

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

## Programm 2019

### 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



#### One Billion Rising

Am 14.02.2019 findet wieder die Aktion „One Billion Rising“ statt. Es wird an zahlreichen Orten auf der Welt für das Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen getanzt. Wir tanzen auch dieses Jahr wieder mit - tanzen auch Sie!  
Nähere Information [www.onebillionrising.de](http://www.onebillionrising.de)



### 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 berücksichtigen in der Beratung den spezifischen 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 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)

#### Sie können unsere Arbeit unterstützen

- 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

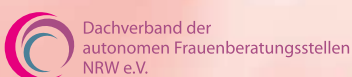
Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen



Lippe service



### Wir sind Mitglied im



### TEAM



#### Karin Tegeler

Diplom - Sozialpädagogin  
Gestalttherapeutin (HPG)  
Ausbildung in Heilkunde und 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  
Lösungsfokussierte Beraterin



#### Marie Welpmann

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



#### Büro:

Ursula Seeliger (bis 30.04.2019)  
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

11.02. - 01.04.	8 x montags	10.00 - 11.30 Uhr	
Weitere Termine bitte erfragen oder auf unserer Internetseite			
60,- €		Sozialpreis 30,- €	

### 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, Trainerin)

Mo/Di	20./21.05.	10.00 - 13.00 Uhr	oder
Mo/Di	11./12.11.	10.00 - 13.00 Uhr	
je 40,- €		Sozialpreis 20,- €	

## GRUPPEN

### Die eigene Kraft nutzen\*

In der Stabilisierungsgruppe für Frauen nach belastenden Erlebnissen erfahren Sie was ein Trauma ist, entdecken ihre eigenen Kraftquellen wieder und probieren Übungen aus, um sich für den Alltag zu stärken.

Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Lina Janzen und Marie Welpmann

06.03. - 03.04.	5 x mittwochs	15.00 - 16.30 Uhr	oder
04.09. - 02.10.	5 x mittwochs	15.00 - 16.30 Uhr	
je 35,- €		Sozialpreis 20,- €	

### Meinen eigenen Weg finden\*

Hier können sich Frauen im Trennungs- / Scheidungsprozess kennenlernen und sich zu verschiedenen thematischen Schwerpunkten austauschen.

Lina Janzen

15.05. - 12.06.	5x mittwochs	16.30 - 18.00 Uhr	oder
06.11. - 04.12.	5x mittwochs	16.30 - 18.00 Uhr	
je 25,- €		Sozialpreis 15,- €	

## OFFENE ANGEBOTE

### Meditativer Tanz\*

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

2. Donnerstag im Monat	18.00 Uhr	
------------------------	-----------	--

10.01./14.02./14.03.	04.04./09.05./13.06.
----------------------	----------------------

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 Uhr
------------------------	-----------

Auf unserer Internetseite finden Sie die aktuellen Termine.

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

## VORTRÄGE

### Traumatisierung „Wenn die Seele verletzt ist“

Ursachen und Folgen von traumatischen Erlebnissen  
Mechthild Wedekind

Di 26.03.	18.30 Uhr
-----------	-----------

## AUF ANFRAGE

bieten wir für Institutionen und Interessierte an:  
**Vorträge und Fortbildungen**

- Kein Raum für sexuellen Missbrauch - sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche
- Traumatisierung durch Gewalterfahrung
- Einführung in die energetische Psychologie

### Präventionsangebote

- Rechte in Beziehungen, Beziehungsgewalt
- Sexualisierte Gewalt, grenzverletzendes Verhalten
- Sexualisierte Gewalt in digitalen Medien
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

## INFO & ORGANISATORISCHES

Das 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) 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: .....

E-Mail: .....

Ich habe ..... € auf das Konto

Frauenberatungsstelle Alraune e.V.

Sparkasse Paderborn-Detmold

IBAN: DE51 4765 0130 0000 0558 71

BIC: WELA33XXX überwiesen.

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

23.02./23.03./18.05.	je Sa 10.30 - 17.00 Uhr
----------------------	-------------------------

Weitere Termine bitte erfragen oder auf unserer Internetseite pro Malsamstag 50,- € Sozialpreis 30,- € (inkl. Material)

### Gelöst - Entlastet - Befreit \*

Selbstbehandlung bei emotionalem Stress mit Übungen aus der energetischen Psychologie.

Karin Tegeler

10.09. - 08.10.	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

15.01. - 09.07.	6 x dienstags	18.30 - 20.00 Uhr
-----------------	---------------	-------------------

60,- € Sozialpreis 40,- €

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit\*

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

Solveig Kloß

06.02. - 13.03.	6 x mittwochs	10.00 - 11.30 Uhr
-----------------	---------------	-------------------

50,- € Sozialpreis 30,- €

### Laufgruppe für Mütter

Solveig Kloß

25.09. - 04.12.	8 x mittwochs	10.00 - 11.30 Uhr
-----------------	---------------	-------------------

(nicht in den Ferien und an Feiertagen)

35,- € Sozialpreis 20,- €

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)

## 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 Treffpunkte 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.

## VORTRÄGE

### Biografiesensibilität

An diesem Abend wird es darum gehen, wie wir andere Menschen und uns selbst vor dem Hintergrund unserer jeweiligen Lebensgeschichte wahrnehmen und leichter verstehen können. Biografiesensibilität kann erhellend und ermutigend sein und Lebendigkeit ins Leben tragen.

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

Di 29.10.	18.30 Uhr	5,- €
-----------	-----------	-------

## FORTBILDUNGEN

### 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 Grundwissen und Handlungskompetenzen im Umgang mit - durch Gewalterfahrung - traumatisierten Erwachsenen und Kindern.

Marie Welpmann und Mechthild Wedekind

Di/Mi 09./10.04. + Mo/Di 13./14.05.	10.00 - 17.00 Uhr
-------------------------------------	-------------------

290,- € Sozialpreis 200,- €

### „Kein Raum für Missbrauch“\*

In dieser Fortbildung für pädagogisch tätige Fachfrauen geht es um die Sensibilisierung für das Thema „Sexueller Kindesmissbrauch“ und um Informationsvermittlung. Ziel ist es, Handlungssicherheit im Umgang mit betroffenen Kindern und Jugendlichen zu erlangen. Es wird mit informativen Inputs und interaktiv gearbeitet.

Karin Tegeler und Mechthild Wedekind

07.03. - 28.03.	4x donnerstags	14.00 - 17.45 Uhr
-----------------	----------------	-------------------

110,- € Sozialpreis 80,- €

Wir halten uns an die Schweigepflicht und betrachten es als unsere vorrangige Aufgabe, die Vertraulichkeit Ihrer bereitgestellten Daten zu wahren und diese vor unbefugten Zugriffen zu schützen. Näheres entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung unter [www.alraune-frauenberatung.de](http://www.alraune-frauenberatung.de).

Für die Fortbildungen kann unter bestimmten Förderbedingungen eine Bildungsprämie beantragt werden.

\* In Zusammenarbeit mit der Melanchthonakademie

## IMPRESSUM

Redaktion: Karin Tegeler

Satz: Ursula Seeliger

Gestaltung: Christel Linkerhägner

Fotos: Karin Hattenkerl / Christel Linkerhägner