

## **Kontakt**

Frauen helfen Frauen e.V.  
Bärbel Lingelbach, Heike Storch, Ute Wilk  
Adolfsallee 33  
65185 Wiesbaden

Telefon 0611 – 51212  
Fax 0611 – 51212

E-Mail  
[info@frauenhelfenfrauen-wiesbaden.de](mailto:info@frauenhelfenfrauen-wiesbaden.de)

Registergericht: Amtsgericht Wiesbaden  
Registernummer: 23 VR 1915

Spendenkonto:  
Nassauische Sparkasse  
Konto 110 118 589  
BLZ 510 500 15

## Der Verein

Der Frauen helfen Frauen wurde im Jahr 1977 von Frauen des Frauenzentrums Wiesbaden gegründet. Ziel des Vereins war von Anfang an, zur Vorbeugung, Vermeidung und Beendigung von Gewalt gegen Frauen beizutragen.

In den siebziger Jahren wurde die Problematik häuslicher Gewalt – die bis dahin als Privatsache abgetan wurde – von Frauen der autonomen Frauenbewegung – in der Öffentlichkeit thematisiert und in allen größeren Städten um die Einrichtung von Frauenhäusern gekämpft.

Die Frauen des Vereins brachten erstmalig in Wiesbaden das Problem Gewalt gegen Frauen in seinem ganzen Ausmaß in das öffentliche und politische Bewusstsein. Der Verein konzipierte Gegenlösungen, wie zum Beispiel die Einrichtung eines autonomen Frauenhauses, und versuchte sie in jahrelangen Verhandlungen mit der Stadt Wiesbaden durchzusetzen. Das Ziel, die Problematik in das öffentliche Bewusstsein zu bringen, hat der Verein erreicht. Dem Engagement der Frauen des Vereins ist es auch zu verdanken, dass 1985 das erste Frauenhaus in Wiesbaden eröffnet wurde. Die Betriebsführung des Frauenhauses übernahm allerdings, nach einer Entscheidung des Magistrats der Stadt Wiesbaden, das Diakonische Werk.

Von Anfang an wurden – zunächst ehrenamtlich – von häuslicher Gewalt betroffene Frauen beraten. 1985 wurde die Beratungsstelle – zunächst mit einer ABM-Stelle – eröffnet, um Frauen eine Anlaufstelle zu bieten, in der sie professionell beraten und unterstützt werden.

Heute trägt den Hauptteil an der Finanzierung der Beratungsstelle die Stadt Wiesbaden. Etwa 10% der Finanzierung erfolgt aus Eigenmitteln. Durch den städtischen Zuschuss können zwei Sozialpädagoginnen ganztätig beschäftigt und ein Teil der übrigen anfallenden Kosten gedeckt werden. Eigenmittel erhält der Verein aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden (mehr unter "So können Sie unsere Arbeit unterstützen") und durch die Zuwendung von Bußgeldzahlungen.

Konkrete Aufgaben des Vereins zur Verwirklichung seines Zieles sind heute die Führung seiner Einrichtung, der Beratungsstelle, die Teilnahme an Gremien und die Öffentlichkeitsarbeit (mehr unter "So können Sie unsere Arbeit unterstützen")

## Die Beratungsstelle

Die Beratungsstelle besteht seit 1985 und ist eine eigenständige Einrichtung des Vereins Frauen helfen Frauen.

Die Beratungsstelle bietet von häuslicher Gewalt betroffenen Frauen die Möglichkeit, ihre Isolation zu durchbrechen und spezialisierte, kompetente Hilfe zu finden. Sie bekommen Unterstützung im Prozess der Stärkung ihres Selbstbewusstseins und des Wiederfindens der eigenen Ressourcen zur Selbsthilfe. Ein weiteres Prinzip der Arbeit ist der Respekt vor den jeweils eigenen, individuellen Lösungen der ratsuchenden Frauen. So sind zum Beispiel die Trennung von oder das Zusammenbleiben mit dem gewalttätigen Partner oder ein Frauenhausaufenthalt keine Voraussetzungen für die Inanspruchnahme der Beratungsstelle.

Die Mitarbeiterinnen beraten sowohl bei Konflikten (mehr unter "Beratung") – wie zum Beispiel der Überlegung, ob die Frau sich trennen will –als auch bei sozialen und rechtlichen Problemen (mehr unter "Beratung") im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt. Wenn es notwendig ist, andere Stellen mit einzubeziehen, vermitteln (mehr unter "Vermittlung und Information") die Mitarbeiterinnen an diese Stellen oder arbeiten mit ihnen zusammen. In Einzelfällen begleiten (mehr unter "Beratung"?) die Mitarbeiterinnen ihre Klientinnen auch, zum Beispiel zur Polizei oder zum Gericht.

Es gibt die Möglichkeit zur Paarberatung und die Möglichkeit, an themenorientierten Gruppen oder Kontakttreffs teilzunehmen.

