

Sozialberatung – unabhängig, kostenlos und vertraulich!

In diesen Zeiten ist eine **unabhängige und kostenlose Sozialberatung** noch wichtiger als zuvor. Sie ist jede Woche von 9:00 bis 12:00 Uhr in der Hauptstr. 81 erreichbar. Eine telefonische Voranmeldung unter 02302/421131 ist hilfreich. Wir bieten in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre eine kostenlose und qualifizierte Beratung zu folgenden Themen an:

- Alg II und Grundsicherung im Alter
- Hilfe zur Pflege und hauswirtschaftliche Verrichtungen
- Schwerbehindertenangelegenheiten
- und mehr...

Wollen Sie uns oder andere Wittener Organisationen ehrenamtlich unterstützen?
Hier im Viertel zum Beispiel den **Kinderschutzbund** oder das Projekt „**lernen & lüften**“, welches **Grundschulkinder bei den ersten Schritten begleitet.**

Melden Sie sich gern bei unserer FreiwilligenAgentur FOKUS
Frau Brommer und Frau Völpert
Tel.: 0 23 02 / 42 11 31

Die FreiwilligenAgentur FOKUS berät Sie gern rund um das Thema Ehrenamt.

Sie können dieses Monatsprogramm per Post oder besser per E-Mail rechtzeitig erhalten:
Bestellung unter rolf-kappel@caritas-witten.de oder Projekt „**DasMachenWirGemeinsam**“ der Caritas Witten e.V., Hauptstr. 81, 58452 Witten

„Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität.“

Albert Einstein

Im Bild:
Stephanie Kattenborn
Frauenberatung.EN



Bild von:
Klaus Gebhart

Neuigkeiten aus dem Marienviertel

Monatsprogramm März 2023

Jeden Montag heißt es **"Mal Glück im Marienviertel"**. Ab 16 Uhr treffen sich Malerinnen und Maler, Anfängerinnen und Fortgeschrittene im FOKUS-Büro, Hauptstr. 81 und genießen zusammen mit der Kreativ-Gruppe "CariCrea" die gemeinsame Zeit. Interessierte sind herzlich willkommen.

Montag, 6. März Sprechstunde der **Seniorenvertretung Witten** ab 10 Uhr im Cafe Credo.

Mittwoch 8. März Internationaler Frauentag: Ab 10 bis 14 Uhr Live-Musik, Essen, Spaß und Aktionen rund um das Cafe Credo



Am **Mittwoch, dem 8. März** lädt Übungsleiterin Hannelore Kleine um **15:00 Uhr** ein zu **"Gedächtnistraining plus"** ins Cafe Credo, Hauptstr. 81. Eine Anmeldung nicht erforderlich.

Das **Café „Vergiss mein nicht“** trifft sich wieder am **Donnerstag, 9. März ab 15:00 Uhr**. Ein Treffen für Menschen mit und ohne Demenz. Die Wohnungsgenossenschaft Witten - Mitte lädt zusammen mit dem Caritasverband Witten ins Cafe Credo ein.

Freitags heißt es wieder **„Witten zu Fuß erkunden“** **14 Uhr** ab Cafe Credo, Hauptstr.81: - die Spazierganggruppe geht gemeinsam und im gelassenen Tempo ca. eine Stunde spazieren. Desöfteren gibt es auch interessante und überraschende Besuche.

Am **Dienstag, 14. März** trifft sich um **10 Uhr** die Gruppe der **Stadtteolforscherinnen** im Marienviertel: Es entsteht ein Stadtplan „Mitten in Witten“ mit Informationen über die verschiedenen Angebote im Quartier.

Donnerstag, 16. März von 11:30 bis 13:30 Uhr der **gemeinsame Mittagstisch** bietet dieses Mal wieder ein mediteranes Gericht mit Nachspeise an. Die Köchinnen haben aber noch nicht verraten, was auf den Teller kommt.

Klar ist aber: Das Essen ist kostenlos und über Spenden freuen sich Kinderschutzbund und Hospiz. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Freitags nachmittags gibt es ab **13:30 Uhr** ein **Bastelangebot für Kinder** im Cafe Credo, Hauptstr.81 - auch hier ist keine Anmeldung, sondern nur Spaß und Kreativität erforderlich.

