergeschoss, Raum Tanzbogen e.V.

### Rechtliches Angebot für Frauen bei Trennung / Scheidung

Vortrag und Gespräch mit einer Fachanwältin für Familienrecht - begleitet durch eine Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle.

2. Donnerstag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen der Stadt Detmold und des Kreises Lippe

## VORTRAG

### „Wenn die Seele verletzt ist“

Ursachen und Folgen von Traumatisierung

*Mechthild Wedekind*

Di 20.02. 18.30 Uhr

Weitere Termine bitte erfragen oder auf unserer Internetseite

## FORTBILDUNGEN

### Auf Anfrage

bieten wir Institutionen und Interessierten

**Vorträge, Fortbildungen, Workshops zu folgenden Themen:**

- Kein Raum für sexuellen Missbrauch - sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche
- Traumatisierung durch Gewalterfahrung
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- Präventionsangebote zu „Rechte in Beziehungen“, „Häusliche Gewalt“, „Sexualisierte Gewalt“
- Einführung in die energetische Psychologie

## INFO & ORGANISATORISCHES

Die Angebot richtet sich an Frauen, ansonsten ist es anders benannt.

### Preise

Beratungen sind kostenlos. Den Sozialpreis für das Gruppenangebot bekommen Empfängerinnen von Sozialgeld / Arbeitslosengeld II und Frauen mit geringem Einkommen oder geringer Rente. Andere Preisabsprachen bzw. Ratenzahlungen sind möglich.

### An- & Abmeldung

Bitte melden Sie sich per Post (siehe Vordruck), Fax oder Mail (info@alraune-frauenberatung.de) an. Vor Beginn des Kurses sollte die Gebühr auf unserem Konto unter Angabe des Kurses verbucht sein.

Abmelden können Sie sich bis zu 14 Tagen vor Kursbeginn. Danach erhalten Sie eine Rückerstattung nur dann, wenn Sie eine Ersatzteilnehmerin vermitteln.

Es gibt keine Anmeldebestätigung. Erhalten Sie keine Nachricht, haben Sie einen Platz bekommen.

## Anmeldecoupon

Hiermit melde ich mich verbindlich an.  
Ich habe die An- & Abmeldebedingungen zur Kenntnis  
genommen.

Anmeldung für: .....

.....

von: .....bis: .....

Name: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon / Fax: .....

E-Mail: .....

Ich habe ..... € auf das Konto

Frauenberatungsstelle Alraune e.V.

Sparkasse Paderborn-Detmold

IBAN: DE51 4765 0130 0000 0558 71

BIC: WELA33XXX überweisen.

Ich möchte Ratenzahlung

.....

DATUM UNTERSCHRIFT

**Es gibt keine Anmeldebestätigung!**

Ist kein Ort angegeben, finden die Veranstaltungen im  
Gruppenraum oder Raum 212 der Frauenberatungsstelle  
statt.

## „Bilder, die die Seele malt“ - Ausdrucksmalen

Mit leuchtenden Temperafarben auf großformatigem Papier kann Stimmungen und Empfindungen Ausdruck verliehen werden.

*Mechthild Wedekind*

Sa/So 17./18.02.	Sa 10.30 - 17.00 / So	10.00 - 16.00 Uhr	oder
Sa/So 18./19.08.	Sa 10.30 - 17.00 / So	10.00 - 16.00 Uhr	

Weitere Termine bitte erfragen oder auf unserer Internetseite  
130,- € Sozialpreis 70,- € (inkl. Material)

### Gelöst - Entlastet - Befreit \*

Selbstbehandlung bei emotionalem Stress mit Übungen aus der energetischen Psychologie. *Karin Tegeler*

27.02. - 10.04.	5 x dienstags	18.30 - 20.00 Uhr	oder
13.11. - 11.12.	5 x dienstags	18.30 - 20.00 Uhr	

50,- € Sozialpreis 30,- €

### Gelöst - Entlastet - Befreit \*

Zum Üben, Vertiefen, Kraft schöpfen - für Frauen mit Vorkenntnissen.