Das Hilfsangebot ist immer freiwillig, jede Klientin entscheidet selbst, wann sie welche Hilfe in Anspruch nimmt. So ist zum Beispiel außer der persönlichen Beratung auch eine – auf Wunsch anonyme – telefonische Beratung möglich, oder auch nur das Einholen von relevanten Informationen.

Die Beratungen sind kostenlos.

## Vernetzung

Der Verein Frauen helfen Frauen ist Mitglied des Arbeitskreises 'Prävention, Schutz und Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und Kinder in Wiesbaden und Rheingau-Taunus-Kreis'. Der Arbeitskreis setzt sich für die Prävention von häuslicher Gewalt durch Schutz für die Opfer, Intervention gegen die Täter und Hilfe für Opfer und Täter ein. Die teilnehmenden Institutionen tauschen sich untereinander aus und informieren sich gegenseitig über die aktuellen Entwicklungen, damit die Arbeit im Interesse der Betroffenen kontinuierlich vernetzt wird. Konkrete Beispiele sind die Zusammenarbeit der verschiedenen Institutionen zur Krisenintervention nach einem Polizeieinsatz, gemeinsam erarbeitete Informationsblätter über Rechte und Hilfen und vom Arbeitskreis organisierte Fachtagungen.

Weitere Mitglieder des Arbeitskreises sind unter anderem die Frauenhäuser, Erziehungs- und Eheberatungsstellen, das Amt für Soziale Arbeit, Vertreter von Polizei und Gerichtshilfe, Rechtsanwältinnen, die Frauenbeauftragten von Taunusstein und Wiesbaden, und die Fachhochschule Wiesbaden.

Der Verein Frauen helfen Frauen arbeitet in der Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Mädchen- und Fraueneinrichtungen mit. Die Arbeitsgemeinschaft gründete sich im Jahr 1994. Zielsetzung ist der gegenseitige Informationsaustausch, die Existenzsicherung der Einrichtungen und das Erreichen von Verbesserungen im sozialen und kulturellen Bereich für die Wiesbadener Frauen und Mädchen. Beispiele für gemeinsame Aktionen sind Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag am 08. März, gemeinsame Gespräche mit Frauenpolitikerinnen, Veranstaltung und/ oder Teilnahme an Demonstrationen und die gemeinsame Teilnahme an vom Referat der Wiesbadener Frauenbeauftragten veranstalteten Seminaren zum Thema Geldmittelbeschaffung für die Fraueneinrichtungen.

## So können Sie unsere Arbeit unterstützen

Die Möglichkeiten sind vielfältig und richten sich sowohl nach den Bedürfnissen des Vereins als auch nach Ihren Wünschen und Talenten.

- Würden Sie gerne einen Kontakttreff für Frauen organisieren?
- Könnte es Ihnen Spaß machen, mal einen Infostand, zum Beispiel auf einem Straßenfest, zu organisieren und zu betreuen?
- Können Sie eine Sache, von der Sie überzeugt sind, gut darstellen, knüpfen Sie gerne Kontakte und würden Sie diese Talente für die Spendenwerbung des Vereins einsetzen?
- Haben Sie besondere Kenntnisse, mit denen Sie unsere Mitarbeiterinnen im Einzelfall unterstützen könnten, zum Beispiel im Bereich Familienrecht, Sozialrecht, Fremdsprachen?
- Haben Sie Interesse an der Thematik Häusliche Gewalt gegen Frauen und wollen herausfinden, wie Sie sich engagieren können?
- Möchten Sie freiberuflich Gruppen oder Veranstaltungen anbieten oder bei Beratungen dolmetschen?

Wir freuen uns, wenn Sie uns anrufen und einen Gesprächstermin mit uns vereinbaren, damit wir gemeinsam herausfinden, wie Sie sich einbringen können!

Möchten Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen?

Da der Verein 10% des nötigen Haushalts als Eigenmittel einbringen muss, sind wir dringend auf Spenden angewiesen.

Unser Spendenkonto:  
Nassauische Sparkasse  
Konto 110 118 589  
BLZ 510 500 15

Die Spenden sind beim Finanzamt absetzbar, da der Verein als gemeinnützig anerkannt ist. Sie können sich gerne auch mit uns in Verbindung setzen und sich in einem persönlichen Gespräch über die Verwendung der Spenden informieren.

## Häusliche Gewalt gegen Frauen

Gewalt gegen Frauen wird fast ausschließlich von Männern ausgeübt und findet überwiegend im sozialen Nahraum statt. Die Täter sind die Lebenspartner, Ehemänner oder Ex-Partner der Frauen.

Häusliche Gewalt findet in allen sozialen Schichten statt und ist nicht gebunden an bestimmte Weltanschauungen oder kulturelle Hintergründe und auch nicht an das Bestehen weiterer Problematiken, wie zum Beispiel Arbeitslosigkeit oder Alkoholmissbrauch.

Im Zeitraum vom 26.03.00 bis zum 28.12.03 wurden in Wiesbaden allein 992 Polizeieinsätze bei häuslicher Gewalt dokumentiert. Die tatsächliche Anzahl stattfindender Gewalt gegen Frauen liegt wesentlich höher, da bei weitem nicht in jedem Fall die Polizei gerufen wird.

