

# Eifel-Mosel

VORTRAG

## Ausmaß und Existenz ritueller Gewalt

FÜR MEDIZINERINNEN, PSYCHOTHERAPEUTINNEN, POLIZISTINNEN

27. Juni 2007

Darstellung und Beschreibung von Formen ritueller Gewalt in Sekten bis hin zu Mindcontrol-Techniken im organisierten Verbrechen.

Möglichkeiten den Opfern über therapeutische Hilfe Wege zum Ausstieg zu eröffnen, Besonderheiten und Schwierigkeiten in der therapeutischen Arbeit mit Opfern, die häufig hoch dissoziativ sind.

**Referentin:**  
**Dr. Annelie Wagner,**  
Ärztin für Psychotherapie

Mi 17 Uhr

VERANSTALTER

Notruf für vergewaltigte und von sexueller Gewalt bedrohte Frauen und Mädchen e.V.  
Deutscherherrenstraße 38, 54290 Trier,  
Tel. 06 51/4 97 77

SEMINAR

## „Lass mich in Ruhe!“ „Fass mich nicht an!“

EIGENE GRENZEN KENNENLERNEN  
UND BEHAUPTEN

FÜR FRAUEN

6. Oktober 2007

In diesem Seminar sollen mit Hilfe von Informationen über Sexualisierte Gewalt gegen Frauen sowie Übungen/Rollenspiele neue Verhaltensweisen trainiert werden um Grenzverletzungen („Anmache“) erfolgreich entgegen treten zu können. Dabei werden Wahrnehmung, Körpersprache, Ausdruck/Stimme und Konfrontationsprinzipien im Mittelpunkt stehen.

**Referentin:**  
**Ingrid Gödde, Dipl.-Soz.-Arb.,**  
Lehrerin für Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung.

Sa 10–14 Uhr

VERANSTALTER:

Notruf für vergewaltigte und von sexueller Gewalt bedrohte Frauen und Mädchen e.V.  
Deutscherherrenstraße 38, 54290 Trier,  
Tel. 06 51/4 97 77, Fax 06 51/9 94 00 64  
info@frauennotruf-trier.de  
www.frauennotruf-trier.de

SEMINAR

## Sexualisierte Gewalt

SEXUALISIERTE GEWALT  
ALS SPEZIFISCHE FORM AN GEWALT  
GEGEN FRAUEN UND KINDER:  
ERKLÄRUNGSMODELLE,  
FORMEN UND AUSMASS,  
HANDLUNGSSTRATEGIEN

FÜR FRAUEN, DIE IN DER NOTRUF-  
ARBEIT TÄTIG SIND ODER  
ZUKÜNFTIG TÄTIG WERDEN WOLLEN

10. + 24. Mai 2007

Nach den Ergebnissen des kriminologischen Forschungsinstitutes Niedersachsen ist jede 7. Frau mindestens einmal in ihrem Leben von Vergewaltigung oder schwerer sexueller Nötigung betroffen. In der Regel „wissen“ Mädchen und Frauen um diese Bedrohung. Was bedeutet es, dieser Bedrohung dauerhaft ausgesetzt zu sein? Welche Strategien gibt es, der Befürchtung, Opfer zu werden sowie der realen Bedrohung zu begegnen? Was sind Handlungsmöglichkeiten, die das Risiko Opfer zu werden verringern? Welche Möglichkeiten gibt es, erlittene sexualisierte Gewalttaten psychisch zu bewältigen und welche Unterstützungsmaßnahmen werden von Betroffenen als hilfreich erlebt.

**Referentinnen:**  
**Ingrid Gödde, Dipl.-Soz.-Arb.,**  
**Bettina Mann, Dipl.-Psy.**

Do 17–22 Uhr

VERANSTALTER

Notruf für vergewaltigte und von sexueller Gewalt bedrohte Frauen und Mädchen e.V.  
Deutscherherrenstraße 38, 54290 Trier  
Tel. 06 51/4 97 77, Fax 06 51/9 94 00 64  
info@frauennotruf-trier.de  
www.frauennotruf-trier.de

SEMINAR

## Grenzverletzungen erfolgreich zurückweisen

SEXUELLE BELÄSTIGUNG  
AM ARBEITSPLATZ

FÜR FRAUEN AUS UNTERSCHIEDLICHEN ARBEITSFELDERN

12. Mai 2007

Studentinnen, Auszubildende und Mitarbeiterinnen an der Universität, in Betrieben und/oder öffentlichen Verwaltungen sind sexueller Belästigung durch Kommilitonen/Dozenten, Kollegen und Vorgesetzte ausgesetzt. 1991 wurde von der Bundesregierung eine Studie in Auftrag gegeben, die einen deutlichen Handlungsbedarf aufzeigte: 72 % der befragten Frauen und 19 % der Männer gaben an, schon einmal sexueller Diskriminierung (sexueller Belästigung) ausgesetzt worden zu sein. Seit 1994 existiert in der BRD das Beschäftigungsschutzgesetz, welches Maßnahmen gegen sexuelle Belästigung in den Verantwortungsbereich der/des ArbeitgeberIn legt. Obwohl sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz „verboten“ ist, wehren sich nur wenige Frauen gegen Übergriffe, weil sie – berechtigte – Angst haben berufliche Nachteile in Kauf nehmen zu müssen und/oder ihnen die Informationen und Handlungsstrategien fehlen, wie sie sich effektiv wehren können.

Das Seminar will informieren und einen Klärungsprozess in Gang setzen zu den Fragen: Was ist sexuelle Belästigung, wo sind meine Grenzen und wann werden sie überschritten und wie kann ich mich gegen sexuelle Belästigung wehren.

**Referentin:**  
**Ingrid Gödde, Dipl.-Soz.-Arb.,**  
Lehrerin für Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung

Sa 10–14 Uhr

VERANSTALTER

Notruf für vergewaltigte und von sexueller Gewalt bedrohte Frauen und Mädchen e.V.  
Deutscherherrenstraße 38, 54290 Trier  
Tel. 06 51/4 97 77, Fax 06 51/9 94 00 64  
info@frauennotruf-trier.de  
www.frauennotruf-trier.de

VORTRAG

## Ein entschiedenes Ja führt zum entscheidenden Ja oder Nein

FÜR FRAUEN

Oktober 2007

Ob im privaten oder beruflichen Leben, täglich stehen Entscheidungen an. Manchmal ist es schwierig eine Entscheidung zu fällen, zu dem Ergebnis zu stehen und diese Entscheidung auch klar zu kommunizieren. Dies führt nicht selten dazu, dass es zu Missverständnissen und Grenzüberschreitungen kommt. Manchmal beginnt das Problem schon damit, dass die Signale, die einen Entscheidungsprozess einläuten übersehen werden.

**Referentin:**  
**Bärbel Heise, Diplom Psychologin**

VERANSTALTER

Notruf für vergewaltigte und von sexueller Gewalt bedrohte Frauen und Mädchen e.V.  
Deutscherherrenstraße 38, 54290 Trier  
Tel. 06 51/4 97 77, Fax 06 51/9 94 00 64  
info@frauennotruf-trier.de  
www.frauennotruf-trier.de

SEMINAR

## Computer- anwendung

FÜR MIGRANTINNEN SOWIE  
EINHEIMISCHE FRAUEN,  
DIE GEMEINSAM MIT MIGRANTINNEN  
LERNEN MÖCHTEN

Frühjahr 2007

Basics in Sachen Textverarbeitung und Internetnutzung.

**Referentin: N. N.**

**Termine:**  
**16 Termine á 2 Stunden;**  
**voraussichtlich Frühjahr 2007**

VERANSTALTER

Notruf für vergewaltigte und von sexueller Gewalt bedrohte Frauen und Mädchen e.V.  
Deutscherherrenstraße 38, 54290 Trier  
Tel. 06 51/4 97 77, Fax 06 51/9 94 00 64  
info@frauennotruf-trier.de  
www.frauennotruf-trier.de

# Eifel-Mosel

KURS

## Alphabetisierung

Januar bis Juni 2007

Viele MigrantInnen können weder lesen noch schreiben. Oft kommen sie aus Ländern, in denen nur ein kleiner Teil der Bevölkerung überhaupt Schulen besuchen kann. Viele Flüchtlinge und Flüchtlingskinder haben erst gar nicht die Möglichkeit Unterricht zu erhalten.

Wenn die Menschen hier ankommen, haben sie also denkbar schlechte Voraussetzungen. Sie sind, wie alle AnalphabetInnen von vornherein benachteiligt. So haben sie erhebliche Probleme, eine Stelle zu finden. Allein die Stellensuche ist problematisch. Die AnalphabetInnen unter den MigrantInnen haben gleich mit einer doppelten Schwierigkeit zu kämpfen: Sie müssen nicht nur die deutsche Sprache lernen, sondern auch lesen und schreiben. Aber auch viele MigrantInnen, die schon lange in Deutschland leben, können weder lesen noch schreiben – ein möglicher Grund für ein Scheitern der Integration dieser Menschen. Daher soll sich der Alphabetisierungskurs an diese Zielgruppen richten. In angstfreier Atmosphäre sollen den InteressentInnen die Grundlagen des Lesens und Schreibens vermittelt werden.

### Lehrgangsziel

Sie lernen lesen und schreiben in der deutschen Sprache. Auch wenn sie in Ihrer Muttersprache alphabetisiert sind, können sie am Kurs teilnehmen. Sie lernen die lateinische Schriftsprache und erarbeiten sich einen Wortschatz, der ihnen hilft, sich im Alltag zu behaupten.

### Zugangsvoraussetzungen

Erwachsene Personen jeden Alters mit mangelnden Kenntnissen im Lesen und Schreiben.

