



# Frauenberatungsstelle & Eß-o-Eß

# 2024

## Frauenberatungsstelle

- Psychosoziale Beratung
- Beratung bei häuslicher Gewalt
- Schwangeren-Konfliktberatung
- Treffs / Gruppen / Seminare

## Eß-o-Eß

- Beratung für Frauen\* und Mädchen\* mit Essstörungen
- Unterstützung von Angehörigen / Freund\*innen
- Selbsthilfegruppen

## Inhaltsverzeichnis

|   |       |
|---|-------|
| Unsere Beratungsstelle                                  | 3     |
| Unsere Beratungsschwerpunkte                            | 4     |
| Öffnungszeiten / Telefonzeiten                          | 5     |
| Onlineberatung  | 7     |
| Allgemeines / Anmeldung / Kosten                        | 8     |
| Ansprechpartnerinnen                                    | 9     |
| Psychosoziale Einzelberatung                            | 10    |
| Hilfe bei häuslicher Gewalt                             | 11    |
| Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung            | 12    |
| Bundesstiftung Mutter und Kind                          | 13    |
| U 25 – Beratung und Hilfe für Alleinerziehende unter 30 | 14    |
| Offene Treffs   | 15    |
| Beratung nach § 16a Ziff. 3 SGB II                      | 16    |
| Unterstützung von Migrantinnen / Wunderblume            | 17    |
| Projekt MAMA MiA  | 18    |
| Präventionsprojekt Essstörungen                         | 20    |
| Beratung für Frauen* und Mädchen* mit Essstörungen      | 22–23 |
| Workshops   | 24    |
| Vereine   | 25    |
| Notizen & Spenden                                       | 26–27 |

### Impressum

Herausgeberin:

Frauentreff – Beratung, Treffpunkt und Information für Frauen e.V.  
 Kurt-Schumacher-Platz 5, 24109 Kiel  
[www.frauenberatungsstelle-kiel.de](http://www.frauenberatungsstelle-kiel.de)



Gestaltung: Frauenberatungsstelle / Eß-o-Eß – Bildmotive: U1 Shutterstock / U4 Maria Orlova, Unsplash

## Unsere Beratungsstelle

**Die Frauenberatungsstelle / Eß-o-Eß ist eine psychosoziale Fachberatungsstelle und ein Treffpunkt für Frauen\*.**

Träger der Einrichtung ist der gemeinnützige, konfessionell und parteipolitisch unabhängige Verein „Frauentreff – Beratung, Treffpunkt und Information für Frauen e.V.“ Die Beratungsstelle wurde 1985 eröffnet und wird von der Stadt Kiel und dem Land Schleswig-Holstein finanziell gefördert.

Wir sind Mitglied im Paritätischen Schleswig-Holstein, im Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein (LFSH) und im Bundesfachverband Essstörungen (BFE).



*Sie werden in unserem Programmheft häufig den Genderstern \* finden. Dieser steht für geschlechtliche Vielfalt und ist eine Methode gendergerechter Sprache. Überall da, wo Texte auf rechtlichen Grundlagen basieren, die auf binären Geschlechtsvorstellungen (Mann/Frau) beruhen, wird der \* nicht verwendet.*

*Wir beraten in unserer Beratungsstelle Frauen, trans Frauen, trans Männer und nichtbinäre Menschen. Dies kennzeichnen wir in den entsprechenden Themenbereichen durch die Verwendung des Gendersterns (Beispiel: Beratung von Frauen\* und Mädchen\* mit Essstörungen). Ist eine Gruppe jedoch nur für (cis) Frauen geöffnet, verzichten wir im entsprechenden Text auf den Genderstern.*

## Unsere verschiedenen Beratungsschwerpunkte:

### Psychosoziale Beratung

Wir bieten allgemeine Beratung und psychosoziale Hilfe für Frauen\* an, die sich in einer schwierigen psychischen oder sozialen Lage, Problem-, Not- oder Krisensituation befinden und Unterstützung brauchen.

### Hilfe bei Essstörungen

Im Rahmen von Eß-o-Eß beraten wir bei Essstörungen und Essproblemen. Dazu gehören: Einzelberatung und spezielle Gruppenangebote für Frauen\* und junge Mädchen\* mit Anorexie, Bulimie, BED, Esssucht oder gestörtem Essverhalten, Hilfe für Angehörige und Unterstützer\*innen sowie Präventions-/Informationsarbeit.

