

# Gewalt gegen Frauen in der Partnerschaft

## Kontakt

Frauen helfen Frauen e.V.  
Adolfsallee 33  
65185 Wiesbaden

Telefon: 0611 – 5 12 12  
Fax: 0611 – 53 28 75 0  
E-Mail: info[at]frauenhelfenfrauen-wiesbaden.de

Registergericht: Amtsgericht Wiesbaden  
Registernummer: 23 VR 1915

Spendenkonto:  
Nassauische Sparkasse  
IBAN: DE84 5105 0015 0110 1185 89  
BIC: NASSDE55XXX

## Der Verein

Der Verein 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.

Von Anfang an wurden von den Frauen des Vereins – 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.

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.

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‘. 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, Erziehungsberatungsstellen, Männerberatung, das Amt für Soziale Arbeit, Vertreter von Polizei und Gerichtshilfe, Rechtsanwältinnen und die Frauenbeauftragte von 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.

### **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

IBAN: DE84 5105 0015 0110 1185 89

BIC: NASSDE55XXX

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.

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 Verbot 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 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 mancher Frauen ist es nicht, sich vom gewalttätigen Partner zu trennen, sondern in einer Partnerschaft ohne Gewalt zu leben. Auch manche 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.

### **KontaktTreff**

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. Die Treffen des KontaktTreffs Trennung finden im zweiwöchigen Rhythmus in einem Lokal statt und sind immer offen für neue Teilnehmerinnen. Der KontaktTreff wird von einer Vereinsfrau organisiert und 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.

Jeder Teilnehmerin steht die Möglichkeit offen, ihr Anliegen einzubringen und sowohl durch die Gruppe als auch durch die Leitung Unterstützung und Anregung zu erfahren. Die Gruppe findet an 6 Abenden im zweiwöchigen Rhythmus statt.

#### **„Das bin ich mir selbst wert!“**

##### **Ein Seminar zum Thema Selbstvertrauen**

Wohl keine Eigenschaft hat größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden als das Vertrauen in uns selbst, gleichzeitig sind wir unsere strengsten Kritiker. Aus dem „Wie möchte ich sein?“ wird schnell ein „wie muss ich sein?“ und prägt unser Selbstbild. In diesem Seminar soll es um Fremd- und Eigenwahrnehmung gehen, um das (Wieder-) Entdecken eigener Fähigkeiten und um das Ausprobieren neuer Muster:

Mich trauen, etwas einzufordern...

Mir zugestehen, dass ich nicht perfekt bin und auch nicht sein muss...

Meinem Gegenüber eine kritische Rückmeldung geben...

Meine Bedürfnisse im Blick haben...

In diesem Zusammenhang werden wir uns auch mit dem eigenen Verhältnis zu Anerkennung und Lob, aber auch zum Umgang mit Kritik auseinandersetzen.

#### **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 Äußerer 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 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 dieses Seminar ist es, allen Teilnehmerinnen neue Ansätze für den konstruktiven Umgang mit Konflikten zu vermitteln.

## **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 **06 11 – 80 60 50** und nachts und am Wochenende über die Polizei unter der Nummer **06 11 – 3 45 21 42..**

Das Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt ist rund um die Uhr unter der Nummer **0611 – 59 90 339** zu erreichen.

## **Kinder**

Wenn Gewalt gegen Frauen ausgeübt wird, sind in der Regel auch die Kinder mit betroffen. 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 Kinderpsychologen/in, 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 in Wiesbaden suchen, empfehlen wir die Homepage [www.bizeps-wiesbaden.de](http://www.bizeps-wiesbaden.de).

### **Aktuell**

#### **Trennung – meinen eigenen Weg finden Geleitete 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 Verzweiflung und Hoffnung. 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. Jeder Teilnehmerin steht die Möglichkeit offen, ihr Anliegen einzubringen und sowohl durch die Gruppe als auch durch die Leitung Unterstützung und Anregung zu erfahren.

**Gruppenleiterin:** Anne Kling, Supervisorin (DGSV) und Coach (GWG),  
Personenzentrierte und Systemische Gruppenarbeit

**Die Gruppe findet an 6 Abenden im zweiwöchigen Rhythmus statt.  
Beginn der Gruppe: Dienstag, 19.02.2019 um 19.30 Uhr.**

**Anmeldeschluss: 13.02.2019**

Nähere Informationen und Anmeldung unter 0611 5 12 12

-----

**„Das bin ich mir selbst wert!“  
Ein Seminar zum Thema Selbstvertrauen**

Wohl keine Eigenschaft hat größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden als das Vertrauen in uns selbst, gleichzeitig sind wir unsere strengsten Kritiker. Aus dem „Wie möchte ich sein?“ wird schnell ein „wie muss ich sein?“ und prägt unser Selbstbild. In diesem Seminar soll es um Fremd- und Eigenwahrnehmung gehen, um das (Wieder-) Entdecken eigener Fähigkeiten und um das Ausprobieren neuer Muster:

Mich trauen, etwas einzufordern...

