

Termine auf einen Blick

Die Termine mit * sind bereits offen für Trans*frauen

Januar

- * 04. Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
- * 08. „Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert?“, SHG
- * 10. Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 11. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- 12. Info-Café
- * 15. Gruppe Junge Frauen* @ Netzwerk
- * 17. Selbsthilfegruppe II für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 18. Selbsthilfegruppe für Frauen mit chronischen Schmerzen
- * 19. Treffpunkt „Ku-Ku-Bü“
- * 20. Offener Singkreis „Stimme in Bewegung“
- 21. „Mein soziales Netz?!“, Offene Gruppe
- 24. Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen
- * 25. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten

Februar

- * 01. Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
- * 03. "Herzklopfen!", Lese-Café in leichter Sprache
- * 06. Linux zum Spielen, Offene Gruppe
- * 07. Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 08. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- 09. Info-Café
- 10. Selbsthilfegruppe für Mütter mit Behinderungen
- * 12. „Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert?“, SHG
- * 15. Selbsthilfegruppe für Frauen mit chronischen Schmerzen
- * 16. Treffpunkt „Ku-Ku-Bü“
- * 17. Offener Singkreis „Stimme in Bewegung“

- 18. „Mein soziales Netz?!“, Offene Gruppe
- * 19. Gruppe Junge Frauen* @Netzwerk
- * 21. Selbsthilfegruppe II für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 22. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- 28. Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen

März

- * 01. Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
- * 03. Offener Singkreis „Stimme in Bewegung“
- * 06. Linux zum Spielen, Offene Gruppe
- * 07. Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 08. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- 09. Info-Café
- * 12. „Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert?“, SHG
- * 15. Selbsthilfegruppe für Frauen mit chronischen Schmerzen
- * 16. Treffpunkt „Ku-Ku-Bü“
- * 19. Gruppe Junge Frauen* @ Netzwerk
- 18. „Mein soziales Netz?!“, Offene Gruppe
- * 21. Selbsthilfegruppe II für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 22. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- * 23. Café „Tauschbörse“
- 28. Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen

April

- * 03. Linux zum Spielen, Offene Gruppe
- * 04. Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 05. Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
- * 07. Offener Singkreis „Stimme in Bewegung“
- * 09. „Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert?“, SHG

- * 12. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- 13. Info-Café
- 14. Selbsthilfegruppe für Mütter mit Behinderungen
- 15. „Mein soziales Netz?!“, Offene Gruppe
- * 16. Gruppe Junge Frauen* @Netzwerk
- 17. Plenum
- * 18. Selbsthilfegruppe II für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 19. Selbsthilfegruppe für Frauen mit chronischen Schmerzen
- * 20. Treffpunkt „Ku-Ku-Bü“
- 25. Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen
- * 26. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- * 28. „Stärken was mich stärkt!“, Workshop

Mai

- * 02. Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 03. Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
- * 08. Linux zum Spielen, Offene Gruppe
- 11. Info-Café
- * 12. Offener Singkreis „Stimme in Bewegung“
- * 14. „Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert?“, SHG
- * 16. Selbsthilfegruppe II für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 17. Selbsthilfegruppe für Frauen mit chronischen Schmerzen
- * 18. Treffpunkt „Ku-Ku-Bü“
- 20. „Mein soziales Netz?!“, Offene Gruppe
- * 21. Gruppe Junge Frauen* @Netzwerk
- 23. Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen
- * 24. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- * 25. Kurs „Erwerbslos, krankgeschrieben, frühberentet – Wo stehe ich und was tut mir gut?“, Teil 1
- * 26. „DA-SEIN oder WIE bin ich in der Welt?“, Workshop

Juni

- * 01. Kurs „Erwerbslos, krankgeschrieben, frühberentet – Wo stehe ich und was tut mir gut?“, Teil 2
- * 02. Offener Singkreis „Stimme in Bewegung“
- * 05. Linux zum Spielen, Offene Gruppe
- * 06. Selbsthilfegruppe I für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 07. Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
- 08. Info-Café
- * 08. Kurs „Erwerbslos, krankgeschrieben, frühberentet – Wo stehe ich und was tut mir gut?“, Teil 3
- * 11. „Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert?“, SHG
- * 14. Kurs „Erwerbslos, krankgeschrieben, frühberentet – Wo stehe ich und was tut mir gut?“, Teil 4
- * 14. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- 16. Selbsthilfegruppe für Mütter mit Behinderungen
- 17. „Mein soziales Netz?“, Offene Gruppe
- * 18. Gruppe Junge Frauen* @Netzwerk
- * 20. Selbsthilfegruppe II für Frauen mit Multipler Sklerose
- * 21. Selbsthilfegruppe für Frauen mit chronischen Schmerzen
- 27. Selbsthilfegruppe für Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen
- * 28. Gesprächskreis für Frauen mit Lernschwierigkeiten
- * 29. Café „Tauschbörse“



