

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen in unserem Jahresbericht vorstellen, welche Unterstützungsangebote Rat suchende Frauen in unserer Beratungsstelle erhalten können. Welche Frauen zu uns kommen und mit welchen Anliegen sie sich an uns wenden, können Sie der Statistik entnehmen, die wir auf der Folgeseite dokumentieren.

Im Jahr 2014 haben **349 Frauen 1.285 Stunden Einzelberatung oder -therapie** in Anspruch genommen, es fanden **384 Stunden Gruppentherapie** statt, in der Offenen Sprechzeit wurden **301 Erstkontaktgespräche** geführt, es gab **796 Mailkontakte** mit Klientinnen und **1009 telefonische Kontakte**.

Hinter diesen nüchternen Zahlen verbergen sich sehr unterschiedliche psychische oder soziale Notlagen. Die Bandbreite des Beratungskontakts reicht von einem persönlichen Beratungsgespräch bis zu ganzjähriger therapeutischer Begleitung in einer Therapiegruppe mit einem wöchentlichen Stundenumfang von 2 Stunden. Die jüngste Klientin war gerade 18 Jahre alt geworden, die älteste 72 Jahre alt. Die thematischen Anliegen und Probleme sind breitgefächert, wie sie der Aufstellung auf der Folgeseite entnehmen können.

Neben der Beratungs- und Therapiearbeit engagieren wir uns in kommunalen Arbeitskreisen und auf Landesebene im:

- Arbeitskreis Gewaltschutzgesetz (koordiniert vom Frauenbüro)
- Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Mädchen (koordiniert vom Frauenbüro)
- Arbeitskreis Alleinerziehende (koordiniert vom VAMV)
- Bündnis gegen Depression e.V. (koordiniert vom Gesundheitsamt)
- Dachverband der Autonomen Frauenberatungsstellen NRW

Mit Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit wollen wir dazu beitragen, das Bewusstsein für Benachteiligungen von Frauen und insbesondere für das Thema ‚Gewalt gegen Frauen‘ zu stärken und weitere gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken. Eine beispielhafte Aktion im letzten Jahr war die Ausstellung ‚Die Hälfte des Himmels – 99 Frauen und Du‘, die der ‚AK gegen Gewalt an Frauen und Mädchen‘ und der ‚AK Gewaltschutzgesetz‘ gemeinsam nach Münster geholt und im Mai im LWL-Landeshaus präsentiert haben.

Möglich wird unsere Arbeit durch einen Zuschuss der Stadt Münster und des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen. Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle aber auch bei den vielen Spenderinnen und Spendern, die einen wichtigen Beitrag zur Sicherung unserer Arbeit leisten.

Ihnen allen kann dieser Jahresbericht hoffentlich einen interessanten Einblick in unsere Arbeit geben.

Das Team von

Beratung und Therapie für Frauen

Beratung & Therapie

f ü r F r a u e n

Beratungsstelle

Beratung und Therapie für Frauen

Neubrückenstr. 73

48143 Münster

frauenberatung@muenster.de

www.frauenberatung-muenster.de



Wir bedanken uns für die Unterstützung unserer Arbeit beim:

- Frauenbüro der Stadt Münster

- **Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen**



Mit Spenden helfen Sie unsere Arbeit abzusichern:

Förderverein **Beratung und Therapie für Frauen**
Volksbank Münster

IBAN DE33 4016 0050 0018 9667 00



Tätigkeit

(Mehrfachnennungen möglich)

Vollzeit erwerbstätig	118
Teilzeit erwerbstätig	54
Zeitweise erwerbstätig	7
Arbeitslos / ALG I / ALG II	31
In Ausbildung/Umschulung/Studium	79
SGB XII-Empfängerin	12
Rentnerin	4
Hausfrau	3
Elternzeit	7
Sonstiges / unbekannt (z.B. selbstständig)	48

Lebensform

Alleinlebend/Ein-Personen-Haushalt	99
In Partnerschaft lebend	55
In Partnerschaft mit Kindern	72
Allein lebend mit Kindern	49
In der Herkunftsfamilie	21
Sonstige Lebensform	53



Alter

18 – 25 Jahre	71
26 – 40 Jahre	146
41 – 50 Jahre	64
51 – 60 Jahre	55
über 60 Jahre	13

Problemfelder

(Mehrfachnennungen möglich)

Beziehungsprobleme, Trennung, Scheidung	168
Gesundheit, psychische/psychosomatische Erkrankungen	105
Selbstwert	92
Berufliche Probleme	78
Psychische/ physische Gewalt	58
Sexualisierte Gewalt	37
Essstörungen	31
Soz. Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Trauer	29
Kinder- und Erziehungsfragen	22
Sucht	21
Migrationsproblematik	19
Sexualität, sexuelle Identität	17
Sozialberatung/existenzielle Sicherung	15
Rechtliche Probleme/Verfahrensbegleitung	15
Sonstiges	14
Stalking	13
Suizidalität	11

