

BEZIEHUNG AUF AUGENHÖHE

Konstruktiver Umgang mit Stress:

Die Quelle für mehr Lebensenergie in meiner Mitte finden

Stressbelastungen wahrnehmen und erkennen: Was ist mein Stress?

Erste Ideen entwickeln im alternativen Umgang mit Stressmomenten: Was möchte ich verändern?
Was gibt mir Kraft?

Dieser Workshop gibt einen Überblick zum Thema Stress und beleuchtet das persönliche Erleben im Alltag. Es geht darum, Stressmomente bewusster wahrzunehmen, persönliche Einstellungen zu erkennen und zu überprüfen sowie einen konstruktiven Umgang mit Belastungen anzustoßen.

Der Workshop soll erste Informationen, Austausch, Selbsterfahrung und Übungsmöglichkeiten bieten, um anschließend gegebenenfalls eine Entscheidung für eine tiefer gehende Auseinandersetzung treffen zu können. Referentin ist die Diplompädagogin Britta Wichmann.

Partnerschaft unabhängig leben – Liebesbeziehung auf Augenhöhe!

Fast jede Beziehung beginnt mit der Idee einer großen Liebe. Wir wünschen uns alle, dass diese Liebe in eine stabile Partnerschaft führt. Doch leider sieht die Realität oftmals anders aus. Der Beziehungsalltag verändert sich schleichend und psychische, körperliche und/oder sexualisierte Gewalt bestimmen die Beziehung. Warum bleiben Partner zusammen? Ist es Liebe oder emotionale Abhängigkeit?

Anja Haussels und Christine Warning von der Frauenberatung Burscheid, Frauen-Zimmer e.V. Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für den Rheinisch-Bergischen Kreis sprechen über Beziehung auf Augenhöhe, über Warnsignale und Ausstiegsmöglichkeiten aus toxischen Beziehungen.

Gute Paar-Beziehung: Liebe ist...

In dem Workshop mit Bernadette Klein von Kokobe, Beratungsstelle für Frauen mit geistiger und mehrfacher Behinderung in Burscheid, der sich ausschließlich an Frauen mit geistiger Behinderung richtet, geht es um folgende Themen:

- Was ist Liebe? Ideen/Vorstellungen sammeln
- Was bedeutet Partnerschaft für Dich?
- Warum möchte ich eine Partnerschaft?
- Wie haben Deine Eltern Partnerschaft vorgelebt?
- Was macht eine gute Paar-Beziehung aus?
- Was bedeutet Dir Sex in einer Paar-Beziehung?
- Kommunikation über die Beziehung:
Mit seinem Partner reden?

Zusätzlich wird der Film „**Alles Liebe 2**“ gezeigt.

Der Workshop gliedert sich in zwei Teile von 10 bis 12 Uhr und nachmittags von 13 bis 14.30 Uhr.



Veranstalter: „Runder Tisch gegen Gewalt an Frauen im Rheinisch-Bergischen Kreis“, Rheinisch-Bergischer-Kreis, Der Landrat, Referat für Presse und Kommunikation, Am Rübezahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach, Tel.: 02202 13-2396, www.rbk-direkt.de, E-Mail: info@rbk-online.de, Zeichnung: © kiki.van.den.molen

Starke Paarbeziehung Fachtag für Frauen 28. Oktober 2023 **leben**

10 bis 12 Uhr, 12.30 bis 14.30 Uhr

Kreishaus, Am Rübezahlwald 7,
51469 Bergisch Gladbach

BEZIEHUNG AUF AUGENHÖHE



Programm

10 bis 12 Uhr

- Liebe Teil I: ICH bleiben – WIR sein – Paarbeziehung leben
- Für ein Leben ohne toxische Beziehungen
- Konstruktiver Umgang mit Stress: Die Quelle für mehr Lebensenergie in meiner Mitte finden
- Gute Paar-Beziehung: Liebe ist...*

12.30 bis 14.30 Uhr

- Liebe Teil II – Sind wir jetzt nur noch Eltern oder was?
- Gewalt gegen Frauen – was passiert vor Gericht?
- Konstruktiver Umgang mit Stress: Die Quelle für mehr Lebensenergie in meiner Mitte finden
- Gute Paar-Beziehung: Liebe ist... *
- Partnerschaft unabhängig leben – Liebesbeziehung auf Augenhöhe!