Im **Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.** haben wir uns als Frauen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen im Frühjahr 1995 zusammengeschlossen. Gemeinsam ist uns die Erfahrung, dass wir als Frauen mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen doppelt diskriminiert werden: In vielen Lebensbereichen haben wir aufgrund unseres Frauseins schlechtere Chancen und werden gleichzeitig wegen unserer Behinderungen benachteiligt. Durch die Förderung der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung (Personal- und Sachmittel) und der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales des Landes Berlin (Sachmittel) können wir seit November 1997 eine Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle betreiben.

Bärbel Schweitzer, Diplom-Psychologin, ist für die Beratung und Fachberatung verantwortlich, konzipiert die Halbjahresprogramme und sorgt für Organisation und Durchführung der Gruppen, Offenen Treffen und Veranstaltungen.

Ulrike Haase, Diplom-Kauffrau (FH), ist für das Projekt „Geschlecht, Behinderung, Gesundheit, Migration“ verantwortlich, vertritt die Belange behinderter Frauen in entsprechenden Gremien und bietet soziale Beratung an.

Zwei neue Mitarbeiterinnen für die Öffentlichkeits- und Gremienarbeit sowie für die Verwaltung werden Anfang des Jahres eingestellt.

Unsere Ziele

Mit dem Netzwerk wollen wir zur Verbesserung der Lebenssituation behinderter Mädchen und Frauen beitragen.

Neben dem Beratungs- und Veranstaltungsangebot besteht ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit darin, die Öffentlichkeit sowohl für die spezifischen Bedürfnisse und Probleme als auch für die Fähigkeiten und Stärken von Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigungen zu sensibilisieren. Darüber hinaus vertreten wir die Interessen von Frauen und Mädchen mit Behinderungen gegenüber Politik, Verwaltung sowie anderen Institutionen und arbeiten in behinderten- und frauenpolitischen Gremien mit.

Unsere Zielgruppe

Die Angebote unseres Netzwerkes richten sich an:

- alle Berliner Mädchen und Frauen mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen:

Wir gestalten unsere Angebote so, dass neben körper- und sehbehinderten/blinden auch Frauen mit Lernschwierigkeiten oder psychischen Beeinträchtigungen teilnehmen können. Für hörbehinderte/gehörlose Mädchen und Frauen organisieren wir bei Bedarf Gebärdensprach- oder Schriftdolmetscherinnen.

Wir befinden uns im Prozess der Öffnung für Trans*frauen, die Beratung sowie die meisten Angebote sind bereits geöffnet und mit einem * versehen.

- Angehörige, Partnerinnen und Freundinnen von Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigungen
- MitarbeiterInnen in Einrichtungen der Behindertenhilfe sowie in Frauenprojekten

Beratung

Auf der Grundlage des Peer-Counseling (behinderte Frauen beraten behinderte Frauen*) bietet **Bärbel Schweitzer**, Diplom-Psychologin, telefonische und persönliche Beratung an.

Schwerpunkte:

- persönliche, berufliche und gesundheitliche Fragen und Perspektiven
- Krisen und Konflikte
- Behördenangelegenheiten

und

- Fachberatung für MitarbeiterInnen aus anderen Einrichtungen

Tel. 617 09 168

Ulrike Haase, Diplom-Kauffrau, bietet Sozialberatung an und unterstützt ebenfalls bei Behördenangelegenheiten.

Tel. 617 09 169

Beratungszeiten:

Dienstag	15 bis 17 Uhr
Donnerstag	15 bis 18 Uhr
Freitag	11 bis 14 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel. 617 09 168
617 09 169

Offene Treffen und Gruppen

Netzwerkplenen

Zu unseren Plenen laden wir alle Vereins- und Förderfrauen herzlich ein. Auch behinderte Frauen und interessierte Unterstützerinnen, die uns kennenlernen möchten, können daran teilnehmen. Die Treffen beinhalten einen offiziellen Teil mit aktuellen Informationen zum Netzwerk und zur Behindertenpolitik sowie Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch. Sie finden zweimal jährlich statt. Der Veranstaltungsort wird in der Einladung bekannt gegeben oder kann im Netzwerk erfragt werden.

