

ZIBB

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Programm Januar - Juli 2025



Frauen für Frauen e.V.
Zentrum Information Beratung Bildung
Steinschönauer Straße 4b
64823 Groß-Umstadt
Tel.: 06078 96760 0
www.zibb-umstadt.de

Frauen für Frauen e.V.

Wir über uns

40 Jahre Präsenz - 40 Jahre Veränderung

1985 wurde Frauen für Frauen e.V. gegründet, die Eröffnung des ersten Zentrums erfolgt dann im September 1986.

Mit Stolz und Dankbarkeit blicken wir auf 40 Jahre Vereinsgründung zurück, in denen unsere Frauenberatungs- und Bildungseinrichtung ein Ort der Begegnung, des Lernens und des Wandels war. Vieles hat sich in dieser Zeit verändert: Die Gesellschaft, die Themen, die Bedürfnisse. Doch eines ist geblieben – unser Engagement, Frauen auf ihrem Weg zu stärken.

Themen wie berufliche Orientierung, Bildungschancen, Empowerment und Selbstverwirklichung sind heute ebenso aktuell wie damals. Dabei haben sich die Werkzeuge verändert, die Vision jedoch nicht: Frauen zu begleiten, zu ermutigen und gemeinsam neue Perspektiven zu schaffen.

Für unsere Arbeit erhalten wir Zuschüsse aus der öffentlichen Hand. Die Stadt Groß-Umstadt unterstützt uns mit einem Betriebskostenzuschuss, der Landkreis Darmstadt-Dieburg mit einem institutionellen Zuschuss, das Land fördert durch kommunalisierte Mittel. ESF-Bundes und Landesprojekte ermöglichen die Angebote zur Arbeitsmarktintegration für verschiedene Zielgruppen und Beiträge und Spenden runden den Etat auf.

Vielleicht spricht Sie einer unserer Kurse und Workshops an? Vielleicht eines unserer Online-Bildungsangebote? Vielleicht suchen Sie Beratung und Unterstützung oder wollen gut vorbereitet in Ihren Bewerbungsprozess starten? Vielleicht suchen Sie eine Gruppe Gleichgesinnter? Wir hoffen, wir können Sie ermuntern, das eine oder andere Angebot für sich zu nutzen.

Bei Anregung und Kritik sind wir gerne für Sie da:

Bürozeiten: Montag – Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Beratungszeiten: Nach Vereinbarung

Bankverbindung: Sparkasse Dieburg

DE48 5085 26 51 0013 156906

Spendenkonto: DE21 5085 2651 0002 1671 95

Inhalt

Information	S. 4
Beratung	S. 4
Bildung	S. 8
Kurse und Workshops in Präsenz	S. 9
Kurse und Workshops Online	S. 21
Projekte zum beruflichen Wiedereinstieg	S. 23
Das Team vom ZIBB	S. 33
Programmübersicht	S. 37



Zum Programm

1. Information

Seit jeher sehen wir uns in der Verantwortung, frauenspezifische Informationen bereitzustellen – besonders in einer ländlich geprägten Region, wo der Zugang dazu oft eingeschränkt ist. Früher waren unsere Werkzeuge eine Schlagwortkartei, eine Präsenzbibliothek und eine Leihbücherei. Heute, im Zeitalter der digitalen Informationsflut, unterstützen wir Frauen dabei, gezielt zu recherchieren, Informationen sinnvoll zu filtern und sich mit fundiertem Fachwissen zu stärken.

2. Beratung

Psychosoziale Beratung – Begleitung auf dem Lebensweg

Jede von uns kann im Leben an einen Punkt gelangen, an dem sie nicht mehr allein weiterweiß, neue Orientierung sucht oder einfach ein offenes Ohr braucht. Unser Beratungsangebot bietet fachliche Begleitung für solche Lebensphasen – individuell und bedarfsgerecht. Manchmal reicht schon ein einziges Gespräch, um neue Klarheit zu gewinnen und wieder eigenständig weiterzugehen. In anderen Fällen kann es hilfreich sein, mehrere Termine zu nutzen, um persönliche Ziele zu reflektieren, zu entwickeln und erste Schritte zu wagen. Gemeinsam schauen wir auch, welche weiteren Unterstützungsangebote wie Therapeutinnen oder Selbsthilfegruppen sinnvoll sein könnten, und helfen bei der Suche nach den passenden Anlaufstellen.

Durch die freundliche **Unterstützung der Sozialstiftung des Landkreises Darmstadt-Dieburg** ist es uns möglich, dem gestiegenen Bedarf 2025 gerecht zu werden. Mit dem Projekt

MentalGut: Kopf frei für den Job

steht uns Plätze zur Verfügung, um Hindernisse, die eine Arbeitsaufnahme erschweren, zu beseitigen.

Beraterin: Nach thematischem Schwerpunkt

Beratung zur beruflichen Orientierung

Der Wiedereinstieg, berufliche Um- oder Neuorientierung werfen Fragen auf. Die Beratung hilft die Schritte zu strukturieren. Themen wie die Klärung der vorhandenen Qualifikation, Entscheidungsfindung, Vereinbarkeit und Aus-, Fort- und Weiterbildung stehen im Fokus. Diese Beratung kann eine sinnvolle Vorstufe vor dem Schritt zur Bundesagentur für Arbeit sein. Wir informieren gerne über Projekte, die Sie während dieser Phase der Neuorientierung unterstützen.

