



## 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

## *Sehr geehrte Damen und Herren,*

unsere Arbeit des Jahres **2019** stellen wir in Ihnen in diesem Jahr ausnahmsweise ausschließlich digital zur Verfügung.

Im Jahr 2019 haben 369 Frauen insgesamt 1.532 Stunden Einzelberatung oder -therapie in Anspruch genommen und 288 Stunden Gruppentherapie.

Unsere Einzelgespräche umfassten sowohl akute Krisengespräche und kurzfristige Gesprächsreihen, in denen die Frauen begrenzte Beratungsanliegen klären konnten, als auch längerfristige therapeutische Prozesse.

Wir konnten allen Rat suchenden Frauen einen ersten persönlichen Beratungskontakt für die Offenen Sprechzeiten mit einer Wartezeit von maximal 14 Tagen ermöglichen. In krisenhaft zugespitzten Situationen, die bereits bei der telefonischen oder der Anmeldung per Mail deutlich wurden, war in jedem Fall ein Erstgespräch nach spätestens 2 Werktagen gesichert.

Diese Erstkontakte dienen der Klärung, ob unsere Beratungsstelle die passende Anlaufstelle ist, der Wegweisenden Information über das psychosoziale Unterstützungsnetz in Münster sowie einer ersten Entlastung.

Für die nachfolgenden Beratungs- oder Therapiegespräche mussten die Frauen eine Wartezeit in Kauf nehmen, die zwischen 2 und 8 Wochen lag.

Die Altersaufteilung der unterstützten Frauen war in 2019 ähnlich wie in den Vorjahren. Eine Steigerung gibt es bei den jungen Frauen (bis 25 Jahre) und bei denen, die älter als 50 Jahre sind.

### Alter der Rat suchenden Frauen

14 – 17 Jahre .....	<b>2</b>
18 – 25 Jahre .....	<b>79</b>
26 – 40 Jahre .....	<b>130</b>
41 – 50 Jahre .....	<b>72</b>
51 – 60 Jahre .....	<b>63</b>
über 60 Jahre .....	<b>23</b>

Die Anliegen der Frauen waren auch im Jahr 2019 breit gefächert, weisen aber eine Konstanz bei den Beratungsschwerpunkten auf.

Bei den **jungen Frauen zwischen 18 – 25 Jahren** sind häufig Anliegen im Vordergrund, die mit der Abgrenzung vom Elternhaus, beruflichen Orientierungsschwierigkeiten, Ängsten und Überforderung zu tun haben. Ein weiteres Thema sind Essstörungen.

Bei der Gruppe der **26 – 40-jährigen Frauen** stehen häufig die klassischen Themen entlang der Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Vordergrund. Es müssen partnerschaftliche Modelle ausgehandelt werden, Konflikte ausgetragen und immer häufiger Patchworksysteme ausbalanciert werden. Daneben kommen viele Frauen dieser Altersgruppe in unsicheren Bindungssituationen. Sie sind zunehmend unter Druck, ihre Wünsche nach Partnerschaft und Familie nicht erfüllen zu können oder auch den Erwartungen, die diesbezüglich von außen an sie gestellt werden, nicht gerecht zu werden.

Bei den **Frauen ab 40 Jahren** sind häufig drohende Trennungen oder sich zuspitzende Krisen in der Partnerschaft der unmittelbare Auslöser, sich Unterstützung zu suchen.

Wir beobachten seit einigen Jahren eine Zunahme der Beratungsfälle bei den **älteren Frauen**. Es scheint selbstverständlicher zu werden, dass auch ältere Frauen Unterstützung in Anspruch nehmen.

Neben Beziehungsthemen sind in allen Altersgruppen berufliche Anliegen und Selbstwertthemen wichtige Gründe, die Beratungsstelle aufzusuchen. Überforderungssituationen, sich widersprechende Erwartungen von außen, denen Frauen mit einem persönlichen Spagat versuchen, gerecht zu werden, sich verändernde gesellschaftliche Rollenmuster und damit einhergehende Verunsicherungen bieten viel Raum, sich selbstkritisch zu hinterfragen und auf vermeintliche Schwachstellen zu fokussieren. Eine Selbstwertproblematik wiederum korreliert mit vielen psychischen Schwierigkeiten wie etwa Ängsten, Depressionen und selbstschädigenden Beziehungsmustern.