### Kursinhalte

- Vermittlung ausreichender sprachlicher Kompetenz
- Vermittlung ausreichender Kompetenz im Lesen und Schreiben

- Schaffung der persönlichen Voraussetzungen für die Aufnahme eines Arbeitsverhältnisses

Sozialpädagogische Begleitung der Teilnehmer/innen mit dem Ziel der gesellschaftlichen Integration

VERANSTALTER  
Selbstverwaltetes  
Multikulturelles Zentrum Trier,  
Gervasiusstraße 2, 54290 Trier  
Tel. 06 51 / 4 84 97, Fax 06 51 / 994 36 17  
mail@multicultural-center.de  
http://www.multicultural-center.de

FORTBILDUNG

## Computerkurs

FÜR MIGRANTINNEN  
AUS NICHT-EU-STAATEN

15. Juli bis 15. November 2007

Gerade MigrantInnen aus Nicht-EU-Staaten erhalten, wenn überhaupt, erst relativ spät den Zugang zu Personalcomputern. Dies führt fast zwangsläufig dazu, dass ihnen der Weg zu vielen Bereichen des europäischen Arbeitsmarkts erschwert bzw. verwehrt bleibt. Aus diesem Grund soll ein Kurs für diese Zielgruppe angeboten werden. Schritt für Schritt sollen die Migrantinnen dazu angeleitet werden, den Computer als Hilfsmittel bei der Jobsuche zu nutzen: Da die TeilnehmerInnen dieses Kurses wahrscheinlich das erste Mal mit einem PC in Kontakt kommen, soll den PC-Grundlagen viel Platz eingeräumt werden. Der Umgang mit Tastatur und Maus ist keine Selbstverständlichkeit, sondern muss wie jede andere Technik erlernt werden – ebenso der Umgang mit dem Desktop, die Menüführung unter Windows und wichtige Tastenkombinationen zur Vereinfachung der Arbeit. Ausgehend von diesen Grundlagen sollen die TeilnehmerInnen lernen, Textdokumente und einfache Tabellen zu erstellen, Grafiken und Tabellen in MS-Word-Dokumente einzubinden und die fertigen Dokumente per Email zu verschicken oder auszudrucken. Weiter soll den TeilnehmerInnen das nötige Internet-Grundwissen

beigebracht werden. Hier geht es um die Frage, wie man Internet-Suchdienste richtig einsetzt und Online-Jobbörsen nach bestimmten Kriterien durchsucht. Abschließend soll den Teilnehmerinnen die Aufgabe gegeben werden, nach einer bestimmten Stelle zu suchen und sich mit Hilfe der erlernten Techniken für diese Stelle zu bewerben.

VERANSTALTER  
Selbstverwaltetes  
Multikulturelles Zentrum Trier,  
Gervasiusstraße 2, 54290 Trier  
Tel. 06 51 / 4 84 97, Fax 06 51 / 994 36 17  
mail@multicultural-center.de  
http://www.multicultural-center.de

FORTBILDUNG

## Deutschkurs für Migrantinnen

Januar bis Juni 2007

Deutschkenntnisse sind der wichtigste Faktor zur gesellschaftlichen Integration von Migrantinnen und unabdingbare Voraussetzung für die Arbeitsaufnahme. An mangelnden Deutschkenntnissen scheitert häufig die Vermittlung der Zielgruppe auf dem ersten und zweiten Arbeitsmarkt, obwohl wichtige Schlüsselqualifikationen, wie Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit und auch gute Fachkenntnisse vorhanden sind. Ziel des Deutschkurses ist die Verbesserung der Sprachkenntnisse von Migrantinnen, so dass eine fachspezifische Qualifizierung auf dem zweiten Arbeitsmarkt möglich ist. Darüber hinaus soll die Erweiterung der Deutschkenntnisse zur Alltagsbewältigung und Selbstorganisation beitragen.

Viele Frauen haben, wenn sie nach Europa kommen, denkbar ungünstige Voraussetzungen auf dem Arbeitsmarkt. Die Beherrschung der deutschen Sprache ist hier meist das entscheidende Kriterium. Viele Frauen, die mit Familie nach Deutschland kommen und die häufig in patriarchale Strukturen eingebunden sind, kommen nur selten in Kontakt mit ihrer neuen Umgebung. Häufig werden die alten Strukturen in der

neuen Heimat beibehalten, die Rollenverteilung bleibt bestehen. Diese ungute Entwicklung kann zur Bildung sogenannter Parallelgesellschaften führen. In diesen Parallelgesellschaften sind die Frauen die Unterdrückten. Sie werden daran gehindert, die ihnen zustehenden Rechte wahrzunehmen, ihrer Chancen auf Fort- und Weiterbildung beraubt und auch der Kontakt zu anderen wird ihnen von ihren Männern häufig untersagt. Es wird also ein Abhängigkeitsverhältnis dieser Frauen von ihren Männern gefestigt, den Frauen die Chance auf ein selbstbestimmtes Leben genommen.

An dieser Stelle soll unser Deutschkurs ansetzen – nur für Frauen – soll er diesen eine Möglichkeit geben, die deutsche Sprache zu lernen und ihnen durch den Kontakt zu anderen Menschen auch Mut machen, sich zu emanzipieren und unabhängiger zu werden.

So sollen in dem Deutschkurs nicht nur Grammatik und Wortschatz vermittelt werden. Den Frauen soll außerdem ein Überblick geboten werden über Möglichkeiten, die sie als Frau in Deutschland haben, von denen sie aber vielleicht nichts oder nicht genug wissen (rechtliche Grundlagen, europäischer Arbeitsmarkt, Bildung und Weiterbildung in Deutschland).

VERANSTALTER  
Selbstverwaltetes  
Multikulturelles Zentrum Trier,  
Gervasiusstraße 2, 54290 Trier  
Tel. 06 51 / 4 84 97, Fax 06 51 / 994 36 17  
mail@multicultural-center.de  
http://www.multicultural-center.de

# Westerwald

## BILDUNGSFREISTELLUNG

### Ästhetisch-Musikalische Grundbildung

NEUE KONZEPTE MUSISCHER ERZIEHUNG – EINSTIEGSSEMINAR

ganzjährig

In dieser zweijährigen Weiterbildung werden folgende Elemente einer ästhetisch-musikalischen Grundbildung vorgestellt und vermittelt:

- Elementarpädagogische Methodik und Didaktik für die Arbeit mit Kindern in verschiedenen Altersstufen zwischen zwei und zehn Jahren
- Grundlagen erweitert-musikalischer Gestaltung und Kommunikation
- Solmisation, Lied und Vokalimprovisation
- Instrumentalspiel und Instrumentalimprovisation
- Dingspiel, Dingtheater, Dinginstallation
- Körpertheater und Bewegungsimprovisation
- Rhythmus und Rhythmusimprovisation
- Lautspiel, Wortspiel
- Malen, Zeichnen und Grafitti-Dialog

Die auf diesen Themenbereichen aufbauenden pädagogischen Module sind sowohl in künstlerisch-musikalischen Zusammenhängen, als auch in sprachfördernden und kognitiven Bezügen anwendbar.

Ziel dabei ist die Integration von neuen kreativen Konzepten einer prozess- und handlungsorientierten, selbstwirksamen Pädagogik in die aktuelle Lernlandschaft.

Die zweijährige Weiterbildung umfasst pro Jahr vier Seminare jeweils Freitag (11–18.30 Uhr)/Samstag (9.30–16.30) und eine Intensivwoche (Montag bis Freitag) in den rheinland-pfälzischen Sommerferien (insgesamt pro Jahr 13 Tage).

Die Teilnehmer/innen erhalten zum Abschluss ein Qualifizierungszertifikat.

Aus der aktuellen öffentlichen Diskussion über Bildungsfragen in Familie, Schule und Gesellschaft ist deutlich eine Suche nach Orientierung und neuer Definition von Wert und Sinn ablesbar.

Die Ansätze, die in unserem seit Sommer 2002 in Kitas und Grundschulen erfolgreich durchgeführten Projekt Spielräume/Lernfelder Ästhetisch-Musikalische Grundbildung praktiziert werden, zeigen durch ihre vielfältige Kompetenzförderung und breitgestreuten Wirkungsfelder neue Wege auf.

Dabei stehen die Freude am Entdecken kreativer Potenziale und neue Erfahrungen von Musik als Kommunikation und Gestaltungsmöglichkeit, sowie die frühe Erkennung und Förderung von Begabungen im Mittelpunkt.

Hier wird deutlich, dass kulturelle Partizipation von Kindern in einer von elektronischen Medien geprägten Welt möglich ist und Grundlagen für eine neuartige, kreativ orientierte interkulturelle Identitätsfindung schafft.

VERANSTALTER  
Kunsthau Waldchen  
Waldchen 1, 57537 Forst-Waldchen  
Tel. 0 22 92/74 77

## SEMINAR

### Frauenarmut in Deutschland

URSACHEN UND HINTERGRÜNDE

5.–6. Mai 2007

Trotz des hohen Lebensstandards in Deutschland gibt es bestimmte Gruppen von Frauen, hauptsächlich alleinerziehende und ältere Frauen, die besonders von Armut betroffen sind.

Ursachen für die Armut von Frauen sind Benachteiligungen im Erwerbsleben, die Sorge für Kinder und ungünstige rechtliche Rahmenbedingungen.

Die überdurchschnittlich große Familienarmut ist weitgehend die Armut von Frauen und Kindern. Gerhard Beisenherz (2002) stellt in seinem Buch Kinderarmut in der Wohlstandsgesellschaft drei frauenspezifische Faktoren fest, die gemeinsam eine Zunahme der Kinderarmut bewirken: die Lohndiskriminierung von Frauen, die geringere Präsenz der Frauen auf dem Arbeitsmarkt durch leichteren Ausschluss und höhere Eintrittsbarrieren für Mütter, sowie den „weiten Gestaltungsspielraum für Väter gegenüber Müttern, die sich dem Unterhalt zu entziehen“.

Studien zur Lohndiskriminierung von Frauen zeigen, dass Frauen im Durchschnitt rund 30 % weniger verdienen als Männer.

Frauen tragen den Hauptteil der indirekten Kinderkosten, das heißt des durch Kinderbetreuung bedingten Erwerbsausfall, familienergänzende Kinderbetreuung. Frauen leisten rund 75 % der Gratisarbeit und 54 % der gesamten (bezahlten und unbezahlten) Arbeit. Nur 27 % des Arbeitseinkommens geht an sie.

Eine ungenügende Altersvorsorge ist die Folge niedriger Löhne und hoher Kinderkosten. Frauen im Alter haben oft niedrige Renten und sind vermehrt auf staatliche Ergänzungsleistungen angewiesen. Das Rentenalter soll erhöht, die Renten neu geregelt werden. Ausländerinnen sind von den Benachteiligungen besonders betroffen. Ihre Ausbildungen wer-

den oftmals in Deutschland nicht oder nicht würdigend anerkannt, sodass ihnen nur Erwerbsarbeit auf dem Niedriglohnssektor angeboten wird.

Die meisten Ekelternfamilien sind Mutterfamilien. Ihre Lebenslage zeichnet sich dadurch aus, dass

- die Mutter oftmals alleine für die Pflege und Erziehung der Kinder und meistens für den Hauptteil des finanziellen Unterhalts der Familie sorgt
- die Kinderkosten in Haushalten mit nur einem Elternteil um rund 50 % mehr zu Buche schlagen als in Paarhaushalten mit Kindern
- spezifische Diskriminierungen Notlagen verursachen, wie z. B. das Scheidungsrecht, das den unterhaltsverpflichteten Eltern das Existenzminimum unter allen Umständen belässt und bei fehlenden Mitteln den Gang zu Alg II bzw. Sozialamt überläßt, wurde nicht nur eine gerechtere Lösung ersetzt; alleinerziehende Frauen werden gezwungen möglichst eine Erwerbstätigkeit aufzunehmen, um finanziell unabhängig zu werden, bis hin, dass 1 Euro-Jobs angenommen werden müssen; geschiedene Väter ihre wirtschaftliche Lage oft schlechter einschätzen, als sie ist usw.