Beraterin: Nach thematischem Schwerpunkt

Hilfe, mein Kind hat es gerade schwer in der Schule“ –

Sprechstunde Schulberatung

Der Arbeitsplatz von Kindern und Jugendlichen ist die Schule. Gleichzeitig ein zweites Zuhause, wo es täglich neue Herausforderungen gibt. Lernen, arbeiten, Leistung erbringen, Prüfungen schreiben, sich konzentrieren, mit anderen auskommen, in Gruppen zusammenarbeiten, sich an Regeln halten, mit Lehrkräften und den schulischen Anforderungen zurecht kommen usw. - ein weites Feld, wo gerne auch mal Schwierigkeiten auftreten können, die häufig die ganze Familie belasten. Hier setzt das Beratungsangebot für Mütter bzw. Eltern an. Sie finden jemand, der zuhört, mit Ihnen zusammen mögliche Lösungswege erarbeitet und ggf. über Unterstützungsangebote informiert.

Vertraulichkeit ist selbstverständlich.

Termine nach individueller Vereinbarung - in Präsenz und Online

Beraterin: Hilde Spahn, Schulleiterin i.R., Schulmediatorin

Beratung bei Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung bedeuten einen gravierenden Einschnitt im Leben. Die Auswirkungen unterscheiden sich von Frau zu Frau. Sie reichen u. a. von der Änderung der persönlichen Lebensumstände über Probleme der zukünftigen Existenzsicherung bis zu den Folgen hinsichtlich des Sorgerechts für die gemeinsamen Kinder.

Die Beratung gibt Ihnen eine Erstorientierung, die Ihre Entscheidungsfindung unterstützt, und Tipps für weitere Schritte.

Beraterin: Andrea Balmerth, Systemische Paar- und Familientherapeutin, Mediatorin

Traumatasensible Begleitung und Beratung für geflüchtete Frauen und Migrantinnen

Wir bieten geflüchteten Frauen und Migrantinnen mit traumatischen Erfahrungen Trauma-Beratung im Sinne einer psychologischen Erstversorgung und Erststabilisierung an. Das beinhaltet zunächst Aufklärung und Psychoedukation (Informationen über posttraumatische Reaktionen) bezüglich Traumata und traumaspezifischen Symptomen. So kann sich die psychische Stabilität verbessern und Fähigkeiten zur inneren Beruhigung können erlangt werden. Gemeinsam mit der Klientin wird der Hilfe- bzw. Unterstützungsbedarf ermittelt. Dabei orientieren wir uns an den Ressourcen und spontanen Selbstheilungskräften der betroffenen Frauen. Wir erarbeiten einfache Bewältigungsstrategien, um traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und Fluchtfolgen zu bewältigen.

Das beinhaltet:

- die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken
- Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und zu verbessern
- Selbsthilfeübungen anzuwenden, um Angst und Spannung zu reduzieren
- Umgang mit posttraumatischen Stressreaktionen erlernen
- psychische und körperliche Stabilisierung
- Wiedergewinnen der Selbstkontrolle

Setting

Die Beratung kann unter Mitwirkung einer Dolmetscherin stattfinden. Pro Frau sind maximal zehn Beratungstermine möglich (1 x wöchentlich oder ggfs. 14-tägig).

Methoden

- stützende Gespräche
- Selbsthilfetechniken zur Stressregulierung
- Entspannungsmethoden
- ressourcenorientierte Imagination
- unterstützende Körperarbeit wie Übungen zu Körper- und Sinneswahrnehmung,
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeitssteuerung

Beraterin: Elena Rakowitz, Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberaterin

MentalGut: Kopf frei für den Job

Das Angebot richtet sich an (junge) Erwachsene, die Schwierigkeiten haben, ihren Alltag eigenständig zu strukturieren und zu bewältigen. Dies können Menschen sein, die sich in prekären Lebenslagen befinden, unter Stress oder Überforderung leiden oder nach einer Krise (z.B. Arbeitslosigkeit, Trennung, gesundheitliche Probleme) Unterstützung bei der Stabilisierung und Strukturierung ihres Lebens benötigen.

In regelmäßigen Einzelgesprächen werden die individuellen Herausforderungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden besprochen. Gemeinsam mit einer sozialpädagogischen Fachkraft werden Ziele formuliert und Schritte zur Erreichung dieser Ziele geplant.

Thematische Peergroups bieten Unterstützung durch Gleichgesinnte. Praxisorientierte Workshops vermitteln hilfreiches Wissen und Tools für den Alltag.

Das Angebot wird gefördert von der Sozialstiftung des Landkreises Darmstadt-Dieburg und ist für die Teilnehmerinnen kostenfrei.



Landkreis
Darmstadt-Dieburg
Zukunft. Regional. Leben.

