

**„NEIN“ IST EIN GANZER SATZ!  
Selbstschutz Workshop für Frauen\***

Wie kann Selbstbehauptung und Selbstschutz unabhängig von der körperlichen Kraft, der persönlichen Fitness oder prägender Vorerfahrungen gelingen?

Funktionierende Selbstverteidigung ist keine Frage von Muskelkraft oder Ausdauer. Jede Frau\* kann lernen, in einer bedrohlichen Situation mit einfachen Mitteln sicher und bestimmt zu handeln.

Dieser Workshop vermittelt in einem geschützten Rahmen geistige und körperliche Fähigkeiten für einen effektiven Selbstschutz. Alle körperlichen Übungen, Schlag- und Tritttechniken sind für Frauen\* mit und ohne vorherige Gewalterfahrung geeignet.

Eine ausreichende Selbstregulierungsfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Leitung: Melanie Czarnik

Termin: Samstag, 27. April 2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Bitte bequeme Kleidung und Wasser mitbringen!

.....  
Wen sprechen wir an: Frauen\*.

\*Transidente Menschen, die sich in der großen Bandbreite von Geschlechterzuschreibungen und -erfahrungen selbst eher als Frau\* definieren bzw. damit vertraut oder sichtbar sind, sind bei uns herzlich willkommen.  
.....

.....  
**Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.**

Venloer Str. 405 - 407  
50825 Köln

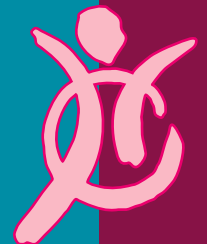
Telefon: 0221 - 954 16 60

[www.frauenleben.org](http://www.frauenleben.org) | [mail@frauenleben.org](mailto:mail@frauenleben.org)  
[www.facebook.com/FrauenLeben](https://www.facebook.com/FrauenLeben)

Instagram: frauenlebenev  
.....

## Unsere Angebote im Überblick

### 1. Halbjahr 2024



## **JEDE ZEIT HAT IHR GEWICHT Gruppe für Frauen\* mit Essstörungen**

In dieser Gruppe treffen sich Frauen\*, die mit sich und ihrem Essverhalten hadern. Über einen Austausch im geschützten Rahmen der Gruppe werden persönliche Themen, die unter einem gestörten Essverhalten verborgen liegen bewusster.

Es gibt Raum zu erkennen, welche ungelösten Schwierigkeiten oder Blockaden in der eigenen Biographie oder im alltäglichen Leben für das gestörte Essverhalten verantwortlich sind. Indem neue Handlungsspielräume erfahrbar werden, wird das Selbstwertgefühl gestärkt und die Symptomatik kann sich reduzieren. Sie wird weniger notwendig und Heilung kann erfolgen.

Leitung: Stephanie Lange

Bei dieser Gruppe handelt sich um eine fortlaufende Gruppe für Frauen\* mit Essstörungen.

Termin: 14-tägig donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr

Ein Einstieg ist möglich sobald ein Platz frei wird.

Ein Vorgespräch ist notwendig.

## **WECHSELJAHRE RELOADED...**

Die Wechseljahre sind heute nicht mehr so tabuisiert wie früher. Aber immer noch sind Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen vielen peinlich. Da ist es wichtig, Pharmazie-unabhängige Informationen zu erhalten, ob und wann die Einnahme von Hormonpräparaten sinnvoll ist. Frauen\* wünschen sich mehr Sichtbarkeit als Frau\* in der Lebensphase Wechseljahre.

Referentin: Dr. med. Maria J. Beckermann, Frauenärztin und Psychotherapeutin, Mitautorin der Leitlinie ‚Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen‘

Termin: Mittwoch 17. April 2024, 18:00 – 19:30 Uhr

## **Informationsveranstaltung für Psychotherapeut\*innen und Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie**

### **Fonds Sexueller Missbrauch – Welche Möglichkeiten bietet das ergänzende Hilfesystem?**

Der „Fonds sexueller Missbrauch“ kann Menschen, die in Kindheit und Jugend von (familiärer oder institutioneller) sexualisierter Gewalt betroffen waren, ergänzende Hilfeleistungen u.a. für therapeutische Unterstützung zur Verfügung stellen.

Vom Fonds zertifiziert unterstützt FrauenLeben e.V. die Antragsstellung im Rahmen der Beratungsarbeit.

Bei der Veranstaltung werden Fragen geklärt, u. a. zu Voraussetzungen, die Therapeut\*innen dazu qualifiziert, die Behandlung mit dem Fonds abzurechnen und welche anderen Hilfeleistungen ihre Patient\*innen beantragen können.

Das Angebot findet online statt.

Referentinnen: Svenja Haas, Arzu Kilic

2 Termine: Mittwoch, 20. März 2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Freitag, 12. April 2024, 10:00 – 11:30 Uhr

## **NEUE KRAFT DURCH YOGA – YOGA FÜR FRAUEN\***

Yoga kann helfen, sich zu entspannen und neue Kraft aufzubauen sowohl mental als auch körperlich. Mit Übungen und einem achtsamen Zugang entdecken wir die Freude am eigenen Körper und der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Luca Nävy

2 Termine: Freitag, 26. April 2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Montag, 03. Juni 2024, 17:00 – 18:30 Uhr

.....  
Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

## **VERANSTALTUNG FÜR ANGEHÖRIGE VON FRAUEN\* UND MÄDCHEN\* MIT ESSSTÖRUNGEN**

### **Information, Beratung und offener Austausch**

Nicht nur Betroffene benötigen Unterstützung... Essstörungen sind eine vielschichtige Erkrankung, die sich in unterschiedlichster Form zeigen kann und für alle Beteiligten herausfordernd ist. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Verwandte, Lebensgefährt\*innen oder andere Hilfesuchende, die im nahen Kontakt mit einer Betroffenen stehen, und sich Unterstützung wünschen und an Austausch interessiert sind. Der Austausch mit anderen Angehörigen wird oft als eine entlastende Erfahrung erlebt und eröffnet neue Perspektiven und Möglichkeiten. In einer wertschätzenden Atmosphäre möchte ich Ihnen mit fundierten Informationen rund um das Thema Essstörungen bei Frauen\* und Mädchen\* zur Seite stehen.

Gemeinsam lenken wir den Blick auf das, was hilfreich und nützlich ist. Sie haben Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich in der Runde auszutauschen.

Moderation und fachlicher Input: Carola Ott

Termin: Donnerstag, 25. April 2024, 19:00 – 20:30 Uhr

## **WORKSHOP**

### **„CONSENT : NUR JA HEISST JA“**

In diesem Workshop gibt es die Gelegenheit, sich mit dem Thema Consent in geschützter Atmosphäre auseinanderzusetzen. Der Workshop erfordert keine Vorerfahrungen und die eigenen Grenzen werden gewahrt.

- Was ist Consent?
- Warum ist Consent wichtig?
- Wie sensibilisieren wir uns selbst und andere?
- Wie können hilfreiche Umgangsweisen aussehen?

Leitung: Svenja Haas, Stephanie Lange

Termin: Mittwoch, 15. Mai 2024, 17:00 – 19:00 Uhr