Termine: **Dienstag, 17. April 2018**
 Dienstag, 16. Oktober 2018
 jeweils von 18.30 bis ca. 21.00 Uhr

Das süße Leben

Info-Café



Habt ihr Lust auf einen entspannten Nachmittag bei Kaffee und Kuchen? Wollt ihr euch über euren Alltag, eure Erfahrungen austauschen? Andere Frauen kennen lernen, neue Kontakte knüpfen? Möchtet ihr mehr über unser Netzwerk erfahren?

Ihr seid herzlich willkommen.

**Termine: Jeden 2. Freitag im Monat,
16.00 bis 18.00 Uhr:**

12. Januar, 9. Februar, 9. März, 13. April, 11. Mai und 8. Juni 2018

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen mit und ohne Behinderungen

Kosten: 2 Euro

Anmeldeschluss: Mittwoch davor

Café Tauschbörse

Wer könnte meine Katze zum Tierarzt begleiten? Wem könnte ich bei Computerproblemen helfen? Wer kraxelt für mich mal auf den Hängeboden? Wer würde sich über Unterstützung bei Amtsbriefen freuen? Bei wem könnte ich ab und zu eine Bohrmaschine ausleihen? Wer würde mit mir spazieren gehen? Wo finde ich am Telefon einfach mal ein „offenes Ohr“?

Wir alle können oder haben etwas, das wir anderen anbieten können. Und es gibt Dinge, die wir allein schwer hinbekommen und wo wir uns Unterstützung wünschen.

Eingeladen sind alle Frauen*, die ihr soziales Netz verstärken, Hilfe anbieten oder suchen oder neue Kontakte knüpfen möchten.

Termine: Freitags, 23. März und 29. Juni 2018

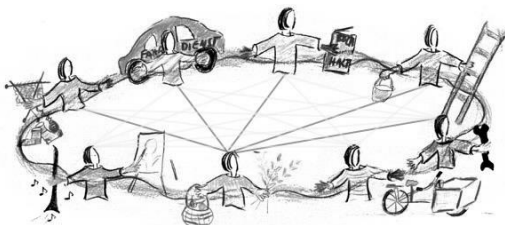
16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen* mit und ohne Behinderungen

Kosten: 2 Euro

Anmeldeschluss: Mittwoch davor



© Tauschring Konstanz e. V

Neu

Linux zum Spielen

Offene Gruppe

Ohne Leistungsdruck wollen wir das alternative und oft kostenlose Betriebssystem GNU-Linux kennenlernen, bei Kaffee und Keksen mit Susanne (Ratten) über freie Software klönen. In jedem zweiten Treffen probieren wir verschiedene Programme und Möglichkeiten aus. Bitte möglichst eigenen Laptop mitbringen.

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de oder Tel. 617 09 168

**Termine: Ab Februar jeden 1. Dienstag im Monat,
18.00 bis 20.00 Uhr**

6. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai und 5. Juni 2018

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen* mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen

„Stimme in Bewegung“

Offener Singkreis

SINGEN?? Ja natürlich - wir halten es jetzt wie Meryl Streep in dem Film über Florence Foster Jenkins: „Die Leute mögen sagen, ich könne nicht singen. Aber keiner kann sagen, ich hätte nicht gesungen!“ Mit der Ermutigung von Hannah Breithaupt kommen wir der eigenen Stimme auf die Spur, spielen mit Atemübungen und Tönen, singen Lieder aus aller Welt und reisen stimmlich in verschiedene Seelenländer.

Neue Frauen* jeden Alters sind herzlich willkommen!

Bei Interesse bitte im Netzwerk anmelden, Tel. 617 09 168

Begleiterin: Hannah Breithaupt, Musiktherapeutin

Termine: Samstags, 14.30 bis 16.00 Uhr:

20. Januar, 17. Februar, 3. März, 7. April, 12. Mai und 2. Juni 2018

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen* mit und ohne Behinderungen

Teilnahmebeitrag: 3 Euro (Vereinsfrauen 1,50 Euro)

Anmeldeschluss: Dienstag davor



Treffpunkt „Ku-Ku-Bü“

Bücher, Kultur und Kunst - Frauen*, die sich über ihre Entdeckungen austauschen oder neue Anregungen finden möchten, sind herzlich eingeladen! Gabriele Schönfeld, literatur- und kunstbegeistert, freut sich auf Leseratten und Lesemuffel, Kunst- und Kultur-Liebhaberinnen - und auf Frauen, die einfach neue Interessen und Kontakte suchen.

