

Sehr geehrte Damen und Herren,

unser Beratungs- und Therapieangebot für Frauen wurde auch im **Jahr 2018** sehr gut angenommen. Im Vergleich zum Jahr 2017 ist die Anzahl der Frauen, die unsere Beratungsstelle aufgesucht haben, noch einmal um **13% auf 367 Frauen** gestiegen.

Ihre Anliegen waren, wie unsere Statistik dokumentiert, breit gefächert. Konflikte, Krisen in der Partnerschaft, Trennungen und grundsätzliche Probleme, die mit Beziehungen zu tun haben, spielten eine ganz wesentliche Rolle. Zentral waren aber auch Selbstwertprobleme, wobei diese mit vielen psychischen Schwierigkeiten und Themen, wie etwa Depressionen, Ängsten, Essstörungen und Gewalterfahrungen in Verbindung standen.

Die Frauen haben insgesamt **1.481 Stunden Einzelberatung und -therapie** und **162 Stunden Gruppentherapie** in Anspruch genommen. Drei längerfristige Therapiegruppen, eine davon speziell für Frauen ab 45 Jahre, haben den Klientinnen einen sicheren und wertschätzenden Rahmen angeboten, um problematische Lebenssituationen zu bewältigen und den für sie passenden Weg zu finden, um den vielfältigen Anforderungen in Beruf und Familie gerecht zu werden. Im Jahr 2018 haben wir außerdem zusätzlich zwei therapeutische Kurzzeitgruppen zum Thema ‚Selbstsicherheit und soziale Kompetenz‘ durchgeführt.

Neben dem Beratungs- und Therapieangebot konnten wir – dank eines Landeszuschusses – wieder eine Reihe von sehr gut besuchten **Fortbildungen und Veranstaltungen** zur Arbeit mit geflüchteten, traumatisierten Frauen anbieten. Aber auch darüber hinaus war es uns ein wichtiges Anliegen, die Bedarfe geflüchteter Frauen im Blick zu haben. Wir haben einen **mehrsprachigen Flyer** entwickelt, unsere Angebote auf der **Homepage mehrsprachig** überarbeitet, eine Broschüre zum Thema ‚**Gewaltschutz**‘ konzipiert und zunächst ins Arabische übersetzt und eine gute Zusammenarbeit mit kompetenten Sprachmittlerinnen aufgebaut, die auch auf emotional belastende Gesprächssituationen eingestellt und vorbereitet sind. Im letzten Jahr konnten Honorare für Sprachmittlung über einen Zuschuss des Landes gesichert werden. Dieser Topf wurde leider Ende 2018 eingestellt. Wir hoffen nun sehr, dass die Stadt Münster im Laufe dieses Jahres Möglichkeiten schaffen wird, um Sprachmittlung für die psychosoziale Beratung geflüchteter Frauen weiterhin zu ermöglichen.

Bedanken möchten wir uns in jedem Fall an dieser Stelle ganz herzlich sowohl bei der Stadt Münster als auch beim Land NRW, ohne deren finanzielle Unterstützung unsere Arbeit nicht möglich gewesen wäre.

Das Team von **Beratung und Therapie für Frauen**

Beratung & Therapie

f ü r F r a u e n

Beratung und Therapie für Frauen

Neubrückenstr. 73
48143 Münster
Telefon 0251 58626
frauenberatung@muenster.de
www.frauenberatung-muenster.de



Unsere Angebote

In unserer Beratungsstelle finden Rat suchende Frauen ein differenziertes Unterstützungsangebot:

- Offene Sprechzeiten an 4 Wochentagen
- Information
- Krisengespräche
- Gewaltschutzberatung
- Orientierungsgespräche
- Einzelberatung
- Einzeltherapie
- Chatberatung
- Paarberatung für gleichgeschlechtliche Paare
- Supervision
- therapeutische Kurzzeitgruppen
- längerfristige Gruppentherapie
- Nachsorgegespräche

Wir bedanken uns für die Unterstützung unserer Arbeit beim:

- Amt für Gleichstellung der Stadt Münster
- Land NRW

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Tätigkeit

(Mehrfachnennungen möglich)

| | |
|--|-----|
| Vollzeit erwerbstätig | 138 |
| Teilzeit erwerbstätig | 53 |
| Zeitweise erwerbstätig | 9 |
| Arbeitslos /ALG I/ALG II | 42 |
| Erwerbsunfähig | 4 |
| keine Arbeitserlaubnis | 16 |
| In Ausbildung/Umschulung/Studium | 80 |
| SGB XII-Empfängerin | 15 |
| Rentnerin | 19 |
| Hausfrau | 5 |
| Elternzeit | 17 |
| Sonstiges | 22 |