Gewalt gegen Frauen ist zum Beispiel:

- Schlagen, treten, ohrfeigen, würgen
- Die Frau zu sexuellen Handlungen zwingen
- Drohungen, die Frau zu verletzen oder zu töten, den Kindern etwas anzutun
- Die Ex-Partnerin zu verfolgen, zu belästigen, zu bedrohen, beim Arbeitgeber, beim Jugendamt oder bei Bekannten schlecht zu machen, die Kinder gegen sie auszuspielen, sie weiter zu misshandeln
- Die Misshandlungen zu verharmlosen, der Frau die Schuld zuzuschreiben
- Die Frau abzuwerten, um ihr Selbstvertrauen zu zerstören, sie zu beschimpfen, sie für verrückt erklären
- Die Frau einzuschüchtern, zum Beispiel durch Blicke und Gesten, Schreien, Toben, Zerstören ihres Eigentums, den Besitz von Waffen
- Die Frau wie eine Dienerin zu behandeln, sich tyrannisch zu benehmen, Entscheidungen alleine zu treffen
- Zu kontrollieren, was die Frau tut, mit wem sie spricht, das Verbieten von Kontakten, die Isolierung von FreundInnen und Verwandten
- Ökonomische Gewalt auszuüben, indem man ihr zum Beispiel verbietet, zu arbeiten, sie um Geld bitten lässt und ihr Geld nur gibt, wenn sie sich den Vorgaben des Mannes entsprechend verhält

Gewalt gegen Frauen ist, auch wenn sie im intimen Rahmen einer Ehe oder Partnerschaft stattfindet, keine Privatsache. Alle Gewalthandlungen im Rahmen häuslicher Gewalt sind strafbar und werden von der Polizei und den Gerichten (mehr unter "Gewaltschutzgesetz") entsprechend verfolgt, zusätzlich gibt es zivilrechtliche Möglichkeiten, die dem Schutz vor häuslicher Gewalt dienen sollen.

Unabhängig von der Inanspruchnahme rechtlicher Möglichkeiten gibt es für Opfer und Täter die Möglichkeit, sich in Beratungsstellen und Frauenhäusern Hilfe oder Schutz zu holen.

## Das Gewaltschutzgesetz

Gewaltanwendungen im Rahmen häuslicher Gewalt sind strafbar. Wenn – zum Beispiel bei einem Polizeieinsatz wegen häuslicher Gewalt – Polizisten von den Taten wissen, werden sie diese, da deren Ahndung im öffentlichen Interesse liegt, anzeigen. Die betroffene Frau selbst kann die Tat innerhalb einer Frist von drei Monaten beim zuständigen Polizeirevier anzeigen. Zusätzlich gibt es im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes zivilrechtliche Möglichkeiten, sich zu schützen.

Das Gewaltschutzgesetz ist seit dem 1.1.2002 in Kraft. Mit diesem Gesetz sollen die Rechte und Schutzmöglichkeiten der Opfer häuslicher Gewalt gestärkt und die Täter zur Verantwortung gezogen werden

Wenn Sie Opfer häuslicher Gewalt geworden sind, können Sie nach dem Gewaltschutzgesetz beim Familiengericht oder beim Zivilgericht ( wenn keine häusliche Gemeinschaft besteht ) Schutzanordnungen beantragen.

Das Gericht kann den Gewalttäter aus der gemeinsamen Wohnung weisen, auch dann – für einen begrenzten Zeitraum – wenn er der Mieter oder Eigentümer der Wohnung ist.

Auch außerhalb der Wohnung und wenn Sie mit dem Täter nicht zusammenleben, bietet das Gesetz Schutz. Das Gericht kann ihrem Partner oder Ex - Partner zum Beispiel verbieten:

- die Wohnung zu betreten
- sich Ihnen oder der Wohnung bis auf einen bestimmten Umkreis zu nähern
- sich in Ihrer Nähe aufzuhalten
- Sie anzurufen oder Ihnen Briefe oder SMS zu schicken
- Orte aufsuchen, die Sie regelmäßig aufsuchen

Sie können die Schutzanordnungen bei der Rechtsantragsstelle des Amtsgerichtes selbst beantragen. Am besten lassen Sie sich aber von einem Anwalt oder einer Anwältin vertreten.

In Wiesbaden kann die Polizei einem gewalttätigen Mann eine Wegweisung erteilen. Das heißt, er muss dann die Wohnung verlassen und darf sich eventuell auch Ihnen nicht mehr nähern. Diese Wegweisung gilt in der Regel für zwei Wochen, und kann unter Umständen auf bis zu vier Wochen verlängert werden. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, die Schutzanordnungen beim Gericht zu beantragen.