Staatsangehörigkeit

Deutsch – ohne Zuwanderungsgeschichte	289
Deutsch – mit Zuwanderungsgeschichte	31
Andere Staatsangehörigkeit	29

Unsere Angebote

Die Rat suchenden Frauen finden in unserer Beratungsstelle 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



Unser Beratungsangebot

An vier Wochentagen bieten wir je zwei Stunden **Offene Sprechzeit** an. In diesen Zeiten können die Frauen Kontakt zu uns aufnehmen und ein erstes persönliches Beratungsgespräch führen.

Für die meisten Rat suchenden Frauen, die unsere Beratungsstelle aufsuchen, ist unsere Einrichtung die erste Anlaufstelle. Die Frauen kommen zumeist mit eher diffusen Vorstellungen davon, welche Unterstützung sie benötigen. Sie erleben es häufig als sehr entlastend, in der ersten Beratung über ihre Lebenssituation und Befindlichkeit sprechen zu können, **Informationen** über das psycho-soziale Hilfenetz in Münster und gegebenenfalls über kassenfinanzierte Therapiemöglichkeiten zu erhalten, sowie in Ruhe klären zu können, welche professionelle Unterstützung sie weiterhin in Anspruch nehmen möchten.

Ziel der Erstkontakte ist es, den Rat suchenden Frauen Hoffnung und Mut für positive Veränderungen zu vermitteln, ihnen einen Wegweiser aufzuzeigen, ohne dass sie sich bereits festlegen müssen, sowie Hemmschwellen und Ängste abzubauen.

Manche Frauen nehmen nach dem Erstkontakt einige **Orientierungsgespräche** in Anspruch, um sich über die weiteren Schritte zur Bewältigung ihrer Anliegen Klarheit zu verschaffen. Sie benötigen Zeit, um den für sie adäquaten Weg zu finden und möchten ihre Motivation zur Veränderung mit professioneller Hilfe festigen. In diesen Orientierungsgesprächen klärt die Beraterin auch, ob das ambulante Setting der Beratungsstelle angemessen ist.

In die Offene Sprechzeit kommen vermehrt Frauen, die sich in einer akut zugespitzten Krisensituation befinden. Dies sind in erster Linie Krisen in Partnerschaft und Familie, Trennungssituationen und körperliche, sexualisierte oder psychische Gewalterfahrungen.

Aber auch eskalierende berufliche Probleme, neue Anforderungen, Mobbing oder eine unerwartete Kündigung können Auslöser für eine psychische Krise sein.

Nach dem Erstkontakt bieten wir diesen Frauen sehr zeitnah eine Reihe von Gesprächen zur Unterstützung und ersten **Krisenbewältigung** an. In einem zeitlich befristeten Rahmen soll eine erste Stabilisierung erreicht werden, um dann gemeinsam weitere Bearbeitungswege und Hilfsangebote zu besprechen.

In Fällen von Häuslicher Gewalt oder Stalking gehören in diesen Beratungskontext auch die Informationen zum **Gewaltschutzgesetz** und Handlungsmöglichkeiten der Betroffenen.

Ein Teil der Frauen kommt mit sehr klaren und abgegrenzten Beratungszielen, z.B. in einer persönlichen Übergangssituation, im Prozess einer Entscheidungsfindung, der Vorbereitung auf einen belastenden beruflichen oder persönlichen Termin etc.

Diese Frauen wünschen sich eine **Reihe von Beratungsgesprächen**, in denen es weniger um grundsätzliche Konflikte oder strukturelle Probleme geht, als um eine konkrete Fragestellung.

Häufig erweisen sich die Einstiegsthemen aber auch als 'Türöffner', die es den Frauen ermöglichen, über angstbesetzte Themen zu sprechen, nachdem sie Vertrauen gewonnen und eine tragfähige Beziehung zur Beraterin aufgebaut haben. Das Konzept der Beratungsstelle, einen offenen, niedrigschwelligen Einstieg anzubieten und zugleich therapeutische Begleitung zu ermöglichen, erweist sich insbesondere für Klientinnen mit sehr problematischem persönlichen Hintergrund als hilfreich.

Alle Klientinnen, die bei uns Beratung oder Therapie in Anspruch genommen haben, werden ca. 6 Monate nach Ablauf der Prozesse zu einem **Nachsorgegespräch** eingeladen. In diesem Gespräch können sie ihre persönliche Weiterentwicklung reflektieren und das Erreichte weiter absichern. Dieses Angebot wird den Klientinnen im Abschlussgespräch vorgestellt und erfahrungsgemäß als wichtige Sicherung und Stütze erlebt.





