

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen die Arbeit der Beratungsstelle für das Jahr 2017 dokumentieren zu können.

324 Rat suchende Frauen haben im letzten Jahr die Beratungsstelle aufgesucht. Sie haben insgesamt **1.315 Stunden Einzelberatung und -therapie** in Anspruch genommen sowie **178 Stunden Gruppentherapie**.

Ein inhaltlicher Schwerpunkt lag auch im Jahr 2017 bei den Themen Trennung/Scheidung/Beziehungsprobleme. Etwa jede fünfte Frau kommt mit Erfahrungen physischer, psychischer oder sexualisierter Gewalt. Selbstwertschwierigkeiten und berufliche Anliegen wie Konflikte am Arbeitsplatz, Gefühle von Überforderung, Unzufriedenheit oder Mobbing bleiben Themen, mit denen viele Frauen sich an die Beratungsstelle wenden. Eine zahlenmäßige Aufschlüsselung der Problemfelder finden Sie auf der folgenden Seite.

Bei der inhaltlichen Auswertung der Arbeit des Vorjahres stellt sich für uns immer auch die Frage: Hat es Verschiebungen bei den Themen oder dem Lebenshintergrund der Rat suchenden Frauen gegeben? Wir beobachten, dass sich **zunehmend junge Frauen** zwischen 18 und 25 Jahren mit Gefühlen von Überforderung, Versagensängsten und depressiven Krisen an die Beratungsstelle wenden. Einige Überlegungen zu den spezifischen Anforderungen dieser Lebensphase stellen wir Ihnen vor.

Wir haben auch im Jahr 2017 wieder **eine Reihe von Fortbildungen und Vorträgen** angeboten, die die **Arbeit mit geflüchteten Frauen** betreffen. Wie bereits in den Vorjahren waren alle Fortbildungen sehr rasch ausgebucht und leider konnten wir auch dieses Mal nicht allen Anfragen nachkommen. Die insgesamt sehr positiven Rückmeldungen bestärken uns in dieser Arbeit. Besonders gefreut hat uns die Resonanz auf eine Fortbildung zur traumasensiblen Haltung im Bereich von Gynäkologie und Geburtshilfe. In diesem medizinischen Feld ist die Gefahr von Retraumatisierungen besonders groß und das Wissen um traumasensibles Vorgehen entsprechend wichtig.

Möglich waren die Fortbildungen durch einen Zuschuss des Landes NRW. Dafür bedanken wir uns an dieser Stelle sehr herzlich und sind zugleich froh, dass uns eine Zuwendung des Landes erlaubt, diese Arbeit auch im Jahr 2018 fortzusetzen. Bedanken möchten wir uns auch bei der Stadt Münster. Ohne die finanzielle Unterstützung der Stadt wäre unser psycho-soziales Angebot für Frauen in dieser Form nicht möglich.

Last but not least freuen wir uns, dass unser Team seit Mai 2017 durch die Psychologin Kerstin Schmiedeke verstärkt wird.

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:

- Frauenbüro der Stadt Münster
- Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen



Tätigkeit (Mehrfachnennungen möglich)

Vollzeit erwerbstätig	105
Teilzeit erwerbstätig	45
Zeitweise erwerbstätig	6
Arbeitslos /ALG I/ALG II	36
Erwerbsunfähig	3
keine Arbeiterlaubnis	12
In Ausbildung/Umschulung/Studium	67
SGB XII-Empfängerin	12
Rentnerin	13
Hausfrau	9
Elternzeit	6
Sonstiges	19

Lebensform

Alleinlebend	86
In Partnerschaft lebend	78
In Partnerschaft lebend mit Kind/ern	62
nicht in Partnerschaft lebend mit Kind/ern	50
In der Familie lebend	7
Sonstige Lebensform	41



Anliegen der Rat suchenden Frauen

(Mehrfachnennungen möglich)

Berufliche Probleme	87
Gesundheit, Psychische/psychosomatische Erkrankungen	92
Psychische und physische Gewalt	65
Sexualisierte Gewalt	29
Kinder- und Erziehungsfragen	37
Migrationsproblematik	34
Rechtliche Probleme/Verfahrensbegleitung	19
Suizidalität	7
Stalking	15
Selbstwert	98
Sexualität, sexuelle Identität	17
Sozialberatung/existenzielle Sicherung	24
Soz. Isolation, Kontaktschwierigkeiten	31
Sucht	19
Essstörungen	27
Trennung, Scheidung, Beziehungsprobleme	110
Sonstiges	16

Alter

18 – 25 Jahre	68
26 – 40 Jahre	129
41 – 50 Jahre	55
51 – 60 Jahre	53
über 60 Jahre	19

Staatsangehörigkeit

Deutsch – ohne Zuwanderungsgeschichte	257
Deutsch – mit Zuwanderungsgeschichte	28
Andere Staatsangehörigkeit	39

