

CHRONIK

1996

Gründung des Vereins Frauenberatungsstelle Herford e.V.

1997

Eröffnung der ersten Beratungstelle mit ehrenamtlichen Kräften

1998

Aufnahme des kontinuierlichen Beratungs- und Therapieangebotes, Einrichtung der ersten 1,5 festen Stellen, Anschubfinanzierung durch das Land NRW, das Arbeitsamt und eigene Mittel

1999

Weitere 0,5 Stelle für Notrufarbeit, Umzug in größere Räumlichkeiten Unter den Linden

2002

Arbeitsschwerpunkt „Häusliche Gewalt“

2008

Ca. 350 Frauen im Jahr suchen die Beratungsstelle auf

2015

Projekt für traumatisierte Flüchtlingsfrauen

2016

Weitere Stelle für die Notrufarbeit und Prävention

2017

Qualifizierte psychosoziale Prozessbegleitung, Umzug in größere Räumlichkeiten an der Rennstr. 15 in Herford

DIE VERANSTALTUNG WIRD UNTERSTÜTZT VON:



VERANSTALTUNGSORT



Frauenberatungsstelle Herford e.V.

Rennstr. 15
32052 Herford

Tel.: 0 52 21 - 14 43 65
Fax: 0 52 21 - 28 12 69

info@frauenberatungsstelle-herford.de
www.frauenberatungsstelle-herford.de



Foto: © Artenauta - Fotolia.com



20 Jahre

Frauenberatungsstelle Herford

**JUBILÄUMSVERANSTALTUNG
AM 16. NOVEMBER 2018
UM 10.00 UHR**

**Kreishaus Herford
Amtshausstr. 3**

**Fachtagung
zum Thema:
TRAUMA UND
SELBSTFÜRSORGE**





**Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Unterstützerinnen und Unterstützer
der Frauenberatungsstelle Herford!**

Anlässlich des 20jährigen Bestehens der Frauenberatungsstelle Herford laden wir Sie herzlich zur Fachtagung zum Thema „Trauma und Selbstfürsorge“ ein.

PROGRAMM

10:00 Uhr

Begrüßung durch
Jürgen Müller, Landrat des Kreises Herford und
die Vereinsvorsitzende Dipl. Psych. Ulrike Holtkamp-Thiele

10:30 Uhr

Fachvortrag: Judith Rothen, Rotterdam

11:45 Uhr

Mittagsbuffet

12:30 Uhr bis 14 Uhr

Workshops

14 Uhr

Come together mit Susanne Heidel und Elementen aus
dem Lachyoga

14:15 Uhr

Verabschiedung und Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Die Veranstaltung ist offen für Frauen und Männer.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

*Mit herzlichen Grüßen
Team und Verein der Frauenberatungsstelle Herford*

**Während der Tagung besteht die Möglichkeit
an der Kampagne „Stark für Frauen“ teilzunehmen.
www.starkfürfrauen.de**

FACHVORTRAG

„Gewalt färbt ab! Selbstregulierung und achtsame Selbstfürsorge im Alltag“

*Judith Rothen, Diplom-Sozialarbeiterin, Trauma- und Hypnothe-
rapeutin, energetische Psychotherapie, Supervisorin und Coach*

Als Professionelle werden wir bei Trauma mit Situationen von
Übererregung, Untererregung, Überforderung, Hilflosigkeit,
Dissoziation, Chaos, Gewalt und Krisen konfrontiert. Wie wir-
ken sich diese Situationen auf uns, unsere Motivation, unsere
Haltung und unser Handeln, aus?

Der Fokus liegt auf der bewussten Wahrnehmung der eigenen
Fähigkeiten, Kompetenzen und Grenzen, von Übertragung
und Gegenübertragung, von achtsamem Selbstwert und von
achtsamer Selbstwertschätzung.

Antworten auf untenstehende Fragen werden prozessmäßig
erarbeitet:

- Wie verstärken wir unsere Sicherheit, unseren Selbstwert
und unsere innere Kraft?
- Wie entspannen und erholen wir uns?
- Wann und wie begrenzen und grenzen wir uns ab?
- Wie verstärken wir unsere Wahrnehmung und erfüllen unsere
Grundbedürfnisse?
- Wie leben wir weiterhin zuversichtlich und mit Resilienz?

Wir integrieren Kenntnisse, Methoden und wirksame Inter-
ventionen aus der Stress-, Gehirn-, Bindungsforschung und
Psychotraumatologie, um weiterhin mit Zuversicht, Vertrauen
und Leichtigkeit zu arbeiten.

WORKSHOPS

Uns stärken und beruhigen mit Klopfen!

Referentin: Judith Rothen, Hauptreferentin

Im Workshop fokussieren wir vertiefend auf die Themen
Ressourcen, Sicherheit und Stabilität um:

- Unser Nervensystem zu regulieren und zu beruhigen
- Grenzen zu setzen und einzuhalten
- die Aufmerksamkeit umzulenken
- Kontrolle und Einflussmöglichkeiten zu erweitern
- Achtsames Selbst-Mitgefühl und achtsame Selbst-Wertschät-
zung zu verstärken
- praktische Selbsthilfe mit Ermächtigung einzuüben.

Selbstfürsorge – eine Choreographie für den Arbeitsalltag

*Referentin: Dima Zito, Dr. phil., Diplom-Sozialpädagogin,
Systemische Traumatherapeutin, Supervisorin*

In der psychosozialen Arbeit sind wir mit hohen Anforde-
rungen und oft existentieller Not konfrontiert. Dabei auch
noch „gut für sich selbst zu sorgen“, ist leichter gesagt
als getan! In diesem Workshop geht es um pragmatische
Formen der Selbstfürsorge, die sich in den Arbeitsalltag
einbauen lassen, z.B.

- vor der Arbeit mit den eigenen Kraftquellen verbinden
- Techniken und Visualisierungsübungen, um sich im direk-
ten KlientInnen-Kontakt vor Belastungen zu schützen
- „Luft holen“ – Kraft schöpfen zwischen den Terminen
- Entlastung des Kopfes von „offenen Dateien“ durch die
Installation „praktischer Helfer“
- Rituale und Strategien, um nach Feierabend Abstand zu
gewinnen und wieder aufzutanken.

Sechs Grundlagen der Selbstfürsorge nach R. Lutz

*Referentinnen: Marie Boden, Erzieherin, Dipl. Designerin,
DBT-Therapeutin für Sozial- & Pflegeberufe
Doris Feld, Sozial- & Milieupädagogin, Dipl. Sozialpädagogin,
DBT-Therapeutin für Sozial- & Pflegeberufe*

Besonders für Menschen, die im sozialen Bereich tätig sind,
ist es elementar auf die eigenen Grenzen zu achten und
gut für sich zu sorgen! Innere Balance schenkt uns eine
gute Fachlichkeit und ein zufriedenes privates Leben!

Lachen Sie doch einfach mal mit!



*Referentin: Susanne Heidel, Dipl. Sozialpädagogin, Klienten-
zentrierte Beraterin, Trauerbegleiterin, Traumafachberaterin,
Kinderschutzfachkraft, Lachyogalehrerin, Entspannungskurs-
leiterin*

Lachen ist gesund und Lachyoga ist eine einfache Methode
zur heiteren Sofortentspannung für Menschen jeden Alters.
In diesem Workshop werden Sie die Methode theoretisch
und vor allem praktisch kennenlernen. Lachyoga unter-
stützt uns dabei, bewusst Pause zu machen und Abstand
zu gewinnen von belastenden Situationen in Beruf und
privatem Alltag.