

Ein Ziel vor Augen

In Kursen und Veranstaltungen der Frauenberatung neue Wege gehen

VON SILVIA SEIMETZ

RECKLINGHAUSEN. Das Leben in die eigenen Hände nehmen, neue Ziele finden, gewohnte Wege verlassen – nicht nur im Ernstfall will die Frauenberatungsstelle dazu ermuntern. In mehr als 25 Workshops, Kursen und Veranstaltungen eröffnet die Einrichtung an der Springstraße 6 Frauen andere Sichtweisen.

„Wir machen keine Sommerferien“, betont Leiterin Manuela Sabozin im Gespräch mit unserer Redaktion. Das gilt nicht nur für den Notruf und Sprechstunden der Frauenberatungsstelle. Hier eine Auswahl aus dem Programm für das zweite Halbjahr:



Die Amazonen von heute greifen nur noch im Sport zu Pfeil und Bogen. „Entdecke die Kriegerin in Dir“, heißt es in einem Kurs. —FOTO: DPA

- ◆ Am Dienstag, 8. August, sind Essstörungen Thema einer Informationsveranstaltung. Was kann ich tun, wenn meine Tochter, Schwester oder Freundin betroffen ist? Weibliche Angehörige erfahren ab 18 Uhr, wie sie mit dieser Situation, ihren Gefühlen und Sorgen umgehen können. Die Teilnahme ist kostenlos.
- ◆ Stress abbauen, entspannen den eigenen Körper wahrnehmen, Freude am Leben spüren – dabei helfen „Qigong und Achtsamkeit“. Der neue Kurs startet am 18. August, 18.15 bis 19.45 Uhr, und umfasst sechs Donnerstagabende. Gebühr: 40 Euro.

- ◆ Die Angriffe in der Silvesternacht haben bei vielen Frauen Ängste ausgelöst. Die Antwort darauf: Wen-Do. Entschlossen auftreten und sich zu wehren wissen – wer das lernen möchte, ist ab dem Mittwoch, 24. August, 19 Uhr, im Workshop von Carmen Uhlenbrock gut aufgehoben. Der Kurs für Mädchen von sieben bis zehn Jahren beginnt am Mittwoch, 31. August, 16 Uhr. Kosten: 65 Euro für Frauen, 30 Euro für Mädchen.
- ◆ Reden ist Silber, Schweigen ist Gold? Blödsinn! Am „stimmigen Stimmtag“ lernen Frauen, ihre Stimme

zu erheben, sich bewusst vor anderen auszudrücken, mit Freude zu sprechen.

INFO

Gruppen, Kurse, Beratung

- ◆ Anmeldungen zu Kursen und Workshops nimmt die Frauenberatung, Springstraße 6, ☎ 1 54 57, entgegen, E-Mail an frauenberatung-re@web.de
- ◆ Das Team um Leiterin Manuela Sabozin steht Frauen bei Problemen bei. Häusliche Gewalt, Misshandlung, sexualisierte Gewalt, Vergewaltigung, Trennung oder Scheidung, Essstörun-

Karin Kettling, Schauspielerin und Sängerin, führt am Samstag, 3. September,

gen, Depressionen, Ängste oder andere psychische Beschwerden, Coming-out, Trauer können angesprochen werden. Zudem gibt es feste Gruppen. Die Beratung ist kostenlos.

- ◆ Sprechzeiten: Mo. und Di. von 14 bis 16 Uhr, Mi. von 10 bis 14 Uhr, Do. von 15 bis 18 Uhr.

@ www.frauenberatung-recklinghausen.de

von 10 bis 18 Uhr durch diesen Tag. Kosten: 40 Euro.

- ◆ Auf dem Weg, die eigenen Wünsche umzusetzen, lauern viele Hindernisse: ein Berg Bügelwäsche, die Hausaufgaben der Kinder, der Besuch bei den Eltern, das wichtige Projekt im Büro... „Entdecke die Kriegerin in Dir!“, ermuntert Diana Richter Frauen am Freitag, 18. November, 17 bis 19.30 Uhr. An diesem Abend erfahren die Teilnehmerinnen, was sie tun können, damit die eigenen Bedürfnisse und Ideen nicht immer auf dem Abstellgleis der vielen „ToDo-Listen“ landen.