„Plötzlich auf sich gestellt“ – die Beratungsanliegen junger Frauen

Etwa 21% der Rat suchenden Frauen im Jahr 2017 waren zwischen 18 und 25 Jahren alt. Die Anliegen, mit denen diese jungen Frauen sich an die Beratungsstelle wenden, spiegeln die spezifischen Anforderungen dieses Lebensabschnitts und sind zugleich auch vor dem Hintergrund geschlechtsspezifischer gesellschaftlicher Rahmenbedingungen zu verstehen:

- Die jungen Frauen berichten oft von psychischen Erkrankungen der Eltern, Suchterkrankungen in der Familie oder/und Gewalterfahrungen. In problematischen Beziehungen der Eltern oder Trennungssituationen haben insbesondere sie als die Töchter die Aufgabe übernommen, Konflikte auszubalancieren. Sie haben sich oft vergeblich bemüht, den komplexen Beziehungskonstellationen und ambivalenten Erwartungshaltungen in Patchworksystemen gerecht zu werden. Die zunehmende Eigenständigkeit ermöglicht es ihnen, sich mit professioneller Unterstützung mit den problematischen Aspekten der Herkunftsfamilie auseinanderzusetzen.
 - Fast alle jungen Frauen, die in die Beratungsstelle kommen, beschreiben das Verhältnis zu ihrem Körper als problematisch. Neben manifesten Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Störung) leiden viele junge Frauen unter einer latenten Essstörung (z.B. extrem kontrolliertem Essverhalten bei Normalgewicht), die sich in einer Krisensituation zu verschärfen droht. Der Druck, Schönheitsnormen zu entsprechen, spiegelt sich nicht zuletzt in massiv steigenden Zahlen von Schönheitsoperationen. Ein Drittel dieser OP-Patientinnen ist jünger als 30 Jahre. Verschiedene Längsschnittstudien weisen zudem darauf hin, dass sich das Körperbild von Frauen in den vergangenen 30 Jahren verschlechtert hat. Unsere Beratungsprozesse bilden diese Problematik ab.
 - Ein Teil der jungen Frauen kommt aus sehr beschützenden Elternhäusern, in denen die Eltern einerseits jeden Wunsch erfüllt und jeden Stein aus dem Weg geräumt haben, andererseits aber auch sehr hohe Erwartungen an die Töchter haben. Die jungen Frauen haben diesen Erwartungen entsprechen können, waren oft sehr angepasst und haben in Schule und Ausbildung „gut funktioniert“. Sie haben hohe Maßstäbe zu ihren eigenen gemacht, mit denen sie sich dann zunehmend unter Druck setzen. Die Folgen einer solchen Überbehütung bei gleichzeitigem Erwartungs- und Leistungsdruck sind dann bei Studien- oder Ausbildungsbeginn häufig Schwierigkeiten im Umgang mit den Herausforderungen des neuen Lebensabschnitts, eine geringe Frustrationstoleranz, ein labiles Selbstwertgefühl und Zukunftsängste.
- Wir beobachten, dass der Leistungsdruck und damit verbundene Versagensängste insbesondere unter Studentinnen immer stärker werden. Studieren bedeutet zunehmend, sich innerhalb eines knappen Zeitrahmens auf das Erbringen vorgefertigter Leistungen und das Einsammeln von ‚Credit points‘ konzentrieren zu müssen. Wer das Glück hatte, einen Studienplatz zu bekommen, ist sehr schnell schon wieder damit beschäftigt, sich um einen der knappen Masterplätze bewerben zu müssen. Mit der Vernetzung in einer globalisierten akademischen Welt stehen Studierende gefühlt ständig unter dem Druck, den Grundstein für eine Karriere zu legen, um nicht im Kampf um begehrte Arbeits-, Forschungs- und Praktikumsplätze leer auszugehen.
 - Der Eindruck, immer mehr und immer Besseres zu leisten, wird zusätzlich verstärkt durch die sozialen Medien, in denen sich junge Menschen rund um die Uhr gegenseitig demonstrieren, wie scheinbar großartig ihr Leben verläuft. Facebook und Co. verstärken die Sorge, hinter den Anderen her zu hängen und nicht mithalten zu können.
 - Der gesellschaftliche Druck, dem sich junge Frauen ausgesetzt sehen, scheint insgesamt in den letzten Jahrzehnten nicht weniger geworden zu sein, sondern sich lediglich verschoben zu haben. Sie müssen mit sich widersprechenden Rollenerwartungen und Ansprüchen zurechtkommen. Von ihnen wird erwartet, beruflich erfolgreich zu werden, emanzipiert, eine gute Mutter, interessante Partnerin, selbstverständlich attraktiv und sportlich zu sein. Gerade sie stehen unter einem großen Druck, es allen recht machen zu wollen und ambivalente Erwartungshaltungen zu befriedigen. Auch damit geht ein höheres Risiko für Angsterkrankungen und Depressionen einher.

In Einzelberatungen, themenspezifischen Kurzzeitgruppen und längerfristigen Therapiegruppen können die jungen Frauen Unterstützung finden, die Themen ihrer Familiengeschichte zu verstehen, sich ihrer Stärken und Potentiale bewusst zu werden und einen für sie passenden Weg zu finden, mit den Herausforderungen des selbstständig Werdens zurecht zu kommen.