*Karin Tegeler*

17.04. - 05.06.	5 x dienstags	18.30 - 20.00 Uhr	oder
04.09. - 06.11.	5 x dienstags	18.30 - 20.00 Uhr	

je 50,- € Sozialpreis 30,- €

### Walkinggruppe für Mütter

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich eine aktive Pause vom Muttersein zu gönnen.

*Solveig Kloß*

10.04. - 12.06. 8 x dienstags 09.00 - 10.15 Uhr  
(nicht in den Ferien und an Feiertagen)

35,- € Sozialpreis 25,- €

Treffpunkt ist vor dem Gebäude Wall 5 in Detmold

## SELBSTORGANISIERTE GRUPPE

### Lesben in Lippe

Interessierte Frauen treffen sich

jeden 2. Samstag im Monat 20.00 Uhr.

Die Gruppe ist offen für „Neue“.

Weitere Infos unter [www.alraune-frauenberatung.de](http://www.alraune-frauenberatung.de)

## OFFENES ANGEBOT

### Erfahrungsaustausch von Müttern, deren Kinder, die heute erwachsen sind, sexuell missbraucht wurden

*Angelika Schauf und Karin Tegeler*

Do 22.02. 18.00 Uhr

## LISA-Café

Ein Treffpunkt für Frauen aus aller Welt, um sich kennen zu lernen, auszutauschen, Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten zu erleben.

Jeden 1. & 3. Donnerstag im Monat 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle, Raum 212

Die Treffen haben verschiedene thematische Schwerpunkte oder eine Institution aus Detmold stellt ihre Arbeit vor.

Auf unserer Internetseite finden Sie die aktuellen Themen.

In Kooperation mit dem Projekt Sprint der VHS Detmold und der Integrationsstelle der Stadt Detmold.

## VORTRAG

### „Biografiesensibilität“

An diesem Abend soll ein biografischer Ansatz vorgestellt werden, um Frauen in ihrer individuellen Biografie besser verstehen zu können.

*Hanna Beneker* (Dipl.-Soziologin, Theaterpädagogin, Hochschuldozentin)

Do 08.11. 18.00 - 19:30 Uhr

## Traumatisierung durch Gewalterfahrung \*

Kompaktseminar in 2 Blöcken

Die Fortbildung richtet sich an Mitarbeiterinnen aus dem pädagogischen, sozialen und therapeutischen Bereich. Sie dient der Aneignung von Wissen und Handlungskompetenzen im Umgang mit - durch Gewalterfahrung - traumatisierten Erwachsenen und Kindern.

*Marie Welpmann und Mechthild Wedekind*

Di/Mi 06./07.03. und 10./11.04. 10.00 - 17.00 Uhr

280,- € Sozialpreis 180,- €

Für diese Fortbildung kann unter bestimmten Förderbedingungen eine Bildungsprämie beantragt werden.

### Aufbaufortbildung - Übungen in der Traumaarbeit\*

Aufbauend auf das Kompaktseminar dient diese Fortbildung dem Kennenlernen von Übungen in der Traumaarbeit. Die Übungen werden praktisch ausprobiert und es erfolgt gegebenenfalls im Austausch eine Modifizierung auf den eigenen Arbeitskontext.

Die Teilnahme an einem Kompaktseminar ist Voraussetzung.

*Marie Welpmann und Mechthild Wedekind*

Di/Mi 05./06.06. 10.00 - 17.00 Uhr

140,- € Sozialpreis 100,- €

## IMPRESSUM

**Redaktion:** Karin Tegeler

**Satz:** Ursula Seeliger

**Gestaltung:** Christel Linkerhägner

**Fotos:** Karin Hattenkerl / Christel Linkerhägner

\* In Zusammenarbeit mit der **Melanchthonakademie**