

## **Mittwoch | 06.02.2019 | 18:00 Uhr | Einführungsveranstaltung | Fortbildung**

### **Sexualisierte Gewalt gegen Frauen als Thema in der psychosozialen Arbeit und im Ehrenamt**

An insgesamt 5 Abenden werden unter anderem Themen wie Formen der Gewalt, Trauma, Stabilisierung, Psychohygiene und Basiskompetenzen in der Gesprächsführung im Kontext sexualisierte Gewalt angeboten. Mit theoretischen Inputs, praktischen Übungen, Möglichkeiten der Selbsterfahrung und Selbstreflexion. Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme per Mail oder telefonisch. Anmeldeschluss: 25.01.2019

**Ort: NN-Raum, Nauwieserstraße 19, 66111 Saarbrücken**

## **Mittwoch | 12.02.2019 | 18:00 Uhr | Achtsames Abendessen**

Was ist unter einem achtsamen Abendessen zu verstehen? Viele alltägliche Dinge nehmen wir gar nicht mehr wahr, weil sie zur Routine geworden sind. Darunter fällt auch unser Essen. Beim achtsamen Abendessen im Frauennotruf wird es darum gehen, Neues auszuprobieren, bewusst und ganz im Hier und Jetzt den Duft der Speisen, ihre Farben und Konsistenz wahrzunehmen und zu genießen. Ziel ist es, den eignen Stress zu reduzieren und gut für sich und seinen Körper zu sorgen. Neue Erfahrungen im Alltäglichen werden möglich und ein Erleben dessen, was wir nicht umsonst Lebens-Mittel nennen, nämlich Mittel zum Leben und Erleben. Wir laden Sie ein, sich auf kleine Impulse durch uns einzulassen und Neues zu erleben. Lassen Sie sich überraschen. Es wird wegen der besseren Planung um Anmeldung gebeten bis zum 5.2.19.

**Ort: NN-Raum, Nauwieserstraße 19, 66111 Saarbrücken, Spende erbeten**

## **Donnerstag | 14.02.2019 | 17:00 Uhr | One Billion Rising: Weltweites Tanzen gegen Gewalt an Frauen**

Dieser alljährliche Tanzflashmob findet statt, um ein Signal gegen die weltweit bestehende Gewalt an Frauen zu setzen.

**Ort: St. Johanner Markt, 66111 Saarbrücken | Aktuelle Infos unter: [www.onebillionrising.org](http://www.onebillionrising.org)**

## **Freitag | 08.03.2019 | Internationaler Frauentag 2019**

Der internationale Frauentag jährt sich zum 108. Mal. Wie immer wird es vielfältige und interessante Aktionen und Veranstaltungen geben.

**Nähere Infos finden Sie unter [www.frauenbuero.saarbruecken.de](http://www.frauenbuero.saarbruecken.de)**

## **Dienstag | 02.04.2019 | 17:30. – ca. 20:00 Uhr | „Ton in Ton“ – ressourcenorientiertes Arbeiten mit Farben und Klängen**

Inspiziert von Klängen werden die Teilnehmerinnen sich mit Farben ausdrücken und die entstandenen Bilder wieder in Klänge umsetzen.

Prozess- und ressourcenorientiert bleibt Zeit für innere Stimmungen und deren Ausdruck.

Referentinnen: Carina Hornung & Sonja Bader, Mitarbeiterinnen des Frauennotrufes Saarland

**Ort: Das MitMachAtelier, statt einer Kursgebühr: Spende für den Frauennotruf erbeten**

**Infos & Anmeldung bis zum 27.3.19 per Mail oder telefonisch**

## **Samstag | 11.05.2019 | 10:00 – 17:00 Uhr | „Selbstbewusst und selbstbestimmt“**

Wir bieten einen Selbstbehauptungstag für Frauen an, die sich Zeit nehmen wollen, Energie zu tanken und ihr Leben selbstbestimmt und sicherer zu gestalten. Mit kreativen Methoden, Phantasiereisen, Körperarbeit und Selbstbehauptungsübungen aus dem Wendo lernen die Teilnehmerinnen vielfältige Möglichkeiten, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Der Tag wird von Annette Flämig, Wendo- und Selbstbehauptungstrainer, geleitet.

**Ort: St. Michael, Saarbrücken · Anmeldung bis zum 15.04.2019, Kosten: 40,00 Euro**

## **Mittwoch | 22.05.2019 | 20:00 Uhr | „Ich bin kein Opfer mehr“**

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Merzig-Wadern wird ein Dokumentarfilm über drei Frauen gezeigt, die davon erzählen, wie sie trotz langjähriger sexualisierter Gewalt ihren Weg zurück ins Leben gefunden haben. Der Regisseur des Films, Christoph Müller vom Medienprojekt Wuppertal wird anwesend sein und mit Mitarbeiterinnen des Frauennotrufes für ein Gespräch zur Verfügung stehen.