Fortbildungen und Vorträge ,Flucht*Trauma*Ankommen‘

Sehr schnell waren auch im Jahr 2017 die Plätze für die Fortbildungen wieder ausgebucht. 107 Teilnehmer*innen konnten angenommen werden, mehr als 100 Personen besuchten zudem die zwei Vorträge. Sehr viele positive Rückmeldungen bestätigten die hohe Fachlichkeit der Angebote.

● Fortbildung:

Solidarische Unterstützung von geflüchteten Frauen durch eine stress- und traumasensible Haltung

Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen psycho-sozialen Beratungsstellen und aus der unmittelbaren Arbeit mit geflüchteten Menschen in Unterkünften unterschiedlicher Trägerschaft erhielten in dieser 1,5 tägigen Fortbildung Einblicke in die Hintergründe und Folgen von geschlechtsspezifischer Gewalt gegen Frauen in Kriegs- und Konfliktregionen. Sie erfuhren, welche Faktoren zu einer gelingenden Verarbeitung von traumatischen Erfahrungen beitragen und wie sich im ungünstigen Fall eine Posttraumatische Belastungsreaktion entwickeln kann. Grundprinzipien eines traumasensiblen Ansatzes wurden vermittelt und insbesondere erarbeitet, wie dieser Ansatz in den unterschiedlichen beruflichen Kontexten umgesetzt werden kann.

● Vertiefungstag: ‚Traumasensible Haltung‘

Teilnehmerinnen, die an der oben beschriebenen Fortbildung in 2016 teilgenommen hatten, waren im letzten Jahr zu einem Vertiefungstag eingeladen. Das Ziel war, die Anwendung des traumasensiblen Ansatzes zu sichern und Supervisionsanliegen zu klären. Die Teilnehmerinnen übten traumasensible Interventionstechniken sowie Möglichkeiten der Resilienzförderung in der Beratung von geflüchteten Frauen ein.

● Schulungen: ‚Häusliche Gewalt‘

Zwei Fortbildungen richteten sich ausschließlich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Flüchtlingsunterkünften. Referent*innen des Arbeitskreises Gewaltschutzgesetz vermittelten Dynamiken und Auswirkungen Häuslicher Gewalt, sensibilisierten für unterschiedliche Formen von Häuslicher Gewalt und zeigten Möglichkeiten fachlich angemessener Handlungsstrategien auf. Umfassende Informationen über das kommunale und regionale Hilfenetz für geflüchtete Frauen, die von Häuslicher Gewalt betroffen sind, wurden vermittelt.



● Vortrag:

Life Back Home – Lebensgeschichten geflüchteter Frauen

Zwei junge syrische Frauen waren zu Gast in der Beratungsstelle und stellten ihre persönliche Lebensgeschichte vor. Was bedeutet es, aus einem Land zu fliehen, in dem Krieg, Hunger, Armut und Unsicherheit den Alltag bestimmen? Wie fühlt es sich an, in einer Gesellschaft anzukommen, in der es andere Wertvorstellungen, Rechte und Lebensbedingungen gibt? Wie ist es möglich, in Deutschland zu leben, wenn der Krieg zu Hause weitergeht und Freunde und Familie dort bedroht sind? Marah Alasaa und Kinda Barkara berichteten sehr eindrücklich von ihrer eigenen Fluchtgeschichte und machten nachvollziehbar, was es bedeutet, sich als Minderjährige und ohne Familie auf den gefährlichen Weg in eine ungewisse Zukunft zu machen. Der rege Austausch machte sehr spürbar, wie berührt die Zuhörerinnen waren.

● Vortrag:

Kriegs- und Fluchterfahrungen – Lange Schatten des Zweiten Weltkriegs in Lebens- und Familiengeschichten

Die Historikerin, Prof. Dr. Barbara Stambolis, forscht bereits seit langem zu den langfristigen Auswirkungen belastender Kriegserfahrungen, die in Folge des Zweiten Weltkriegs die Lebensgeschichten vieler Menschen in Deutschland prägen. In ihrem Vortrag stellte sie aber nicht nur die traumatischen Folgen vor, sondern fragte zugleich nach schützenden Faktoren, die helfen, diese Erfahrungen zu verarbeiten. Es hat uns sehr gefreut, dass die Altersspanne der vielen Zuhörenden mehrere Generationen abbildete. Im anschließenden Gespräch wurden zahlreiche, sehr anregende persönliche Erfahrungen und Fragen aus der eigenen Familiengeschichte eingebracht.

Literatur:

- Reddemann, Luise: Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie, Stuttgart 2015
- Stambolis, Barbara: Töchter ohne Väter. Frauen der Kriegsgeneration und ihre lebenslange Sehnsucht, Stuttgart 2012

Für Ihre Aufmerksamkeit bedanken wir uns.

Mit Spenden helfen Sie unsere Arbeit abzusichern:

Förderverein **Beratung und Therapie für Frauen**

Volksbank Münster

IBAN DE33 4016 0050 0018 9667 00