

FRAUEN HELFEN FRAUEN e. V.

Notruf und Beratung für
Frauen in Dithmarschen



Programm

Februar bis Juni **2023**

Inhaltsverzeichnis	Seite
Frauen helfen Frauen e.V.	3
Ansprechpartnerinnen	4
Coronabestimmungen	5
Treffpunktangebote in Marne	
Interkultureller Frauentreff in Marne	6
Wir bewegen uns gemeinsam	6
Frauenfrühstück	6
Fortlaufende Gruppen in Marne	
Aquarell-Malkurs	7
Literaturabende	7
Hatha Yoga	8
Einzelveranstaltungen/Seminare in Marne	
Aquarell-Workshop	8
Was ist eigentlich diese „Psyche“?	9
Chronische Schmerzen	9
Vortrag: Trennung, Scheidung	10
Treffpunktangebote in Heide	
Interkulturelles Frauenfrühstück	11
Mama-Baby-Café	11
Einzelveranstaltungen/Seminare in Heide	
Stressmanagement	12
Chronische Schmerzen	12
Vortrag: Trennung, Scheidung	12
Einzelberatungen	
Einzelberatung für Frauen	13
Mädchenberatung	14
Schwangerschaftskonfliktberatung § 219	14
Schwangere – Familien – Alleinerziehende	14
Flucht und Migration	15
Beratung nach Wegweisung	15
Wichtige Neuigkeiten	
Regelleistungen (RL) und Mehrbedarfe	16
Mietobergrenzen	16
Kindergeld und Unterhaltsvorschuss	17
Düsseldorfer Tabelle	18
Vertrauliche Geburt	18
Kostenübernahme für Verhütungsmittel	19
Onlineberatung	19
Homepage und Soziale Medien	19
Anmeldeformular	20/21
Anmeldung und Datenschutzhinweis	23
Haftung	23
Vereinsintern	23
Frauenräume	23
Wegbeschreibungen	23
Öffnungszeiten und Adressen der Beratungsstellen	24

Frauen und Mädchen (ab 16 Jahren) erhalten bei uns Unterstützung in unterschiedlichen Lebensbereichen und Beratung in Not- und Krisensituationen.

Die Beratung ist kostenfrei und auf Wunsch anonym.

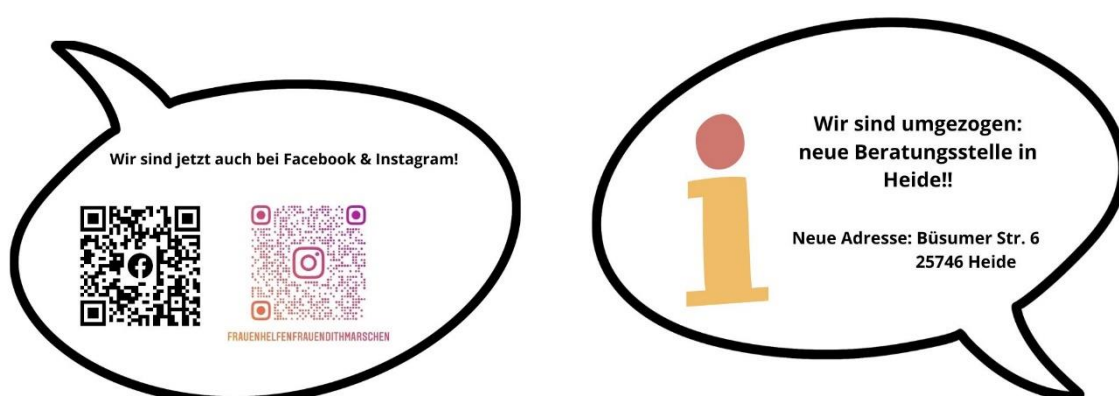
Wir sind politisch und konfessionell ungebunden und unterhalten drei Beratungsstellen in Dithmarschen in den Städten Marne, Brunsbüttel und Heide.

Der Verein Frauen helfen Frauen e.V. – Notruf und Beratung für Frauen in Dithmarschen ist:

- **anerkannte Beratungsstelle zur Sicherstellung eines Beratungsangebotes nach polizeilicher Wegweisung im Sinne von § 201a des Landesverwaltungsgesetzes Schleswig-Holstein.**
- **anerkannter Träger der freien Jugendhilfe,**
- **anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle.**
- **Mitglied im PARITÄTISCHEN Schleswig-Holstein**
- **Mitglied im LFSH e. V. (Landesverband Frauenberatung Schleswig-Holstein)**
- **Mitglied im bff Bundesverband (Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe)**

Zudem gibt es auch unterschiedliche Treffpunktangebote (s.S.6 und S.11) für Frauen in unseren Beratungsstellen in Marne und Heide.

Sie bieten Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und sich gegenseitig zu unterstützen. Darüber hinaus können Sie die Ansprechpartnerinnen der Beratungsstelle kennenlernen und Vertrauen zu ihnen aufbauen.