#### Zusammenfassung:

Frauenarmut ist als Folge einer patriarchalischen Gesellschaftsstruktur weitgehend ausgeblendet worden. So hat sich Frauenarmut bis in die Gegenwart eher in unsichtbaren gesellschaftlichen Wirklichkeiten abgespielt. Dies ist so zu erklären, dass die Verbindung von Weiblichkeit und Armut schlichtweg nicht zur Kenntnis genommen wurde und wird. Ein Beispiel dafür sind fehlende Statistiken die nicht geschlechtsspezifisch erhoben werden.

VERANSTALTER  
Frauenzentrum Beginenhof  
Neustraße 43, 56457 Westerburg  
Tel. 0 26 63/86 78

# Westerwald

SEMINAR

## Erfahrung sexualisierter Gewalt in der Lebensgeschichte älterer Frauen

Mai 2007

Sexualisierte Gewalt gegen Frauen ist in den letzten Jahren immer mehr zum öffentlichen Thema geworden.

Die heute 60- bis 100-jährigen Frauen sprechen aber nur selten über solche Erfahrungen.

Viele Verhaltensweisen, Reaktionen und Botschaften von Frauen in der Altenarbeit lassen jedoch erahnen was ihnen geschehen sein mag.

Traumatisierende Erfahrungen wie Vergewaltigung in der Ehe, Zwangsprostitution, frauenspezifische Erlebnisse und auch „alltägliche“ sexualisierte Gewalt wurden möglicherweise nie thematisiert oder aufgearbeitet.

Die Referentin fordert auf der Ebene ihrer praktischen Erfahrungen in der Altenarbeit und einer differenzierten Pflegediagnose ein anderes Umgehen mit alten Frauen, insbesondere in Pflegesituationen.

Das Seminar ist ein Weiterbildungsangebot an Altenpflegerinnen, aber auch an Fachkräfte, die noch in der Ausbildung stehen.

VERANSTALTER  
Frauzentrum Beginenhof  
Neustraße 43, 56457 Westerburg  
Tel. 0 26 63/86 78

SEMINAR

## Wenn das Essen aus dem Gleichgewicht ist, schwankt das Leben

UMGANG MIT ESS-STÖRUNGEN

16. Juni 2007

In den letzten Jahren haben Ess-Störungen bei Frauen und Mädchen extrem zugenommen. Geprägt durch das vorherrschende Schönheitsideal begeben sich viele in den Konkurrenzkampf der schwindenden Pfunde. Der Druck der Gesellschaft, ewig jung und schlank aussehen zu müssen sorgt nicht nur in der Pubertät für Stress und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Viele junge Frauen und Mädchen fühlen sich dick und aufgedunsen, während sie mehr und mehr abmagern. Nach statistischen Erhebungen leiden in Deutschland 5 Millionen Frauen und Männer an Ess-Störungen, davon haben 3,7 Millionen gefährliches Untergewicht.

Ess-Störungen, egal in welcher Form, sind immer ein Schreierer, die in einer Sackgasse stecken und versuchen mit der Sucht ihre Probleme zu lösen. Gemessen an dem Schweregrad, z. B. Magersucht und Bulimie im Vergleich zu anderen Suchterkrankungen werden Ess-Störungen immer noch zu wenig beachtet.

Ess-Störungen können bei Multiplikatorinnen Wut, Hilflosigkeit und Betroffenheit auslösen. Gleichzeitig fordern sie auch die persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Frauenbild. Lernziel ist es klar und ehrlich mit sich umzugehen. Desto besser und einfacher können sie den Betroffenen helfen.

Das Tagesseminar soll betroffenen Frauen und Mädchen helfen ihr eigenes Verhalten besser zu verstehen und Wege aufzuzeigen die zu einer Gesundheit führen.

VERANSTALTER  
Frauzentrum Beginenhof  
Neustraße 43, 56457 Westerburg  
Tel. 0 26 63/86 78

SEMINAR

## Frauengerechte Gesundheitsforschung – Utopie und Wirklichkeit

Juni 2007

Gesundheit beschränkt sich nicht auf die Abwesenheit von Krankheit, sondern ist ein alle Lebensbereiche umfassendes psychisches und physisches Wohlbefinden.

Der erste Frauengesundheitsbericht der Bundesregierung von 2001 hat deutlich gemacht, dass Geschlecht ein zentraler Aspekt der Gesundheitsversorgung ist: Frauen leben durchschnittlich sechs Jahre länger als Männer. Doch die Zahl der Lebensjahre, die sie bei guter Gesundheit verbringen, ist nicht höher als bei Männern. Frauen und Männer gehen unterschiedlich mit ihrer Gesundheit um und haben ein unterschiedliches Körperbewusstsein.

Gender Mainstreaming im Gesundheitswesen heißt wahrzunehmen, dass die gesundheitliche Situation von Frauen und Männern verschieden ist. Neben biologischen Ursachen spielen die Sozialisation, das Gesundheitsverhalten, die Arbeits- und Lebensbedingungen und der Umgang des Gesundheitswesens mit den Frauen eine Rolle.

Wie ist dies künftig zu ändern? An diesem Tag soll mit der Referentin und eingeladenen Politikerinnen über die derzeitige politische Situation diskutiert werden, besonders im Hinblick auf die Gesundheitsreform. Ebenso sollen Utopien entwickelt werden, wie letztendlich eine frauengerechte Gesundheitsforschung und Planung aussehen kann.

VERANSTALTER  
Frauzentrum Beginenhof  
Neustraße 43, 56457 Westerburg  
Tel. 0 26 63/86 78

SEMINAR

## Demographischer Wandel – Handeln im Alter!

7.-8. Juli 2007

Es gibt nicht „das Alter“. Vielmehr ist es eine Frage der Einstellung, ob wir zuversichtlich altern oder mürrisch alt werden. Natürlich ist vieles nicht vorhersehbar. Gerade deshalb ist es gut, hin und wieder „die Antennen unserer Seele“ zu pflegen, um diese Lebensspanne gut durchlaufen zu können und die Überraschungen anzunehmen, die das Alter für uns bereithält. Grundvoraussetzung ist ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Erst dann kann sich entwickeln, was als die beste Altersvorsorge überhaupt bezeichnet wird „ein weises Herz“ – denn verhärtet das Herz, wird das Alter zum Schmerz...

Die Kultur- und Bildungsarbeit im Frauzentrum Beginenhof ist geprägt von dem Gedanken der politischen Frauenbildung. Formal- und Lebensqualifikationen dürfen nicht verloren gehen.

Das Frauzentrum bietet daher ein 3tägiges Ganztagsseminar an um mit älteren Frauen zu überlegen, wie wir dieses sozialpolitische Gut der Einzelnen in frauen- und kinderfördernde Arbeit einbinden können.

**Themen:**

- was kann und will ich für dieses Projekt leisten,
- was will ich für die Aufgabe des Alt-Jung-Kompetenz-Lernens tun
- wie viel Zeit stelle ich zur Verfügung
- was erwarte ich dafür
- und ...

**aber auch:**

- Zielklarheit definieren – Lebensverwirklichung durch mehr Liebe und Eigenliebe
- Gutes tun für ein gutes Selbstwertgefühl
- Bejahte Spiritualität
- Selbstüberwindung durch Gedankendisziplin
- Akzeptanz des Unabänderlichen
- Einfordern von Hilfen und Rechten anderer

VERANSTALTER  
Frauzentrum Beginenhof  
Neustraße 43, 56457 Westerburg  
Tel. 0 26 63/86 78

# Westerwald

SEMINAR

## Unbekannte bekannte Schwestern im Westerwald

12.–14. Oktober 2007

Wir glauben sie gut zu kennen: bekannte Frauen im Westerwald. Und stellen dabei fest, dass wir nur um berühmte Gestalten wissen, die in der Berichterstattung nicht einfach weggelassen werden konnten. Bei genauem Hin-hören stellen wir fest, es gab und gibt sie in jedem Dorf: Politische und soziale Frauen, Künstlerinnen und Lebenskünstlerinnen. Frauen die die Welt veränderten oder an ihr mitgestalteten und die einfach in der Chronikerfassung „vergessen“ wurden. Wir wollen uns auf Spurensuche begeben und diese Frauen finden. Wir wollen ihnen einen würdigen Platz in der kommunalen Geschichte geben, sie sollen und dürfen nicht vergessen werden.

Mit einem Aufruf in der Bevölkerung bzw. mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit sollen Frauennamen und deren Lebensgeschichten erinnert und uns mitgeteilt werden. Es soll sich ein Kreis Frauen finden, die an dieser Geschichtsschreibung mitgestalten wollen.

Dies geschieht in einem Wochenendseminar im Frauenzentrum Beginenhof. Teilnehmerinnen dieses Seminars werden sich mit diesen Frauengestalten beschäftigen.

*Dazu gehören:*

- das Sammeln und Sichten des Öffentlichkeitsmaterials
- das Auswerten der einzelnen Personenvorstellungen
- die Überlegung der weiteren Vorgehensweise mit dem Material
- das Vorbereiten einer professionellen Öffentlichkeitsvorstellung bzw. späteren adäquaten Archivierung

VERANSTALTER  
Frauenzentrum Beginenhof  
Neustraße 43, 56457 Westerburg  
Tel. 026 63/86 78

WORKSHOP

## Mut zur Wut – Wut tut gut!

31. März 2007

Oft wurde uns als Kind eingetrichtert, keine „negativen“ Gefühle zeigen zu dürfen. Deshalb unterdrücken wir unseren Ärger, ignorieren unseren inneren Tiger und streiten ab, dass es ihn überhaupt gibt. Oder wir lassen ihn heraus und haben dann Schuldgefühle. Doch Aggression gehört zum Menschsein. Wenn wir sie zurückhalten, zahlen wir einen hohen Preis. So besagen Untersuchungen, dass 80 % aller Depressionen aus heruntergeschlucktem Ärger erwachsen. Und mehr noch: verdrängte Aggressionen werden inzwischen als Hauptursache vieler emotionalen Probleme gesehen, auch in Paarbeziehungen. In diesem Einstiegseminar wollen wir unseren Umgang mit Wut einmal unter die Lupe nehmen und herausfinden, welche geschlechtsspezifischen Unterschiede und Herangehensweisen es beim Umgang mit Wut gibt. Dazu untersuchen wir die Überlebensmuster, die wir uns in der Kindheit angeeignet haben: Angriff oder Flucht. Die Teilnehmenden lernen, ihre ängstlich-abwehrende Haltung gegenüber Aggressionen und Konflikten abzulegen und dem anderen Geschlecht offen gegenüberzutreten. Wir üben beides: unsere eigenen Wutimpulse wahrzunehmen und die des Gegenüber. Gemeinsam erfahren wir die Wirkung, die sich einstellt, wenn Ärger ausgesprochen und geklärt wird – das ist befreiend und vitalisierend! Durch die Arbeit mit Körperübungen, Rollenspielen und Phantasieereisen lernen wir die spielerische, kräfteweckende Seite der Aggression kennen.