Bitte im Netzwerk anmelden, Tel. 617 09 168

**Termine: Jeden 3. Freitag im Monat von Januar bis Mai,
16.30 bis 18.30 Uhr:**

19. Januar, 16. Februar, 16. März, 20. April, 18. Mai 2018

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen* mit und ohne Behinderungen



© Alexander Deineka

„Mein soziales Netz?!“

Offene Gruppe

Krankheit und Behinderung führen oft in die soziale Isolation, manchmal schlagartig, meist jedoch auf leisen Sohlen.

Wie stabil ist mein soziales Netz?

Die freundliche Physiotherapeutin, das Lächeln des Postboten, vertraute Nachbarinnen, Bekannte, Freundinnen – Wieviel Kontakt und Verbundenheit brauche ich, um mich in dieser Welt zuhause zu fühlen? Wo würde ich mich vielleicht lieber mehr abgrenzen? Welche Hilfe fehlt mir, um den oft mühsamen Alltag zu bewältigen und auch Zeiten der Krise zu überstehen? Und wie kann ich meine eigenen Fähigkeiten und Stärken einsetzen, um andere zu unterstützen?

Interessierte Frauen, die diese Themen nicht aus den Augen verlieren wollen, sind herzlich eingeladen: Austausch statt Sonntagsblues!

Bitte im Netzwerk melden.

Termine: Jeden 3. Sonntag im Monat, 14.00 bis 16.00 Uhr:

21. Januar, 18. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai und
17. Juni 2018

Ort: Netzwerk

Mädchen-Treff

Wir freuen uns, dass die ehemaligen Teilnehmerinnen des Comic-Projekts über den Alltag von Mädchen und jungen Frauen mit Behinderungen „Ich und die anderen – Meine kleinen Geschichten“ sich auch weiterhin in Pankow treffen. Neue Mädchen und junge Frauen* sind herzlich willkommen.

Bei Interesse bitte bei **Brigitte**, „Freiraum“-Mitarbeiterin, melden: **Tel. 949 00 18**

Wer den Treff erst mal in Ruhe oder in Begleitung einer Vertrauensperson kennenlernen möchte, kann auch gern einen Termin an einem anderen Wochentag vereinbaren.

Termine: Jeden Mittwoch von 15.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Freiraum – Treff für Mädchen und junge Frauen*,
Mahlerstr. 4, 13088 Berlin-Weißensee

Selbsthilfegruppen

Neugründung

**„Erwerbslos, krankgeschrieben,
erwerbsgemindert?“**

Selbsthilfegruppe

Gesundheit und Arbeit lassen sich manchmal schwer miteinander vereinbaren. Gerade Frauen mit gesundheitlichen Einschränkungen leiden darunter ganz besonders.

Diese Gruppe eignet sich für Frauen, die sich austauschen und gegenseitig unterstützen wollen, neue Perspektiven zu finden, die gut für sich sorgen wollen oder einfach nur üben durchzuatmen, ohne Stress und Erwartungsdruck.

Wir eignen uns Wissen an, tanken Kraft durch Entspannungsübungen. Wir sind offen und freuen uns auf Deine Ideen.

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden.

Termine: Jeden 2. Montag im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr

8. Januar, 12. Februar, 12. März, 9. April, 14. Mai und 11. Juni 2018

Ort: Netzwerk

Neugründung

Wohin mit meinem Schmerz?