Ansprechpartnerinnen

**Notruf und Beratung für Frauen
Beratung nach polizeilicher
Wegweisung**

Susanne Hinz
Staatl. anerk. Sozialarbeiterin B.A.
Fachkraft für
psychotraumatologische
Kurzberatung

**Notruf und Beratung für Frauen
Beratung nach polizeilicher
Wegweisung
Treffpunktarbeit**

Annika Rufener
Staatl. anerk. Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin B.A.

**Beratung für Frauen
Treffpunktarbeit
Beratung nach polizeilicher
Wegweisung**

Birgit Lüdemann
Päd.-psych. Beraterin,
Fachberaterin für psych.
Traumatologie

**Notruf und Beratung für Frauen
Beratung nach polizeilicher
Wegweisung
Treffpunktarbeit**

Janneke Holz
Staatl. anerk. Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin B.A.

**Schwangerschaftskonfliktberatung
Schwangeren- und
Familienhilfeberatung
Beratung für (werdende) Mütter**

Anne Nachtigall
Dipl.-Sozialarbeiterin

**Beratung für Frauen
Unterstützung und Begleitung
von Frauen mit Flucht- und/oder
Migrationshintergrund**

Nadia Kaafarani
Soziologin B.A.

Coronabestimmungen

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion über die Atemwege. Darüber hinaus ist eine Infektionsübertragung auch indirekt über die Hände möglich, die dann mit Mund-, Nasenschleimhaut oder der Augenbindehaut in Kontakt kommen.

Um sich selbst und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen, sind folgende Maßnahmen zu beachten:

Händehygiene/Husten- und Niesetikette

Beim Betreten der Beratungsstelle findet eine regelmäßige Händehygiene durch gründliches Händewaschen bzw. durch Händedesinfektion statt. Entsprechende Desinfektionsmöglichkeiten stehen im Eingang zur Verfügung.

Eine gründliche Händehygiene ist auch nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, nach der Nutzung sanitärer Einrichtungen usw. notwendig.

Die Husten- und Niesetikette (Husten und Niesen in die Armbeuge) gehört zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Beim Husten oder Niesen wird der größtmögliche Abstand zu anderen Personen gehalten, am besten dreht sich die Hustende weg.

Verhalten bei Krankheitssymptomen

Bei Krankheitsanzeichen (z.B. Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Fieber, Kurzatmigkeit, Luftnot, Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns, Gliederschmerzen) dürfen die Räumlichkeiten der Beratungsstelle nicht betreten werden. Bei entsprechenden Symptomen sagen Sie Ihren Termin bitte telefonisch oder per Mail ab und vereinbaren einen neuen nach Gesundung.

Abstandsregel

Auf das Händeschütteln und andere Körperberührungen wird grundsätzlich verzichtet. Eine Abstandsregel von 1,5 Metern ist einzuhalten.

Anmeldung zu Treffpunktangeboten

Bitte melden Sie sich zu den Treffpunktangeboten vorab telefonisch, per Mail oder mit dem beigefügten Anmeldeformular an, damit wir die Teilnehmerinnenzahl überblicken und ggf. begrenzen können.

Programm Februar-Juni 2023

Für die Teilnahme an den einzelnen Angeboten und Kursen gelten die allgemein gültigen Corona Vorschriften.

Treffpunktangebote in Marne

Offene Angebote (Einstieg jeder Zeit möglich):

Interkultureller Frauentreff in Marne

An diesem Vormittag treffen wir uns bei Getränken und Gebäck zum Kennenlernen und Austauschen. Zum Teil wollen wir über ausgewählte Themen sprechen. Vorschläge und Wünsche für die Themen sind gerne gesehen.

Jede Frau ist herzlich willkommen. Kinder dürfen gerne mitgebracht werden - eine Spielecke ist vorhanden.

Jeden Montag von 10:00 – 12:00 Uhr in Marne

Begleitung: Nadia Kaafarani

Wir bewegen uns gemeinsam

Alle Frauen sind herzlich willkommen. Sportlichkeit, Alter, Figur spielen keine Rolle. An diesen Vormittagen steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Jeden Dienstag von 9:00 – 10:00 Uhr in Marne

Begleitung: Heike Bielenberg

Kosten: 2,00 € pro Termin

Frauenfrühstück in Marne

Einmal in der Woche treffen sich Frauen bei einem gesunden und gemütlichen Frühstück zum Klönen. Kinder können gerne mitgebracht werden - eine Spielecke ist vorhanden.

Jeden Mittwoch von 9:00 – 11:00 Uhr in Marne

Begleitung: Anne Nachtigall, Birgit Lüdemann,
Annika Rufener oder Janneke Holz

Kosten: Um eine Spende wird gebeten

In unserem Programm bieten wir verschiedene Einzelveranstaltungen, Wochenendseminare und Gruppen unter Anleitung an. Die Kurse finden nur statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen. Ein Anmeldeformular befindet sich im Programm. Die Anmeldung kann auch telefonisch oder per Mail erfolgen.