### Beratung für Schwangere

Die Beratungsstelle ist staatlich anerkannt als Schwangerenkonfliktberatungsstelle. Wir beraten und unterstützen Schwangere in der Schwangerschaft und im Schwangerschaftskonflikt. Nach der Beratung erhalten Sie eine Beratungsbescheinigung. Sie können auch Anträge auf Mittel aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ bei uns stellen.

### Hilfe bei häuslicher Gewalt

In Kooperation mit der Frauenhausberatungsstelle „Lerche“ beraten wir bei häuslicher Gewalt und Stalking, führen pro-aktive Beratungen nach dem Gewaltschutzgesetz (im Stadtteil Mettenhof) durch und unterstützen Frauen\*, die von ihrem/ihrer Partner\*in bedroht, geschlagen, verletzt oder gedemütigt werden.

### Beratung nach § 16 SGB II

Wir bieten pädagogische psychologische Hilfe und Beratung an nach § 16 (2) Ziff.3 SGB II für Frauen\* im ALG II Bezug, die sich in einer psychosozialen Problemsituation befinden oder Essstörungen haben.

## Öffnungszeiten

Die Beratungsstelle ist Montag bis Freitag geöffnet.

**Telefonische Sprechzeit: Montag bis Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr**

**Persönliche Beratung: Montag bis Freitag (nur nach vorheriger Anmeldung)**

Tel: 0431 – 52 42 41

Fax: 0431 – 52 69 07

Außerhalb der Telefonzeiten läuft der Anrufbeantworter. Hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen so schnell wie möglich zurück. Schreiben Sie uns gern auch eine E-Mail oder nehmen Sie über „Text us!“ Kontakt zu uns auf.

### Video- und Telefonberatung

Wir bieten Ihnen zusätzlich zu der gewohnten persönlichen Beratung und der Onlineberatung die Möglichkeit Beratungsgespräche per Video oder Telefon zu nutzen. Für weitere Informationen hierzu melden Sie sich telefonisch, schreiben Sie uns eine E-Mail oder melden Sie sich über unser Online-Beratungsportal „Text us!“ über unsere Webseite

**<http://www.frauenberatung-essoess.de/online-beratung/>** an.

**E-Mail: [mail@frauenberatung-essoess.de](mailto:mail@frauenberatung-essoess.de)**

**Internet: [www.frauenberatungsstelle-kiel.de](http://www.frauenberatungsstelle-kiel.de)**

Der Eingang zur Frauenberatungsstelle ist im Häuserdurchgang neben der Förde Sparkasse.

### Nächste Bushaltestelle:

Kurt-Schumacher-Platz

### Parken:

Marktplatz oder familia-Parkplatz





text  
us

## Onlineberatung

**Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich online über das Portal „Text us!“ in Form einer Mailberatung bei uns beraten zu lassen.**

„Text us!“ ist ein Online-Beratungsportal, das Sie über Ihren Internetbrowser auf Ihrem Computer, Laptop oder Ihrem Smartphone nutzen können. Sie müssen sich hierfür keine App installieren. Vor der Benutzung richten Sie Ihren eigenen Account ein. Dies ist kostenfrei und anonym und in wenigen Schritten getan. Darüber hinaus garantiert es Ihnen im Gegenzug eine sichere und datengeschützte Kommunikation mit uns. Sie können sich sowohl mit Ihrem Klarnamen als auch mit einem ausgedachten Benutzer\*innennamen anmelden und einloggen. Der Zugang zu diesem Account wird mit einem von Ihnen ausgesuchten Passwort geschützt. Sie müssen keine persönlichen Daten angeben. Die Angabe Ihrer E-Mailadresse ist freiwillig.

Die Nachrichten, die Sie mit der Beraterin über „Text us!“ austauschen, werden verschlüsselt an einen gesicherten Server weitergeleitet und sind nur für Sie und Ihre Beraterin sichtbar – Dritte können nicht auf die Nachrichten zugreifen. Alles, was Sie in den Nachrichten mit der Beraterin teilen, wird vertraulich behandelt und nur im Zusammenhang mit der Beratung genutzt. Die Beraterinnen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Die Beratung über „Text us!“ funktioniert zeitversetzt und ist in dieser Hinsicht vergleichbar mit der Kommunikation per E-Mail. Wir bemühen uns Ihnen zeitnah zu antworten, spätestens innerhalb von 2–3 Tagen. Sollte Ihnen dies zu lange dauern, besteht immer die Möglichkeit sich von Montag bis Freitag zwischen 10.00 und 12.00 Uhr telefonisch bei uns unter 0431-52 42 41 zu melden.

Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter:  
<http://www.frauenberatung-essoess.de/online-beratung/>

## Wir sind für Sie da ...

- wenn Sie Unterstützung und Hilfe in einer Problemsituation oder psychischen Krise brauchen und fachkundige Beratung suchen
- wenn Sie sich überfordert oder unzufrieden fühlen und Hilfe brauchen
- wenn Sie an psychischen Symptomen (z.B. depressiven Stimmungen, Ängsten) oder Essstörungen leiden
- wenn Sie eine Gruppe suchen, in der Sie Probleme besprechen und Unterstützung finden möchten
- wenn Sie eine Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Thema suchen oder selbst gründen wollen
- wenn Sie sich über etwas informieren möchten
- wenn Sie gern andere Frauen\* treffen und kennenlernen möchten

## Anmeldung und Kosten

Für Einzelberatungen bei psychosozialen Problemen oder Essstörungen und für Schwangerenkonfliktberatungen bitte vorher immer einen Termin vereinbaren!

Anmeldungen während der telefonischen Sprechzeiten (siehe oben) oder per E-Mail.

Für Einzelberatungen sind wir dankbar über Spenden (nach Selbsteinschätzung). Schwangerenkonfliktberatungen sind immer kostenlos.

Bitte melden Sie sich für Gruppenangebote, Seminare und Vorträge rechtzeitig an bzw. lassen Sie sich auf die Interessent\*innenliste setzen. Für die offenen Treffs ist eine Anmeldung nicht nötig, wäre für die Planung aber wünschenswert.

## Ihre Ansprechpartnerinnen

**Pamela Zimmermann** (Dipl. Pädagogin, Traumafachberaterin)  
Psychosoziale Beratung, Beratung bei häuslicher Gewalt

**Eva-Maria Koller** (Dipl. Sozialpädagogin, Traumafachberaterin)  
Beratung von Frauen\* und Mädchen\* mit Essstörungen, Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung, Präventionsprojekt Essstörungen

**Gudrun Gabriel** (Pädagogin M.A.)  
Projekt Mama Mia, Psychosoziale Beratung

**Sandra Göring** (Dipl. Psychologin)  
Beratung von Frauen\* und Mädchen\* mit Essstörungen, Angehörigenberatung

**Katharina Erritt** (Pädagogin B.A., Ökotrophologin B.S.)  
Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung, Projekt U25, Psychosoziale Beratung, Beratung bei häuslicher Gewalt

**Stefanie Koschnicke** (Dipl. Pädagogin)  
Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung, Beratung von Frauen\* und Mädchen\* mit Essstörungen, Onlineberatung (bei Essstörungen)

**Rajaa Coskun** (Sozialpädagogin B.A.)  
Psychosoziale Einzelberatung, Beratung bei häuslicher Gewalt, Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung, Frauen mit Migrationsgeschichte

**Josephine Bengs** (Sozialarbeiterin)  
Beratung von Frauen\* und Mädchen\* mit Essstörungen, Projekt Gänseblümchen, Projekt U25

und:

**Gabriele Schneider** (Dipl. Pädagogin, Beratung)

**Gabriele Schiedeck** (Dipl. Pädagogin, KJ-Psychotherapeutin, Beratung)

**Chende Aziz** (Sozialpädagogin B. A., Beratung)

**Marie-Luise Berneit** (Treffpunktarbeit)

**Rahel Wonsack** (Treffpunktarbeit)

**Annika Schwemmer** (Projekt Mama Mia)

## Psychosoziale Einzelberatung

Die Beratungsstelle ist offen für alle Frauen, trans Frauen, trans Männer und nichtbinäre Menschen, die psychologische Beratung und Unterstützung in einer schwierigen Lebenssituation / seelischen Krise brauchen. Es spielt keine Rolle, ob es sich um ein mehr oder weniger schwerwiegendes Problem handelt.

Das Angebot der Einzelberatung besteht für jede Frau\*, die Hilfe sucht, unabhängig von Alter, Nationalität, Religion, sozialer oder finanzieller Lage.