Selbsthilfegruppe für Frauen* mit chronischen Schmerzen

Andauernde oder immer wiederkehrende Schmerzen haben oft erhebliche Auswirkungen auf unsere Lebensqualität, unseren Aktivitätsradius und die Bewältigung des Alltags. Im schlimmsten Fall zermürben sie uns so sehr, dass sie uns um Lebensfreude und Leichtigkeit bringen. Auch in unserem Umfeld, der ärztlichen Versorgung und nicht zuletzt in uns selbst treffen wir z. B. mit unserer leidvollen Unleidlichkeit nicht immer auf Verständnis und Mitgefühl. Gemeinsam und auf ganz verschiedenen Wegen wollen wir uns unseren unterschiedlichen Schmerzerfahrungen und Bewältigungsversuchen nähern. Birgit Piramovsky freut sich auf weitere Frauen*, um immer wieder aufs Neue zu erforschen, was wir brauchen. Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, Tel. 617 09 168 oder per Mail info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

**Termine: Jeden 3. Donnerstag im Monat,
18.30 bis 20.30 Uhr:**

18. Januar, 15. Februar, 15. März, 19. April, 17. Mai und
21. Juni 2018

Ort: Netzwerk



© pixabay.com/de

Gruppe Junge Frauen* @Netzwerk

Wir sind junge Frauen* mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen, die sich weder von den Strukturen der herkömmlichen "Behindertenhilfe" noch von klassischen Selbsthilfegruppen oder den Angeboten „älterer“ Frauenprojekte angesprochen fühlen. Wir versuchen hier unseren eigenen Weg zu finden, uns über Alltagsbegegnungen auszutauschen und darüber hinaus auch politische Themen zu diskutieren.

Wir freuen uns auf weitere junge Frauen*, die Lust haben, mit uns einen eigenen Weg des Austauschs zu suchen und zu finden.

Termine: Wir treffen uns meist jeden 3. Montag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr, im Winter im Netzwerk, in den wärmeren Monaten in verschiedenen barrierefreien Cafés.

15. Januar, 19. Februar, 19. März, 16. April, 21. Mai und

18. Juni 2018, **bitte vorher nachfragen** unter

jungefrauen_nbfg@riseup.net oder im Netzwerk, Tel. 617 09 168

Selbsthilfegruppen für Frauen* mit Multipler Sklerose

Anteil nehmen am Leben der anderen, Erfahrungen austauschen, Solidarität erleben, Verzweiflung teilen, lachen, Kontakte genießen, Neues entwickeln. Eine sehr lebendige Gruppe unterschiedlichster Frauen, die auch mit der MS ihren eigenen Weg suchen, trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat im Netzwerk. Bärbel Schweitzer, Diplom-Psychologin und selbst MS-betroffen, begleitet die Gruppe.

Bei Interesse bitte erfragen, ob ein Platz frei ist, Tel. 617 09 168

Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.30 bis 19.00 Uhr:

10. Januar, 7. Februar, 7. März, 4. April, 2. Mai und 6. Juni 2018

Aufgrund der großen Nachfrage hat sich eine zweite Gruppe gegründet, die von Angelika Reinhard und Sylvia Heger, zwei erfahrenen Teilnehmerinnen der bisherigen Gruppe, begleitet wird.

Termine: Jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.30 bis 19.30 Uhr:

17. Januar, 21. Februar, 21. März, 18. April, 16. Mai und
20. Juni 2018

Bei Interesse bitte im Netzwerk anmelden, Tel. 617 09 168

Ort: Jeweils Netzwerk

**„Nur wer einen Verstand besitzt,
kann ihn auch verlieren“**

Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe für Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen. Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch über unseren Alltag, zur gegenseitigen Ermutigung und Unterstützung, zum Lachen und Heulen über seelische Beulen...

Wir sind offen für neue Frauen.

Bei Interesse bitte im Netzwerk melden, Tel. 617 09 168

Termine: Jeden 4. Mittwoch im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr:

24. Januar, 28. Februar, 28. März, 25. April, 23. Mai und
27. Juni 2018

Ort: Netzwerk

Selbsthilfegruppe für Frauen* mit Depressionen *KopfÜber*

Wenn die Hoffnung aufwacht, dann legt sich die Verzweiflung schlafen: Frauen mit Depressionen, die ihre Erfahrungen mit anderen teilen und sich gegenseitig unterstützen möchten, sind herzlich eingeladen. Die neugegründete Selbsthilfegruppe freut sich auf weitere Teilnehmerinnen.