Sa 10–17 Uhr

VERANSTALTER  
Haus Felsenkeller  
Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen  
Tel. 026 81/98 64 12

WORKSHOP

## Schlagfertigkeits-training

MIT EINWÄNDEN UND ANGRIFFEN SCHLAGFERTIG UMGEHEN

28. April und 5. Mai 2007

Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Männer, die auf unfaire Dialektik, Einwände und Angriffe des anderen Geschlechts schnell und richtig reagieren möchten. Ziel ist, in Gesprächen oder auch in schwierigen Verhandlungen sicher, überzeugend und selbstbewusst aufzutreten. Wir erweitern den aktiven Wortschatz, damit uns auch in den Stresssituationen der harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen. Dadurch wird deutlich schneller und besser reagiert. Außerdem werden Techniken der Schlagfertigkeit vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairen aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie Angriffen und unfairen Mitteln des Gegenüber ausgesetzt waren. Seminarinhalte sind u. a.: mit Angriffen sicher argumentativ umgehen; aktiv zuhören, um Gegenargumente zu entkräften; in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren; Einwände und (unfaire) Angriffe schlagfertig behandeln; Manipulation erkennen und abwehren; mit Störern erfolgreich umgehen; den aktiven Wortschatz erweitern; unfairen Dialektik erfolgreich begegnen. In Kooperation mit der LAG anderes lernen.

samstags 10–16 Uhr

VERANSTALTER  
Haus Felsenkeller  
Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen  
Tel. 026 81/98 64 12

SEMINAR

## Vocal Image

MIT PERSÖNLICHER STIMMFORM ZUR GELUNGENEN KOMMUNIKATION

19.–20. Mai 2007

„Vocal image“, Ihre persönliche Stimmform, trägt entscheidend zu Ihrer Glaubwürdigkeit bei. Stimme und Stimmung haben nicht zufällig denselben Wortstamm. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil für die Atmosphäre zwischen Kommunikationspartnern. Untersuchungen zur Stimmwirkung belegen: Menschen mit tieferer Stimme werden als reifer, kompetenter und sympathischer eingestuft als Menschen mit hoher Stimme. Eine kräftige, aber nicht zu laute Stimme wird mit Autorität und Glaubwürdigkeit in Verbindung gebracht, eine hohe und leise dagegen mit Schüchternheit und mangelnder Durchsetzungsfähigkeit. Das Seminar stellt Ihnen das Handwerkszeug zur Verfügung, Ihre Potentiale aufzuspüren und zu verbessern, um nicht unerreichbaren Idealen nachzustreben. Die Seminarleiterin vereinigt das praktische Können eines Theaterprofis mit fundierten theoretischen Kenntnissen. So werden grundlegende Informationen über das Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung, Stimme und Artikulation vermittelt. Daneben sind auch die individuelle Stimmanalyse, Sprechtechniken, rhetorische Hilfen sowie die Analyse problematischer Sprechsituationen wichtige Themen des Seminars. Schwerpunkt sind dabei praxisnahe Übungen, die einen individuellen Korrekturansatz durch die Seminarleitung und der Gruppe beinhalten.

Sa/So 10–16 Uhr

VERANSTALTER  
Haus Felsenkeller  
Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen  
Tel. 026 81/98 64 12

# Westerwald

## WORKSHOP

### Rhetorik für Jugendliche

REFERATE, PRÜFUNGEN  
UND BEWERBUNGSGESPRÄCHE  
OHNE STRESS

FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN AB 16

**9.–11. Juli 2007**

Musst du in der nächsten Zeit ein Referat halten? Steht bald eine Prüfung an? Bist du zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen? Ja dann Herzlichen Glückwunsch! Der Morgen wird kommen, an dem du aufstehst und sagst: heute muss es klappen. Doch warum dem Tag entgegenzittern? Man kann sich auf solche Situationen vorbereiten. Lass dir was von einem Profi erzählen, probier' verschiedene Sachen aus und finde heraus, was zu dir passt und was nicht. An diesen drei Tagen geht es darum, wie man Gedanken klar formuliert, Hilfen gegen Rededangst erlernt und Argumente sicher vertritt; außerdem wird gezeigt, was Körpersprache ist und wie man diese erlernt. Ziel ist, dass du dein Lampenfieber in den Griff bekommst, dass du ganz cool deine Meinung vertrittst und deinen Gesprächspartner einschätzen kannst. Das alles soll ganz locker mit viel Spaß und Freude in der Gruppe durchgeführt werden. In Kooperation mit dem Kath. Bildungswerk Marienthal und der LAG anderes lernen.

**Mo–Mi  
für Mädchen: 9–12 Uhr  
für Jungen: 13.30–16.30 Uhr**

VERANSTALTER  
Haus Felsenkeller  
Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen  
Tel. 0 26 81 / 98 64 12

## WORKSHOP

### Computer-Kurs für Migrantinnen (Grundlagen)

„SPASS HABEN UND WAS LERNEN“  
(WINDOWS XP, WORD 2003/XP,  
EXCEL 2003/XP)

**2.–6. Juli 2007**

Möchten Sie endlich Ihre Scheu vor dem Computer ablegen? Wollen Sie lernen, was man alles mit der Maus machen kann? Möchten Sie wissen, wie man sich im Internet bewegt und e-Mails schreibt? Kurz: haben Sie keinerlei Computer-Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn hier haben Sie die Gelegenheit, zu fragen, auszuprobieren und zu staunen. In einem ruhigen und angemessenen Lerntempo eignen Sie sich Kenntnisse über die Grundlagen des Arbeitens mit einem PC an. Sie starten und beenden verschiedene Programme. Anschließend schreiben und gestalten Sie im Textverarbeitungsprogramm einen kleinen Text, fügen eine Grafik ein und speichern Ihre Dateien. Anschließend lernen Sie das Programm „Internet-Explorer“ kennen, mit dem Sie ins Internet gelangen können. Im Internet selber stellen wir Ihnen Suchmaschinen und besonders interessante Seiten vor. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Empfangen und Abschicken von emails; hierzu nutzen wir das Programm „Outlook-Express“.

**Mo–Fr jeweils 9–12 Uhr**

VERANSTALTER  
Haus Felsenkeller  
Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen  
Tel. 0 26 81 / 98 64 12

## SEMINAR

### „...der Mann und das Weib“

**27. Oktober 2007**

Das Seminar soll eine Einladung sein zu einer konzentrierten Auseinandersetzung, zu Besonnenheit und Nachdenken in einem wieder aufgeheizten Gesinnungs- und Meinungsklima. Wieder „kocht ein Thema hoch“, das einmal mehr soeben Erreichtes in Frage stellen will. „Welche Rolle steht welchem Geschlecht zu?“ Und wieder wird der modernen Zeit in keiner Weise Rechnung getragen. Und wo sucht man da sinnvoller Weise Rat, um nicht dem gerade mal wieder Hochgespielten zu verfallen?

Nicht schlecht ist es, sich einem Philosophen anzuvertrauen. „Der Mann und das Weib“ ist ein Kapitel, das Hegel zum Thema schrieb und das, in der richtigen Interpretation weder schwierig noch weltfern ist, ganz im Gegenteil, auch die lange Zeit, seit es geschrieben wurde, hat ihm nichts von seiner Aktualität genommen.

Mit Blick auf das antike Griechenland, wo sich die erste Linie einer hochkulturellen Differenzbestimmung der Geschlechter vollzog – kann man den Teilnehmern und Teilnehmerinnen konkret die gegenwärtigen Verhältnisse nüchtern aufzeigen. Das Kapitel enthält außerdem eine tief sinnige Interpretation der „Antigone“ des Sophokles – Frau gegen Institution.

Als Grundlage zu weiteren fruchtbaren Überlegungen wird im Seminar außerdem die böse Geschichte des Johann Peter Hebel mit dem Titel: „Seltsame Ehescheidung“ gelesen und diskutiert.

VERANSTALTER  
Marienberger Seminare e.V.  
Zinhainer Weg 44, 56470 Bad Marienberg  
Tel. 0 26 61 / 67 02

## SEMINAR

### Vom angemessenen Verhältnis der Geschlechter zueinander

**21. April 2007**

Soll man ausgerechnet aus den Essays eines Mannes, des Michel de Montaigne (1533–1592), wichtige Beiträge zu einem angemessenen Verhältnis der Geschlechter zueinander herauslesen können? Diese Essays gehen auf die philosophischen Weisheitsschulen der Antike zurück und versuchen die Frage zu beantworten: „Wie soll ich leben, damit mein Leben gelingt, d. h. damit ich glücklich werde?“

Interessant und sympathisch ist, wie Montaigne sich selbst und seine Lebenswirklichkeit zum zentralen Gegenstand der Analysen und Reflexionen macht. Er legt dabei vor allem seine Schwächen, Zweifel und Unsicherheiten offen dar. Genau dieser Ansatz bietet Frauen und Männern eine gute Grundlage, männliche und weibliche Sichtweisen zu vergleichen, Persönliches zu überdenken, um zu durch- auch geschlechtsspezifischen Lösungen für „ein gutes Leben“ zu kommen.

Dabei werden u. a. die folgenden Problemkreise eine zentrale Rolle spielen: Gewohnheit, Gewissen, Freundschaft und Liebe, Einsamkeit, Eitelkeit, Sterben und Tod, Gott und Religion.

VERANSTALTER  
Marienberger Seminare e.V.  
Zinhainer Weg 44, 56470 Bad Marienberg  
Tel. 0 26 61 / 67 02

# Rhein-Hunsrück

## TAGESVERANSTALTUNG

### Kommunikations- & Selbstwerttraining

FÜR FRAUEN UND MÄNNER

17. März 2007

Oftmals werden Frauen oder Männer in ihren jeweiligen Kontexten gar nicht verstanden oder missverstanden und dies kann zu Unstimmigkeiten im Alltag wie im Berufsleben führen. Im Seminar lernen Sie, Ihr Selbstwertgefühl zu steigern und sicheres Auftreten durch richtige Kommunikation, Körperhaltung, Mimik und Gestik zu zeigen. Mit gezielten Übungen und Feedback trainieren Sie Ihre Kommunikation. Dabei finden auch geschlechtsspezifische Unterschiede in der Kommunikation bei Frauen und Männern Berücksichtigung.