Fortlaufende Gruppen in Marne

Aquarell Malkurs

In unserem Malkurs am Mittwoch sind zurzeit leider alle Plätze besetzt. Bei Interesse an diesem Kurs melden Sie sich gerne bei uns. Wir führen eine Warteliste.

Literaturabende

Literatur als Lebenshilfe.

An diesen Abenden werden Bücher überwiegend bekannter Schriftstellerinnen besprochen, die nach vorheriger Absprache seit dem letzten Treffen gelesen wurden.

Teilweise werden die Biographien der Autorinnen oder auch die Hintergründe zur Entstehung der Bücher erörtert.

Besonders interessant ist dabei immer wieder, wie unterschiedlich die Werke auf die Teilnehmerinnen wirken und demzufolge kontrovers die Inhalte diskutiert werden. Gerade die verschiedenen Sicht- und Herangehensweisen der Frauen machen diese Treffen immer wieder spannend und führen zu einem intensiven Austausch über Gelesenes und Erlebtes.

Jede teilnehmende Frau kann interessante Bücher vorschlagen bzw. kurz vorstellen.

Die Gruppe besteht aus 6 - 8 Teilnehmerinnen, es können stets Frauen dazu kommen. Die vorherige Lektüre des aktuellen Buches ist nicht unbedingt erforderlich.

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 20:00 – 22:00 Uhr in **Marne**

Begleitung: wechselnd

Kosten: 6,00 € für je 3 Abende

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine Übungspraxis zur Erhaltung der Gesundheit. Es steigert unsere Lebensqualität, Motivation und Vitalität, indem es unsere Muskeln und Knochen, unser Nervensystem und unseren Organismus im Ganzen stärkt. Eine regelmäßige Praxis des Yoga ist sehr wohltuend, denn sie erhält unsere Gesundheit und unser körperliches, emotionales und psychisches Gleichgewicht.

Im Laufe der Zeit werden Sie lernen, wieder bei sich zu bleiben und Ihre eigenen Bedürfnisse zu spüren und wahrzunehmen. Dies ist eine wunderbare Erfahrung.

- 1. Kurs: Jeden Donnerstag** von 09:00 – 10:30 Uhr in **Marne**
- 2. Kurs: Jeden Donnerstag** von 10:35 – 12:05 Uhr in **Marne**

Begleitung: Elke Englert

Kosten: 60,00 € für 10 Termine fortlaufend

Einzelveranstaltungen in Marne **Anmeldung erforderlich (s. S. 23)**

Aquarell-Workshop

Malen bzw. aquarellieren lernen ist gar nicht so schwierig
Ziel des Workshops ist es, jeder Kursteilnehmerin das Prinzip und die Unterschiede der Aquarell-Techniken, auch ungewöhnliche „andere“ Techniken zu vermitteln und sie zu befähigen, erste, zufrieden stellende Ergebnisse zu erreichen und ein fertiges Bild mit nach Hause zu nehmen.

Wenn vorhanden, bitte Farben, Pinsel und Papier mitbringen.

Mittwoch, den 22.03.2023 von 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Begleitung: Heidemarie Steffens, Künstlerinnen

Kosten: 5 €

Was ist eigentlich diese „Psyche“ und was genau bedeutet Psychologie?

- Was ist der Unterschied zwischen Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiatern und was passiert dann bei denen?
- Und wie bekommen ich bei wem einen Termin (und vielleicht etwas schneller als in einem Jahr)?
- Diese Fragen - und auch gerne weitere - werden in dem Vortrag geklärt.
- Und vielleicht auch, weshalb es gut ist, sich rechtzeitig Hilfe zu holen, statt alleine an einem Problem zu verzweifeln.
- Ich freue mich auf Sie.

Mittwoch, den 26.04.2023 ab 19 Uhr

Begleitung: Merle Suhr, Dipl. Psychologin,
zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung

Kosten: 10 Euro

Chronische Schmerzen

In dem Vortrag "Chronische Schmerzen" werden folgende Punkte behandelt:

- warum gibt es überhaupt "Schmerzen"?
- warum und wie werden Schmerzen zu chronischen Schmerzen?
- was kann ich für mich tun, wenn ich davon betroffen bin.

Mittwoch, den 03.05.2023 ab 19 Uhr

Begleitung: Merle Suhr, Dipl. Psychologin,
zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung

Kosten: 10 Euro

So gehen Sie gut informiert in Trennung und Scheidung

- Sie haben/wollen sich von Ihrem (Ehe-)partner getrennt/trennen, oder er hat Sie verlassen?
- Sie haben einige Fragen, wollen aber hohe anwaltliche Beratungskosten vermeiden?
- Sie brauchen erst einmal Antworten auf Ihre dringendsten Fragen?