Bei Interesse bitte im Netzwerk anmelden, Tel. 617 09 168

Termine: Jeden 1. Donnerstag im Monat, 18.30 bis 20.30 Uhr:
4. Januar, 1. Februar, 1. März, 5. April, 3. Mai und 7. Juni 2018
Ort: Netzwerk

Selbsthilfegruppe für Mütter mit Behinderungen

Wir freuen uns sehr, dass die Gruppe auch im neuen Halbjahr drei Treffen anbietet. Neue Frauen, die Lust haben, sich über ihre Erfahrungen als Mutter, auch mit Ämtern und Behörden und über Unterstützungsmöglichkeiten auszutauschen, sind herzlich willkommen. Bitte im Netzwerk anmelden, Tel. 617 09 168

Termine: Samstags, 15.00 bis 17.00 Uhr:
10. Februar, 14. April und 16. Juni 2018
Ort: Netzwerk

Weitere Angebote für Mütter mit Behinderungen

Das Netzwerk hat einen **Wegweiser für Mütter mit Behinderung in Berlin (und Brandenburg)** herausgegeben. Diese Broschüre ist 2014 erschienen und im Netzwerk erhältlich und kann auf www.elternassistenz.de/005.php heruntergeladen werden. Auf Anfrage vermitteln wir nach Möglichkeit Kontakte zu Müttern mit ähnlichen Behinderungen oder Behördenproblemen. Für behinderte Frauen mit Kinderwunsch und behinderte Mütter bietet Karin Wolski Beratung an. Sie ist selbst behindert, hat

zwei Kinder und ist Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und Familientherapeutin. Ihre Telefonnummer ist im Netzwerk zu erfragen.



Zeichnungen: © Reinhild Kassing

Gesprächskreis für Frauen* mit Lernschwierigkeiten

Wir treffen uns zwei Mal im Monat zum Erfahrungsaustausch, Nachdenken und Diskutieren – über Wünsche, Sorgen, Alltägliches und Nicht-Alltägliches.

Unser Gesprächskreis wird angeleitet, die Gruppenleiterin richtet sich nach unseren Ideen und bringt auch Anregungen mit.

Wir suchen noch Frauen und freuen uns auf Verstärkung!

Leitung: Monika Schwendt, Diplom-Pädagogin, Supervisorin

**Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,
18.30 bis 20.00 Uhr:**

11. und 25. Januar, 8. und 22. Februar, 8. und 22. März,
12. und 26. April, 24. Mai, 14. und 28. Juni 2018

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: 6 bis 8 Frauen mit Lernschwierigkeiten

Bei Interesse bitte im Netzwerk anrufen, Tel. 617 09 168



© Reinhild Kassing

Elfen und Feen

Gruppe der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen

Die Aufrechterhaltung unserer Angebote ist auch dem Kreis der „Elfen und Feen“, unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, zu verdanken. Sie begleiten z. B. die Offenen Treffen und Veranstaltungen, sorgen für die Begrüßung und das leibliche Wohl der Besucherinnen, beantworten Fragen zum Netzwerk, würdigen die Referentinnen, haben offene Augen und Ohren für „Neuzugänge“ und treue Stammkundinnen. Im Austausch und in regelmäßigen „Elfenkongressen“ mit Bärbel Schweitzer werden die Erfahrungen ausgewertet, auch mehrere Weiterbildungen zum Thema Kommunikation haben stattgefunden. Aus gesundheitlichen Gründen suchen die Elfen noch Verstärkung. **Auch Frauen ohne Behinderungen**, die Lust haben, das Netzwerk als zukünftige Förderfrauen zu repräsentieren und ihre Flügel auszubreiten, sind herzlich eingeladen, sich zu melden. Tel. 617 09 168



© Dörte Gregorschewski

Veranstaltungen und Workshops

Hörbehinderte/gehörlose Mädchen und Frauen melden sich bitte 14 Tage vorher per Telefon 617 09 168, Fax 67 96 83 20 oder E-Mail: info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de im Netzwerk an, damit wir Gebärdensprach- oder Schriftdolmetscherinnen organisieren können.

"Herzklopfen!" Ein Lese-Café in leichter Sprache

In Kooperation mit der Mutstelle der Lebenshilfe

Texte von Menschen mit Lernschwierigkeiten über Freundschaft, Liebe, Sex, Grenzen.

Autorin Andrea Lauer – Gewinnerin des Literaturwettbewerbs „Die Kunst der Einfachheit“ des LEA-Literaturfests 2015 liest vor aus ihrem Buch „Olga und Marie“ – eine Liebesgeschichte in einfacher Sprache und

aus dem Buch „Sexistenz – Nahaufnahmen“ vom Verein Blinde und Kunst e. V.