Sa 10–17 Uhr

VERANSTALTER:  
KREML KULTURHAUS  
Kultur Regional & Modernes Lernen e.V.  
Burgschwalbacher Str. 8  
65623 Zöllhaus/Hahnst.  
Tel. 0 64 30/92 97 24, Fax 0 64 30/92 97 25  
www.kreml-kulturhaus.de  
info@kreml-kulturhaus.de

## VERANSTALTUNGSREIHE

### Kräuterexkursion für Frauen

September 2007

Die Kräuterexkursion für Frauen beinhaltet das Kennen lernen und Bestimmen von heimischen Wildgewächsen zur Zubereitung von Speisen und Kosmetikprodukten (z. B. Salben, Wickel, Packungen). Ethnobotanische Zusammenhänge dieser Kräuter sollen das Bewusstsein von sogenannten „Unkräutern“ im Verhältnis zu Wildkräutern schärfen und die Bedeutung der Frau in der geschichtlichen Entwicklung medizinischer Wissenschaften herausstellen.

samstags 12.30–21.00 Uhr

VERANSTALTER:  
KREML KULTURHAUS  
Kultur Regional & Modernes Lernen e.V.  
Burgschwalbacher Str. 8  
65623 Zöllhaus/Hahnst.  
Tel. 0 64 30/92 97 24, Fax 0 64 30/92 97 25  
www.kreml-kulturhaus.de  
info@kreml-kulturhaus.de

## WOCHENENDVERANSTALTUNG

### Keine Zeit!?

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT.

FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Mai/Juni 2007

Wofür setzen wir die uns zur Verfügung stehende Zeit eigentlich ein? Wie viel Zeit benötigen wir, um unsere privaten und beruflichen Ziele zu erreichen? Im Rahmen dieses Workshops wollen wir Techniken erarbeiten, die uns helfen, die zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu gestalten und durch Selbstorganisation negativen Stress zu vermeiden. Dazu werden wir u. a. im Vorfeld die jeweilige persönliche Situation analysieren und diese Ergebnisse mit den Workshopinhalten kombinieren, um so maßgeschneiderte Lösungsansätze zu erhalten. Dabei ist zu beachten, dass Frauen und Männer unterschiedlich mit dem Faktor Zeit und mit Zeitplanung umgehen.

Fr 19–22 Uhr, Sa 10–17 Uhr

VERANSTALTER:  
KREML KULTURHAUS

## FORTBILDUNGSSEMINAR

### Stimmt's?

STIMMARBEIT UND STIMMBILDUNG FÜR FRAUEN

Herbst 2007

Die Stimme als wesentlicher Teil unserer Persönlichkeit ist wichtiges Handwerkszeug im pädagogischen Handeln von Frauen. Häufig ist sie aber durch Überbelastung (z. B. hohe Geräuschkulisse) angestrengt. In diesem Seminar werden wir durch Körper-, Atem- und Klangübungen (wieder) Zugang zu der Kraft unsere Stimme bekommen, den ganzen Körper mit seinen wichtigen Resonanzräumen beim Sprechen mit einbeziehen. Dies ermöglicht uns die persönliche Stimme beim Reden vor Gruppen sicherer und schonender einzusetzen und dadurch mehr Selbstbewusstsein zu gewinnen.

jew. dienstags 14–18 Uhr

VERANSTALTER:  
KREML KULTURHAUS

## SEMINAR

### Sich selbst begegnen im Spiel der Farben

EIN TAG FÜR FRAUEN ZUM EXPERIMENTIEREN MIT UND LERNEN VON FARBEN

28. April 2007

In diesem Seminar können die schöpferischen Kräfte, die in uns allen vorhanden sind, aktiviert und spielerisch erprobt werden. Im Zwiegespräch mit sich und den Farben ist es möglich, sich selbst näher zu kommen und sich durch den kreativen Ausdruck zu nähren.

Eine erfahrene Kunsttherapeutin vermittelt neben Entspannungsübungen und Farbspielereien die notwendigen Techniken für das Malen mit Pinsel (Aquarell- und Acrylmalerei) sowie für das Arbeiten mit den Händen, die bspw. Pastellkreiden aufragen. Ferner werden verschiedene Mischtechniken wie u. a. die Wachsmalerei vorgestellt. Dann ist es Zeit um erste Schritte auf dem Papier zu wagen, Vergessenes wieder aufzufrischen oder an bereits vorhandene Erfahrungen im Malen anzuknüpfen.

Dadurch kann die eigene kreative Ausdrucksfähigkeit erweitert werden und es kann auch zu neuen Erkenntnissen über sich selbst kommen, wenn das Bild von sich selbst (z. B. „Ich kann ja nicht malen!“) losgelassen und neu gestaltet wird. Besondere Fähigkeiten oder Vorerfahrungen sind nicht nötig (aber auch nicht hinderlich).

Samstag 28.04. 10 – 18 Uhr

VERANSTALTER:  
FRAUENNOTRUF Idar-Oberstein,  
Mainzer Str. 48, 55743 Idar-Oberstein  
Tel. 0 67 81/1 97 40  
info@frauennotruf-idar-oberstein.de

## SEMINAR

### It's simple, but not easy!\* – Übungstage in "Gewaltfreier Kommunikation" nach Dr. Marshall Rosenberg

\* ES IST EINFACH, ABER NICHT LEICHT!

3. März/30. Juni/25. August/24. November 2007

Zielgruppe:

GFK-Interessierte, die mind. einen Einführungskurs besucht haben

Um die Kunst der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) zu lernen braucht es Übung. Die zuerst sehr einfach anmutende „Methode“ stellt sich meist im Alltag als nicht so leicht umsetzbar heraus. Das liegt nicht an dem Konzept der GFK, das an sich sehr schlicht und einleuchtend ist, sondern an der jahrelangen Übung, die wir mit der herkömmlichen Form von Kommunikation haben.

Zum (emotionalen) Überleben haben wir verschiedene Strategie im Umgang mit Konflikten entwickelt oder das Verhalten unserer Eltern übernommen: Streit möglichst vermeiden und wenn das nicht geht, auf jeden Fall sachlich bleiben, die Gefühle im Zaum zu halten, auch mal nachgeben und offen für Kompromisse sein. Oder einfach vom Problem ablenken, Gefühle „überspielen“ ... usw.

In der GFK werden Konflikte als „Geschenke“ begrüßt, die einen wichtigen Hinweis geben, welche Bedürfnisse bei mir und/oder meinem Gegenüber im Moment nicht genährt sind. Wichtig dabei ist mit den eigenen Gefühlen in Verbindung zu sein, sie auszu drücken und das in dem Bewusstsein, dass nur wir selbst für unsere Gefühle verantwortlich sind und niemand anderes uns Gefühle machen kann. Das braucht Übung und das geht mit Gleichgesinnten anfangs besser als mit uns nahestehenden Menschen, mit denen

# Rhein-Hunsrück

wir unter Umständen schon Konflikte oder bestimmte eingeschliffene Kommunikationsmuster haben. An den Übungstagen besteht Gelegenheit zusammen die ersten kleinen und großen GFK-Erfolge im (Berufs-)Alltag miteinander zu feiern, Situationen die „nicht geklappt“ haben zu reflektieren und neue Impulse zu bekommen. Gegenseitig können wir uns stärken immer mehr in die Haltung der GFK zu kommen, zu der, neben dem Umgang mit Konflikten auch Themen wie Wertschätzung und Dankbarkeit auf richtig ausdrücken gehören. Die Übungstage können einzeln oder zusammen belegt werden.

**samstags 3. März, 30. Juni, 25. August, 24. November jeweils 10 – 18 Uhr**

VERANSTALTER:  
FRAUENNOTRUF Idar-Oberstein,  
Mainzer Str. 48, 55743 Idar-Oberstein  
Tel. 0 67 81 / 1 97 40  
info@frauennotruf-idar-oberstein.de

## SEMINAR

### „Konflikte als (Wachstums-)Chance nutzen“

FÜR FRAUEN UND MÄNNER  
KONSTRUKTIVER UMGANG  
MIT KONFLIKTEN  
AUF DER GRUNDLAGE VON  
„GEWALTFREIER KOMMUNIKATION“  
NACH DR. M. ROSENBERG  
IN 2 TEILEN (À 2 TAGEN)

**2./3. und 16./17. Juni 2007**

#### *Zielgruppe:*

MultiplikatorInnen in sozialen, erzieherischen & pädagogischen Kontexten  
Überall wo Menschen an ihrem Arbeitsplatz mit Menschen zu tun haben – sei es in Schule, Kindergarten, Heim, Krankenhaus, Jugendzentrum, Beratungsstelle oder in einer Arbeitsgruppe – gehören Konflikte zum Alltag. Sie werden meist durch unangenehme Gefühle wie Wut / Ärger, Ohnmacht oder Hilflosigkeit begleitet. Besonders Ärger ist ein wichtiges Warnsignal, da er ein großer Energiefresser ist und auf Dauer krank macht. Er trennt von einer „gesunden“ Beziehung zu sich selbst und zu unseren Mitmenschen.

Das zweiteilige Seminar vermittelt am Einführungswochenende die Grundelemente der „gewaltfreien Kommunikation“, mit deren Hilfe die Teilnehmenden lernen, einen Konflikt zu „lesen“, d. h. Zusammenhänge tiefer zu verstehen und nicht nur affektiv zu handeln.

Dadurch können die dem Konflikt zugrunde liegenden Bedürfnisse erkannt werden und es ist möglich, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen bzw. in Verbindung zu bleiben.

Erst dann kann eine Lösung gefunden werden, der (meistens) alle zustimmen können.

Beim Aufbauwochenende geht es insbesondere um die Integration des Erlernten in den jeweiligen (Berufs-)Alltag. Dies führt zur Erweiterung der Handlungskompetenzen im eigenen Konfliktfall oder als VermittlerIn zwischen streitenden Parteien.

Ausserdem wird neben der „Gewaltfreien Kommunikation“, noch eine einfache, aber sehr effektive Entstressungstechnik (EFT – Emotional Freedom Techniques nach Gary Craig) vermittelt, die immer dann hilfreich ist, wenn der emotionale Stress größer ist, als für die Situation sinnvoll und angebracht wäre.

#### *Methoden:*

Interaktiver Vortrag, eigene kleine Beispiele aus dem Berufsalltag, Kleingruppenarbeit mit verschiedenen Sensibilisierungs- und Entstressungsübungen.

Die Kurse können einzeln oder zusammen belegt werden. Die Teilnahme am Aufbaukurs ist nur möglich, wenn bereits ein Einführungswochenende in GFK absolviert wurde.