Die Beratungsgespräche finden bei uns im Zentrum in der Steinschönauer Str. 4b in Groß-Umstadt nach individueller Terminvereinbarung statt.

3. Bildung

Unsere Bildungsangebote finden Sie auf den folgenden Seiten. Wir unterscheiden zwischen Präsenzveranstaltungen und Onlineformaten. Sie finden Kurse und Workshops aus dem beruflichen Bereich, Empowerment- und Kreativangebote, sowie Gruppenangebote, die dem Selbsthilfeansatz folgen. Manchmal sind die Übergänge fließend. Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu bestimmten Themen haben, lassen Sie es uns wissen. Die Programmübersicht finden Sie auf Seite 37.



Glück und Erfolg - ein Visionboard für 2025

Das Vision Board ist eine kreative und effektive Methode, um eigene Wünsche und Ziele visuell darzustellen, die innere Klarheit zu fördern und die Motivation zu stärken, die eigenen Träume zu verwirklichen.

Gestalte eine Collage, die deine persönlichen Lebensziele und Träume abbildet! Bringe dein eigenes Bildmaterial mit und ergänze es durch vielfältige Materialien, die wir bereitstellen. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke neue Perspektiven auf deine Zukunft!

Collagematerial und eigene Bilder können mitgebracht und im Workshop ergänzt werden.

Mit Claudia Kabelitz, Malbegleiterin für Intuitive Malerei nach I. Edsperger, Staatlich examinierte Logopädin

Termin: Freitag, 24.01.2025 von 18.00-21.00 Uhr

Kosten: 55,00 Euro inkl. Materialkosten, Teilnehmerinnen 2 - 10

Ein besonderes Projekt: Mitspielerinnen gesucht

THEATER-DEMENZ-PROJEKT
Vergiss mein nicht
Projektstart Februar 2025 - Schnupperrunde Januar
Proben montags 19-21 Uhr Klein-Umstadt

Wir wollen Demenz eine Bühne geben!

Die Theaterwerkstatt Nadine Hilbert
Nadine Hilbert
Die Theaterwerkstatt

Demenzcoaching Bianca Syhre
Bianca Syhre
Demenzcoaching

Lass uns Demenz mit Leichtigkeit begegnen!

Theaterprojekt für Angehörige, Pflegende,
Interessierte und Theaterbegeisterte.

MitspielerInnen gesucht! * Keine Vorkenntnisse nötig!

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Groß-Umstadt und den Bücherraben.

THEATER-DEMENZ-PROJEKT
Vergiss mein nicht

Anmeldung: Dietheaterwerkstatt@e-mail.de

Proben:

- Montags 19-21 Uhr/ 10€

Aufführungen:

- 27./28. September 2025 Herborn
- 8./9. November 2025 Groß-Umstadt

Potential:

- Gemeinschaft
- Kreativität und Austausch
- Neue Perspektiven
- Leichtigkeit im Umgang
- Gemeinsame Stückentwicklung
- Enttabuisierung von Demenz



„Wenn ich einmal an Demenz erkrankte, dann freue ich mich auf Menschen, die meinen ‚Rück‘-Weg verstehen und mich begleiten bis zum Anfang.“
Renee Löhr-Sander

In Kooperation mit:



Mehr
Infos
unter:



Theater für und mit Menschen!

Improvisation: Von der Bühne rein ins Leben

Du möchtest gerne Leichtigkeit und Spielfreude erleben und den Alltag einmal hinter Dir lassen? Dann lerne die Theaterkunst der Improvisation kennen! In diesem Workshop zeige ich Dir das Basiswissen des Improvisationstheaters. Du lernst, wie Improvisation hilft, Deinen inneren Kritiker zu überwinden und wie Du die Werkzeuge des Improvisationstheaters für Deinen Alltag nutzen kannst.

Mit Nadine Hilbert, Theaterpädagogin BuT®

Termin: Samstag, 26.04.25 von 10.00-17.00 Uhr

Kosten: 41,00 Euro, Teilnehmerinnen 6 - 12

Kreativität entdecken: Blumige Sommerfreuden - Ein Kurs für die Gestaltung eines kreativen Blumengestecks

Hier stehen Freude am gemeinsamen Schaffen und die Schönheit der Natur im Mittelpunkt.

Gestecke selbst zu gestalten ist eine kreative und lohnende Aktivität, die nicht nur Freude bereitet, sondern auch eine persönliche Note in die Dekoration bringt - ob für festliche Anlässe oder einfach als Deko für zuhause.

Von duftendem Lavendel über bunte Sommerblumen, Hortensien und Kräuter, alles wird harmonisch als Gesteck arrangiert. Die Möglichkeiten sind dabei sehr vielfältig und können je nach Geschmack umgesetzt werden - egal, ob die Teilnehmerinnen bereits Erfahrung in der Floristik haben oder zum ersten Mal mit Blumen arbeiten. Unter fachlicher Anleitung gestaltet jede Frau ihr individuelles Gesteck in Form eines Blumenkorbs. Schnittblumen aus dem eigenen Garten können gerne mitgebracht werden.