Zahlenmäßig verteilen sich die Problemfelder der Frauen im Jahr 2019 wie folgt (Mehrfachnennungen möglich):

### Beratungsschwerpunkte

(Mehrfachnennungen möglich)

Selbstwert .....	138
Trennung, Scheidung, Beziehungsprobleme .....	131
Berufliche Probleme .....	91
Gesundheit, Psychische/psychosomatische Erkrankungen .....	83
Psychische und physische Gewalt .....	78
Kinder- und Erziehungsfragen .....	44
Migrationsproblematik .....	42
Soz. Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Trauer .....	41

Sexualisierte Gewalt .....	38
Essstörungen .....	36
Sozialberatung/existenzielle Sicherung .....	30
Rechtliche Probleme/Verfahrensbegleitung .....	26
Sexualität, sexuelle Identität .....	20
Sucht (auch Co-Abhängigkeit) .....	20
Stalking .....	18
Suizidalität .....	9
Zwangsheirat .....	6
Sonstiges .....	20

Neben den Einzelgesprächen waren auch im Jahr 2019 die **längerfristigen Therapiegruppen** ein Schwerpunkt unseres Unterstützungsangebotes. Drei Gruppen mit einem zeitlichen Umfang von zwei Therapiestunden wöchentlich und einer durchschnittlichen **Teilnehmerinnenzahl von 10 Frauen** wurden ganzjährig durchgeführt. Die Frauen machen die Erfahrung, dass sie mit ihren Themen nicht alleine stehen, die Gruppen bieten vielfältige Ansatzpunkte für interpersonales Lernen, Diskrepanzen zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung können bearbeitet und neue Erfahrungen in einem wertschätzenden Rahmen ausprobiert werden. Die Frauen ermutigen und bestärken einander nicht zuletzt auch darin, Ungerechtigkeiten und herabsetzende Erfahrungen wahrzunehmen und sich konstruktiv für eigene Interessen einzusetzen.

In den letzten Jahren hat die Beratungsstelle der **Situation geflüchteter und zugewanderter Frauen** besondere Aufmerksamkeit geschenkt und Anstrengungen unternommen, das Angebot für nicht deutsch sprechende Frauen zu verbessern. Mit einem **Pool von Sprachmittlerinnen**, die auch in sensiblen Gesprächssituationen professionell und adäquat übersetzen, können wir gewährleisten, den Frauen jeweils zeitnah ein Beratungsangebot zu machen. Beratungssettings zu dritt werden in unserer Einrichtung immer selbstverständlicher. Im Jahr 2019 haben 55 Frauen Beratung in ihrer jeweiligen Muttersprache in Anspruch genommen.



Von links: Dr Christian Müller, Franz-Hitze-Haus; Judith Everding, Barbara Issel, KFD, Dr. Monika Hauser, Bettina Weber-Unterrainer, Kerstin Schmiedeke, Beratung und Therapie für Frauen

Gemeinsam mit dem Franz-Hitze-Haus und der KFD konnten wir im Jahr 2019 Dr. Monika Hauser, Gründerin von **medica mondiale** und Trägerin des alternativen Friedensnobelpreises, zu einer Veranstaltung nach Münster einladen. Mehr als 100 Menschen verfolgten ihren Vortrag über die Unterstützung für Frauen und Mädchen in Kriegs- und Krisengebieten, die **medica mondiale** seit mehr als 25 Jahren leistet.

Bereits im Jahr 2018 hatten wir eine **Broschüre „Häusliche Gewalt – Sie haben ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt“** in deutscher und arabischer Sprache herausgegeben. Diese Broschüre konnte im Jahr 2019 auch auf englisch erscheinen. Die Broschüren sind jeweils seitengleich in den unterschiedlichen Sprachen gestaltet, so dass sie sehr konkret in der Beratungssituation eingesetzt werden können und das Unterstützungsangebot nicht nur für zugewanderte und geflüchtete Frauen entsprechend erweitern. Die große Nachfrage nach dieser Broschüre z. B. von Familienzentren und Kitas, von Flüchtlings- und anderen psycho-sozialen Einrichtungen hat uns sehr gefreut.

Neben der unmittelbaren beraterischen und therapeutischen Arbeit gehörte auch im Jahr 2019 die **Mitarbeit in unterschiedlichen Arbeitskreisen auf kommunaler Ebene und landesweit** zu unseren Aufgabenbereichen. Hier steht insbesondere die Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit zum **Thema ‚Gewalt gegen Frauen‘** im Mittelpunkt. Die Beratungsstelle arbeitete mit im ‚Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Mädchen‘, dem ‚Bündnis Depressionen‘, dem ‚Arbeitskreis Alleinerziehende‘ und dem ‚Arbeitskreis Gewaltschutzgesetz‘.

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

*Wir freuen uns über Ihre Unterstützung*

Mit Spenden helfen Sie unsere Arbeit abzusichern:

Förderverein **Beratung und Therapie für Frauen**

Volksbank Münster · IBAN DE33 4016 0050 0018 9667 00