In diesem Vortrag geht es um die wichtigen Themen:

- Was ist anlässlich der Trennung zu beachten?
- Häufige Fehler bei Unterhalt für Kinder und Ehegatten.
- Wie und wann kann ich die Scheidung einreichen?
- Probleme bei Sorge- und Umgangsrecht.
- Die Unterschiede von Trennungs- und nachehelichem Unterhalt.
- Versorgungsausgleich – was ist das?
- Beim Zugewinnausgleich unbedingt beachten!
- Welche Kosten kommen im Scheidungsverfahren auf mich zu?

Nach den einzelnen Themenbereichen haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Montag, den 05.06.2023 ab 19 Uhr

Begleitung: Nicola Bähr-Heinen, Fachanwältin für Familienrecht

Kosten: 10,00 €

Treffpunktangebote in Heide

Offene Angebote (Einstieg jederzeit möglich):

Interkulturelles Frauenfrühstück in Heide

Jeden Freitagvormittag treffen sich Frauen zum Kennenlernen und Austausch bei einem gesunden Frühstück in gemütlicher Atmosphäre. Zum Teil wollen wir über ausgewählte Themen sprechen. Vorschläge und Wünsche für die Themen sind gerne gesehen. Jede Frau ist herzlich willkommen. Kinder dürfen gerne mitgebracht werden - eine Spielecke ist vorhanden.

Jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr **in Heide ab Oktober**

Begleitung: Nadia Kaafarani
Kosten: Um eine Spende wird gebeten

Mama-Baby-Café in Heide

Mütter treffen sich zum Austausch und Kennenlernen in gemütlicher Atmosphäre – Babys kommen in ersten Kontakt mit Gleichaltrigen. Hier ist Raum für ein gemeinsames Verschnaufen vom Alltag bei Kaffee und guten Gesprächen sowie für Austausch über die aktuelle Lebensphase mit Baby und allen Themen, die dazugehören (Ernährung, Schlaf etc.). Unterstützt werden wir hierbei vom Kompass, dem Beratungszentrum für Frühe Hilfen und Frühe Förderung im Kreis Dithmarschen. Dieser ermöglicht es uns zudem Babymassagen, Säuglingspflegekurse und Geschwisterkurse im Rahmen des Cafés nach Bedarf anzubieten.

Jeden Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr

Begleitung: Annika Rufener
Kosten: Um eine Spende wird gebeten

Einzelveranstaltungen in Heide
Anmeldung erforderlich (s. S. 23)

Stressmanagement (Der kleine Zoo in mir)

Was macht der rosa Elefant in meinem Kopf, der Säbelzahn tiger hinter mir und der Schweinehund auf meiner Couch? Und was machen die mit mir? Der Vortrag behandelt die Fragen, was eigentlich Stress genau ist, wodurch wir gestresst werden (auch ohne es immer zu merken), was bei der typischen Stressreaktion mit uns geschieht und warum diese unser Leben rettet. Des Weiteren werden die gesundheitlichen Folgen bei einer auf Dauer anhaltenden Stressreaktion aufgezeigt, aber auch, welche Methoden es im Alltag gibt, selber entschärfend einzugreifen. Gegen Ende werden die Zuhörerinnen zu einer kurzen progressiven Muskelentspannung eingeladen.

Mittwoch, den 15.03.2023 ab 19 Uhr
Begleitung: Merle Suhr, Dipl. Psychologin,
zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung
Kosten: 10 Euro

Chronische Schmerzen

In dem Vortrag "Chronische Schmerzen" werden folgende Punkte behandelt:

- warum gibt es überhaupt "Schmerzen"?
- warum und wie werden Schmerzen zu chronischen Schmerzen?
- was kann ich für mich tun, wenn ich davon betroffen bin.

Mittwoch, den 29.03.2023 ab 19 Uhr
Begleitung: Merle Suhr, Dipl. Psychologin,
zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung
Kosten: 10 Euro

Trennung, Scheidung, Mediation

Wir laden Sie zu einer Gesprächsrunde rund um das Thema Trennung/Scheidung ein. Was ist bei einer Trennung zu beachten? Rechte und Pflichten werden dargestellt und besprochen. Zudem werden Ablauf, Inhalt und die weitergehenden Möglichkeiten einer Mediation erklärt.

Montag, den 15.05.2023 ab 19 Uhr

Begleitung: Sonja Andresen, Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin
Kosten: 10,00 €

Einzelberatungen für Frauen

Für Einzelberatungen bitten wir darum, einen **Termin** mit uns zu vereinbaren (per Telefon oder Mail). Bitte keine Scheu vor dem Anrufbeantworter, wir rufen in jedem Fall zurück.

Einzelberatungen für Frauen finden in allen drei Beratungsstellen (Marne, Heide und Brunsbüttel) statt.

Jede Frau findet bei uns Unterstützung, Informationen, Hilfe und Beratung bei:

- physischen, psychischen und sexualisierten Gewalterfahrungen
- häuslicher Gewalt
- der Schwangerschaftskonfliktberatung
- der Schwangeren- und Familienhilfeberatung
- der Beratung für (werdende) Mütter
- der Sozialberatung
- Trennungen und Scheidungen
- Alltagsproblemen
- Ängsten
- sexuellen Problemen

Diese Hilfe findet folgendermaßen statt:

- persönlich
- telefonisch
- einmalig oder fortlaufend
- auf Wunsch anonym
- in geschützten Räumen
- unter Einhaltung der Schweigepflicht
- kostenlos
- es werden keine persönlichen Daten an Dritte weitergegeben.