Mit Tanja Grünebaum, Floristmeisterin

Termin: Mo. 19.05.2025 von 16.00-18.00 Uhr

Kosten: 22,00 Euro, Teilnehmerinnen 5 - 10



Intuitive Malerei - Dein innerer Garten

Stress-Stillstand-Starre...

Wie wäre es stattdessen mit Selbstfürsorge, Selbstermächtigung und der Entdeckung Deiner Ressourcen?

Ob Du schon malst oder noch nicht, in diesem Workshop kannst Du den Schlüssel finden zu Kreativität und Bildersprache!

Mit intuitiver Malerei werden innere Bilder Realität, unterstützt wird der Prozess durch eine sanfte meditative Einstimmung,

Wir entdecken unseren inneren Garten.

Manches darf wachsen, Wege werden sichtbar. Manche Bereiche brauchen Unterstützung. Einiges steht in voller Blüte oder ist erntereif- andere Bereiche wollen genährt werden.

Im Malprozess entwickelt sich das Bild des aktuellen, oder - zukunftsorientiert - das Bild des gewünschten Gartens.

Mit Claudia Kabelitz, Malbegleiterin für Intuitive Malerei nach I. Edsperger

Staatlich examinierte Logopädin

Termin: Freitag, 21.03.2025 von 18.00-21.00 Uhr

Kosten: 55,00 Euro inkl. Materialkosten, Teilnehmerinnen 2 - 10



Polish your English

Dieser Kurs ist für Englischlernende mit Vorkenntnissen ausgerichtet, die ihre Sprachfähigkeiten verbessern möchten. Es werden Strategien erarbeitet, die helfen eine Unterhaltung am Laufen zu halten und gut zu beenden. Auch die telefonische Kommunikation und der Umgang mit unerwarteten Herausforderungen werden im Kurs behandelt. Kommunikation und Ausdruck per Mail stehen ebenso auf dem Programm, wie der Spaß in einer Gruppe zu lernen.

Mit Claudia Biamonti, Lehrkraft Englisch

Termine: Freitags, 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03.2025
von 09.00-10.30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, Teilnehmerinnen 6 – 12

Brush up your English

Dieser Kurs beschäftigt sich mit alltäglichen Situationen zu Hause oder auf Reisen, wo oft nur das eine Wort fehlt bzw. irgendetwas nicht ganz richtig klingt. Kursinhalte zielen darauf ab, die Teilnehmerinnen vertrauter und selbstbewusster im Umgang mit der englischen Sprache zu machen, damit sie nicht mehr als Hindernis empfunden wird, sondern als lockeres Instrument zur Kommunikation.

Mit Claudia Biamonti, Lehrkraft Englisch

Termine: Freitags, 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03.2025
von 10.45-12.15 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, Teilnehmerinnen 6 – 12

Französisch Auffrischung Mitte B1 – Abendkurs

In diesem Kurs lernen Sie Französisch mit Freude am Sprechen in angenehmer Lernatmosphäre und vor allem ohne Druck. Wir unterhalten uns über Tourismus, über Kultur & Tradition sowie über die verschiedenen Aspekte der französischen Sprache. Dieser Kurs ist für alle Frauen, die mindestens vier Jahre Französisch in der Schule hatten.

Lehrbuch: Chapeau! B1, aktuelle Ausgabe

Mit Marielle Guinet, native speaker, Lehrkraft Französisch

Termine: Donnerstags, 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.2025
von 19.00-20.30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, Teilnehmerinnen 6 – 12

Französisch Konversation Ende B1 - Abendkurs

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, durch Konversation den Wortschatz zu erweitern und die Grammatikkenntnisse zu vertiefen. Ein Kurs für alle, die ca. 3-4 Jahre Französisch in der Schule hatten und gerne in gemütlichem Tempo wieder einsteigen möchten.

Lehrbuch: Voyages neu B1

Mit Marielle Guinet, native speaker, Lehrkraft Französisch

Termine: Montags, 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2025
von 19.00-20.30 Uhr

Kosten: 100,00 Euro, Teilnehmerinnen 6 – 12



Spanisch Anfängerkurs

Am 10. März 2025 startet ein Anfänger - Spanischkurs, für alle Frauen, die die schöne Sprache lernen möchten. Der Kurs bietet eine freundliche und entspannte Atmosphäre, um Grundlagen zu erlernen. Egal, ob Sie für den nächsten Urlaub üben, oder einfach Spaß daran haben, eine Sprache zu lernen – dieser Kurs ist perfekt für Beginnerinnen.

Lehrbuch: Perspectivas von Cornelsen

Mit Anette Benz, Lehrkraft, Dolmetscherin

Termine: Mittwochs, 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06.2025

von 17:30-19:00 Uhr

Kosten: 120,00 Euro, Teilnehmerinnen 6 – 10

Deutsch

Startklar: Sprachliche- und sozialpädagogische Starthilfe für zugewanderte Frauen

Zugewanderte Frauen erlernen hier erste Deutschkenntnisse, die ihnen den Alltag erleichtern und Zugang zu weiterführenden Bildungsangeboten ermöglichen. Eine Sozialpädagogin hilft in Alltagsfragen.