Lebensform

| | |
|--|----|
| Alleinlebend | 88 |
| In Partnerschaft lebend | 82 |
| In Partnerschaft lebend mit Kind/ern | 74 |
| Alleinlebend mit Kindern | 56 |
| In der Herkunftsfamilie | 6 |
| Sonstige Lebensform | 61 |



Anliegen der Rat suchenden Frauen

(Mehrfachnennungen möglich)

| | |
|--|-----|
| Selbstwert | 139 |
| Trennung, Scheidung, Beziehungsprobleme | 129 |
| Berufliche Probleme | 95 |
| Gesundheit, Psychische/psychosomatische Erkrankungen | 85 |
| Psychische und physische Gewalt | 73 |
| Kinder- und Erziehungsfragen | 42 |
| Migrationsproblematik | 39 |
| Soz. Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Trauer | 35 |
| Sexualisierte Gewalt | 35 |
| Essstörungen | 33 |
| Sozialberatung/existenzielle Sicherung | 30 |
| Rechtliche Probleme/Verfahrensbegleitung | 28 |
| Sexualität, sexuelle Identität | 21 |
| Sucht (auch Co-Abhängigkeit) | 20 |
| Stalking | 18 |
| Digitale Gewalt | 9 |
| Suizidalität | 9 |
| Zwangsheirat | 1 |
| Sonstiges | 20 |

Alter

| | |
|---------------------|-----|
| 18 – 25 Jahre | 79 |
| 26 – 40 Jahre | 136 |
| 41 – 50 Jahre | 73 |
| 51 – 60 Jahre | 61 |
| über 60 Jahre | 18 |

Staatsangehörigkeit

| | |
|---|-----|
| Deutsch – ohne Zuwanderungsgeschichte | 283 |
| Deutsch – mit Zuwanderungsgeschichte | 39 |
| Andere Staatsangehörigkeit | 45 |

Mit Spenden helfen Sie unsere Arbeit abzusichern:

Förderverein **Beratung und Therapie für Frauen**

Volksbank Münster · IBAN DE33 4016 0050 0018 9667 00

Anmerkungen zu Anliegen der Rat suchenden Frauen

Jede dritte Frau kam mit einem Anliegen zum **Thema ‚Partnerschaft‘** in unsere Beratungsstelle. Meist ging es um Konflikte, Krisen oder Trennungen, die verarbeitet werden mussten, die Sehnsucht nach einer Partnerschaft oder Selbstzweifel, Verunsicherungen und Ängste in Bezug auf die eigene Bindungsfähigkeit.

Bei den jungen Frauen erlebten wir häufig einen sehr großen Druck, (sexuelle) Erfahrungen zu machen bzw. die vermeintliche Erwartung erfüllen zu müssen, ab einem gewissen Alter darüber zu verfügen. Die sozialen Medien mit ihrer zentralen Rolle bei der Partnersuche tragen spürbar zu einer Verunsicherung bei. Das oberflächliche „Abchecken“ potentieller Beziehungspartner via Instagram, Tinder etc. verstärkt die Selbstreduzierung auf Äußerlichkeiten. Die ständige Selbstoffenbarung und der allgegenwärtige Vergleich mit den im Netz vermeintlich Erfolgreichen erhöhen den **Druck der permanenten Selbstoptimierung**.

Frauen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren sind häufig nach wie vor mit den klassischen Kernthemen der **Vereinbarkeit von Familie und Beruf** beschäftigt: tragfähige Modelle müssen ausgehandelt, Konflikte ausgetragen, immer häufiger Patchworksysteme ausbalanciert werden. Die Hauptlast tragen nach wie vor Frauen. Der objektiv geleistete Spagat bedeutet eine erhebliche Belastung und Herausforderung für die Partnerschaft. Zugleich kommen viele Frauen dieser Altersgruppe in unsicheren Bindungssituationen in die Beratungsstelle. Sie geraten zunehmend unter Druck, ihre Sehnsüchte nach Partnerschaft und Familie nicht erfüllen zu können.

Bei Frauen ab 45 Jahren sind dann wieder in erster Linie drohende Trennungen oder sich zuspitzende Krisen in der Partnerschaft der unmittelbare Auslöser, sich Unterstützung zu suchen. Zunehmend beobachten wir, dass eine Entscheidungsfindung beim Thema Scheidung bzw. Trennung sehr direkt an **Fragen der existentiellen Sicherung** gekoppelt ist. Immer gravierender wird hier vor allem die Frage nach bezahlbarem Wohnraum, aber es steigt auch die Angst vor sozialem Abstieg und Armut im Alter.