Da es sich um ein Angebot des Frauennotrufs im Rahmen von Präventionsarbeit handelt, wird der Kurs für Frauen und Männer angeboten.

**Einführung am 2./3. Juni, 10–18 Uhr**  
**Aufbaukurs am 16./17. Juni, 10–18 Uhr**

VERANSTALTER:  
FRAUENNOTRUF Idar-Oberstein,  
Mainzer Str. 48, 55743 Idar-Oberstein  
Tel. 0 67 81 / 1 97 40  
info@frauennotruf-idar-oberstein.de

## VERANSTALTUNGSREIHE

### Theaterpädagogischer Workshop: Schauspiel-Werkstatt

FORTBILDUNGSVERANSTALTUNG  
FÜR WEITERBILDERINNEN  
UND SONSTIGE PÄDAGOGISCHE,  
SOZIALE UND THERAPEUTISCHE  
BERUFSFELDER

**Herbst 2007**

Spiel, Emotion, Kommunikation und Ausdruck – Szenen aus der Theaterliteratur. Es zählt der Augenblick. Wir sind in Kontakt mit unseren Empfindungen, mit dem Raum, mit den Mitspielern und mit dem Publikum. Wichtig sind Mimik, Gestik, Körpersprache – das Spiel des Körpers vor dem ersten Wort. Indem wir das Miteinander und für das Publikum spielen, trainieren wir Wahrnehmung, (Selbst- und Körper-) Bewusstsein und Kreativität. Andere Rollen schenken uns neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten. Denn Schauspiel ist Technik und Auseinandersetzung mit uns selbst. Kurs nach Jacques Lecoq (Der poetische Körper). Ein Workshop für Menschen aus pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufsfeldern und für Interessierte mit oder ohne Theatererfahrung.

**Mo, 12 Abende, jew. 20.15–21.45 Uhr**

VERANSTALTER:  
KREML KULTURHAUS  
Kultur REGIONAL & Modernes Lernen e.V.  
Burgschwalbacher Str. 8  
65623 Zollhaus/Hahnst.  
Tel. 0 64 30 / 92 97 24, Fax 0 64 30 / 92 97 25  
www.kreml-kulturhaus.de  
info@kreml-kulturhaus.de

# Rheinhesse-Pfalz

## AUSBILDUNGSGRUPPE

### Qualifikation zur Mitarbeit in der Beratung von Frauen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind

WEITERBILDUNGSANGEBOT FÜR FACHFRAUEN UND/ODER INTERESSIERTE FRAUEN

**März – Juni 2007**

Folgende Inhalte werden in der Ausbildungsgruppe vermittelt:

- Grundlagen der Beratungsarbeit in der Notruf- und Beratungsstelle
- Gesellschaftliche Dimensionen von sexualisierter Gewalt
- Überlebensstrategien und Traumabewältigung bei Betroffenen
- Rechtliche Aspekte in der Arbeit mit betroffenen Frauen
- Information über die Einrichtung und über die Vernetzung mit anderen Institutionen

Basis unserer Arbeit ist ein feministischer Ansatz, das bedeutet eine grundsätzliche Parteilichkeit für die Frau. Gewalt gegen Frauen ist kein individuelles Problem, sondern ein Ausdruck gesellschaftlicher Machtstrukturen. Die Ausbildung beginnt mit einem Info-Abend, weitere Termine mittwochs, 19.30–21.30 Uhr, drei längere Termine freitags bzw. samstags von 16.00–21.00 Uhr.

Die Ausbildungsgruppe für zukünftige Mitarbeiterinnen des Notrufes ist kostenfrei.

Für Studentinnen aus den Bereichen Psychologie und Pädagogik besteht auch die Möglichkeit eines Praktikums.

VERANSTALTER:

Aradia e.V.  
Westbahnstraße 9, 76829 Landau/Pfalz  
Tel. 063 41/83437  
Aradia-Landau@t-online.de

## VERANSTALTUNGSREIHE

### FortbildungsForum zum 15-jährigen Bestehen des Notrufs

FÜR FACHFRAUEN / INTERESSIERTE FRAUEN

**August – Oktober 2007**

Themen der Veranstaltungsreihe:

- Ausgewählte Beratungsthemen: der „Rote Faden“, Zyklisches Arbeiten, Trauerarbeit, „Feministisch-parteilicher“ Ansatz
- Präventionsarbeit gegen sexualisierte Gewalt
- Stalking – Belästigung, Bedrohung, Beschattung
- Sexualisierte Gewalt und Frauen mit Behinderungen
- Supervision und Psychohygiene
- Traumatisierung und die Folgen

Das FortbildungsForum bietet Fachfrauen und allen interessierten Frauen die Möglichkeit, sich mit spezifischen Themen aus der Beratung auseinanderzusetzen. Die Veranstaltungen finden jeweils freitags von 16.00–20.00 Uhr in der Notruf- und Beratungsstelle statt. Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.

VERANSTALTER:

Aradia e.V.  
Westbahnstraße 9, 76829 Landau/Pfalz  
Tel. 063 41/83437  
Aradia-Landau@t-online.de

## SEMINAR

### Seminar für Frauen in Führungspositionen

KOLLEGIALER AUSTAUSCH FÜR FRAUEN IN KMU UND SOZIAL-MANAGEMENT

**22.–24. Juni 2007**

Frauen in verantwortlicher Stellung im Beruf, insbesondere Frauen mit Personal- und Finanzverantwortung, sind häufig auf sich gestellt, wenn sie unternehmerische Entscheidungen treffen. Es gibt für Frauen noch sehr wenige Netzwerke, in denen Sie sich ohne Konkurrenzdruck austauschen, informieren und vernetzen können. Außerdem sind sie durch familiäre Aufgaben nicht selten mit wenig Zeitressourcen ausgestattet. Das geplante Seminar soll ein Kompaktangebot für Frauen unterschiedlichster Branchen, Gewerke und Aufgabenfelder sein und sie zusammenführen, um an gemeinsamen Anforderungen voneinander zu lernen und anstehende Entscheidungen modellhaft aus unterschiedlicher beruflicher Fachlichkeit beurteilen zu können. Der unterschiedliche Erfahrungshintergrund wird hierbei als ressourcenorientierte Lernmethode eingesetzt.

Die Teilnehmerinnen sollten bereits Erfahrung mit Führungskräfte-seminaren haben und die Bereitschaft, sich auf interdisziplinäre Arbeitsmethoden einzulassen. Themenschwerpunkt neben dem strukturierten Austausch soll in 2007 Interkulturelle Bildungsarbeit und deren politische und kommunale Rahmenbedingungen sein.

VERANSTALTER:

baff e.V.  
Maxstraße. 61 a, 67059 Ludwigshafen  
Tel. 06 21/62 33 35, Fax 06 21/52 30 47  
baff-eV@gmx.de

## SEMINAR

### Präsentationstraining für Migrantinnen

EINFÜHRUNG IN DIE PRÄSENTATIONSTECHNIK

**August und September 2007**

Ziel dieses Kurses ist es vor allem sich mit den Methoden des Präsentierens vertraut zu machen, damit Sie Ihre zukünftigen Präsentationen sicher auf Deutsch führen können. Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit eine Präsentation zu planen, durchzuführen und zu reflektieren. Sie lernen sprachliche Redemittel für die Vorstellung von Produkten und Projekten kennen und üben sich in Formulierungen und Redewendungen.

Der Kurs umfasst die Bereiche Rhetorik, Mindmapping und Präsentation.

*Inhalte:*

- Kennen lernen von Präsentationsmethoden
- Vorbereitung einer Präsentation
- Tipps zur Gestaltung der Präsentation/des Vortrages
- Nachbereitung einer Präsentation
- Tipps zum Umgang mit den Medien Pinwand, Flip-Chart, Overhead-Projektor
- Das 1 x 1 der Rhetorik.

VERANSTALTER:

baff e.V., Maxstr. 61a, 67059 Ludwigshafen  
Tel. 06 21/62 33 35, Fax 06 21/52 30 47

## ALPHABETISIERUNGSKURS

### Alphabetisierung

FÜR FRAUEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND

**August bis November 2007**

Lesen – und Schreibenlernen ist immer möglich. Frauen mit nicht-deutscher Muttersprache, denen der Besuch einer Schule aus unterschiedlichen Gründen nicht oder nicht lange genug möglich war, und die daher auch in ihrer Muttersprache nicht, oder nicht ausreichend lesen und schreiben können Personen, die in einem anderen Schriftsystem alphabetisiert wurden.

VERANSTALTER:

baff e.V., Maxstr. 61a, 67059 Ludwigshafen  
Tel. 06 21/62 33 35, Fax 06 21/52 30 47

# Rheinhesse-Pfalz

## SEMINAR

### Einführung in die Arbeit am PC – Kompaktkurs

Juni und Juli 2007

EDV-Basiswissen-Kompaktkurs mit Einführung in die Textverarbeitung mit WORD und Internet

Das Betriebssystem WINDOWS

**Kursinhalt:**

- Systemvoraussetzungen, Fenstersystem und Fensterelemente,
- Startmenü, und Taskleiste, Arbeitsplatz und Explorer,
- Systemsteuerung und Drucker-einrichtungen,
- Ordner anlegen und löschen

**Textverarbeitung WORD**

**Kursinhalt:**

- Texte erfassen, formatieren korrigieren, markieren,
- Dateien speichern, öffnen und drucken, Schriftarten,
- Schriftgrößen, Zeichenformate, Absatzformate

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Kenntnisstand: EDV-Basiswissen Einführung in das Internet Vertraut machen mit dem Internet und seinen Möglichkeiten. Es werden die erforderlichen Kenntnisse vermittelt um gezielt im Worldwideweb zu surfen und nach Informationen zu suchen.

**Inhalt:**

- Überblick Funktion und Dienste des Internets
- Mit dem Browser arbeiten
- Einstellungen anpassen
- Verhaltensregeln im Internet
- Informationen recherchieren
- Elektronische Post
- Freies Surfen im Internet
- Computerunterstützender Deutschkurs

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Deutschlernprogramme kennen, können Sie testen und ausprobieren. Des weiteren lernen Sie interessante Internetlernprogramme kennen und können Ihre Deutschkenntnisse mit Hilfe des PC s erweitern.

VERANSTALTER:  
baff e.V., Maxstr. 61 a, 67059 Ludwigshafen  
Tel. 06 21 / 62 33 35, Fax 06 21 / 52 30 47  
baff-eV@gmx.de

## FORTBILDUNG

### Methodisch-didaktische Ansätze in der Alphabetisierungsarbeit

FORTBILDUNG FÜR MITARBEITERINNEN

Mai und Juni 2007

Ziel des Seminars ist es, Kursleitende mit zentralen Fragen der Alphabetisierung erwachsener MigrantInnen vertraut zu machen: angesprochen werden Ursachen von Lese- und Schreibproblemen, Alphabetisierung in der Zweitsprache Deutsch, Methoden, Materialein und Lehrwerke.