Wir bieten an:

- Einmalige Beratungen / Infogespräche
- Kurz- und mittelfristige Beratungen
- Längerfristige pädagogisch-psychologische Unterstützung
- Psychosoziale Beratung / Unterstützung im Rahmen von SGB II

Sie können sich z.B. mit folgenden Problemen an uns wenden:

- Gefühlen von Überforderung, Überlastung, Stressproblematik
- Partnerschaftsproblemen und Problemen durch Trennung / Scheidung
- Problemen mit Kindern / Problemen als Alleinerziehende
- Häusliche Gewalt / Gewalt in der Partnerschaft
- Ängsten oder depressiven Stimmungen
- Mangel an Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Armut, Arbeitslosigkeit, Perspektivlosigkeit, finanzielle Abhängigkeit
- Probleme oder Benachteiligung im Berufsleben / beim (Wieder-)Einstieg
- aktuelle Gewalterfahrung / Gewalterfahrungen in der Kindheit
- Fragen und Problemen im sexuellen Bereich
- Alleinsein / Einsamkeit

Unsere Beratungsarbeit basiert auf den Grundsätzen der feministischen Therapie. Das heißt unter anderem: Wir verstehen die Probleme von Frauen\* nicht allein als persönliche Einzelschicksale, sondern sehen diese auch im Zusammenhang mit Einschränkungen, Benachteiligungen und Widersprüchen, denen Frauen\* in unserer Gesellschaft allgemein ausgesetzt sind.

Ein Ziel der Beratung ist die Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstkompetenz, das Aufspüren von Ressourcen, Bedürfnissen und persönlichen Zielen und der Abbau von einschränkenden Denk- und Verhaltensmustern.

## Beratung bei häuslicher Gewalt und Stalking

Die Frauenberatungsstelle ist eine vom Land Schleswig-Holstein anerkannte Beratungsstelle nach § 201a LVwG.

Das bedeutet, wir sind eine Anlaufstelle für Frauen\* in Gewaltsituationen. Für Frauen\*, die von ihrem\*ihrem Partner\*in bedroht, geschlagen, verletzt oder gedemütigt werden, bieten wir an:

- Vertrauliche, kostenlose Beratung
- Informationen über Schutzmöglichkeiten, eigene Rechte, Wegweisung und Gewaltschutzgesetz
- Unterstützung bei der Loslösung aus einer gewalttätigen Beziehung und beim Aufbau eines selbstgestalteten Lebens
- Hilfe bei den ersten Schritten: Vermittlung und Begleitung zu Ärzt\*innen, Anwält\*innen, Gericht oder Polizei
- Gefährdungsanalyse, Erstellung eines Sicherheitsplans
- in akuten Gefahrensituationen: Weitervermittlung in Frauenhäuser

## Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung (nach § 219 SFHG)

**Wir sind eine staatlich anerkannte Schwangerenkonfliktberatungsstelle nach den §§ 2 und 5 SCHKG.**

Das bedeutet: Sie können zu uns kommen, wenn Sie schwanger sind und

- eine Schwangerenkonfliktberatung (mit Beratungsbescheinigung) oder
- eine Beratung nach dem Schwangeren- und Familienhilfegesetz möchten.

Die Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung steht allen Schwangeren, deren Angehörigen und Partner\*innen offen. Die Beratungen sind kostenlos und auf Wunsch anonym. Bitte vorher (telefonisch) einen Termin vereinbaren!

### Zur Beratung nach dem SFHG gehört:

- Beratung beim Entscheidungsprozess (Die Beratung wird ergebnisoffen geführt, d.h. die schwangere Person entscheidet sich nach Abwägung all ihrer individuellen Möglichkeiten eigenverantwortlich.)
- Beratung und Information in Zusammenhang mit einem eventuellen Schwangerschaftsabbruch
- Beratung und Nachbetreuung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Beratung bei psychosozialen Konflikten in Zusammenhang mit der Schwangerschaft
- Beratung und Information über soziale und wirtschaftliche Hilfen für schwangere Personen
- Hilfe beim Ausfüllen von Elterngeld- und Kindergeldanträgen
- Beratung/Unterstützung in der Schwangerschaft u. nach der Entbindung
- Beratung zum Thema Verhütung und Sexualität
- Beratung zum Thema Kinderwunsch

## Bundesstiftung Mutter und Kind

Schwangere\* in finanziellen Notlagen können bei der Bundesstiftung Mutter und Kind Unterstützung beantragen. Die finanzielle Unterstützung der Stiftung dient unter anderem zur Erstausrüstung des Kindes, wie z.B. dem Kauf eines Kinderwagens, zur Weiterführung des Haushalts oder auch für die Einrichtung der Wohnung.