Und **jeden Freitag ab 15 Uhr** trifft sich im gleichen Raum das **"Internationale Sprachcafe"**: Miteinander sprechen, sich verstehen und kennenlernen. Ohne Anmeldung.

Dienstag, 21.3. ab 9:30 Uhr im Cafe Credo: **Frauenfrühstück "Hallo Schwester, hallo Abla!"** zu dem Frauen aus dem Stadtteil herzlich willkommen sind.

Donnerstag, 23. März ab 17 Uhr stellt sich die **Soforthilfe Witten** in der Crengeldanzstr. 1 vor.

Donnerstag, 30. März Mittagstisch "Gemeinsam schmeckt es besser" für Freundinnen und Freunde der Hausmannskost **von 11:30 bis 13:30 Uhr**. An diesem Tag wird eine leckere Erbsensuppe gekocht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das **Café „Vergiss mein nicht“** lädt wieder ein am **Donnerstag, 30. März ab 15:00 Uhr**. Ein Treffen für Menschen mit und ohne Demenz. Die Wohnungsgenossenschaft Witten - Mitte lädt zusammen mit dem Caritasverband Witten ins Cafe Credo ein.

Kleine Geschichte aus dem Viertel:

„Zeiten der Hoffnung“

Warme, schön gestaltete Räume erwarten die Besucherinnen in der Frauenberatung, Augustastraße 47. Auch bei Stephanie Kattenborn, der Beraterin, wird rasch deutlich, dass sie ihren Job richtig gern macht und sich Zeit nimmt für jede Frau, die hier Unterstützung sucht:

„Eine Stunde Ruhe und Wertschätzung für die Frau, damit fange ich an“, erzählt sie. Ein vertraulicher Rahmen, verbindliche Termine und Schweigepflicht sind selbstverständlich - nichts geschieht ohne ausdrückliche Zustimmung der Besucherinnen.

Damit dann auch wirklich Zeit da ist - ist es wichtig einen **Termin** unter **02302 52596** oder **info@frauenberatung-en.de** zu vereinbaren.

„Heute Morgen hatte ich noch eine Beratung mit einer Frau, wo es um häusliche Gewalt ging. Der Mann wollte wissen, wo sie hinget ... sie hat dann wohl gesagt, zum Frauenarzt, damit sie zuhause raus kann.“

Die Frauen fragen sich oft, ist das Gewalt, was ich erlebe? Ist das psychische Gewalt, wenn ich entwürdigend behandelt werde, wenn ich niedergemacht werde, wenn meine Kontakte kontrolliert werden?

Oft wird ihnen eingeredet, dass sie nicht „richtig ticken“, dumm oder krank seien. Auch deshalb ist Scham oft ein großes Thema in den Gesprächen. Aber auch die Angst vor Verlust und sozialem Abstieg. Egal aus welcher sozialen Schicht die Frauen kommen. Zum Teil sind es hoch verzweifelte Menschen, die hier Hilfe suchen und finden.

Wie gut, dass wir so etwas hier im Marienviertel haben.

Aber der Weg ist nicht einfach: Oft wechseln sich Angst und Hoffnung ab - dieses Hin und Her ist Frau Kattenborn gut bekannt. Es gibt so viele Fragen: Was kann ich für meine Sicherheit tun? Wo- und wovon kann ich leben, wenn ich mich trenne? Was ist mit den Kindern? Brauche ich einen Anwalt? Was ist ein Frauenhaus und kommt das für mich in Frage?

Hunderte Fragen von denen viele beantwortet sein wollen, bevor die Frau den nächsten Schritt tun kann - das braucht oft auch mehrmalige Beratungsgespräche. Und Kraft und Selbstvertrauen, denn auch das ist oft zerstört. Und das geht ja nicht nur Gewalt betroffenen Frauen so - auch Frauen die sich in anderen Krisen befinden oder sich trennen wollen, brauchen oft Bilder von einem besseren Leben, und Unterstützung dahin zu kommen und können sich an die Frauenberatung wenden!