Die Workshops finden vormittags und nachmittags statt, damit die Möglichkeit besteht, an zwei Workshops teilzunehmen.

Im Anschluss an die Workshops findet ein gemeinsamer Austausch bei Kaffee und Kuchen statt.

Voraussichtliches Ende: **16 Uhr**

Jetzt anmelden:
gleichstellung@rbk-online.de

* Angebot ausschließlich für Frauen mit geistiger Behinderung

Die Workshops

Liebe Teil I:

ICH bleiben – WIR sein – Paarbeziehung leben

In diesem Workshop geben Jessica Ocello und Julia Greiber von donum vitae im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. einen Einblick in ihre Arbeit mit Paaren und Familien und erarbeiten an einem kreativen Workbook eine persönliche „Beziehungsampel“. Gemeinsam mit den Referentinnen finden die Teilnehmenden (ob als Single oder bereits in Beziehung) heraus, was ihre „**Sprache der Liebe**“ ist, bekommen Impulse zu den Themen Bedürfnisse und Werte sowie Übungen für zu Hause mit an die Hand. Dieser Workshop funktioniert sowohl für sich und auch zusammen mit „Liebe Teil II: Sind wir jetzt nur noch Eltern oder was?“.

Liebe Teil II:

Sind wir jetzt nur noch Eltern oder was?

In diesem Workshop erarbeiten Jessica Ocello und Julia Greiber von donum vitae im Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. gemeinsam mit den Teilnehmenden anhand eines systemischen Modells, was Eltern brauchen, um bei all den Veränderungen der Elternschaft und Familiengründung auch noch als Paar zueinander zu bleiben. Denn gleichberechtigte Elternschaft bedeutet Arbeit. Um aber auf der Elternebene gut miteinander funktionieren zu können, ist es wichtig, auch der Paarebene Raum zu geben und die eigene Selbstfürsorge nicht zu vergessen. Darüber hinaus bekommen die Teilnehmenden Impulse zu gesunder Kommunikation in einer Partnerschaft und lernen hilfreiche Alltagsrituale kennen.

Der Workshop funktioniert für sich, aber auch aufbauend auf den Workshop „Liebe Teil I: ICH bleiben – WIR sein – Paarbeziehung leben“.

Die Teilnahme als Einzelperson ist erwünscht (Paare nach vorheriger Absprache).

BEZIEHUNG AUF AUGENHÖHE

Für ein Leben ohne toxische Beziehungen

In dem Workshop der Mädchenberatungsstelle und der Frauenberatungsstelle des Rheinisch-Bergischen Kreises gehen die Referentinnen Louisa Nicolini und Magdalene Holthausen auf den häufig zu hörenden Begriff der toxischen Beziehungen ein.

Was ist darunter zu verstehen? Welche Warnsignale weisen auf ein toxisches Beziehungsmuster hin?

Strategien für den Umgang mit toxischen Beziehungsmustern werden ebenfalls Thema des Workshops sein.

Gewalt gegen Frauen – was passiert vor Gericht?

Johanna Saul-Krickeberg, Direktorin des Amtsgerichts, und Familienrichterin Dr. Sandra Sonntag behandeln in ihrem Workshop folgende Fragestellungen:

- Welche Fallkonstellationen fallen unter das Gewaltschutzgesetz?
- Wenn eine Frau körperlich verletzt worden ist, wo stellt sie ihren Antrag im Gericht?
- Was passiert mit dem Antrag?
- Wann und wie und mit welchen Beteiligten wird hier im Familiengericht verhandelt?
- Was passiert nach der Verhandlung?
- Richterlicher Beschluss: Was passiert, wenn der Antragsgegner gegen den Beschluss verstößt?
- Was ist, wenn die Beteiligten einen Vergleich abschließen?

BEZIEHUNG AUF AUGENHÖHE