Sie können sich an die Beratungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen wenden, wenn

- Sie nähere Informationen zum Gewaltschutzgesetz haben möchten
- Sie sich informieren möchten, ob Sie in Ihrem speziellen Fall Schutzanordnungen beantragen können
- Sie sich darüber beraten möchten, ob die Anordnungen in Ihrem Fall Sinn machen oder ob Sie anderen oder mehr Schutz brauchen
- Ihr Partner eine polizeiliche Wegweisung hat und Sie sich fragen, wie es jetzt weitergeht
- Ihr Partner oder Ex – Partner sich nicht an die Anordnungen hält
- Sie eine Rechtsanwältin suchen, die Sie vertreten kann

## Beratung

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle beraten Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, sowie Menschen, die im privaten oder beruflichen Rahmen mit der Problematik konfrontiert sind.

Sie können sich an uns wenden, wenn

- Ihr Partner seelische oder körperliche Gewalt gegen Sie ausübt
- Sie den Eindruck haben, dass Konflikte in Ihrer Partnerschaft so ausgetragen werden, dass es eines Tages eskalieren und zu Gewalt kommen könnte
- Ihr Ex – Partner Sie verfolgt, bedroht oder weiter misshandelt
- Sie in einer Trennungssituation sind
- Eine Freundin, Verwandte oder Kollegin betroffen ist und Sie ihr gerne helfen möchten
- Sie beruflich mit einer betroffenen Frau zu tun haben und Informationen zum Umgang mit der Problematik möchten

Wenn Sie sich beraten lassen wollen, haben Sie folgende Möglichkeiten:

Sie können sich telefonisch oder schriftlich, zum Beispiel auch per E-Mail, an die Mitarbeiterinnen wenden. Auf diesem Weg können Sie

- Sich für Sie relevante Informationen ( mehr unter "Vermittlung und Informationen") einholen
- Weitere Hilfeeinrichtungen oder Personen (mehr unter "Vermittlung und Informationen") erfragen
- Sich ausführlich telefonisch oder schriftlich beraten lassen, wenn Sie zu einer persönlichen Beratung nicht kommen wollen oder können

Und Sie können zu einem persönlichen Gespräch in die Beratungsstelle kommen. Hierzu ist aus organisatorischen Gründen eine vorherige telefonische Terminvereinbarung notwendig.

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos, und auf Wunsch können Sie auch den Mitarbeiterinnen gegenüber anonym bleiben.

Das Thema und die Form der Beratungen, wie zum Beispiel die Dauer und die Häufigkeit, sind abhängig von Ihrer individuellen Situation, Ihren Zielen und Wünschen.

Die Sozialberatung erstreckt sich unter anderem über die Problemfelder rechtliche Möglichkeiten bei häuslicher Gewalt ( zum Beispiel zum Gewaltschutzgesetz ), Scheidung, Sorgerecht, Unterhalt, Sozialhilfe, Wohnungssuche, Frauenhausaufenthalt oder Alternativen zum Frauenhausaufenthalt, Verständigung mit Polizei, Rechtsanwältinnen und Ämtern.

Unter Umständen begleitet Sie eine Mitarbeiterin, z.B. zur Polizei und zu Ämtern, um Sie bei der Überwindung eigener Hemmschwellen zu unterstützen oder um bei Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Ihnen und den Institutionen zu helfen, oder stellt den Kontakt zu diesen Institutionen her.

Zur Konfliktberatung gehören, je nach Ihren Bedürfnissen, Gespräche über die Frage, ob Sie sich von Ihrem Partner trennen wollen oder nicht, unter welchen Umständen Sie die Partnerschaft weiterführen wollen, wie Sie ein Zusammenleben gestalten können, der Umgang mit den Kindern, die Unterstützung bei der Verarbeitung der Gewalterlebnisse, das Verarbeiten einer Trennung und das Erarbeiten von Zukunftsperspektiven.

Zur weiteren Unterstützung bieten wir darüber hinaus Paarberatung und Kontakttreffs, sowie angeleitete Gesprächsgruppen an.

## **Paarberatung**

Gewalt in einer Partnerschaft muss nicht zwangsläufig zu einer Trennung führen. Der Wunsch vieler Frauen ist es nicht, sich vom gewalttätigen Partner zu trennen, sondern in einer Partnerschaft ohne Gewalt zu leben. Auch viele gewalttätige Männer wünschen sich das. Sie nennen als Grund für ihr Verhalten häufig Hilflosigkeit im Umgang mit Konflikten.

Um einem Paar die Möglichkeit zu geben, gewaltfreie Formen des Umgangs miteinander zu entwickeln, bietet die Beratungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen auch Paarberatung an. Voraussetzung hierfür ist, dass zuvor ein Einzelgespräch mit der Frau stattfindet, um der Beraterin die Gelegenheit zu geben, einzuschätzen, ob eine Paarberatung im Einzelfall sinnvoll ist und nicht etwa sogar zu einer weiteren Eskalation beitragen könnte.

Die Paarberatung wird von einer Mitarbeiterin mit einer Ausbildung in systemischer Therapie und Beratung durchgeführt.

