

# Frauen bekommen direkt Hilfe – in der Beratung und in Kursen

RECKLINGHAUSEN. Weihnachten brechen in Familien oft Konflikte auf. Auch häusliche Gewalt kennt keine Feiertagsruhe. Die Frauenberatung Recklinghausen ist daher „zwischen den Jahren“ für Frauen in Not da.

Von Silvia Seimetz

**D**ie Frauenberatung Recklinghausen begleitet Frauen in allen Lebenslagen. Direkt und prompt, wenn die Not und Probleme am größten sind. Aber auch langfristig und für die schönen Seiten des Lebens mit ihren Kursen, Workshops und Gruppen, die im neuen Programmheft aufgelistet sind.

„Wir sind auch zwischen Weihnachten und Silvester für unsere Klientinnen da“, betont Manuela Sabozin-Oberem, Leiterin der Beratungsstelle an der Springstraße 6. Denn während der Feiertage, die eigentlich so harmonisch sein sollen, spitzen Konflikte sich nicht selten zu und gipfeln in häuslicher Gewalt. Alleinstehende Frauen haben Weihnachten vielleicht als besonders einsam erlebt und brauchen Hilfe in einer psychischen Krise. Andere haben die Zeit vielleicht genutzt, um nachzudenken und erkannt, dass sie in ihrem Leben etwas ändern wollen. „Um welches Problem es auch geht, wir hören den Frauen zu“, ermuntert Manuela Sabozin-Oberem dazu, einen Termin zu vereinbaren.

## Bei einem Spaziergang über die Sorgen reden

Denn trotz Corona sind Beratungen nach Anmeldung möglich, und zwar persönlich in der Einrichtung an der Springstraße, telefonisch oder bei einem Spaziergang. „Die ‚Walk&Talk‘-Beratung hat sich in den vergangenen Monaten bewährt“, berichtet Manuela Sabozin-Oberem. „Nicht nur Ungeimpfte, die wegen der 3G-Regel nicht zu uns kommen können, nutzen sie.



**Die "Walk&Talk"-Beratung: Bei einem Spaziergang können sich Frauen ihre Sorgen und Probleme von der Seele reden (Symbolbild).**

FOTO DPA

Vielen Frauen fällt es leichter, sich beim Gehen ihren Kummer von der Seele zu reden.“ Treffpunkte können zum Beispiel Grünanlagen in der Innenstadt sein. „Manche Klientinnen finden es auch angenehmer, sich mit uns in einem Café zu treffen. Wir richten uns da nach den Bedürfnissen der Frauen.“ Im neuen Jahr soll es auch möglich sein, sich per Video online beraten zu lassen. Die technischen Vorbereitungen laufen gerade. „Da der Datenschutz gewährleistet sein muss, können wir nicht einfach über die bekannten Videokanäle mit unseren Klientinnen reden“, erklärt die Leiterin. Mit einer überarbeiteten Homepage soll der Chat dann möglich sein. Für 2022 hat die Einrichtung auch ein neues Veranstal-

tungsprogramm aufgelegt. „Es hängt natürlich von den weiteren Coronamaßnahmen ab, ob alles stattfinden kann. Derzeit planen wir mit der 2G-Regel“, so Sabozin-Oberem. Bereits zu Jahresbeginn geht es los, und zwar am Dienstag, 11. Januar, 19.30 Uhr, mit der Infoveranstaltung über die rechtlichen Folgen für Frauen bei einer Trennung und Scheidung.

## Angebote für alle Lebenslagen

Hartz IV und das Arbeitslosengeld II, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, aber auch der Schutz von Kindern vor sexualisierter Gewalt – all das sind Themen, die Frauen angehen und die in Vorträgen angepackt werden. Mit festen Gruppenangeboten be-

gleitet die Beratungsstelle Frauen in schweren Situationen, so etwa bei Essstörungen (Start am 12.1.) und nach einer Traumatisierung (wieder ab 3.3). Feldenkrais (ab 27.1.), Biografiearbeit (5.2.), Rahmentrommeln (19.2.) und Wendo (ab 9.3.) sind die Klassiker im Programm der Frauenberatung. Eine Neuauflage gibt es auch beim XL-Yoga für dicke Frauen, dessen Premiere ruck, zuck ausgebucht war (5.3.). Wer die Frauenberatungsstelle erstmal kennenlernen will, hat am Freitag, 14. Januar, die Möglichkeit. Dann findet – so Corona es zulässt – der Neujahrsempfang statt. Im kleineren Kreis gibt es die Gelegenheit beim monatlichen Frauentreff, immer am erste Mittwoch von 10 bis 12 Uhr.

**Info:** Frauenberatung

Recklinghausen, Springstraße 6, Tel. 02361/15457,

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

Anzeige

**Wa**  
**- NU**  
**27. - 3**