Bei allen Angeboten gehen wir nach folgendem Prinzip vor:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Alle Probleme werden aus der Sicht der Frauen gesehen.
- Die Frauen bestimmen das Tempo der Beratung und entscheiden selbstständig, worüber sie sprechen möchten.

Außerdem nutzen uns Frauen als **Kontakt- und Anlaufstelle**, um sich über andere Beratungsangebote des Kreises zu informieren.

Wir arbeiten mit den Frauenhäusern der Umgebung zusammen und beteiligen uns an der Nachbetreuung.

Einzelberatung für Mädchen

Persönliche Einzelberatungen für Mädchen ab 16 Jahren finden nach Bedarf in den Beratungsstellen Marne, Brunsbüttel und Heide statt.

Du kannst allein kommen oder Dich z.B. von Deiner Freundin begleiten lassen.

Die Beratungen sind kostenlos und auf Wunsch anonym.

Um vorherige Terminabsprache wird gebeten.

Schwangerschaftskonfliktberatung § 219

Für schwangere Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch erwägen oder wünschen.

Nach der gesetzlichen Regelung ist vor einem Schwangerschaftsabbruch eine Beratung vorgesehen. Die Beratung umfasst Informationen über Rechtsansprüche von Mutter und Kind bei Fortsetzung der Schwangerschaft sowie auch Informationen zu Fristen und Voraussetzungen für einen Schwangerschaftsabbruch. Die Entscheidung, ob sie die Schwangerschaft abbrechen oder fortsetzen möchte, trifft jede Frau selbst. Die Frauen erhalten das Angebot der Unterstützung, Nachbetreuung und auf Wunsch eine Beratung über die Möglichkeiten der Verhütung einer Schwangerschaft.

Die Beratung ist kostenlos, auf Wunsch anonym und wird schriftlich mit der Ausstellung des Beratungsscheins bestätigt.

Schwangere, Familien, Alleinerziehende

Diese Beratung richtet sich an Frauen, die ein Kind erwarten oder schon haben und Informationen zu Leistungen wie Kindergeld, Elterngeld und Elternzeit, Arbeitslosengeld 2, Wohngeld etc. brauchen. Auch Themen wie Erziehung, Leben mit Kindern oder auch Trennung, Unterhalt und das Leben als Alleinerziehende können besprochen werden.

Ein Hinweis für **Alleinerziehende Mütter:**

Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, eine Gruppe zu gründen und sich nach Absprache in unseren Räumen zu treffen.

Flucht und Migration

Frauen mit Flucht- und/oder Migrationshintergrund erhalten Beratung, Unterstützung und Begleitung. Beratungen sind in deutscher und arabischer Sprache möglich. Für weitere Sprachen können Sprachmittlerinnen hinzugezogen werden.

Beratung nach polizeilicher Wegweisung

Im Jahr 2001 wurde auf Bundesebene das Gewaltschutzgesetz (GewSchG) verabschiedet, das Frauen besser vor ihren gewalttätigen (Ehe-)Männern schützen soll. In einer Gewaltsituation kann nun der Täter von der Polizei für einen befristeten Zeitraum aus der Wohnung weggewiesen werden, auch wenn es sich um eine gemeinsame Wohnung handelt. Außerdem kann ihm verboten werden, ein Zusammentreffen mit der Frau z. B. am Arbeitsplatz, im Kindergarten, auf dem Weg dorthin etc. herbeizuführen oder auf andere Weise (per Telefon, Fax, Handy schriftlich, etc.) mit ihr Kontakt aufzunehmen. Der Zeitraum der Wegweisung wird in der Regel auf bis zu 14 Tagen befristet. In dieser Zeit hat die betroffene Frau Gelegenheit, sich ihr weiteres Vorgehen zu überlegen.

In allen Fragen rund um die Wegweisung sowie besonders auch im Zeitraum der ersten 14 Tage stehen wir als Beratungsstelle zur Verfügung. Frauen können mit uns über das Erlebte sprechen und Hilfe zum weiteren Vorgehen bekommen.

Seit Juni 2006 ist **Frauen helfen Frauen e. V., Notruf und Beratung für Frauen in Dithmarschen** die anerkannte Beratungsstelle nach § 201a LVwG in Dithmarschen.

Um das Beratungsangebot sicher zu stellen, übermittelt die Polizei nach einer Wegweisung die Daten der betroffenen Person per Fax gemäß Erlass des Innenministeriums vom 24.02.2005 basierend auf § 201a Abs.3 LVwG an unsere Beratungsstelle in Marne. Eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle versucht mindestens 3x zu verschiedenen Tageszeiten Kontakt herzustellen, um der Frau ein Beratungsangebot zu machen.