Mit Karen Käppel, Magister Artium Deutsch für Fremdsprachen

Termine: Donnerstags und freitags ab 23.01.2025

von 09:00-13:00 Uhr

Das Angebot wird gefördert von der Sozialstiftung des Landkreises Darmstadt-Dieburg und ist für die Teilnehmerinnen kostenfrei.



Landkreis
Darmstadt-Dieburg
Zukunft. Regional. Leben.

NEa – Netzwerk Alleinerziehende im Landkreis Darmstadt-Dieburg

Sie sind eine von 2,5 Millionen Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern in Deutschland und wünschen sich

- › Kontakt und Austausch mit Elternteilen in gleicher Situation
- › Gemeinsame Freizeitunternehmungen mit anderen Ein-Eltern-Familien
- › Gegenseitige Unterstützung bei der Kinderbetreuung
- › Für Ihre Lebensform spezifische Informationen und Vorträge

Treten Sie einem Netzwerk aus Gleichgesinnten bei!

Um einen Raum zum „Netzwerken“ zu bieten, finden einmal monatlich Treffen in unserer Einrichtung inForm eines Sonntagsbrunches statt. Wir bieten Raum, Infrastruktur und Organisation. Ablauf und Inhalt gestalten die Ein-Eltern-Familien nach ihren Wünschen.

Mit Bianca Keim, Erzieherin

Termine: Sonntags 26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 25.5., 31.8., 28.9., 26.10., 30.11., 14.12.2025
von 10.30 -12.30 Uhr

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, oder besuchen Sie uns auf Facebook. In der geschlossenen Gruppe im sozialen Netzwerk, können sich die Netzwerkpartner*innen kennenlernen und austauschen.

(<https://www.facebook.com/groups/AlleinerziehendenNetzwerkDaDi/>).

Angst, Panik, Depression

Geleitete Frauengruppe – Zuhören und Mut machen

Wenn Sie unter Angst, Panik und/oder Depressionen leiden, bereits Medikamente dagegen einnehmen oder auch noch nie deswegen in ärztlicher Behandlung waren, dann sind Sie in dieser Gruppe richtig. Hier finden Sie Gehör und Verständnis, Frauen mit ähnlichen Erfahrungen und eine Fachfrau, an die Sie Ihre persönlichen Fragen stellen können.

Wir reden in einer vertraulichen Atmosphäre miteinander über unsere Gedanken, Ängste, Traurigkeit, Wünsche und Freuden. Wir sprechen uns Mut zu und muntern uns gegenseitig auf. Mit der Zeit relativieren sich oft die eigenen Probleme und das Selbstwertgefühl wächst. Wir arbeiten mit Gestalt-Therapeutischen Elementen: Intensivierung des Gewahrseins, Kontakt und Austausch im Hier und Jetzt.

Unser Motto: „Nur Du allein schaffst es, aber du musst es nicht alleine schaffen!“

Mit Sandra Müller, Gestalt-Beraterin

Termine: Montags, 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 28.04., 12.05., 26.05.2025

von 18.00-20.00 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen, max. 10 Teilnehmerinnen



Ängste im Alter - Viel erfahren, viel erlebt, viel geschafft und jetzt?

Wie stellen Sie sich das Leben im Alter vor? Haben Sie dabei noch oft die Bilder im Kopf, wie Sie in Kindertagen alte Menschen und ALTSEIN erlebten? Damals gehörten ältere Menschen mit zur Familie, die zumeist einen gemeinsamen Alltag lebten. Oder die Großeltern wohnten weiter weg und wurden sonntäglich zum Braten oder Kuchen oder an Fest- und Feiertagen einige Male im Jahr besucht. Das Leben war meist geregelt, unterstützt von den Kindern, Enkeln, Nachbarn, etc.

Und heute? Wir sind geprägt von der Schnellebigkeit unserer Zeit, techn. Fortschritten, die nicht fragen, ob die Menschen damit zurechtkommen. Viele schnelle und abrupte Veränderungen und sehr viel Neues können schon leicht zur Überforderung führen. Und wenn dann keine Helfer da sind –dann kann das schon beängstigend werden. Und ANGST war noch nie ein guter Ratgeber, wenn es um Neues, Unbekanntes geht. Hilfestellungen sind nicht immer gegeben. So kann es sein, dass man sich irgendwie durchwurschtelt, mal nach Hilfe fragt und oft auch einfach resigniert, sich zurückzieht und sich zunehmend überfordert fühlt.



Außerdem hat sich die Wohnsituation verändert. Oftmals lebt man allein oder in der Partnerschaft.

Ängste, den Alltag zukünftig noch selbständig zu bewältigen, tauchen auf und können zu immer größerer Belastung werden.

So oder so ähnlich ergeht es derzeit Vielen. Ein Austausch in diesen Situationen ist eine gute Sache. Sich verstanden fühlen, Tipps geben und bekommen, eine Sache weniger wichtigmachen und mit neuem Schwung angehen, das tut gut.

