

## PRESSE-INFO

# Rat und Tat für Frauen in vielen Lebenslagen

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Warstein kooperiert mit Frauenberatung Soest

**Warstein, 7. März. Am Freitag, 8. März, wird der Internationale Frauentag gefeiert. „Das ist definitiv ein besonderer Tag – aber eigentlich läuft die Frauenarbeit mittlerweile ganzjährig und umfasst viele unterschiedliche Facetten“, erläutert die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Warstein, Sylvia Lettmann. Ein Beispiel dafür seien die regelmäßigen Frauenberatungen im Rathaus, die die Stadt Warstein in Kooperation mit der Frauenberatung Soest seit mittlerweile drei Jahren anbietet.**

Durchgeführt werden die Beratungen in der Stadt Warstein von Larissa Braun, eine von drei Mitarbeiterinnen der Frauenberatung Soest. Sie hat Sozialpädagogik studiert und danach im Bereich der Jugendhilfe und zuletzt vier Jahre im Frauenhaus Arnsberg gearbeitet. „In dieser Zeit war es für mich besonders beeindruckend zu sehen, wie Frauen – teils mit Kindern – es nach langjährigen Gewalterfahrungen geschafft haben, ein neues Leben aufzubauen. Das zeigt: Ein Neuanfang ist möglich“, blickt Larissa Braun zurück. Sie ist unter anderem Traumfachberaterin und Yoga-Lehrerin. Ihr Ansatz ist es, nicht nur mit Worten, sondern auch mit dem Körpergefühl und Visualisierungen zu arbeiten – also mit einem ganzheitlichen Konzept. Dies lasse sich auch sehr gut für alle Fragen rund um die Traumaberatung nutzen: „Werden Menschen durch einen Lebensabschnitt stark belastet, so reagieren alle Körper anders, meist entweder durch Erstarren oder durch heftige Erregung und auch Bewegung. Man kann lernen, wo im Körper sich diese Reaktion festsetzt und auch wie sich das regulieren lässt.“

Die Themen in der Frauenberatung sind grundsätzlich sehr breit gestreut: Von „Soll ich meinen Job kündigen?“ über „Soll ich mich trennen“ bis hin zu „Wie meistere ich persönliche Krisen?“ können Frauen sich mit jeglichen Anliegen an die Frauenberatungsstelle wenden. Ein Fokus der Beratung liegt auf häuslicher und sexualisierter Gewalt. Zielgruppe sind Frauen und Mädchen ab 16 Jahren. Darüber hinaus richtet sich das Angebot an Multiplikatoren und Multiplikatorinnen, Angehörige und Fachkräfte. Das Angebot ist unabhängig von Religion, sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität sowie ethnischer oder nationaler Zugehörigkeit.

Die Gleichstellungsstelle hat jetzt auch Flyer mit dem Hinweis auf die Frauenberatung im Rathaus erstellt. Sylvia Lettmann: „Diese werden an verschiedenen Stellen im Rathaus ausgelegt. Darüber hinaus werden wir einschlägige Stellen im Stadtgebiet wie beispielsweise Arztpraxen und Apotheken bitten, die Flyer auszulegen, um möglichst viele betroffene Frauen zu erreichen.“

## **Infokasten**

### **Beratungen für Frauen**

Die Frauenberatung wird jeden zweiten Dienstag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Rathaus der Stadt Warstein in Zimmer 29 angeboten. Vorab bitte einen Termin vereinbaren unter Telefon 02921-3494177 bzw. per E-Mail [info@frauenberatung-soest.de](mailto:info@frauenberatung-soest.de). Weitere Informationen gibt es unter [www.frauenberatung-soest.de](http://www.frauenberatung-soest.de).

**Foto:** Sandra Safradin

**BU:** Beratungstermine für Frauen im Zimmer 29 an jedem zweiten Dienstag im Monat (nach Terminvereinbarung): (v.l.) Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Warstein, Sylvia Lettmann, mit Larissa Braun, Mitarbeiterin der Frauenberatung Soest

### **Presse-Rückfragen bitte an:**

Sylvia Lettmann  
Kommunikation  
Telefon: 02902/81-226  
E-Mail: [s.Lettmann@warstein.de](mailto:s.Lettmann@warstein.de)