### Telefonische Terminvereinbarung Montag bis Freitag 10.00 – 12.00 Uhr.

Bitte bringen Sie zum Termin folgende Unterlagen mit:

#### immer:

- Mutterpass
- Ausweis / Pass
- Kontonummer / IBAN

#### von ALG II und AsylbLG Empfängerinnen:

- letzter Bescheid vom Jobcenter oder der Asylbehörde
- ggf. Bescheid über einmalige Beihilfen

#### von Berufstätigen:

- Einkommensnachweise der letzten 3 Monate (auch vom Partner)
- Mietvertrag
- Nachweis über laufende Kosten wie Versicherungen, Kitagebühren, Stadtwerke (evtl. Rechnungen, Kontoauszüge)

#### von Studierenden / Auszubildenden:

- den aktuellen Bafögbescheid
- Nachweis über Einkommen (z.B. Gehaltsabrechnung, Kontoauszüge)
- Mietvertrag
- Nachweis über Studentenbeiträge



## U25 – Angebot für alleinerziehende Mütter unter 30 Jahren mit Kleinkindern

### Du bist hier richtig, wenn...

- du mehr Klarheit über deine eigenen (Lebens-)Ziele erhalten willst
- du selbstsicherer auftreten willst
- du lernen willst, dich wirkungsvoll abzugrenzen
- du dich mehr um dich und deinen Körper kümmern willst
- du deine Beziehung zum Partner / zu anderen Menschen harmonischer gestalten willst
- du lernen willst, wie du besser mit belastenden Lebenssituationen umgehen kannst

### Du wirst unterstützt...

- bei der Erarbeitung beruflicher Perspektiven
- bei der Suche nach einem Kinderbetreuungs-, Ausbildungs- oder Arbeitsplatz
- bei Behördengängen und Schriftverkehr
- bei Erziehungsunsicherheiten
- bei Geldproblemen und Überschuldung
- bei Beziehungsstress
- bei Problemen mit der Zeiteinteilung hast
- bei Erleben von Gewalt

Leitung: Katharina Erritt

## Frühstück für Alleinerziehende

Mittwochs 9.00 – 11.00 Uhr

- kostenlos
- ohne Anmeldung
- Gemütliches Zusammensitzen
- Austausch und Beratung
- Bastelaktionen

jobcenter.kiel



GEFÖRDERT VON  
**Kiel.**  
Sailing.City.

## Frauen\*-Café

Das Frauen\*-Café ist für alle Frauen\*, die sich gern in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen Frauen\* unterhalten oder die vielleicht einfach nur 'mal raus wollen aus ihren vier Wänden'. Das Café bietet eine gute Möglichkeit, andere Frauen\* und die Frauenberatungsstelle kennenzulernen. Sie können regelmäßig oder sporadisch, allein oder mit einer Bekannten, nur kurz auf einen Kaffee oder für den ganzen Nachmittag kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Neue Besucherinnen sind immer willkommen!

Jeden Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Rahel Wonsack

## Frau\* sein und glücklich damit!

Was bedeutet es für mich Frau\* zu sein? Welche Werte und welcher Glauben begleiten mich? Wie gelingt mir eine bessere Selbstfürsorge? – Neben Gesprächen rund um zentrale Fragen des Frau\*seins, erwarten euch ein netter Austausch bei Tee und Kaffee, Bastelangebote, Yoga, Meditation sowie der ein oder andere Ausflug.

Jeden Freitag von 13.00 – 15.00 Uhr

Leitung: Rahel Wonsack

## Feierabendgruppe für Frauen ab 75

Eine Freizeitgruppe für Frauen im Rentenalter, die Lust haben abends auch mit anderen Frauen gemütlich zusammensitzen und zu reden, etwas gemeinsam zu lesen und zu besprechen oder zusammen Unternehmungen zu machen (Kino, Theater, Essengehen, Spaziergang usw). Neue Frauen sind stets sehr willkommen!

Termine nach Absprache

Leitung: Marie-Luise Berneit



## Beratung von Frauen\* im ALG-II-Bezug

Wir bieten Beratung und pädagogisch-psychologische Unterstützung nach § 16a Ziff.3 SGB II für Frauen\* im ALG-II-Bezug an, die sich in einer psychosozialen Problemsituation befinden oder Essstörungen bzw. Ess-/Gewichtsprobleme haben.