Mir zugestehen, dass ich nicht perfekt bin und auch nicht sein muss...

Meinem Gegenüber eine kritische Rückmeldung geben...

Meine Bedürfnisse im Blick haben...

In diesem Zusammenhang werden wir uns auch mit dem eigenen Verhältnis zu Anerkennung und Lob, aber auch zum Umgang mit Kritik auseinandersetzen.

**Gruppenleiterin:** Anne Kling, Supervisorin (DGSV) und Coach (GWG),  
Personenzentrierte und Systemische Gruppenarbeit

**Termine des Seminars:**

**Freitag, 29.03.2019 19.00 – 21.30 Uhr**

**Samstag, 30.03.2019 09.30 – 16.00 Uhr**

**Freitag, 12.04.2019 18.30 – 21.30 Uhr**

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 20.03.2019** unter 0611 5 12 12.

----

**Vortrag zum Thema Unterhalt bei Trennung und Scheidung**

Für viele getrennt lebende und geschiedene Frauen wirkt sich das aktuelle Unterhaltsrecht nachteilig aus. Die Unterhaltsansprüche von Kindern werden bevorzugt. Geschiedene Frauen und Mütter müssen spätestens nach der Scheidung für ihren Unterhalt baldmöglichst selbst sorgen. In diesem Zusammenhang werden im Vortrag insbesondere die Voraussetzungen und Unterschiede von Trennungsunterhalt und nachehelichem Unterhalt dargestellt.

Die Auswirkungen des Unterhaltsrechts auf die Lebensplanung von Frauen werden anhand praktischer Beispiele auch aus der gerichtlichen Praxis verdeutlicht.

Im Anschluss an den einleitenden Vortrag von Frau Rechtsanwältin Iris Rieger, Fachanwältin für Familienrecht, besteht für die Teilnehmerinnen die Gelegenheit zur Diskussion.

Die Veranstaltung ist kostenlos und richtet sich an alle Frauen, die am Thema interessiert sind.

Telefonische Anmeldung ist dringend erforderlich!

**Die Veranstaltung findet am Montag, den 06.05.2019, um 18:00 Uhr statt.**

Nähere Informationen und **Anmeldung bis zum 03.05.2019** unter 0611 5 12 12.

## 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.

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.

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.

Im Jahr 2014 erhielt der Verein Frauen helfen Frauen eine großzügige Spende aus dem Erlös des jährlichen Benefizkonzertes des Fördervereins Frauen-Service-Clubs Wiesbaden. Mit dieser Spende konnte 2015 die Einrichtung einer Version der Homepage in Leichter Sprache, sowie Schulungen der Mitarbeiterinnen in Leichter Sprache finanziert werden. Wir freuen uns, dass wir hiermit einen weiteren großen Schritt in Richtung Inklusion tun konnten. Mehr zu den Benefizkonzerten der Frauen-Service-Clubs Wiesbaden unter [www.benefizkonzert-wiesbaden.de](http://www.benefizkonzert-wiesbaden.de)



## Förderverein Frauen-Service-Clubs Wiesbaden e.V.

Möchten Sie auch unsere Arbeit unterstützen? Dann sprechen Sie uns an. Oder nutzen Sie gleich unsere Möglichkeit zur Online-Spende. Den Link finden Sie unter dem Punkt „So können Sie unsere Arbeit unterstützen“ und unten rechts auf jeder Seite.

## 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)

Informationen für von häuslicher Gewalt Betroffene  
[www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info) (in 8 Sprachen)  
[www.hilfetelefon.de/aktuelles.html](http://www.hilfetelefon.de/aktuelles.html)  
[www.re-empowerment.de](http://www.re-empowerment.de)

## Frauenhäuser

<http://www.dwwi.de/de/22303-Hilfen-fuer-Frauen-in-Not> (Diakonie)  
[www.frauenhaus-wiesbaden.de](http://www.frauenhaus-wiesbaden.de) (AWO)

Begegnungs- und Beratungsstelle für Migrantinnen  
[www.wif-zentrum.de](http://www.wif-zentrum.de)

## Sexueller Mißbrauch

[www.wildwasser-wiesbaden.de](http://www.wildwasser-wiesbaden.de)  
[www.profamilia.de/wiesbaden](http://www.profamilia.de/wiesbaden)  
[www.wiesbadener-hilfe.de](http://www.wiesbadener-hilfe.de)

Weitere Fraueneinrichtungen in Wiesbaden

[www.wiesbaden.de/vv/oe/01/141010100000005701.php](http://www.wiesbaden.de/vv/oe/01/141010100000005701.php)

(Kommunale Frauenbeauftragte)

[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)

für Männer

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

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