Ziel der Fortbildung ist es weiterhin die KursleiterInnen miteinander in Erfahrungsaustausch zu bringen, es werden Methoden und Materialien vorgestellt, die das Schreiben und den Schreiberwerb im Unterricht fördern und festigen.

Ein Schwerpunkt der Fortbildung ist das Spiel im Alpha-Unterricht zur Festigung der Lesekompetenz.

Das Seminar bietet zusätzlich Ansatzpunkte zur Reflexion der eigenen Arbeit und stellt Material zur Erfolgskontrolle vor. Angesprochen sind MitarbeiterInnen, die im Bereich Alphabetisierung mit Erwachsenen MigrantInnen arbeiten.

VERANSTALTER:  
baff e.V.  
Maxstr. 61a, 67059 Ludwigshafen  
Tel. 06 21 / 62 33 35, Fax 06 21 / 52 30 47  
baff-eV@gmx.de

## WEITERBILDUNG

### Ausbildungsgruppe für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von Notruf- und Beratungsstellen

Frühjahr 2007

Wir planen für das Frühjahr 2007 die Durchführung einer neuen Ausbildungsgruppe für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen für die Notruf- und Beratungstätigkeit. Ehrenamtliches Engagement ist Bestandteil im Gesamtkonzept der Notrufarbeit. Die Aneignung von Kompetenz und Professionalität in den vielfältigen Arbeitsbereichen ist die Voraussetzung für eine gelungene Anbindung von Frauen an die Notruf- und Beratungsstelle.

Basis unserer Arbeit ist ein feministischer Ansatz, der eine grundsätzliche Parteilichkeit für Frauen beinhaltet. Gewalt gegen Frauen und Mädchen stellt sich für uns nicht als individuelles Problem dar, sondern ist Ausdruck gesellschaftlicher Machtstrukturen. Eine unserer Aufgaben ist das öffentlich machen des immer noch tabuisierten Themas „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen“.

Wir arbeiten auf der Basis von Kostenfreiheit und Anonymität auf Wunsch. Wir beraten und unterstützen Frauen und Mädchen unabhängig von Herkunftsland, Bildung, Konfession und Alter. Unsere Handlungsansätze der sozialen Arbeit mit gewaltbetroffenen Frauen basieren auf der Philosophie des „Empowerment“, d. h. der Ausschöpfung aller Hilfen, die es Frauen ermöglichen, Kontrolle über ihr Leben zu gewinnen und sie bei der Beschaffung von Ressourcen zu unterstützen. Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Förderung oder Stabilisierung des Selbstbewusstseins mit dem Ziel das eigene Leben wieder selbst zu bestimmen und den Alltag bewältigen zu können.

Die Teilnehmerinnen der Gruppe erhalten eine fachlich fundierte Ausbildung, die sich sowohl in eine Wissensvermittlung als auch in Selbsterfahrungsanteile gliedert.

Zielgruppen sind Multiplikatorinnen, die in den Fachbereichen Jugend, Familie, Soziales etc. tätig sind sowie alle Frauen, die an dem Thema „Sexualisierte Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ interessiert sind. Das Konzept für die Ausbildungsgruppe umfasst 13 Arbeitseinheiten (inklusive Informationsabend), die Zeitdauer insgesamt beläuft sich auf 51 Unterrichtseinheiten (Detailliertes Konzept liegt bei).

Geleitet wird die Gruppe von drei qualifizierten Mitarbeiterinnen aus den Notrufarbeit, die auch die Gruppe fortlaufend begleiten.

Inhaltlich ist die Ausbildung in drei Themenbereiche unterteilt:

- Bewusstmachung der eigenen Kompetenz, Sensibilisierung für das Thema in der Reflexion mit der eigenen Geschichte
- Vermittlung rechtlicher Hintergründe und beratungstechnischer Vorgangsweisen
- Kennen lernen von Beratungsangeboten in und um Speyer

Unsere Arbeitsmethoden sind Rollenspiele, Vorträge über theoretische Zusammenhänge und die Arbeit in Kleingruppen.

Ziel der Gruppe ist es, langfristig in die vielfältige Arbeit, wie zum Beispiel Prävention, Öffentlichkeitsarbeit, Leitung von Selbsthilfegruppen, Beratung und Betreuung einzusteigen.

VERANSTALTER:  
Labyrinth  
Herdstraße 7, 67346 Speyer  
Tel. 06 22 32 / 2 88 33

# Rheinhesse-Pfalz

## VORTRAGSREIHE

### „Facetten (sexualisierter) Gewalt gegen Frauen“

Januar – Dezember 2007

Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter. Mit der Vortragsreihe werden Ursachen und unterschiedliche Formen der Gewalt und spezifische Folgen für Betroffene thematisiert. Einzelne Vorträge richten sich eher an spezifische Zielgruppen, um für eine ganz bestimmte Thematik zu sensibilisieren.

Die Vortragsreihe verdeutlicht, dass Frauen auf unterschiedliche Arten und in unterschiedlichen Lebensphasen von sexualisierter Gewalt betroffen sind.

Das Ziel ist, über sexualisierte Gewalt im Allgemeinen zu informieren und dabei ganz gezielt auf spezielle Fragestellungen aufmerksam zu machen.

Die Vorträge unterstützen Angehörige und professionelle Bezugspersonen und schaffen einen Raum für betroffene Frauen und Mädchen. Sie dienen dazu, die zahlreichen Tabus im Tabu-Thema Sexualisierte Gewalt auszuzeigen und öffentlich zu machen.

#### Vorträge 1. Halbjahr

**1. Alle Menschen werden Schwestern**  
Frauensprache – Männersprache

**2. Ein Leben lang geschwiegen**  
sexualisierte Gewalterfahrungen alter Frauen

**3. „Ins eigene Fleisch geschnitten“**  
In der Arbeit mit von sexualisierter Gewalt betroffenen Frauen werden BeraterInnen auch immer wieder mit selbstverletzendem Verhalten konfrontiert.

#### Vorträge 2. Halbjahr

##### 1. Stalking

Eine Vielzahl von einzelnen Taten mit unterschiedlichem Gewaltpotential verbergen sich unter dem Begriff „Stalking“.

##### 2. „Wie lange darf ich leiden?“

Frauen, die eine Vergewaltigung erlebt haben, wenden sich nur selten direkt nach der Tat an eine Beratungsstelle.

#### VERANSTALTER:

Notruf Mainz e.V.,  
Walpodenstraße 10, 55116 Mainz  
Tel. 0 61 31/22 12 13, Fax 0 61 31/22 92 22  
notruf@frauenzentrum-mainz.de

## WEITERBILDUNG

### Selbstreflexion, Selbstbehauptung und sicheres Auftreten für Frauen

10. Februar – 15. Juni 2007

Hier soll Frauen ein Raum gegeben werden, in dem sie, ohne sich mit den Erwartungen des anderen Geschlechts zusätzlich auseinander setzen müssen, Wissen erwerben, Standpunkte klären und Solidarität von Frauen in ähnlichen familiären und beruflichen Lagen erfahren werden.

Den Teilnehmerinnen werden Werkzeuge an die Hand gegeben, wie das eigene Auftreten im Beruf und Alltag zu meistern ist.

#### MODUL I

##### Selbst-bewusste-Kommunikation

- Wie sehe ich mich?
- Wie sehen mich die anderen?
- Unsere Persönlichkeit: unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche
- Nehme ich mich selbst ernst?
- Redeangst und Lampenfieber
- Frauenspezifisches Sprach- und Kommunikationsverhalten
- Wie vertrete ich meine Interessen stimmig und angemessen
- Wünschen, fordern und ablehnen
- Umgang mit Kritik
- Selbstbewusste Körpersprache
- Selbstreflexion
- Was beschäftigt mich im Alltag?
- Was macht mir zu schaffen?
- Besondere Schwierigkeiten im Beruf

#### MODUL II

##### Rhetorik und Beruf

Im beruflichen und privaten Alltag müssen wir uns überzeugend ausdrücken. In diesem Kurs werden wir rhetorische Grundlagen und situationsspezifische Kurzreden ermitteln. Die erworbenen kommunikativen Kompetenzen werden wir praxisnah umsetzen

##### Kursinhalt:

- Grundlagen der Rhetorik und Gesprächsführung
- Kurzrede, Stegreifrede
- Körpersprache
- Gesprächsführung
- Diskussion

#### VERANSTALTER:

Phönix e.V.  
Kaiserstraße 88, 55118 Mainz  
Phoenix.Mainz@gmx.de

## SEMINAR

### Vom Zufall zur Figur!

AM BEISPIEL DES MALERS  
ANDRÉ MASSON

20. – 21. April 2007

Dieser Kurs bietet einen besonderen Zugang zu André Masson. Er war als Surrealist ein Wegbegleiter von Miró und Matisse. Seine Bilder entwickelte er aus der automatischen Arbeitsweise.

Im Kurs experimentieren Sie wie Masson selbst:

- Sie zeichnen innere Bilder – ganz automatisch.
- Sie betrachten seine Bilder und hören aus seiner Biografie.
- Sie finden Ihr Thema, Ihre Formen und gestalten Ihre Komposition.
- Sie erproben das Gestaltgesetz von Figur und Grund und die unterschiedliche Wirkung Ihrer Linien durch Qualität und Quantität.

Es wartet auf Sie eine Entdeckungsreise durch die ungewöhnliche Bilderwelt eines serordentlich produktiven Künstlers: Bausteine aus Theorieexkursen, praktischer Arbeit und Reflektion wechseln sich ab und treten untereinander mannigfaltig in Beziehung. Eine Vielfalt von Materialien – wie schwarze Stifte unterschiedlicher Qualität, Farben, Sand und flüssiger Klebstoff – macht den Gestaltungsprozess in Ihren Bildern sichtbar.

Zielgruppe: Für Menschen in Leitungsfunktionen in (sozial)pädagogisch/künstlerischen Arbeitsfeldern.

Fr 20. April, 19.00–22.15 Uhr  
Sa 21. April, 11.00–17.30 Uhr

#### VERANSTALTER:

GuK – Gestalt und Kunst  
Berggasse 6, 67269 Grünstadt  
Tel. 0 63 59/96 08 60, Fax 0 63 59/9 20 78

## WEITERBILDUNG

### OPENOFFICE

DENN GUTES  
MUSS NICHT IMMER TEUER SEIN

24. März 2007

Bei dem neuerworbenen PC ist kein Office-Software-Paket dabei? Oder schon wieder ein Update für das Microsoft Office fällig? Das wird teuer! Die kostenlose Alternative heißt OpenOffice, das umfassende Office-Paket zum Download aus dem Internet.