## Vermittlung und Informationen

Sie können sich auch an die Beratungsstelle wenden, wenn Sie keine Beratung, aber Informationen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt oder Trennung brauchen, zum Beispiel über Schutzmöglichkeiten oder rechtliche Regelungen. Außerdem beantworten wir Anfragen nach Rechtsanwältinnen, zuständigen Ämtern, Polizeirevieren, Selbsthilfegruppen, Erziehungsberatungsstellen, Beratern für Männer, TherapeutInnen und anderen für Sie relevanten Stellen.

## KontaktTreffs

Im Jahr 2000 gründete der Verein Frauen helfen Frauen den KontaktTreff Trennung, ein offener Treff für Frauen, die sich aufgrund von Trennung isoliert fühlen und sich einen neuen Freundinnenkreis mit gemeinsamen Freizeitaktivitäten aufbauen wollen.

Im Juni 2011 plant der Verein einen KontaktTreff für Frauen, die in ihrer Partnerschaft von körperlicher und/oder seelischer Gewalt betroffen waren oder sind. Auch dieser KontaktTreff soll Frauen die Möglichkeit geben, ihre Isolation zu durchbrechen, andere Frauen in ähnlicher Lebenssituation kennen zu lernen, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen, auch im Hinblick auf die Entwicklung gemeinsamer Interessen und Freizeitaktivitäten.

Die Treffen des KontaktTreffs Trennung finden im zweiwöchigen Rhythmus in einem Lokal statt und sind immer offen für neue Teilnehmerinnen.

Dies ist auch für den KontaktTreff Häusliche Gewalt geplant. Der geplante KontaktTreff wird von einer Vereinsfrau organisiert und begleitet, die bereits seit vielen Jahren den KontaktTreff Trennung begleitet.

Wenn Sie mehr über die KontaktTreffs erfahren möchten oder teilnehmen möchten, wenden Sie sich telefonisch an die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle.

## Vorträge

Der Verein Frauen helfen Frauen, Wiesbaden, bietet mehrmals jährlich Vorträge zu rechtlichen Themen an.

Die Vorträge behandeln jeweils ein bestimmtes Thema aus dem Familienrecht oder zum Beispiel die rechtlichen Möglichkeiten bei häuslicher Gewalt.

Sie richten sich in der Regel hauptsächlich an vom jeweiligen Thema betroffene Frauen, sind aber auch offen für Frauen, die sich, ohne selbst betroffen zu sein, über das jeweilige Thema informieren möchten.

Nach dem Vortrag gibt es die Gelegenheit zur Diskussion.

Die Referentin ist Fachanwältin für Familienrecht. Begleitet und moderiert werden die Veranstaltungen von einer Mitarbeiterin der Beratungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen.

Das Thema, den Termin und weitere Informationen über den nächsten Vortrag erfahren Sie unter dem Punkt „Aktuelles“ und/oder von den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle unter der Telefonnummer 0611-51212.

## **Gruppen**

Zur Unterstützung von Frauen in Trennungssituationen – mit oder ohne Gewalterfahrungen – bietet die Beratungsstelle Gruppen und Wochenendseminare an, die auf der Basis themenzentrierter Interaktion angeleitet werden. Diese sieht eine offene, gemeinsame Gestaltung des Gruppenprozesses vor, welche nach Möglichkeit die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen berücksichtigt. Jeder Teilnehmerin steht die Möglichkeit offen, ihr Anliegen oder ihren Konflikt einzubringen und sowohl durch die Gruppe als auch durch die Leitung hilfreiche Unterstützung und Anregung zu erfahren.

Unsere aktuellen Gruppenangebote finden Sie unter dem Punkt "Aktuelles" und/oder Sie können sich direkt telefonisch (mehr unter "Kontakt") an die Beratungsstelle wenden. Die Mitarbeiterinnen informieren Sie über die Themen der Gruppen oder Seminare und über die Termine, den Veranstaltungsort und die Kosten.

### **Themen aus unserem Programm:**

#### **Trennung – meinen eigenen Weg finden. Eine angeleitete Gesprächsgruppe zum Thema Trennung**

Eine Trennung steht bevor, scheint unumgänglich, ist bereits vollzogen oder wird in Frage gestellt. In jedem Fall ist Frau mittendrin in einer Lebensphase des Umbruchs, je nachdem geprägt von Trauer, Wut, Enttäuschung, widersprüchlichen Gefühlen und Gedanken zwischen Hoffnung und Verzweiflung.

Im geschützten Rahmen der Gruppe haben betroffene Frauen Gelegenheit sich auszutauschen, zum Reden, Zuhören und Angehört – Werden. Gefördert wird dies durch eine Atmosphäre der Wertschätzung und Sensibilität, die eine vertrauensvolle Gruppensituation schafft.

#### **Gibt es etwas zwischen laut und stumm? Vom besseren Umgang mit Konflikten**

In der Familie, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz – meistens treten Konflikte im vertrauten Umfeld und mit uns nahe stehenden Menschen auf.

Wenn wiederkehrende Auseinandersetzungen den gemeinsamen Alltag zunehmend belasten, kann es hilfreich sein, das eigene Konfliktverhalten einmal näher zu betrachten.