Im Jahr 2018 hatte jede fünfte Frau, die sich an die Beratungsstelle gewandt hat, **physische und/oder psychische Gewalt** erfahren, etwa jede zehnte **sexualisierte Gewalt**. Statistisch nur schwer zu erfassen und in diesen Zahlen sicher nur unzureichend beschrieben, sind insbesondere Fälle psychischer Gewalt. Darunter verstehen wir z.B. Demütigungen durch den Partner, in der Öffentlichkeit herabgesetzt werden, das Verbot, eigene Freundschaften oder Kontakte zu Verwandten zu pflegen, finanzielle Erpressung etc. Die Dynamik psychischer Gewalt zu durchschauen ist für Betroffene häufig sehr schwierig; die Gefahr, sich für das Verhalten des Täters verantwortlich zu sehen und der eigenen Wahrnehmung zu misstrauen, ist besonders hoch.

Jede vierte Frau kam im letzten Jahr auch mit **beruflichen Anliegen**. Bei den jungen Frauen (zwischen 20 und 30 Jahren)

standen häufig **Prüfungs- und Versagensängste** sowie **berufliche Orientierungsschwierigkeiten** im Vordergrund. Wichtige Anliegen der jungen Frauen waren zudem Probleme, mit den Anforderungen in Beruf und Ausbildung adäquat umzugehen, eigene Berufswünsche in Abgrenzung zu den Vorstellungen der Eltern zu entwickeln, aber auch mit **Zukunftsängsten** zurechtzukommen.

In der Altersgruppe der 30- bis 45-jährigen entwickeln sich die beruflichen Themen häufig auch entlang der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, denn sie erleben, dass sie mit ihren individuellen Vorstellungen sowohl an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen (gute Betreuungsmöglichkeiten, familiengerechte Arbeitszeitmodelle etc.) als auch an den Erwartungen ihres Partners scheitern.

Die Frauen ab 45 Jahre thematisierten anhaltende **Überforderungssituationen**, Unzufriedenheit, da sie nach einer Kinderphase häufig Degradierungen in Kauf genommen hatten, Leistungsdruck, **Stresssymptome aufgrund ungesicherter Arbeitsverhältnisse**, Mobbing und sozial-interaktionelle **Konflikte am Arbeitsplatz**.

Selbstwertprobleme benannte jede dritte Frau als ein Anliegen, zu dem sie Unterstützung suchte. Überzogene Erwartungen, sich verändernde gesellschaftliche Rollenerwartungen und damit einhergehende Verunsicherungen aber auch sich widersprechende Erwartungen, bieten viel Raum für selbstkritisches Sich-Infrage stellen und das Fokussieren auf vermeintliche Schwachstellen. Frauen, die ihren Selbstwert in der Regel zu einem größeren Teil aus der Einschätzung Anderer beziehen, machen sich dadurch abhängiger von deren Bewertung. Eine Selbstwertproblematik korreliert mit vielen psychischen Anliegen und Themen wie etwa Depressionen, Ängsten, Essstörungen und Gewalterfahrungen.

Im Jahr 2018 wurde die Beratungsstelle von 33 Frauen mit verschiedenen Ausprägungen einer **Essproblematik** aufgesucht. Immer ging es hier auch darum, mit den Frauen gemeinsam zu klären, welche Art von Unterstützung sie benötigen. Insbesondere in Fällen einer manifesten Magersucht ist in der Regel der ambulante Rahmen der Beratungsstelle nicht das adäquate Setting. Es kamen junge Frauen, die akut magersüchtige Phasen bewältigt hatten, die ihr Essverhalten dennoch weiterhin übermäßig kontrollieren und ständig mit dem Thema ‚Essen‘ beschäftigt waren. Schönheitsnormen und Schlankheitswahn bleiben zudem auch Stressfaktoren für ältere Frauen. Studien legen nahe, dass ein niedriger BMI bei Frauen mit beruflichem Erfolg korreliert, während es bei Männern umgekehrt ist. Dies korrespondiert damit, dass Essstörungen und problematisches Verhalten wie übermäßiger Sport, Erbrechen und Abführmittelabusus zunehmend auch bei Frauen jenseits der Wechseljahre vorkommen.