Es liegt im Ermessen der Frau, das Angebot zu nutzen.
Ein zeitnaher Beratungstermin wird gewährleistet.

Bei männlichen Betroffenen nimmt eine Mitarbeiterin von Frauen helfen Frauen e. V., Notruf und Beratung für Frauen in Dithmarschen, den Erstkontakt auf und vermittelt an eine geeignete Beratungsstelle weiter.

Wichtige Neuigkeiten

Zum 1. Januar 2023 wird das sog. „Bürgergeld“ eingeführt und löst das bisherige Arbeitslosengeld 2 ab. Unter anderem werden dadurch auch die Regelsätze erhöht, wie Sie der untenstehenden Tabelle entnehmen können.

502 €	Erwachsene
451 €	Erwachsene in einer Partnerschaft
420 €	Jugendliche von 14 bis 17 Jahren
348 €	Kinder von 6 bis 13 Jahren
318 €	Kinder unter 6 Jahren
402 €	Erwachsene im Alter von 18 bis 24 Jahren im Haushalt der Eltern lebend und Regelsatz für ohne Zustimmung des Jobcenters Ausgezogene (U25-Regelung)

Mehrbedarfe

17%	vom eigenen Regelsatz als Mehrbedarf für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche
36%	vom eigenen Regelsatz als Mehrbedarf für Alleinerziehende mit einem Kind unter 7 Jahren bzw. 2 u. 3 Kindern unter 16 Jahren

Mehrbedarf für Warmwasserbereitung

Wird das Warmwasser dezentral in der Wohnung erzeugt (z.B. Durchlauferhitzer, Boiler), dann besteht ein Anspruch auf einen neu eingeführten Mehrbedarf (§ 21 Abs. 7 SGB II).

In bestimmten Fällen werden noch andere Mehrbedarfe anerkannt.

Mietobergrenzen in Dithmarschen ab dem 01.01.2023

Vergleichs- raum-	1 Person	2 Personen	3 Personen	4 Personen	5 Personen	Jede weitere Pe
Nord	453,00 €	466,80 €	526,50 €	616,50 €	736,05 €	+105,15 €
Mitte	389,00 €	429,60 €	511,50 €	565,20 €	659,40 €	+94,20 €
Süd	401,00 €	417,60 €	514,50 €	585,00 €	675,15 €	+96,45 €

Kindergeld und Kinderfreibetrag

Der aktuelle Kindergeldsatz 2023 beträgt monatlich 250 Euro für jedes Kind. Kind.

Der Kinderfreibetrag liegt 2023 bei 3012 Euro im Jahr pro Kind für beide Elternteile. Auf diese Summe wird für Eltern keine Einkommenssteuer fällig.

Unterhaltsvorschuss-Reform 2023

Zum 01.07.2017 traten weitreichende Veränderungen beim Unterhaltsvorschuss in Kraft. So wird seit dem 01. Juli 2017 der Unterhaltsvorschuss nicht nur für Kinder bis 11 Jahren (bzw. 12. Geburtstag) gezahlt, sondern bis zum 18. Geburtstag ausgeweitet. Dies bedeutet, dass Alleinerziehende seitdem auch für ihre Kinder zwischen 12 und 17 Jahren Unterhaltsvorschuss durch das Jugendamt erhalten können. Damit wurde die Grenze der Bezugsdauer von höchstens 72 Monaten aufgehoben.

Da sich der Unterhaltsvorschuss am Mindestunterhalt orientiert, beläuft sich die Höhe ab 01.01.2023 auf:

- bis zum 6. Geburtstag: 187 Euro
- bis zum 12. Geburtstag: 252 Euro
- bis zum 18. Geburtstag: 338 Euro

Beschränkungen bei Bezug von Arbeitslosengeld II („Hartz IV“):

Voraussetzung für den Bezug des Unterhaltsvorschusses zwischen dem 12 und 17 Lebensjahr ist, dass das Kind, für welches der Unterhaltsvorschuss beantragt wurde, selbst nicht im Bezug von Leistungen nach dem SGB II steht bzw. der alleinerziehende Elternteil, der Arbeitslosengeld II bezieht, selbst über ein monatliches Bruttoeinkommen von mindestens 600 Euro verfügt. Für Kinder unter 12 Jahren bleibt das Einkommen des alleinerziehenden Elternteils weiterhin irrelevant.

