

## Seelenbalsam

**Raus aus der Krise, Rein in's Leben** – begleitete Selbsthilfegruppe  
> Jeder 1. Dienstag im Monat | 17-18.30 Uhr im Frauennotruf Trier

### **JETZT – dem Leben wieder trauen! – traumasensibel \***

Steilige Kursreihe für betroffene Frauen. Bewältigungsstrategien von Missbrauchs-Erlebnissen und kreative, körpertherapeutische Lösungsansätze. Vortrag mit Diskussion.

Referentin: Sabine Rother, Tanz und Ausdruckstherapeutin (HPG),  
> 27.02.2020 | 20-22 Uhr im Frauennotruf Trier

Es schließt sich eine 4teilige Kursreihe an, in der es wesentlich um die Einübung körpertherapeutischer Übungen und Austausch geht.

> Termine: 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2020, jeweils 19.30 -21 Uhr im Frauennotruf Trier, Kosten: 10 €

**Humor ist, wenn Frau trotzdem lacht \*** – Workshop über die psychosoziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Humor  
Referentin: Jutta Leonhardt, Diplom-Sozialpädagogin, Absolventin der Berufsfachschule für Clowns, Komik und Comedy

> 14.03.2020 | 10-14 Uhr im Frauennotruf

### **Tanz dich selbstbewusst – Frau! \*** Workshop

Referentin: Martine Steffen, MSc Psychologin

> 13.06.2020 | 14-18 Uhr im Frauennotruf Trier, Kosten: 2 €

## Frauenpower/ Weiterbildung

### **One Billion Rising**

Tanzen weltweit als Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

> 14.02.2020 | 16.30 Uhr auf dem Hauptmarkt Trier, spontan oder mit Vorbereitung. Tanzprobentermine auf Anfrage und auf Facebook, Eintritt frei

### **Sicher, Stark und Selbstbewusst: WENDO \***

Der weibliche, klare und entschlossene Selbstbehauptungsstil  
Wochenendkurs für Frauen, Kosten: 10 Euro,

Referentin: Ruth Petri, Dipl.-Psychologin und WenDo-Trainerin,  
Termin auf Anfrage

### **Workshop #Makeitwork! So gelingt Arbeiten auf Augenhöhe! \***

Sensibilisierungsworkshop zum Thema „Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz“ speziell für Mitarbeitende im sozialen Bereich,

Referentin: Ruth Petri, Dipl.-Psychologin, WenDo-Trainerin  
> 23.04.2020 | 10-16 Uhr im Frauennotruf Trier, Kosten: 10 €

### **Was lasst ihr euch noch einfallen? \***

Neu diskutierte Formen von sexualisierter Gewalt! – Vortrag

Referentin: Ruth Petri: Diplom-Psychologin

> 17.09.2020 | 19-21 Uhr im Frauennotruf Trier, Eintritt frei

### **Jetzt gehst du zu weit! \***

Grenzverletzungen, Umgang mit Nähe und Distanz – Workshop

Referentin: Monika Neumann, Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin

> 26.11.2020 | 18-21 Uhr im Frauennotruf Trier, Eintritt frei

## Kultur Pur

### **Agendakino: „Der Glanz der Unsichtbaren“**

> 05.10.2020 | 19.30 Uhr

### **„Unser Saatgut“**

> 10.11.2020 | 19.30 Uhr, beides im Broadway-Kino, Paulinstr. 18, Trier, Eintritt jeweils 7 €

Kooperation mit dem Broadway-Kino & Lokale Agenda21 Trier

\* um Anmeldung wird gebeten

## Was macht der Frauennotruf eigentlich?

### Wir beraten bei:

- Sexualisierter Gewalt
- Sexuellem Missbrauch
- Vergewaltigung
- Digitaler Gewalt
- Sexueller Belästigung, z.B. am Arbeitsplatz
- und allen Formen von (Sexualisierter) Gewalt gegen Frauen & Mädchen

### Wir informieren in:

- Vorträgen, Tagungen, Arbeitskreisen
- Fortbildungen für Fachkräfte und Laien
- maßgeschneiderten Angeboten für Firmen & Teams
- und über Ursachen, Anzeichen und Folgen sexualisierter Gewalt

### Wir stärken Frauen und Mädchen in:

- unseren Beratungen
- Selbsthilfegruppen
- Selbstbehauptungskursen

### Unsere Zielgruppe:

- betroffene Frauen/Mädchen
- Bezugspersonen und Fachkräfte
- Soziale Einrichtungen, Teams, Gruppen
- Öffentliche Einrichtungen, Politik

## Kontakt zu uns

Telefon Beratung: 0651 - 2006588

Telefon **Büro**: 0651 - 49777

Ostallee 27, 54290 Trier

info@frauennotruf-trier.de

www.Frauennotruf-Trier.de

Facebook Frauennotruf Trier

### In Trägerschaft von:



für von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen e. V.

## Unterstützung immer willkommen

### RUNTER VOM SOFA – REIN IN VEREIN S.I.E. e.V.

Vereinsfrauen und Interessierte treffen sich einmal im Monat zum Plenum, meist am 3. Donnerstag um 19:00 Uhr im Frauennotruf, um sich auszutauschen und zu engagieren, Aktionen oder Projekte mit zu planen und die Arbeit der fachlichen Kräfte bei Bedarf zu unterstützen

### Als Spende an:

**Frauennotruf Trier**

**Spendenkonto: Sparkasse Trier**

**IBAN: DE21585501300000756890, BIC: TRISDE55XXX**