**Bitte, wenden Sie sich an uns, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen und**

- sich niedergeschlagen, depressiv oder perspektivlos fühlen
- kein Selbstvertrauen haben oder sich überfordert / überlastet fühlen
- sich unsicher fühlen oder Angst haben (vor anderen / in bestimmten Situationen)
- Sie Hilfe benötigen bei der Tagesstruktur / Organisation auch mit Kind/ern
- Sie an einer Essstörung leiden oder ein gestörtes Essverhalten haben.

**Wir unterstützen Sie bei der Klärung und Veränderung Ihrer Situation:**

- durch Klärung des individuellen Hilfebedarfs
- durch Aufbau von stabilisierenden Strukturen
- durch Hilfe bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- durch Information und Weitervermittlung.

**Sie bekommen innerhalb von 14 Tagen einen Termin.**



## Beratung und Hilfe für Migrantinnen\*

Migrantinnen\* aus dem Stadtteil Mettenhof haben die Möglichkeit, sich in unserer Beratungsstelle Hilfe und Unterstützung zu holen bei Problemen, die sie im Alltag nicht allein bewältigen können. Nach Absprache ist auch Begleitung zu Ämtern, Ärzt\*innen usw. möglich.

Zielsetzung ist es, die Frauen\* bei einer selbstbestimmten Lebensführung zu unterstützen sowie ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstkompetenz zu stärken.

**Das Unterstützungsangebot für Migrantinnen\* umfasst:**

- Gespräche und Hilfe bei persönlichen Problemen
- Begleitung einzelner Frauen\* zu Ämtern, Ärzt\*innen, Schule, Polizei
- Unterstützung beim Schriftverkehr mit Behörden
- Dolmetschen bei Ämtern, Ärzt\*innen, Anwalt\*innen, Lehrer\*innen u.a.

**Einzelberatung nach Terminabsprache**

**Ansprechpartnerinnen:**

**Gudrun Gabriel** (französisch, englisch)

**Rajaa Coskun** (arabisch, türkisch, marokkanisch, französisch)

**Chende Aziz** (kurdisch)

## Wunderblume

Eine niederschwellige Frauengruppe für Frauen unterschiedlicher Herkunft und Hintergründe. Das Hauptziel dieser Gruppe ist es, eine sichere und unterstützende Umgebung zu schaffen, in der sich diese Frauen austauschen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen können. Hier können sich Frauen mit ähnlichen Erfahrungen, Sorgen und Herausforderungen zusammenfinden, um sich gegenseitig zu unterstützen und Empowerment zu erfahren.

**Jeden Dienstag von 10.00 – 12.00 Uhr**

**Leitung: Rajaa Coskun**

## Mettenhofer Aktionsprojekt für Migrantinnen ohne Arbeit – Migrantinnen im Aufbruch

Migrantinnen sind bezüglich ihrer Teilnahmechancen am Erwerbsleben besonders benachteiligt: zum einen als Frau, zum anderen als Migrantin durch sprachliche, kulturelle und familiäre Einschränkungen. MAMA MiA, ein Projekt für Frauen mit Migrationshintergrund, soll dieser Benachteiligung entgegenwirken.

Das Projekt MAMA MiA ist ein wohnortnahes Integrationsprogramm zur Förderung von Sprach-, Sozial- und Berufskompetenz. Es setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen:

### 1. Einzelfallhilfe / Einzelcoaching in Form von:

- Psychosozialer Einzelberatung, Einzelbetreuung und -begleitung
- Unterstützung einzelner Teilnehmerinnen bei der Suche nach Praktikumsmöglichkeiten, Ausbildungs- und Arbeitsstellen,
- Klärung des individuellen Hilfebedarfs einzelner Frauen
- Weitervermittlung

### 2. einem Gruppenprogramm bestehend aus:

- Sprachtraining Deutsch, Schreib- und Lesetraining
- Sozial- und Selbstsicherheitstraining
- Empowerment
- Berufsorientierung
- Bewerbungstraining und

### 3. der Organisation/Vermittlung einzelner Qualifizierungsbausteine.

### Ziele des Projektes:

- Integration und Abbau von Isolation
- Verbesserung der Sprach-, Sozial- und Berufskompetenz
- Aktivierung und Ermutigung
- Auslotung eigener Fähigkeiten und Chancen
- Distanzabbau zur Berufswelt

### Projektzeitraum:

Januar bis Dezember mit zwei Kursen pro Kalenderjahr  
Kurs I – geht von Anfang des Jahres bis zu den Sommerferien  
Kurs II – beginnt nach den Sommerferien und endet vor den Weihnachtsferien