Richtlinie für Scheidungskinder und nicht eheliche Kinder („Düsseldorfer Tabelle“) monatlich in Euro (gültig ab 1.1.2023)

Monatliches Nettoeinkommen d. Unterhaltspflichtigen	Alter des Kindes			
	bis 5 Jahre	6 bis 11 Jahre	12 bis 17 Jahre	ab 18 Jahre
bis 1.900 Euro	437 €	502 €	588 €	628 €
1.901 – 2.300 Euro	459 €	528 €	618 €	660 €
2.301 – 2.700 Euro	481 €	553 €	647 €	691 €
2.701 – 3.100 Euro	503 €	578 €	677 €	723 €
3.101 – 3.500 Euro	525 €	603 €	706 €	754 €
3.501 – 3.900 Euro	560 €	643 €	753 €	804 €
3.901 – 4.300 Euro	595 €	683 €	800 €	855 €
4.301 – 4.700 Euro	630 €	723 €	847 €	905 €
4.701 – 5.100 Euro	665 €	764 €	894 €	955 €
5.101 – 5.500 Euro	700 €	804 €	941 €	1.005 €
5.501 – 6.200 Euro	735 €	844 €	988 €	1.056 €
6.201 – 7.000 Euro	770 €	884 €	1.035 €	1.106 €
7.001 – 8.000 Euro	805 €	924 €	1.082 €	1.156 €
8.001 – 9.500 Euro	840 €	964 €	1.129 €	1.206 €
9.501 – 11.000 Euro	874 €	1.004 €	1.176 €	1.256 €

Unterhaltsbedarf - der tatsächliche Zahlbedarf ergibt sich nach Berücksichtigung von Selbstbehalt, Kindergeld, Studiengebühren

Vertrauliche Geburt

Schwanger – und keine/r darf es erfahren?

Eine Schwangerschaft geheim halten zu müssen, ist ein schwieriges Problem. Seit dem 1. Mai 2014 gibt es einen Ausweg aus dieser Situation – die sog. „vertrauliche Geburt“. Es ist ein Weg für alle Frauen, die ihre Identität schützen und dennoch ihr Kind medizinisch sicher zur Welt bringen möchten.

Für den Ablauf des Verfahrens wählt die Schwangere ein Pseudonym, so dass niemand außer der Beraterin von ihrer richtigen Identität erfährt – kein Amt, keine Krankenkasse, kein*e Ärzt*in. Erst im Alter von 16 Jahren kann das Kind Informationen über seine Herkunft einholen. In besonders begründeten Fällen kann die leibliche Mutter dies verhindern. Wenn Sie sich in einer solchen Notlage befinden oder eine Frau kennen, die sich in dieser Notlage befindet, können Sie sich an uns wenden. Wir beraten und informieren über den Ablauf des Verfahrens und stehen Ihnen bis zur Geburt und ggf. auch danach zur Seite.

Weitere Informationen bekommen Sie unter **www.geburt-vertraulich.de** und unter der **kostenlosen Hotline 0800 40 40 020**.

Kostenübernahme für Verhütungsmittel

Für Menschen, die Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, BAföG, BAB, Kinderzuschlag, Leistungen nach dem AsylbLG, Leistungen nach SGB VIII oder Wohngeld beziehen, ist es möglich, eine Kostenübernahme für ärztlich verschriebene Verhütungsmittel zu beantragen. Die Anträge können in einer unserer Beratungsstellen gestellt werden als auch bei den Beratungsstellen Kompass und pro familia in Heide.

Für die Antragstellung ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Bitte vereinbaren Sie dafür rechtzeitig einen Termin.

Neues Angebot: Onlineberatung

Über unsere Homepage **www.frauenberatung-dithmarschen.de** erreichen Sie unsere neue Onlineberatungsstelle. Dort können sie uns Ihr Beratungsanliegen über eine datengeschützte Plattform anonym per Mail mitteilen und erhalten innerhalb weniger Tage eine Antwort von uns. Weitere Infos zu diesem neuen Angebot finden Sie auf unserer Homepage unter dem Menüpunkt „Onlineberatung“.

Homepage und Soziale Medien

Auf der Homepage **von Frauen helfen Frauen e. V. Notruf und Beratung für Frauen in Dithmarschen** sind Informationen über unsere Beratungsangebote hinterlegt sowie Öffnungszeiten, Adressen und Telefonnummern der einzelnen Beratungsstellen und das aktuelle Programm des Frauentreffs in Marne und Heide.

Desweiteren finden Sie Informationen zu einzelnen Beratungsthemen, zum Team, zu den übrigen Arbeitsbereichen neben der Beratung und zum Trägerverein. Im Downloadservice können außerdem unsere Flyer heruntergeladen werden.

Die wichtigsten Seiten unserer Homepage sind neben der deutschen Sprache auch in Englisch, Russisch, Türkisch, Rumänisch, Serbisch, Französisch, Polnisch, Persisch und Arabisch verfügbar.

Klicken Sie doch einmal rein unter:

www.frauenberatung-dithmarschen.de

Zudem sind wir auch bei Facebook

(@NotrufUndFrauenberatungDithmarschen) und Instagram

(@frauenhelfenfrauendithmarschen) zu finden. Hier gibt neben allen Informationen zu Öffnungszeiten, Adressen, Kontaktdaten und unseren Angeboten auch immer ganz aktuell alle Neuigkeiten (z.B.

Veranstaltungen, politische Neuerungen, neue Angebote) nachzulesen.