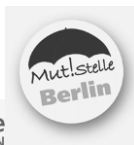
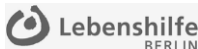
Termin: **Samstag, 3. Februar 2018**
15.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen* mit und ohne Behinderungen

Kosten: 2 Euro

Anmeldeschluss: Mittwoch, 23. Januar 2018



„Stärken was mich stärkt!“

Workshop

Manchmal haben wir ein großes Talent, uns in schwierigen Zeiten selbst noch zu schwächen. In diesem Workshop wollen wir uns auf die Spuren unserer inneren Stärken begeben. In angeleiteten Übungen lenken wir den Blick auf das, was uns hilft, unterstützt und fördert. Was brauche ich, wenn es mir nicht gut geht? Wie könnte ich mich selbst dazu einladen, meine inneren Ressourcen und Kräfte zu füttern und zu pflegen? Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Workshopleiterin: Delphine Glombik, (M.A. Humboldt-Universität)

Termin: **Samstag, 28. April 2018**
15.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen* mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen

Teilnahmebeitrag: 4 Euro (Vereinsfrauen 2 Euro)

Anmeldeschluss: Mittwoch, 25. April 2018



„Erwerbslos, krankgeschrieben, frühberentet - Wo stehe ich und was tut mir gut?“

Kurs in Kooperation mit FFGZ und KOBRA

Viele Frauen*, die beruflich aus der Bahn geworfen wurden, stehen körperlich, psychisch und finanziell unter großen Belastungen. Der vierteilige Kurs eröffnet Möglichkeiten, die gesundheitlichen Auswirkungen wahrzunehmen und die eigene Orientierung, das eigene Wohlbefinden zu stärken.

1.Tag: Susanne Kaszinski von KOBRA lädt ein, den aktuellen Gesundheitszustand zu reflektieren und einzuschätzen, was stimmig ist: Jetzt beruflich wieder einsteigen? Oder was sollte bis zu einer beruflichen Rückkehr geschehen? Was bedeutet für mich „Rückkehr“? Zurück zu einem bestehenden Arbeitsplatz oder eine neue Stelle suchen? Was brauche ich dafür? Oder will ich die Unterbrechung zur Neuorientierung nutzen? Oder kommen Alternativen zur Erwerbsarbeit in Betracht?



2. und 3. Tag: Monika Fränznick und Rike Schulz vom Feministischen Frauengesundheitszentrum knüpfen an den aktuellen Gesundheitszustand an und vermitteln Informationen, Austausch und kleine alltagstaugliche Übungen mit großer Wirkung: Wie kann ich mein Wohlbefinden in dieser stressvollen Lebenssituation stärken? Wie kann ich einen liebevolleren Umgang mit mir selbst entwickeln? Wie kann ich gut für mich sorgen und mich abgrenzen? Wie kann ich aktiv werden? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es?



4.Tag: Ulrike Haase vom Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. informiert über Hilfen bei der Jobsuche wie z.B. Integrationsfachdienst, Reha-Team der Agentur für Arbeit, Reha-Servicestellen, berufliche Rehabilitation und andere Unterstützungsmöglichkeiten. Aus belastenden Erlebnissen mit Ämtern und Behörden können durch Fallbeispiele gemeinsam Strategien entwickelt werden, um ähnlichen Situationen zukünftig gelassener zu begegnen. Das Netzwerk bietet den Teilnehmerinnen* an, sich weiterhin in der Selbsthilfegruppe „Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert?“ zu treffen, siehe Seite 13.

Bei Interesse bitte bei KOBRA anmelden,
info@kobra-berlin.de oder Tel. 695 923 0

- Termine:** **Freitags, 25. Mai, 1. und 8. Juni sowie
Donnerstag, 14. Juni
jeweils von 10.00 bis 14.00 Uhr**
- Ort:** Die ersten drei Termine bei KOBRA,
Kottbusser Damm 79, 4. OG, 10967 Berlin,
Fahrradnutzerinnen bitte vorher melden;
4. Termin im Netzwerk
- Teilnehmerinnen:** Frauen* mit Behinderungen/chronischen
Erkrankungen
- Teilnahmebeitrag:** 10 Euro

„DA SEIN oder Wie bin ich in der Welt?“

Workshop

Duschen, Kaffee kochen oder Zeitung lesen ... oft „erledigen“ wir eine Sache automatisch – und sind dabei in Gedanken GANZ WOANDERS. Was heißt eigentlich DA-SEIN? Ist doch klar, mein Körper ist da, also bin ich da. Aber ist das so, sind wir dann wirklich da? Wie ist es z. B. wenn ich etwas Schönes vorhabe und den Termin körperlich einfach nicht schaffe? Wie bin ich dann DA? Bekomme ich mit, dass vielleicht Ängste auftauchen, mein Denken sich um zukünftige Vorstellungen dreht, „wie das alles weitergehen soll“ oder ich in der Vergangenheit hänge und denke, „gestern war es auch schon nicht so gut“. Aber was ist JETZT? Wie erlebe ich mich in diesem Augenblick, was ist da los?