Sich diesen Ängsten und ihrer Bewältigung bewusst stellen, in einem geschützten Raum, in dem der Austausch wohltuend ist, wirkt erleichternd. So können wieder Lichtblicke für einen gelungenen Alltag entstehen oder sichtbar werden.

Mit Rita Heckwolf-Traub, Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin

Termine: Dienstags, 04.03., 18.03., 01.04., 15.04., 29.04., 13.05.2025

von 14.30-16:30 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen, max. 10 Teilnehmerinnen



Lebenslust statt Krankheitsfrust

Wenn Krankheit zu einem Dauerzustand wird, ist dies eine besondere Herausforderung. Es gilt immer wieder neu Mut zu finden, das Schöne im Leben trotzdem wahrzunehmen, die Lebensfreude wiederzuentdecken und die psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Insbesondere kranke und behinderte Menschen sollten lernen, sich trotz geringerer Belastbarkeit und evtl. vorhandenen körperlichen Einschränkungen, wertzuschätzen.

Dies ist nicht leicht, aber wir machen uns auf den Weg zu unseren inneren Schätzen. Durch Phantasiereisen, viele Gespräche und Entspannungsübungen wird dieser Prozess angeregt.

Nichts von dem in der Gruppe Besprochenen dringt nach außen. Der Ein- oder auch Ausstieg ist jederzeit möglich.

Mit Ingrid Jakob, Heilpraktikerin

Termine: Donnerstags, 30.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05., 26.06., 28.08., 25.09., 30.10., 27.11.2025
von 15.00-16.30 Uhr

Kosten: 5,00 Euro pro Treffen, max. 10 Teilnehmerinnen



Kurse und Workshops Online



Über
50 kostenfreie
Bildungsmöglichkeiten
Online

Onlineworkshops und Onlinekurse von uns und unseren Netzwerkpartnern*innen bieten Ihnen die Möglichkeit der Wissenserweiterung. Sie finden Kurse und Workshops zu den Themen:

- Bewerbung und Vorstellungsgespräch
- Assessmentcenter
- PC-Kompetenzen Excel, Word, One Note, Digitale Tools, KI...
- Zeitmanagement
- Anerkennung, Wertschätzung und Lob
- Teamarbeit
- Stärkenanalyse
- Selbstständigkeit
- Systemisches Methodentraining
- Kommunikation
- Konfliktlösung
- Finanzielle Sicherheit und mehr



Die Registrierung erfolgt einfach auf der Plattform:

www.plattform-perspektiven-schaffen.de

Dort finden Sie die ausführlichen Beschreibungen und Termine.



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kurse und Workshops Online



Acht hessische Frauenbildungsträger bilden das Netzwerk NeW-Hessen. Ab 2018 wurde eine ILLIAS-basierte Lernplattform etabliert und kontinuierlich weiterentwickelt.

Die NeW-Akademie ist ein neues Angebot für Frauen aus ganz Hessen: Sie möchten beruflich wiedereinsteigen, sich neuorientieren und weiterbilden? Die NeW-Akademie bietet Ihnen dazu eine Vielzahl an Kursen und Trainings. Sie können am Rechner, Laptop oder Handy Ihre Kurse auswählen und an den Angeboten teilnehmen. Die Angebote sind meist kostenfrei! Informieren Sie sich über das Angebot unter:

<https://www.new-hessen.de/>

Die Zugangsdaten erhalten Sie von uns.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales



MY TURN - MY CHOICE



YoutakeYourCHOICE...

Mit diesem Angebot richten wir uns an alle Frauen mit Migrationshintergrund.

Sie planen den beruflichen Einstieg in Deutschland oder wollen sich verändern?

Dann ist das Projekt »MY TURN – MY CHOICE« genau das Richtige für Sie!

- Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse
- Sie bauen Ihre digitalen Kompetenzen aus
- Sie lernen den deutschen Arbeitsmarkt kennen und entwickeln eine berufliche Perspektive
- Sie finden den Einstieg in Ausbildung oder Job

Angebote

- Individuelle Beratung und Begleitung auf Ihrem persönlichen und beruflichen Weg
- Wir begleiten Sie auf diesem Weg mit Jobcoaching sowie Einzel- und Gruppenangeboten, die in einem Mix aus Online und Präsenz stattfinden.
- Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und zur Kinderbetreuung
- Module zur Persönlichkeitsentwicklung (Softskills und Empowerment)
- Kommunikation und Sprachtraining

- IT-Training und Aufbau Ihrer digitalen Kompetenz
- Möglichkeit der Praxiserprobung in regionalen Unternehmen

Voraussetzung für Ihre Teilnahme, Finanzierung und Wissenswertes

- Sie sind zugewandert oder erst vor wenigen Jahren in Deutschland eingereist.
- Sie suchen eine Beschäftigung oder Ausbildung die zu Ihnen passt, möchten sich darauf vorbereiten und weiterbilden.
- Das ESF Plus-Förderprogramm, das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) ermöglicht Ihnen mit Unterstützung des Landkreis Darmstadt Dieburg und der Stadt Darmstadt die kostenfreie Teilnahme.
- Die Dauer Ihrer Teilnahme ist individuell. Sie richtet sich nach Ihrem persönlichen Bedarf.
- Lernangebote finden zu familienfreundlichen Zeiten statt. Die Schulferien sind ausgenommen.