Unsere Homepage

Unsere barrierearm konzipierte Homepage ist einerseits für die meisten Rat suchenden Frauen das Medium der Erstinformation über unsere Angebote. Sie ist aber auch ein Medium der Information zu Themen wie Gewaltschutz oder Handlungsmöglichkeiten bei Stalking.

2014 wurde unsere Homepage 61.395 mal besucht.

Zu Beginn 2014 haben wir die Homepage erweitert um grundsätzliche Informationen zum Thema 'Mehr Sicherheit im Netz'. Die Benutzerstatistik weist auf, dass diese Sicherheitsinformationen im letzten Jahr 2882 aufgerufen und 54 mal downgeloadet wurden. Es freut uns, dass so viele Frauen das Informationsangebot nutzen, um ihre Privatsphäre im Netz besser zu schützen.

Unser therapeutisches Angebot

In Abgrenzung zu den zeitlich befristeten Beratungsreihen verstehen wir **Einzeltherapie** als einen Prozess, der die aktuellen Problemstellungen auch in Bezug auf die vergangenen Erfahrungen, die persönliche Lebensgeschichte und die weibliche Sozialisation bearbeitet. Die personellen Kapazitäten der Beratungsstelle begrenzen die Möglichkeiten, längerfristige Einzeltherapie anzubieten. Je nach individueller Notwendigkeit unterstützen wir daher die Rat suchenden Frauen bei der Suche nach einem längerfristigen Therapieplatz oder ermöglichen ihnen die Mitarbeit in einer unserer längerfristigen Therapiegruppen.

Die Beratungsstelle bietet kontinuierlich **vier fortlaufende Therapiegruppen** an, in der jeweils 9 bis 12 Teilnehmerinnen mitarbeiten können. Eine dieser Gruppen richtet sich speziell an Frauen, die älter sind als 45 Jahre. Die Rat suchenden Frauen können nach vorbereitenden Einzelgesprächen zunächst für die Dauer eines Jahres in einer Gruppe mitarbeiten und sich im Anschluss dann in jeweils halbjährlichem Abstand für einen weiteren Verbleib entscheiden. Dieses Konzept ermöglicht es, die Verweildauer in der Gruppe – in Absprache mit der Therapeutin und den Gruppenteilnehmerinnen – subjektiv zu gestalten. Jede Frau kann sich die Zeit für ihre Problembewältigung und persönliche Weiterentwicklung nehmen, die sie individuell benötigt. Erfahrenere Teilnehmerinnen und neuere Gruppenmitglieder arbeiten in einer Gruppe zusammen.



Die **thematischen Schwerpunkte der Gruppen** entsprechen den Einzelberatungen: Probleme in Partnerschaft und Familie, Selbstwertschwierigkeiten, Ängste, Depressionen und Essstörungen, sowie berufliche Anliegen, wie z.B. Konflikte am Arbeitsplatz, Burn Out, Abgrenzungsprobleme oder Schwierigkeiten, mit beruflichen Anforderungen zurecht zu kommen.

In der Therapiegruppe spiegeln sich die interaktionellen Muster der Klientinnen wieder. Sie verhalten sich gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern so, wie sie auch mit anderen Menschen in ihrer sozialen Umgebung und im familiären Umfeld interagieren. Beziehungsmuster, alltägliche Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien, problematisches Verhalten und Ressourcen werden deutlich.

Die Teilnehmerinnen reagieren auf das, was sie von den anderen hören, je nach ihrer eigenen inneren Welt, sehr unterschiedlich. Differenzierte Rückmeldungen geben ihnen die Möglichkeit, sich ihr Erleben und ihre Wahrnehmungen bewusst zu machen, Einsicht in eigene Verhaltensmuster zu gewinnen und die Wirkung des eigenen Verhaltens auf Andere realistisch einzuschätzen.

Die Teilnehmerinnen machen die Erfahrung, mit ihren Themen nicht alleine zu stehen. Sie lernen, sich mit ihrer persönlichen Wahrnehmung zu positionieren, Differenzen auszuhalten und für eigene Interessen einzustehen. Sie üben, Konflikte auszuhalten und zu klären. Sie machen die Erfahrung, sich mit zunehmender Offenheit und Authentizität anderen mitzuteilen und damit angenommen zu sein.

Die Therapiegruppen bieten den Teilnehmerinnen einen sicheren und wertschätzenden Rahmen, problematische Lebenssituationen zu bewältigen und den jeweils passenden Weg zu finden, im Umgang mit selbst und den vielfältigen Anforderungen in Familie und Beruf.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.