*Klingt gut? Ist gut:*

- Benutzer dürfen OpenOffice völlig frei von Lizenzgebühren aus dem Internet herunterladen, es frei für jeden privaten, schulischen oder kommerziellen Zweck nutzen und es an Familie, Freunde, Kollegen, Schüler, Angestellte usw. weitergeben.
- Der Wechsel zu OpenOffice ist ganz einfach, da die Software alle Dateien, die mit Microsoft-Office erstellt wurden, öffnen und lesen kann. Ebenso ist es möglich, OpenOffice-Dateien im Microsoft-Office-Format abzuspeichern. OpenOffice kann problemlos auf Windows-Betriebssystemen installiert werden.
- OpenOffice ist Microsoft Office sehr ähnlich. Die wenigen Besonderheiten können leicht erlernt werden.
- Open Office besteht aus den Programmen  
**WRITER** – dem Textverarbeitungsprogramm  
**CALC** – dem Tabellenkalkulationsprogramm  
**IMPRESS** – dem Programm für Multimedia Präsentationen  
**DRAW** – dem Zeichenprogramm und  
**BASE** – dem Datenbankmodul

Das Seminar erläutert die Unterschiede zwischen Microsoft Office und OpenOffice an den Beispielen von WRITER/Microsoft Word und CALC/Microsoft Excel. Gemeinsam wird die Anwendung der Programme untersucht und die Besonderheiten von OpenOffice herausgearbeitet. Vom Aufspielen der Software auf den Computer bis zum Aufdecken von Tipps und Tricks in der Anwendung wird das OpenOffice Programm den Teilnehmenden nähergebracht. Die Software wird während des Kurses kostenlos verteilt. So kann die Anwendung von OpenOffice auf dem häuslichen PC nach diesem Seminar direkt angegangen werden.

#### VERANSTALTER:

LAG anderes lernen  
Martinsstraße 2, 55116 Mainz

# Rheinhesse-Pfalz

## WEITERBILDUNG

### Neue Technologien für Frauen

PC-GRUNDLAGEN UND UMGANG MIT WORD UND INTERNET FÜR FRAUEN

25. Mai bis 18. Juli 2007

Der Umgang mit dem PC ist in der heutigen Zeit unumgänglich. Deshalb richtet sich dieser Kurs vor allem an Frauen. Im Laufe der drei Module sollen PC Kenntnisse erworben werden, die zum beruflichen Aufstieg dienen sollen.

#### MODUL I

##### PC-Grundlagen

- In diesem Kurs soll die Angst vor dem PC genommen werden. Erste grundsätzliche Einblicke in die Arbeit am Computer vermittelt werden.
- Wir üben den Umgang mit der Maus und erklären den Aufbau der PC-Tastatur. Ein Verständnis für Windows, das Betriebssystem, werden die Teilnehmerinnen durch anschließende Übungen erhalten.

#### MODUL II

##### Word – Grundlagen

- in das Textverarbeitungsprogramm Word eingeführt
- Aufbau des Arbeitsbildschirmes
- Texterstellung: Wie werden Texte eingegeben und korrigiert? Wie kann man einzelne Worte und Absätze hervorheben.

#### MODUL III

##### Umgang mit Word und Internet

In diesem Modul lernen unsere Teilnehmerinnen

- Briefe und Dokumente zu erstellen.
- Mit dem Medium Internet vertraut zu werden
- In der Lage zu sein Graphiken aus dem Internet mit zusätzlichen Formatierungen zu versehen und an verschiedene Adressaten zu versenden
- Auch das Arbeiten mit Web-Browsern ist fester Bestandteil dieses Moduls

#### VERANSTALTER:

Phönix e.V.  
Kaiserstraße 88, 55118 Mainz  
Phoenix.Mainz@gmx.de

## WEITERBILDUNG

### Satt(es) Sein

EIN WEITERBILDUNGSPROGRAMM FÜR FRAUEN MIT ESSSTÖRUNGEN, ANGEHÖRIGE, BERATERINNEN UND THERAPEUTINNEN, LEHRERINNEN UND ERZIEHERINNEN

#### Modul I

##### Hilfe zur Selbsthilfe

Hilfe zur Selbsthilfe I – für Frauen mit Anorexie, Bulimie, Ess-Brech-Sucht  
Hilfe zur Selbsthilfe II – für Frauen mit Binge-Eating Syndrom, Diätensucht, Ess-Sucht  
Hilfe zur Selbsthilfe III – für Angehörige von Frauen mit Essstörungen

#### Modul II

##### Körper – Liebe – Selbst:

Für Frauen mit Anorexie, Bulimie, Ess-Brech-Sucht, Binge-Eating Syndrom, Diätensucht, Ess-Sucht, Beraterinnen und Therapeutinnen

#### Modul III

##### Ganz werden – Mit der Seele den Körper heilen und umgekehrt:

Für Frauen mit Anorexie, Bulimie, Ess-Brech-Sucht, Binge-Eating Syndrom, Diätensucht, Ess-Sucht, Beraterinnen und Therapeutinnen, Lehrerinnen und Erzieherinnen

#### Modul IV

##### Vorbeugen und heilen

Für Frauen mit Essstörungen, Mütter, Beraterinnen und Therapeutinnen, Lehrerinnen und Erzieherinnen

Alle Gruppen jeweils 2 x im Monat, 18:30 bis 20:00 Uhr

### Prävention I – Mit-Wissen schützen

FÜR MÜTTER, ERZIEHERINNEN UND LEHRERINNEN

Nahezu jedes Mädchen erfährt irgendwann, dass ihr Körper mehr ist als „nur“ die Basis ihrer materiellen Existenz: Plötzlich, in der Regel mit Einsetzen der ersten Blutung, erleben Mädchen ihren Körper als in Verbindung stehend mit „Attraktivität“ und diese in Verbindung mit ihrem gesellschaftlichen und sozialen Stellenwert. Dicke Mädchen sind out, draußen, unbeliebt. Wobei „dick“ ein ziemlich dehnbarer Begriff ist.

Meist lernen Mädchen schon am Vorbild der eigenen Mutter, dass sich Selbstwert und -annahme um die „richtige Figur“ drehen. Mädchen erfahren immer früher Anerkennung für „Schlankheit“, welche mit Fit-Sein, Selbstdisziplin und Erwachsensein assoziiert wird.

So beginnt für viele Mädchen ein Teufelskreis, genährt aus eigenen Unsicherheiten und Ängsten und den erlebbaren aber nicht durchschaubaren Strukturen um sie herum. Alle Frauen, die Mädchen beim Heranwachsen begleiten, müssen um diese Zusammenhänge wissen. Denn die Grundlagen für eine spätere Essstörung legen sich sehr subtil über eine Mädchenseele: Kleine Spöttelien über Essverhalten, Sportlichkeit oder Figur, positive Resonanz auf Gewichtsreduktionen, nebenbei Bemerkungen über das Aussehen von Frauen und damit anscheinend verbundene Charaktereigenschaften – all das bereitet den Boden für ein fremdbestimmtes Körper-Selbstbild, welches wiederum die Grundlage bildet für kontrolliertes Essverhalten und potenzielle Essstörungen. Dieses Weiterbildungsangebot richtet sich an Mütter, Erzieherinnen und Lehrerinnen mit dem Ziel, das eigene Verhalten und das Verhalten von Frauen in der Umgebung heranwachsender Mädchen wissend zu beleuchten. Sie sollen in die Lage versetzt werden, die Entstehungszusammenhänge von Essstörungen besser zu verstehen und ein Handwerkszeug erhalten, auf beginnende Essstörungen adäquat durch passende Hilfestellungen zu reagieren.

### Prävention II – Auf-Klären

FÜR MÜTTER, ERZIEHERINNEN UND LEHRERINNEN, PÄDAGOGINNEN UND IN DER SOZIALARBEIT TÄTIGE

In diesem Weiterbildungsangebot soll Müttern und Pädagoginnen Lehr- und Anschauungsmaterial vermittelt werden, mit denen sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit oder ihrem familiären/sozialen Umfeld über die Entstehung, Folgen und Heilungsmöglichkeiten von Essstörungen aufklären können. Ziel ist es, im Kontext der eigenen beruflichen Tätigkeit oder im sozialen Umfeld (Kindergarten/Schule der eigenen Kinder) Aufklärungsveranstaltungen in eigener Regie durch zu führen oder mit SchülerInnen Projektstage zum Thema weibliche Essstörungen durch zu führen. Auch für Leiterinnen/Mitarbeiterinnen von Mädchentreffs, Jugendzentren u.a.

### Weibliche Essstörungen – Was ist das?

FÜR MÜTTER, BERATERINNEN UND THERAPEUTINNEN, ERZIEHERINNEN UND LEHRERINNEN, PÄDAGOGINNEN UND IN DER SOZIALARBEIT TÄTIGE

Wie entstehen Essstörungen bei Mädchen und Frauen? Welche Arten der Essstörungen und Esssüchte gibt es? Welche Entstehungszusammenhänge im gesellschaftlichem, sozialem und biografischem Kontext – subjektiv/individuell und intersubjektiv? Wie gestalten sich die Erkrankungsverläufe und welche „Stadien“ gibt es? Welche Heilungschancen und –wege gibt es? Diese Weiterbildung möchte all jene Frauen, die Mädchen und Frauen begleiten, in den aktuellen Kenntnisstand hinsichtlich weiblicher Essstörungen einführen. Die Gruppe versteht sich darüber hinaus als Basis zum Austausch professioneller Erfahrungen mit Mädchen und Frauen mit Essstörungen.

### Weibliche Essstörungen – Was hilft?

FÜR BERATERINNEN UND THERAPEUTINNEN, ERZIEHERINNEN UND LEHRERINNEN, PÄDAGOGINNEN UND IN DER SOZIALARBEIT TÄTIGE

Welche Angebote – Beratung, Therapie, Selbsthilfe, Kliniken – gibt es für Mädchen und Frauen mit Essstörungen? Wo finde ich was? Welche Literatur ist empfehlenswert, und welche Denk- und Arbeitsansätze gibt es? Welche/r könnte der für mich und mein Arbeitsfeld geeignetste sein? Welche Qualitätskriterien gibt es – und woran erkenne ich gute Angebote? Diese Weiterbildung will in der Arbeit mit betroffenen Mädchen und Frauen Tätige unterstützen, individuelle Heilungswege zu gestalten und zu begleiten

#### VERANSTALTER:

Frauzentrum Mainz  
Walpodenstraße 10, 55116 Mainz  
Tel. 061 31/22 12 63  
fz@Frauzentrum-Mainz.de