Anmeldung

- Die Anmeldung erfolgt nach einem persönlichen Gespräch.
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Das Projekt "MY TURN – MY CHOICE" wird im Rahmen des Programms "MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Perspektiven für Frauen auf neuen Wegen

Ein Projekt zur Entwicklung beruflicher Perspektiven

Digitale Bildung, Beratung, Coaching, berufliche Orientierung und Empowerment

Möchten Sie beruflich neu durchstarten?

Ob Sie sich nach einer Pause neu orientieren möchten oder nach Ihrer Ankunft in Deutschland beruflich Fuß fassen wollen – wir unterstützen Sie dabei! Gemeinsam entwickeln wir eine berufliche Perspektive, die zu Ihnen passt, und begleiten Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zu einer passenden Arbeitsstelle. Dabei achten wir besonders auf Ihre individuellen Bedürfnisse, einschließlich der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen.

Dieses Projekt bietet Ihnen die Chance, neue Wege zu gehen und Ihre Zukunft selbstbewusst zu gestalten!



Das Angebot umfasst die Bausteine

- Berufliche Orientierung und Kompetenzfeststellung
- Coaching, Beratung und individuelle Prozessbegleitung
- Bewerbungstraining und umfassende Bewerbungsunterstützung
- Modulares digitales Know-how für die Arbeitswelt, mit Bausteinen zu Computer- und Online-Essentials, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Online-Zusammenarbeit sowie IT-Sicherheit und Datenschutz
- Empowerment durch eine unterstützende Gruppe Gleichgesinnter
- Berufsqualifizierende Sprachförderung Plus (BQS+) - Berufsbezogenes Deutsch für Büro und Verwaltung ab dem Sprachniveau B1

Die Einzel- und Gruppenangebote finden in Präsenz und Online statt.

Wir erstellen gemeinsam den Lernplan, der auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und Ihren individuellen Zielen entspricht.

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Arbeit, Integration, Jugend
und Soziales



AGB

Alle Veranstaltungen finden, sofern nicht anders angegeben, im Frauenzentrum ZIBB, Groß-Umstadt, Steinschönauer Str. 4b statt. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum können wir leider keine Haftung übernehmen. Bei Bedarf sind wir bei der Suche nach einer Kinderbetreuung behilflich.

Wir hoffen, dass unser Angebot Ihr Interesse findet, und freuen uns auf Ihr Kommen. Bitte beachten Sie bei der Anmeldung folgende Punkte:

- Die Anmeldung kann formlos schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-MAIL erfolgen. Die Buchungen und Reservierungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet und mit Aufnahme in die Reservierungsliste verbindlich. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht.
- Mitglieder des Vereins erhalten auf alle Kursgebühren eine Ermäßigung von 20%.
- Auf Anfrage bieten wir die Möglichkeit, Kursgebühren in Raten zu zahlen.
- Für Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende, Arbeitslose, Sozialhilfeempfängerinnen, Alleinerziehende und Rentnerinnen mit wenig Einkommen ist nach Absprache ebenfalls eine Preisermäßigung von 20 % möglich.
- Der Rücktritt ist schriftlich oder telefonisch bis 5 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Wir berechnen in diesem Falle eine Bearbeitungsgebühr von 20 % der Kursgebühren, mindestens jedoch 10,00 EUR. Wird ein Kurs trotz bestehender Anmeldung nicht besucht, müssen wir die volle Gebühr erheben. Diese entfällt, wenn eine Ersatzperson für die Teilnahme und Übernahme der Teilnahmegebühr benannt wird.
- Falls wir ein Angebot kurzfristig zurückziehen müssen, werden Sie unverzüglich von uns informiert und erhalten die bis dahin gezahlte Gebühr in voller Höhe zurück.
- Datenschutz: Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen einen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Steinschönauer Straße 4b

64823 Groß-Umstadt

Telefon: 06078 96760 0 / Fax 06078 96760 29

E-Mail: info@zibb-umstadt.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Widerufsformular



Zentrum Information Beratung Bildung
Frauen für Frauen e.V.

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es per Post, Fax (06078 96760 29) oder E-Mail (info@zibb-umstadt.de) zurück an:

Zentrum Information Beratung Bildung

Frauen für Frauen e.V.

Steinschöner Straße 4b

64823 Groß-Umstadt

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung: _____

Bestellt am: _____

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Datum, Ort: _____ Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier/Fax) _____

Unterstützung

Immer wieder fragen uns Frauen, wie sie unsere Arbeit unterstützen können.

Frauen für Frauen e.V. ist ein eingetragener Verein und als gemeinnützig anerkannt.

Spenden und Mitgliedsbeiträge können daher steuerlich geltend gemacht werden.

Spendenkonto Bankverbindung:

IBAN: DE21 5085 2651 0002 1671 95

BIC: HELADEF1DIE

Falls Sie uns durch eine Mitgliedschaft unterstützen möchten, finden Sie auf der nachfolgenden Seite einen Antrag. Bereits ab einem Jahresbeitrag von 12,00 Euro können Sie Fördermitglied werden. Ab einem Jahresbeitrag von 60,00 Euro profitieren Sie zudem von vergünstigten Bedingungen für unser Kursangebot.