Wie kann ich ermöglichen, dass ich wieder mehr anwesend bin, mehr DA bin, so, dass ich wacher auf die jeweilige Situation reagieren kann?

Anhand konkreter Aufgaben können wir in dem Workshop erfahren und erleben, wie wir uns verhalten. Der Austausch mit anderen und das gemeinsame Gespräch bieten Gelegenheit, das Thema zu vertiefen, bewusster zu werden. Dabei werden Elemente aus der Gestalttherapie und der Arbeit nach Elsa Gindler und Heinrich Jacoby zum Tragen kommen.

Workshopleiterin: Irmgard Walleshauser, Diplom-Pädagogin,
Gestalttherapeutin, Peer-Counselorin,
selbst an MS erkrankt

Termin: Samstag, 26. Mai 2018

15.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Netzwerk

Teilnehmerinnen: Frauen* mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen

Teilnahmebeitrag: 4 Euro (Vereinsfrauen 2 Euro)

Anmeldeschluss: Mittwoch, 23. Mai 2018

Allgemeine Informationen

Veranstaltungsorte:

Alle Veranstaltungsorte sind barrierefrei.

Hilfen für sehbehinderte/blinde Frauen:

Dieses Programm können Sie auf Anfrage in Großschrift oder per E-Mail erhalten und auf unserer Internetseite einsehen.

Hilfen für hörbehinderte/gehörlose Frauen:

Für unsere Veranstaltungen und Seminare organisieren wir nach Möglichkeit Gebärdensprach- oder Schriftdolmetscherinnen. Hörbehinderte/gehörlose Mädchen und Frauen melden sich bitte für Veranstaltungen mindestens 14 Tage vorher im Netzwerk, Telefon 617 09 168 oder Fax 67 96 83 20 oder E-Mail: info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de

Teilnahme:

In der Regel stehen die Veranstaltungen allen Mädchen und Frauen offen. Einige Workshops und Gruppen sind behinderten Frauen vorbehalten. Dies ist jeweils vermerkt.

Anmeldung:

Für alle Veranstaltungen und Workshops ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann schriftlich (Fax, E-Mail oder über die Internetseite) sowie telefonisch erfolgen.

Teilnahmebeitrag:

Wir halten die Kostenbeteiligung möglichst niedrig, um auch behinderten Frauen mit geringem Einkommen die Teilnahme zu ermöglichen. Mitfrauen erhalten bei Workshops 50% Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr.

Der Beitrag kann auf unser Konto überwiesen oder bar gezahlt werden.

Bankverbindung:

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.

GLS Gemeinschaftsbank eG

IBAN: DE03 4306 0967 1103 1515 00

BIC: GENODEM1GLS



Eintritt in den Verein:

Haben wir Ihr Interesse an unserem Projekt geweckt und möchten Sie in den Verein eintreten?

Alle behinderten Frauen können Mitfrauen werden, Frauen ohne Behinderungen können das Netzwerk als Förderfrauen unterstützen.

Wir freuen uns über weitere Frauen, die mit ihrem Beitritt ihre Solidarität mit der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung zum Ausdruck bringen. Der Jahresbeitrag beträgt 20 Euro und kann auf Antrag ermäßigt werden.

Interesse an einer Mitarbeit im Netzwerk:

Mitfrauen, die sich mit den Angeboten des Netzwerks vertraut gemacht haben und gern ehrenamtlich mitarbeiten wollen, sind herzlich willkommen. Die Arbeit der ehrenamtlichen Helferinnen wird fachlich begleitet. In regelmäßigen Treffen und Weiterbildungen besteht die Möglichkeit, sich über gewonnene Erfahrungen auszutauschen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern (siehe auch Seite 19).

An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich bei den „Elfen und Feen“ Almuth, Angelika, Brigitte, Constance, Delphine, Katja, Nesreen, Silvia und Zeljka für ihre verlässliche Mitarbeit bei der Durchführung von Veranstaltungen.