**Ort: „Lichtspiele Losheim“, Saarbrücker Straße 16, 66679 Losheim am See, Eintritt frei, Spenden erbeten**

## **Dienstag | 04.06.2019 | 18:00Uhr | Alternative Therapieformen**

An diesem Abend wollen wir einen Ein- und Überblick geben über Therapieformen, die neben der „klassischen“ Psychotherapie Möglichkeiten bieten, sich in anderer Art und Weise mit sich Selbst und dem eigenen Körper auseinander zu setzen. Vorgestellt werden die Ansätze aus der Körpertherapie, der Musiktherapie, der Kunsttherapie und der tiergestützten Therapie mit Pferden. Nach kurzen jeweiligen Inputs wird es die Möglichkeit zu Fragen und zur Diskussion geben.

**Ort: NN-Raum, Nauwieserstraße 19, 66111 Saarbrücken, Spende erbeten**

Unsere Veranstaltungen sind offen für alle interessierten Frauen! Auf Anfrage gibt es für Frauen mit geringem Einkommen finanzielle Unterstützung, sprechen Sie uns einfach an!

Wir wollen möglichst allen Frauen die Möglichkeit bieten, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Darum bemühen wir uns um Barrierefreiheit. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, falls Sie besonderen Unterstützungsbedarf haben.

# FrauenNotruf

**Saarland** Beratung & Unterstützung

[www.frauennotruf-saarland.de](http://www.frauennotruf-saarland.de)

# FrauenNotruf

**Saarland** Beratung & Unterstützung

Nauwieserstraße 19  
66111 Saarbrücken  
0681 – 3 67 67  
notrufgruppe-sb@t-online.de

# FrauenNotruf

**Saarland** Beratung & Unterstützung

**Beratung für vergewaltigte  
und misshandelte Frauen**

## Veranstaltungen Programm

**Februar bis Juni**

# 2019

[www.frauennotruf-saarland.de](http://www.frauennotruf-saarland.de)

**Wir freuen uns, Ihnen das neue  
Veranstaltungsprogramm für die erste  
Jahreshälfte 2019 präsentieren  
zu können.**

Wir wollen Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit verschiedenen Aspekten des Themas Gewalt gegen Frauen zu beschäftigen und auf unkomplizierte Weise die Arbeit und die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Frauennotruf Saarland kennen zu lernen. Wir wollen Begegnungsräume schaffen um sich mit anderen Frauen in kreativen Workshops zu treffen und auszutauschen, sich mit eigenen Kompetenzen und Ressourcen auseinander zu setzen und diese weiterzuentwickeln und zu stärken.

Wir wollen mit den themenspezifischen Fachvorträgen wichtige Informationen bündeln und weitergeben und eine Plattform für Diskussionen bieten. Unserer Veranstaltungen sind offen für alle Frauen und wir erhoffen uns mit dieser Art von Öffentlichkeitsarbeit auch vielen Frauen ein für sie passendes Angebot machen zu können.

In diesem Halbjahr bieten wir zum ersten Mal eine mehrteilige Basisfortbildung für Frauen an: „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen als Thema in der Psychosozialen Arbeit und im Ehrenamt“. Dies wird an fünf Abenden bis in den Juni stattfinden und insgesamt einen Umfang von 14 Stunden haben und wird mit verschiedenen Inhalten und Themen (siehe Innenseite) beschäftigen. Außerdem steht ein Selbstbehauptungstag mit einer Wendotrainerin auf dem Programm. Nähere Infos unter: [www.frauennotruf-saarland.de](http://www.frauennotruf-saarland.de)

Wir sind im Saarland der einzige Frauennotruf und unsere Arbeit wird durch öffentliche Zuschüsse von der saarländischen Landesregierung, der Landeshauptstadt, dem Regionalverband und den anderen Landkreisen gefördert.

Das Veranstaltungsprogramm ist ein zusätzliches Angebot und wird größtenteils über Eigenmittel finanziert. Deshalb freuen wir uns über eine finanzielle Unterstützung in Form einer Spende oder Fördermitgliedschaft, sprechen Sie uns gerne an.

Telefonberatung / Terminabsprache

Montag und Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr  
Dienstag und Freitag 09.00 – 12.00 Uhr

**0681 – 3 67 67**