



## Arbeitsbereiche der Frauenberatungsstelle Bielefeld

### Information, Beratung und psychotherapeutische Unterstützung bei

- Krisensituationen
- Problemen in der Partnerschaft oder bei Trennung/Scheidung
- Erfahrungen häuslicher Gewalt und Stalking
- Gewalterfahrungen in der Kindheit oder der letzten Partnerschaft
- Belästigung und sexualisierter Gewalt
- Verlusterfahrungen
- Erziehungsproblemen
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder mit Arbeitslosigkeit
- Ängsten, Depressionen
- Essstörungen

### Beratung und Weitervermittlung bei

- Rechtsansprüchen (z. B. Unterhalt, Sorgerecht)
- Psychotherapie (z. B. Suche nach einem Psychotherapieplatz)
- gesundheitlichen Fragen und Fragen zu Rechten als Patientin

### Gruppen und Gesprächskreise für Frauen, z. B.

- in Trennung/Scheidung
- nach Gewalterfahrungen zur Stabilisierung
- bei Essstörungen, für Angehörige oder Betroffene

## Kontakt

Sie können persönlich in den Offenen Sprechzeiten oder über Telefon oder E-Mail zu uns Kontakt aufnehmen. Wir klären dann gemeinsam, in welcher Form die Frauenberatungsstelle Sie unterstützen kann.

### Persönliche und/oder telefonische Beratung

in den Offenen Sprechzeiten (ohne Terminvereinbarung)

**Frauenberatungsstelle:** Montag und Donnerstag von 17 bis 19 Uhr, Dienstag von 10 bis 12 Uhr, außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung  
**Bartholomäus Gemeindehaus, Bielefeld-Brackwede:**

Dienstag von 9 bis 11 Uhr

**Familienbildungsstätte Hedwig-Dornbusch-Schule, Schildesche:**

Jeweils am letzten Donnerstag des Monats von 10 bis 12 Uhr

### Persönliche Einzelberatung

außerhalb der Offenen Sprechzeiten nach Vereinbarung

### Onlineberatung

[www.frauenberatung-bielefeld.de](http://www.frauenberatung-bielefeld.de)

### Rechtsberatung

Termine nur nach Vereinbarung

Das Beratungsangebot ist anonym und kostenfrei. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Wir beraten auch in türkischer, kurdischer, russischer, polnischer, englischer und französischer Sprache.



**BERATUNG e.V.**

Frauenberatungsstelle Bielefeld

Ernst-Rein-Straße 33 • 33613 Bielefeld

Fon: 0521 121597

Fax: 0521 1366766

E-Mail: [info@frauenberatung-bielefeld.de](mailto:info@frauenberatung-bielefeld.de)

Internet: [www.frauenberatung-bielefeld.de](http://www.frauenberatung-bielefeld.de)

Die Beratung findet vorwiegend im Rahmen des Projektes FAMM – Frauenberatung mobil statt und wird gefördert von der Stadt Bielefeld, der Stiftung-Diamant-Software und der Ernst-August Baumgarte Stiftung.

Gefördert von:



Beratung und Begleitung  
für Frauen in Schwangerschaft  
und mit Kindern



**BERATUNG e.V.**  
Frauenberatungsstelle Bielefeld



## Schwangere Frauen

Eine Schwangerschaft bedeutet eine große Veränderung. Es gibt vieles zu organisieren und zu klären, um sich auf die Ankunft eines Kindes vorzubereiten.

Frauen, die in dieser sensiblen Phase keine Unterstützung in der Familie erfahren oder zusätzlichen Belastungen ausgesetzt sind, bleiben mit Fragen, Unsicherheiten und Ängsten allein. Dies kann sich zeitnah oder zu einem späteren Zeitpunkt in psychischer Überforderung äußern und z. B. Symptome wie Schlafstörungen, Depressionen und psychosomatische Beschwerden hervorrufen.

## Mütter mit Neugeborenen und Kleinkindern

Die Freude über die Geburt eines Kindes ist bei den Eltern in der Regel groß. Dennoch sehen sich viele Frauen nach der Geburt oder auch einige Wochen oder Monate später mit Problemen konfrontiert, die sie nicht oder nicht in dieser Tragweite erwartet haben. Die bisherige Gestaltung der Partnerschaft verändert sich, die Ansprüche an die eigene Person als Mutter steigen. Um aufkommenden Gefühlen wie Hilflosigkeit und wachsender Verantwortung begegnen und die Veränderung der Partnerschaft gut bewältigen zu können, braucht es in besonderem Maße partnerschaftliche Fürsorge und Respekt.

## Grenzüberschreitungen kommen vor

Gerade in der Zeit nach der Geburt sind Frauen verstärkt auf Unterstützung durch ihren Partner angewiesen. Manchmal kommt es jedoch zu Veränderungen in der Partnerschaft. Der Partner, der vorher zugewandt und unterstützend erlebt wurde, zieht sich vielleicht zurück oder reagiert in steigendem Maße gereizt. Gelegentlich treten zunehmende Aggressionen in der Partnerschaft auf bis hin zu offener körperlicher Gewalt.

Auch vorangegangene Gewalterfahrungen sind im Zusammenhang mit Schwangerschaft von Bedeutung.

Frauen werden immer wieder nach körperlicher oder sexueller Gewalt oder unter seelischem Druck schwanger. Druck und Gewalt vor oder auch während der Schwangerschaft können von fremden Personen ausgehen, häufiger handelt es sich um Nahestehende wie den Partner oder die eigene Familie.

Frauen, die (sexuelle) Gewalt erfahren (haben), leiden in der Schwangerschaft oder in Erwartung der Geburt oft unter Ängsten, Alpträumen und Gedanken, die sie nicht zuordnen können. Auch nach der Geburt können Situationen mit dem Säugling oder dem Kleinkind auftreten, die frühere traumatische Erfahrungen der Mutter oder des Vaters berühren und einen feinfühligem Umgang mit dem Kind behindern oder sogar gefährden.

Um diese Situationen gut zu bewältigen, braucht es Zeit und Raum zur Klärung.

## Wir unterstützen und begleiten Sie,

- wenn Sie Fragen, Unsicherheiten und Zweifel ansprechen wollen, die im Zusammenhang mit Ihrer veränderten Lebenssituation stehen,
- wenn Sie Fragen zur Säuglingspflege oder Kindererziehung haben,
- wenn Sie verunsichert sind, ob in Auseinandersetzungen mit dem Partner Ihre Grenzen und die Ihres Kindes genügend gewahrt bleiben,
- wenn es zu gewaltsamen Übergriffen gegenüber Ihnen oder Ihrem Kind kommt oder gekommen ist,
- wenn vergangene, nicht bewältigte Gewalterfahrungen aktualisiert werden,
- wenn Sie Rechtsfragen haben,
- wenn Sie Informationen über weitere Beratungsangebote in Bielefeld benötigen.

Wir bieten Ihnen professionelle Unterstützung in Form von Gesprächen, praktischen Hilfestellungen und weiterführenden Informationen. Ebenso ist eine einmalige Rechtsberatung durch eine Rechtsanwältin möglich. Bei Bedarf vermitteln wir weiter an Fachkräfte aus dem medizinischen und psychotherapeutischen Bereich.

Je nach Fragestellung kann ein einmaliges Gespräch, eine Reihe von Beratungsgesprächen oder eine Psychotherapie hilfreich sein, um den eigenen Weg selbstbewusster und selbstbestimmter fortsetzen zu können.