### Information und Anmeldung:

**Gudrun Gabriel** (Projektleitung)

Tel: 0431 – 52 42 41

### Kooperationspartner\*innen:

Jobcenter Kiel, Thomasgemeinde Mettenhof



UMGANG MIT DEM EIGENEN GEWICHT

KÖRPERWAHRNEHMUNG

## Präventionsprojekt Essstörungen

Essstörungen bei Jugendlichen haben stark zugenommen. Vor allem Mädchen\* sind betroffen. Ständig konfrontiert mit dem geltenden Schönheits- und Schlankheitsideal sind immer mehr junge Menschen mit dem eigenen Körper unzufrieden. Verleitet durch Bilder von superschlanken Models, mit Filtern hinterlegten Selfies und Bildern auf Social-Media-Kanälen, einer Mentalität ständiger Selbstoptimierung in Bezug auf Aussehen und Ernährung in der Gesellschaft sowie Warnungen vor Fettmachern und Dicksein wollen insbesondere Mädchen\* immer dünner sein.

Der Wunsch, dem gängigen Schönheits- und Schlankheitsideal zu entsprechen, führt junge Menschen zunehmend in einen Diäten- und Fitnesswahn, ein problematisches, extremes oder ungesundes Essverhalten und am Ende manchmal in eine sich immer stärker ausprägende Essstörung.

ESSVERHALTEN UND GEFÜHLE

## WAS SIND ESSSTÖRUNGEN?

AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM GÄNGIGEN SCHÖNHEITSIDEAL

### Unser Beratungsangebot für Schüler\*innen

Wir beraten dich, wenn du Probleme mit dem Essen oder deinem Gewicht hast! Melde dich, wenn ...

- du das Gefühl hast, dass etwas mit deinem Essverhalten nicht stimmt.
- du dich informieren willst über Ursachen, Ausprägungen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten von Essstörungen.
- du psychologische Hilfe / Beratung brauchst.

Und wir beraten dich / Sie,

- wenn du / Sie als Freund\*in, Angehörige\*r, Lehrer\*in oder Unterstützer\*in Rat möchtest / möchten

### Unser Angebot für Kieler Schulen

Wir bieten Unterrichtseinheiten / -projekte und Informationsstände / -gespräche in Schulen und Berufsschulen zu folgenden Themen an:

- Auseinandersetzung mit dem gängigen Schönheitsideal
- Kritischer Umgang mit Werbung und Social Media
- Umgang mit Gewicht, Körperwahrnehmung, Hunger, Sättigung
- Essverhalten und Gefühle
- Was sind Essstörungen?

KRITISCHER UMGANG MIT WERBUNG UND SOCIAL MEDIA

BEWERTUNG DER EIGENEN ERNÄHRUNG

### Ansprechpartnerinnen:

**Eva-Maria Koller** (Dipl. Sozialpädagogin)

**Josephine Bengs** (Sozialarbeiterin)

## Beratung für Frauen\* und Mädchen\* mit Essstörungen

Wir bieten psychosoziale Beratung und Unterstützung an für Frauen\* und Mädchen\* mit Anorexie, Bulimie, Esssucht, Binge-Eating, psychogener Adipositas, Night-Eating und latenten Essstörungen.

### Sie können zu uns kommen, wenn ...

- Sie das Gefühl haben, dass mit Ihrem Essverhalten etwas nicht stimmt
- Sie sich informieren wollen über Ursachen, Ausprägungen, mögliche Folgeerkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten (ambulante und stationäre Therapiemöglichkeiten) von Essstörungen
- Sie psychologische Hilfe / therapeutische Unterstützung aufgrund von Essproblemen oder Essstörungen brauchen
- Sie Beratung / Unterstützung vor Therapiebeginn oder nachsorgende Hilfe nach einem Klinikaufenthalt benötigen
- Sie Hilfe brauchen, weil Sie keine Therapie (mehr) bekommen
- Sie eine (Selbsthilfe-)Gruppe oder ein Seminar zum Thema suchen
- Sie als Angehörige, Freund\*in oder Unterstützer\*in Rat, Unterstützung oder Hilfe brauchen

### Unsere Beratungs- und Informationsangebote

Informationsgespräche / Einzelberatung für Betroffene und Angehörige  
Psychologische Hilfe, Therapeutische Unterstützung, Krisenintervention

### Unsere Gruppen für Präventions- und Informationsarbeit

- Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen\* mit Binge Eating / Übergewicht
- Angeleitete Gruppe für Frauen\* mit Essstörungen
- Informations- und Präventionsarbeit in Schulen
- Informationsarbeit bei Veranstaltungen und in Einrichtungen
- Seminare

## Gruppe für Frauen\* mit Binge-Eating-Störung und / oder Adipositas

Diese angeleitete Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen\*, die unter Adipositas und / oder regelmäßigen Essanfällen (Binge-Eating) leiden. Viele Betroffene haben aus Scham oder der Meinung, lediglich ein Disziplinproblem zu haben, bisher oft keine Hilfsangebote angenommen.