Im vertrauensvollen Rahmen der Gruppe versuchen wir, typische Streit-Muster zu erkennen und die individuellen Stolpersteine zu entdecken. Ein Ziel des Seminars ist es, mit jeder Teilnehmerin neue und konstruktive Ansätze für den Umgang mit Konfliktsituationen zu entwickeln.

## **Gibt es mich noch? Identitätsfindung als Alleinerziehende**

Mutter zu werden bedeutet eine der größten Veränderungen im Leben einer Frau und ist oft eng verwoben mit der Idealvorstellung vom Familienglück. Wenn aber eine Trennung vom Partner – ob selbst gewählt oder fremdbestimmt – diesen Traum jäh zerstört, kann die ungeteilte Verantwortung zu einer großen Belastung werden. Neben äußeren Veränderungen, wie z.B. Wohnortwechsel und Umgang mit der veränderten finanziellen Situation, müssen vielfältige innere Prozesse bewältigt werden. Zudem bleiben im anstrengenden Alltag allzu oft eigene Bedürfnisse auf der Strecke.

Wir laden betroffene Frauen ein, sich im vertrauensvollen Rahmen der Gruppe diesem Thema anzunähern. Dabei wollen wir durch Erfahrungsaustausch und Arbeit an individuellen Beispielen der Frage nachgehen, wie wir verschütteten Träumen und Zielen in unserem oft eingefahrenen Alltag wieder mehr Raum geben können.

## **Wochenendseminar zum Thema Trennung**

### **Der Blick nach vorn – ein Wochenende für Frauen zwischen Umbruch und Aufbruch**

Krisenreiche Erfahrungen wie Trennung oder Abschied fordern ihren Tribut. Ob wir diese Situation selbst herbeiführen oder unvermutet mit ihr konfrontiert werden – wiederkehrende Gefühle wie Schmerz, Selbstzweifel und Zukunftsangst prägen das Empfinden.

Dennoch, nach dieser Zeit des Trauerns und der Verlustgefühle folgt häufig eine „Ruhe vor dem Sturm“ – eine Phase der Neuorientierung. Sie ist geprägt vom Wunsch nach produktiver Veränderung und der Offenheit für neue Perspektiven. Erst jetzt wird klar, welche überraschenden und bereichernden Chancen solch ein Neubeginn mit sich bringen kann.

Ein Ziel dieses Seminars ist es, sich im vertrauensvollen Rahmen der Gruppe mit der eigenen Lebenssituation zu beschäftigen und individuelle Perspektiven zu entwickeln. Gemeinsam wollen wir überprüfen, welche Fähigkeiten wir entdecken und welche Impulse wir aufgreifen können, um mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen für die Zukunft zu finden.

## **Wochenendseminar zum Thema Abgrenzung**

### **Jetzt bin ICH dran!**

#### **Von der Kunst, Nein zu sagen**

In der Partnerschaft, in der Familie, am Arbeitsplatz – tagtäglich stellen wir eigene Bedürfnisse zugunsten anderer zurück.

Wir möchten für andere da sein. Wir fühlen uns verantwortlich. Wir wollen eben niemanden enttäuschen .....

... aber bleiben dabei selbst auf der Strecke, still gekränkt oder hilflos wütend.

Was macht es uns so schwer, eigene Grenzen wahrzunehmen und klar zu vertreten?

Wenn uns dies zunehmend belastet, kann es hilfreich sein, das eigene Abgrenzungs- und Konfliktverhalten einmal näher zu betrachten.

Im vertrauten Rahmen der Gruppe versuchen wir, den Fokus auf uns selbst zu richten und dabei sensibler für die eigenen Bedürfnisse zu werden. Darüber hinaus beschäftigen wir uns damit, wie wir dieses neue Selbst-Bewusstsein auch im Alltag leben und unsere Grenzen wahren können.

## Frauenhaus

Die Frauenhäuser bieten Frauen und ihren Kindern Schutz vor weiteren körperlichen und seelischen Misshandlungen. Die Adresse der Frauenhäuser ist geheim. Die Mitarbeiterinnen des Frauenhauses beraten und unterstützen die Bewohnerinnen in allen persönlichen, finanziellen, sozialen und organisatorischen Angelegenheiten. Zur Unterstützung der Kinder arbeitet eine Erzieherin im Frauenhaus. Der Aufenthalt ist zu jedem Zeitpunkt freiwillig und jede Frau kann solange im Frauenhaus wohnen, wie es für sie notwendig ist.

Die Mitarbeiterinnen der Frauenhäuser informieren Sie bei einem ersten Telefongespräch über die Aufnahme ins Frauenhaus und wie Sie dorthin kommen.

In Wiesbaden gibt es zwei Frauenhäuser:

Das Frauenhaus der Diakonie. Die Aufnahme erfolgt tagsüber nach vorheriger telefonischer Anmeldung unter der Telefonnummer **0611 – 806050** und nachts und am Wochenende über die Polizei unter der Nummer **0611 – 3451135**.