Frauen mit einer stoffgebundenen Abhängigkeit wurden an die entsprechenden Fachberatungsstellen weiterverwiesen.

Psychische oder psychosomatische Erkrankungen waren bei 85 Frauen der Grund, sich an die Beratungsstelle zu wenden. Hierzu zählten z. B. generalisierte Angststörungen, massive Depressionen, Borderline oder psychotische Erkrankungen. Auch hier galt es zu klären, inwieweit der ambulante Rahmen der Beratungsstelle angemessen war oder die Klientinnen an eine Klinik oder therapeutische Praxis verwiesen wurden.

Die spezifischen Rahmenbedingungen und z.T. sehr komplexen, traumatischen Erfahrungen, mit denen **geflüchtete und zugewanderte Frauen** in die Beratungsstelle kamen, stellten be-

sondere Herausforderungen an die Beraterinnen. Es ist z. B. noch ein relativ neues Erfahrungsfeld, mit der Unterstützung von Sprachmittlerinnen zu arbeiten.

Eine Besonderheit in der psychosozialen Beratung geflüchteter Frauen ist nicht zuletzt, dass ihre aufenthaltsrechtliche Situation zum Teil noch ungeklärt ist. Diese Ungewissheit ist für die Frauen sehr belastend und mit einem großen psychischen Druck verbunden. Für unsere Arbeit mit ihnen fehlt dann der sichere Rahmen. Jedes einzelne Beratungsgespräch muss für sich alleine stehen können und hilfreich sein.

Flucht*Trauma*Ankommen – Fortbildungen für die Arbeit mit geflüchteten, traumatisierten Frauen im Jahr 2018

Mit 145 Teilnehmer*innen waren die Fortbildungen auch im Jahr 2018 wieder sehr gut besucht.

• Zwei Fortbildungen zur traumasensiblen Haltung für Gesundheitsfachkräfte im Bereich von Gynäkologie und Geburtshilfe

Ein großer Teil der geflüchteten Frauen hat traumatische Erfahrungen und oft auch sexualisierte Gewalt erleben müssen. Die Gefahr von Retraumatisierungen ist im Bereich gynäkologischer Untersuchungen und der Geburtshilfe besonders groß; Ansätze einer stress- und traumasensiblen Haltung sowie konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die gynäkologische Praxis und Geburtshilfe entsprechend wichtig.

• Interkulturelles Training

Ein 2-tägiges interkulturelles Training reflektierte Werte, Tabus und Rituale im Kontext von Integration, den Umgang mit Vorurteilen und Stereotypen, den Umgang mit Blockaden und Ablehnung sowie Methoden und Techniken der Kommunikation im interkulturellen Kontext.

• Kultursensible Beratung und Psychotherapie

Wie sehr kulturelle Hintergründe sowohl den Zugang zu Beratung und Psychotherapie wie auch das Erleben und Beschreiben psychischer Beschwerden und die zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien prägen, war Thema einer 2-tägigen Fortbildung.

• Blinde Flecken in Beratung und Psychotherapie

Geflüchtete Frauen, die sich psycho-soziale Unterstützung wünschen, treffen in Deutschland zumeist auf weiße Beraterinnen und Therapeutinnen mit einem mitteleuropäischen sozio-kulturellen Hintergrund. Ein Vortrag regte zu einer rassistisch-kritischen bzw. -sensiblen Haltung in Beratungs- und Therapiekontexten an.

• Junge muslimische Frauen

Selbstentwürfe junger muslimischer Frauen im Spannungsfeld von traditionellen Wertvorstellungen und selbstbewusster beruflicher Emanzipation, ihre Konflikte und Ambivalenzen, aber auch ihr Spielraum im Rahmen einer aktiven, selbstreflektierten Aneignung des islamischen Glaubens standen im Mittelpunkt eines weiteren Vortrags.

Wir danken für Ihre Aufmerksamkeit
Das Team von Beratung und Therapie für Frauen



„Wenn nichts mehr geht – Krisen und Krisenbewältigung“ standen im Mittelpunkt zahlreicher Vorträge und Infostände zum „Tag der Seelischen Gesundheit“ am 7.10.2018 in Räumen der Bezirksregierung am Domplatz.



Auch am „Erstsemestertag“ am 4.10.2018 waren Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle mit einem Infostand vertreten.



Unser mehrsprachiger Flyer, der gezielt in Einrichtungen für geflüchtete Menschen, in Kindertagesstätten, Sprachschulen etc. verteilt wird, macht auf die Möglichkeit der Beratung und Therapie mit Sprachmittlerinnen aufmerksam.