Internationaler Frauentag am 8. März 2023

Die genauen Informationen zum Internationalen Frauentag entnehmen Sie bitte der Tagespresse und unserer Homepage:

www.frauenberatung-dithmarschen.de

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Kurse an:

1. _____

2. _____

3. _____

Abmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.
Danach verpflichtet die Anmeldung zur Zahlung der Kursgebühr, sofern keine andere Frau den Platz einnehmen kann.

_____ Datum

_____ Unterschrift



Beitrittserklärung

Ich möchte dem Verein Frauen helfen Frauen e.V. beitreten und ihn als

- aktive Mitfrau passive Förderin unterstützen. (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich bin bereit, einen Vereinsbeitrag von 2,50 Euro / Monat zu bezahlen.

Ich werde jährlich mindestens 30,00 Euro
 halbjährlich mindestens 15,00 Euro

- auf das Vereinskonto überweisen von meinem Konto abbuchen lassen:

Konto-Nr. _____

Bankleitzahl _____

Geldinstitut _____

_____ Datum

_____ Unterschrift

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende Kurse an:

1. _____

2. _____

3. _____

Abmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich.
Danach verpflichtet die Anmeldung zur Zahlung der Kursgebühr, sofern keine andere Frau den Platz einnehmen kann.

_____ Datum

_____ Unterschrift



Beitrittserklärung

Ich möchte dem Verein Frauen helfen Frauen e.V. beitreten und ihn als

- aktive Mitfrau passive Förderin unterstützen. (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich bin bereit, einen Vereinsbeitrag von 2,50 Euro / Monat zu bezahlen.

Ich werde jährlich mindestens 30,00 Euro
 halbjährlich mindestens 15,00 Euro

- auf das Vereinskonto überweisen von meinem Konto abbuchen lassen:

Konto-Nr. _____

Bankleitzahl _____

Geldinstitut _____

_____ Datum

_____ Unterschrift

Anmeldung und Datenschutzhinweis

In unserem Programm bieten wir verschiedene Einzelveranstaltungen, Wochenendseminare und Gruppen unter Anleitung an. Die Kurse finden nur statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen. Ein Anmeldeformular befindet sich im Programm.

Wenn Sie sich für eine Veranstaltung anmelden, notieren wir uns Ihren Namen und Ihre Telefonnummer, um Sie kontaktieren zu können, falls z. B. ein Termin sich verschiebt. Diese Daten werden nur intern verwendet. Eine Weitergabe erfolgt lediglich an die zuständige Kursleiterin. Nach Beendigung des Kurses werden die Daten von uns gelöscht.

Haftung

Der Verein Frauen helfen Frauen e. V. haftet nicht für Diebstähle, Unfälle oder sonstige Schäden während der Veranstaltungen sowie auf dem Weg von und zu unseren Vereinsräumen.

Vereinsintern

Wir freuen uns über neue Frauen, die in den Verein eintreten, um ihn zu unterstützen. Es kann sowohl eine aktive als auch eine passive Mitgliedschaft sein (s. inliegende Beitrittserklärung).

Dankbar sind wir für jede **Spende**, denn auch Spenden unterstützen unsere Arbeit.

Unsere Bankverbindung

Frauen helfen Frauen e. V.
IBAN: DE05 2225 0020 0081 5001 69
BIC: NOLADE21WHO
Sparkasse Westholstein

Frauenräume

Wir stellen Frauen, die etwas Spezifisches für Frauen anbieten, unsere Räume gegen eine Gebühr zur Verfügung.

Wegweiser

Der Dithmarscher Frauentreff und die Beratungsstelle in Marne haben Räumlichkeiten gegenüber der Kirche und dem Parkplatz.

Die Beratungsstelle in Brunsbüttel befindet sich im Bürgerbüro, Alber-Schweitzer-Straße 9, Zimmer 19, im Erdgeschoss.

In Heide liegt unsere neue Beratungsstelle in der Büsumer Straße 6 im Erdgeschoss

FRAUEN HELFEN FRAUEN e.V.

Notruf und Beratung für Frauen in Dithmarschen

Beratungsstelle Brunsbüttel

Albert-Schweitzer-Straße 9, Zimmer 19
25541 Brunsbüttel
04852 / 7027

Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Während der Schulferien entfällt der Donnerstag

Beratungsstelle Marne

Dithmarscher Frauentreff
Alter Kirchhof 16
25709 Marne
Telefon 04851 / 8316
Fax 04851 / 956562

Montag & Mittwoch 9:00 - 12:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

Beratungsstelle Heide

Büsumer Straße 6
25746 Heide
Telefon: 0481 / 64159

Montag & Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr
Montag & Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr

Während der Schulferien entfällt der Montag

e-mail: info@frauenberatung-dithmarschen.de
www.frauenberatung-dithmarschen.de

Nach Terminabsprache beraten wir auch außerhalb dieser Öffnungszeiten.

In allen drei Beratungsstellen läuft bei unserer Abwesenheit der Anrufbeantworter, der regelmäßig abgehört wird.