Das Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt ist rund um die Uhr unter der Nummer **0611 – 5990339** zu erreichen.

## Kinder

Wenn Gewalt gegen Frauen ausgeübt wird, sind in der Regel auch die Kinder mitbetroffen. Entweder werden auch sie geschlagen oder in einer anderen Form misshandelt, oder sie sind Zeugen der Gewalt gegen die Mutter.

Wenn Kinder die Gewalt des Vaters und die Ohnmacht der Mutter miterleben, fühlen sie sich sehr hilflos und ausgeliefert, aber auch verantwortlich für das, was passiert. Das gilt auch schon für sehr kleine Kinder.

Sie glauben oft, sie seien schuld daran.

Oder sie versuchen, einzugreifen, den Vater zurückzuhalten, die Mutter zu schützen. Wenn sie das tun, werden sie oft selbst misshandelt.

Oder sie haben Angst, sich einzumischen und deshalb Schuldgefühle.

Oder sie sehen, in welcher Verfassung die Mutter ist und übernehmen die Verantwortung für die Versorgung und den Schutz der Geschwister.

Oder sie - vor allem ältere Jungen - ahmen die gewalttätige Haltung des Vaters nach, weil sie glauben, ein Mann müsse sich so verhalten.

Auch, wenn die Kinder nicht selbst misshandelt werden, ist das Miterleben der Gewalt schädigend und führt zu den unterschiedlichsten Symptomen bei den Kindern.

Wenn Sie von häuslicher Gewalt betroffen sind, stellen Sie sich vielleicht folgende Fragen:

- was kann ich tun, um meine Kinder vor weiteren Misshandlungen zu schützen?
- Wie wirkt sich die von ihnen miterlebte Gewalt gegen mich auf sie aus?
- Sind die Schlafstörungen, Schulschwierigkeiten, Ängstlichkeit oder die Aggressivität meines Kindes vielleicht auf die miterlebte Gewalt zurückzuführen?
- Soll ich mit ihnen darüber sprechen, und wie?
- Ist es besser für die Kinder, die Situation auszuhalten, und ihnen den Vater nicht zu nehmen, oder ist es besser, mit ihnen wegzugehen?
- Wie kann sich ein Frauenhausaufenthalt auf die Kinder auswirken?
- Darf ich die Kinder, wenn ich meinen Mann verlasse, einfach mitnehmen?
- Wie ist das mit dem Sorgerecht geregelt?
- Wo finde ich Hilfe für meine Kinder?

Fragen, die Sie im Zusammenhang mit ihren Kindern haben, können sie in einer vertraulichen persönlichen oder telefonischen Beratung mit den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle besprechen. Wenn Sie weitergehende Hilfe brauchen, zum Beispiel eine kontinuierliche Erziehungsberatung, eine/n Kinderpsychologin/en, Kontakt zu einem/einer SozialarbeiterIn des Jugendamtes oder eine Anwältin, werden Ihnen die Mitarbeiterinnen die entsprechenden Stellen nennen oder den Kontakt zu ihnen für Sie herstellen.

## Täter

- Sie haben Gewalt gegen Ihre Partnerin oder Ex-Partnerin ausgeübt?
- Ihre Frau will Sie verlassen?
- Ihre Beziehung steht auf dem Spiel?
- Ihre Kinder haben jetzt Angst vor Ihnen?
- Sie haben sich vielleicht strafbar gemacht?
- Sie würden Ihr Verhalten gerne ändern, wissen aber nicht wie?

Männern, die häusliche Gewalt ausgeübt haben und Unterstützung durch einen Berater oder Therapeuten suchen, empfehlen wir die Homepage [mann-hilft-sich.de](http://mann-hilft-sich.de) . Dort finden Sie unter dem Stichpunkt 'Therapie als Auflage' Beratungsstellen in Wiesbaden, an die Sie sich – auch ohne gerichtliche Auflage – wenden können.

## **Aktuell**

### **Gründung**

#### **eines KontaktTreffs für Frauen, die häusliche Gewalt erleben oder erlebt haben**

Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. plant ab Mitte Juni 2011 die Gründung eines KontaktTreffs für Frauen, die körperliche und/oder seelische Gewalt erleben oder erlebt haben.

Die Treffs werden im zweiwöchigen Rhythmus werktags in der Zeit von 16.00-18.00 Uhr stattfinden.

**Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte in der Beratungsstelle des Vereins unter der Telefonnummer 0611 51212.  
Dort werden Sie nähere Informationen erhalten.**

### **Seminar für Frauen zum Thema Abgrenzung und Konfliktbewältigung**

#### **Um des lieben Friedens willen? Wege aus der Harmoniefalle**

In der Familie, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz – Konflikte im alltäglichen Umgang sind zumeist unvermeidlich, können sich aber merklich auf unser Allgemeinbefinden auswirken. Oft stellen wir eigene Bedürfnisse zurück, um nicht für zusätzlichen Zündstoff zu sorgen, und verlieren die Wahrnehmung der eigenen Grenzen – einfach „um des lieben Friedens willen“...Wenn uns dies zunehmend belastet, kann es hilfreich sein, das eigene Abgrenzungs- und Konfliktverhalten einmal näher zu betrachten:

Wie viel Rücksicht auf die Interessen anderer verträgt unser inneres Gleichgewicht?