Herzlichen Dank im Voraus!



Antrag auf Fördermitgliedschaft

Hiermit beantrage ich,

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

die Mitgliedschaft im Verein Frauen für Frauen e.V. und bin bereit, folgenden Mitgliedsbeitrag * kalenderjährlich zu entrichten:

- 12,00 EUR Mindestbeitrag
- 24,00 EUR
- 36,00 EUR
- 48,00 EUR
- 60,00 EUR (Beitrag mit Bonus von 20 % auf Kursgebühren)

(*) Mitgliedbeiträge und Spenden sind steuerlich abzugsfähig nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 Körperschaftsteuergesetz.

Durch meine Mitgliedschaft unterstütze ich den Verein und trage dazu zum langfristigen Fortbestand der Einrichtung mit vielfältigen Angeboten bei. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des Vereins mit allen Rechten und Pflichten an.

Datum, Ort, Unterschrift: _____

SEPA-Lastschrift- Mandat Gläubiger-Identifikationsnummer: DE297770000072300 Mandatsreferenz: (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Frauen für Frauen e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Frauen für Frauen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstituts vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung.

Name, Vorname (Kontoinhaber/in) Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut

IBAN DE ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___

BIC _____

Datum, Ort und Unterschrift des/der Zahlungspflichtigen

Geschäftsstelle

Das Team



Andrea Balmerth
Geschäftsführerin,
Beratung, Projekte



Nadine Baier
Stellvertr. Geschäftsführerin,
Buchhaltung



Tanja Grünebaum
Büromanagement

Ehrenamtlicher Vorstand



Helma Klosok-Steinmeyer
Vorstand ehrenamtlich

Regine Zimmer
Vorstand ehrenamtlich



Anja Mügge
M.A. Berufspädagogik,
Psychologie und
Wirtschaftswissenschaften,
Wirtschaftsmediatorin (IHK) /
Projekte



Anna Gigante
Pädagogin, Lehrkraft Deutsch
/ Projekte



Karen Käppel
M.A. Deutsch als
Fremdsprache, Lehrkraft
Deutsch / Projekte



Carmen Popii
Programmiererin,
Trainerin Digitale
Kompetenzen /
Projekte

Projekte

Das Team



Christine Schuhmeier-Billig
Sozialpädagogin,
Systemische Beraterin /
Projekte

Beratung



Elena Rakowitz
Sozialarbeiterin,
Traumazentrierte
Fachberaterin /
Traumasensible Beratung



Hilde Spahn
Schulmediatorin,
Schuldirektorin i.R. /
Sprechstunde Schulberatung



Bianca Keim Hotelfachfrau,
Erzieherin i.A. /
Ansprechpartnerin Netzwerk
Alleinerziehende (NEa)



Rita Heckwolf-Traub
Individualpsychologische
Beraterin, Encouraging-
Trainerin / Angeleitete
Frauengruppen "Ängste im
Alter"



Sandra Müller
Gestalt-Beraterin /
Angeleitete Frauengruppen
"Angst-Panik-Depression"

Ingrid Jakob
Heilpraktikerin / Angeleitete
Selbsthilfegruppe "Von
Krankheit betroffen"

sowie freiberufliche Referentinnen

Programmübersicht

Januar

17.01 Polish your English	S.13
17.01 Brush up your English	S.13
24.01 Visionboard-Glück und Erfolg für 2025	S. 9
23.01 Startklar: Deutsch für Migrantinnen	S.15
26.01 Netzwerk Alleinerziehende	S.16

Februar

Theater-Demenz-Projekt - Vergiss mein nicht	S. 9
10.02 Gruppe - Angst, Panik, Depression	S.17
23.02 Netzwerk Alleinerziehende	S.16
24.02 Französisch Konversation	S.14
27.02 Französisch Auffrischung	S.14

März

04.03 Gruppe - Ängste im Alter	S.18
12.03 Spanisch Anfängerkurs	S.15
21.03 Intuitive Malerei - Dein innerer Garten	S.12
30.03 Netzwerk Alleinerziehende	S.16

April

26.04 Improvisationstheater	S.10
27.04 Netzwerk Alleinerziehende	S.16

Mai

19.05 Blumige Sommerfreuden	S.11
25.05 Netzwerk Alleinerziehende	S.16

Juni

Fortlaufende Kurse und Online Angebote



Bürozeiten:

Montag bis Freitag
von 09:00 bis 12:00 Uhr
Beratung und weitere Termine
nach Vereinbarung

**Bankverbindung**

IBAN: DE48 5085 2651 0013 1569 06

BIC: HELADEF1DIE

Steinschönauer Straße 4b
64823 Groß-Umstadt
Telefon: 06078 96760 0
E-Mail: info@zibb-umstadt.de
www.zibb-umstadt.de

Impressum**Programmplanung/ Konzeption**

Andrea Balmerth

Layout

Elena Rakowitz