Die Gruppe bietet daher die Möglichkeit, in einer wertschätzenden Atmosphäre durch die Selbstaueinandersetzung und den Austausch mit anderen Frauen\* mehr Einsicht in die persönliche Dynamik und die Ursachen des problematischen Essverhaltens zu erlangen. Thematische Schwerpunkte liegen auf dem Erkennen und Einsetzen eigener Stärken, der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Selbstfürsorge sowie in der Entwicklung alltagstauglicher Bewältigungsstrategien im Umgang mit Belastungen und Konflikten.

Wesentlich für ein vertrauensvolles Miteinander und eine konstruktive Wirkung der Gruppe ist die regelmäßige Teilnahme.

**Leitung: Sandra Göring** (Dipl. Psychologin)

**Dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr / 10 Kurseinheiten, Termine nach Absprache**

**Kosten: 5 € pro Treffen**

## Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl

Vielen von uns fällt es schwer, freundlich, fürsorglich und liebevoll mit uns selbst umzugehen. Wie kann ich selbst für mich sorgen, um gesund, gelassen und glücklich zu leben? Selbstmitgefühl und Selbstachtung ist eine natürliche Ressource gegen Stress, Ängste und Depressionen, die in jedem von uns vorhanden ist. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis wollen wir diese Fähigkeit wieder neu beleben und lernen, uns selbst wertschätzend und mit einem Gefühl von Wohlwollen und Freundlichkeit zu begegnen.

### Leitung:

**Gabriele Schneider** (Dipl.-Päd., Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz)

### Termin:

Samstag, 16. März 2024 von 10.30 bis 17.00 Uhr

**Kosten: 55 € pro Teilnehmerin**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit bietet uns die Möglichkeit, auch im stressigen Alltagstrubel ruhig und gelassen den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Dieser Workshop ist eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis mit einfachen Übungen, die leicht in den eigenen Alltag integriert werden können.

### Leitung:

**Gabriele Schneider** (Dipl.-Päd., Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz)

### Termin:

Donnerstag, 18. April 2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

**Kosten: 25 € pro Teilnehmerin**

## Trägerverein Frauentreff – Beratung, Treffpunkt und Information für Frauen e. V.

Wir freuen uns über neue Frauen\*, die die Arbeit durch Mitgliedschaft im Verein unterstützen wollen und in den Trägerverein der Frauenberatungstelle/ Eß-o-Eß „Frauentreff – Beratung, Treffpunkt und Information für Frauen e.V.“ eintreten. Da der Trägerverein als gemeinnützig anerkannt ist, sind die Beiträge von der Einkommenssteuer absetzbar.

Weitere Infos telefonisch, per E-Mail oder über unsere Webseite.

## Förderverein Frauenberatung e. V.

Um unsere Arbeit finanziell zu unterstützen, gibt es den Förderverein. Da wir als Beratungsstelle auf Spenden angewiesen sind, freuen wir uns über finanzielle Unterstützung in jeder Form.

Jede Spende an den Förderverein hilft uns, unser vielfältiges Angebot aufrechtzuerhalten.

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.

## Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?

### Sie möchten spenden?

Der Förderverein Frauenberatung e.V. ist als gemeinnützig anerkannt und Ihre Spende ist von der Einkommenssteuer absetzbar. Wir stellen dafür Spendenbescheinigungen aus.

## So können Sie spenden:

### Per Überweisung an:

**Förderverein Frauenberatung e.V.**  
Förde Sparkasse Kiel  
**IBAN: DE26 2105 0170 1400 0272 70**  
BIC: NOLADE21KIE

### Oder mit PayPal

Scannen Sie dafür einfach diesen QR-Code mit Ihrem Mobiltelefon. Auf der aufgerufenen Seite können Sie dann Ihren gewünschten Spendenbetrag eingeben.