Welche Erfahrungen haben unseren Umgang mit Konflikten maßgeblich geprägt? Und wie sehen unsere typischen Kommunikationsmuster aus?

Im vertrauensvollen Rahmen der Gruppe versuchen wir, diese Frage zu klären und individuelle Strategien zu erarbeiten.

Ein Ziel der Gruppe ist es, allen Teilnehmerinnen neue Ansätze für den konstruktiven Umgang mit Konflikten zu vermitteln.

Gruppenleiterin: Anne Kling, u.a. Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsberatung nach Rogers und systemischer Gruppenarbeit, TZI

**Termine des Seminars: Freitag, 15.04.2011 19.00 – 22.00 Uhr**

**Freitag, 13.05.2011 19.00 – 22.00 Uhr**

**Samstag, 28.05.2011 9.30 – 15.00 Uhr**

**Nähere Informationen und Anmeldung bis 01.04.2011 unter 0611 51212**

## Förderung

Den Hauptanteil an der Finanzierung der Beratungsstelle des Vereins Frauen helfen Frauen trägt die Stadt Wiesbaden.

Eigenmittel erhält der Verein durch Mitgliedsbeiträge, Zuweisung von Bußgeldern und Spenden.

Jährlich werden Tronc-Mittel, Überschussmittel der Spielbank, an gemeinnützige Einrichtungen ausgeschüttet. Die Verteilung an die Fraueneinrichtungen übernimmt der Ausschuss für Frauenangelegenheiten der Stadt Wiesbaden. Hierbei wird auch der Verein Frauen helfen Frauen bedacht.

Vom Bündnis für Familie Wiesbaden erhielt die Beratungsstelle Zuwendungen für die Durchführung von Seminaren, Gruppen und Vorträgen zum Thema Trennung. Auf vielfältige Weise unterstützen auch kleine und große Firmen unseren Verein und ermöglichen uns so, unsere Arbeit weiter zu tun.

Hierfür an dieser Stelle ein ganz herzliche Dankeschön an

Die Firma Fraport



Die Wiesbadener Volksbank



Das Dorint Sofitel Pallas Wiesbaden



Wir bedanken uns ebenfalls ganz herzlich bei den privaten SpenderInnen, die uns – auch durch kleinere Spenden – sinnvoll unterstützen und uns so ihre Wertschätzung unserer Arbeit vermitteln.

Möchten Sie auch unsere Arbeit unterstützen? Dann sprechen Sie uns an. Oder nutzen Sie gleich unsere Möglichkeit zur Online-Spende. Den Link finden Sie auf der Seite „So können Sie unsere Arbeit unterstützen“

## Links

für Mädchen:

[www.maedchentreff-wiesbaden.de](http://www.maedchentreff-wiesbaden.de)

[www.zoratreff.de](http://www.zoratreff.de)

[www.maedchenzuflucht.de](http://www.maedchenzuflucht.de)

für Mädchen und Jungen:

[www.rechthastdu.de](http://www.rechthastdu.de)

für Männer:

[www.bizeps-wiesbaden.de](http://www.bizeps-wiesbaden.de)

[www.mann-hilft-sich.de](http://www.mann-hilft-sich.de)

[www.4uman.info](http://www.4uman.info)

Informationen für von häuslicher Gewalt Betroffene in 8 Sprachen

[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info)

Frauenhäuser

[www.diakonisches-werk-wiesbaden.de](http://www.diakonisches-werk-wiesbaden.de)

[www.frauenhaus-wiesbaden.de](http://www.frauenhaus-wiesbaden.de)

Begegnungs- und Beratungsstelle für Migrantinnen

[www.wif-zentrum.de](http://www.wif-zentrum.de)

Sexueller Mißbrauch:

<http://www.wildwasser-wiesbaden.de>

Vergewaltigung, Sexuelle Gewalt

<http://www.wildwasser-wiesbaden.de>

[www.profamilia.de/wiesbaden](http://www.profamilia.de/wiesbaden)

<http://www.wiesbadener-hilfe.de>

Kommunale Frauenbeauftragte

Über [www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)

Weitere Fraueneinrichtungen in Wiesbaden

[www.berufswege-fuer-frauen.de](http://www.berufswege-fuer-frauen.de)

[www.fgz-sirona.de](http://www.fgz-sirona.de) (Frauengesundheitszentrum)

[www.frauenmuseum-wiesbaden.de](http://www.frauenmuseum-wiesbaden.de)

[www.buero-f.de](http://www.buero-f.de) (Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit)

[www.frauen-komz.de](http://www.frauen-komz.de) (Frauenkommunikationszentrum)

[www.frauenaufdraht.de](http://www.frauenaufdraht.de) (Unternehmerinnen)