



## OFFENE BERATUNG

In den offenen Beratungszeiten bieten wir Frauen\* die Gelegenheit, unsere Unterstützung auch ohne Terminabsprache in Anspruch zu nehmen, z.B. bei

- Konflikten in Partner\_innenschaft, Familie, Beruf und Studium
- Sexismus, Homo- und Trans\*phobie, Rassismus, Antisemitismus, Islamophobie
- Überwältigenden Gefühlen
- Selbstunsicherheit und Erschöpfung
- Gewalterfahrung und eigenem gewalttätigen Verhalten
- Problematischem Essverhalten
- Entscheidungsfindungen

Beratungen unterliegen der Schweigepflicht, können anonym in Anspruch genommen werden und sind kostenfrei. Für Beratung in türkischer oder englischer Sprache bitten wir um telefonische Absprachen.

**Beratung für lesbische, bisexuelle und transidente Frauen\*** findet jeden Donnerstag von 16-18 Uhr statt. Für Beratung von Lesbenpaaren bitten wir um telefonische Absprachen.

**Juristische Informationen zu familienrechtlichen Fragen** werden jeden 1. und 3. Mittwoch/Monat von 17-19 Uhr angeboten.

**Beratung für Frauen mit Behinderung** werden nach telefonischer Absprache angeboten.

\* Transidente Menschen, die sich in der großen Bandbreite von Geschlechterzuschreibungen und -erfahrungen selbst eher als Frau definieren, bzw. damit vertraut oder sichtbar sind, sind willkommen.

## PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Unsere Arbeit unterstützt Selbstbestimmung, Stärke, Differenz und soziale Bezogenheit von Frauen.

Manchmal benötigen Themen aus der Beratung deutlich mehr Zeit und psychologische Unterstützung, um bearbeitet zu werden. In solchen Fällen können längerfristige Gespräche und psychologische Begleitung in Anspruch genommen werden.

Für Frauen mit geringem Einkommen, Hartz IV-Bezug oder in der Grundsicherung kann die Stadt Bonn (Jobcenter/Sozialamt) die Kosten übernehmen. Voraussetzung dafür ist ein Wohnsitz in Bonn.

Die Schweigepflicht über den Inhalt der Beratung bleibt auch dem JC und Sozialamt gegenüber gewährleistet. Die Beratungen sind freiwillig.

Eine Kinderbetreuung ist leider nicht möglich.

### Rollstuhlgängigkeit

Die Beratungsstelle ist nur bedingt rolligängig. Eine Rampe für drei Stufen am Eingang ist vorhanden, wir bitten vorher um einen kurzen Anruf. Der Aufzug hat eine Türbreite von 70cm und eine Innenraumtiefe von 81cm. Das WC ist nicht mit Rollstuhl befahrbar.

## PSYCHOTHERAPIE

Eine Psychotherapie in der TuBF bedeutet für Selbstzahlerinnen die Möglichkeit, dass keine Daten, auch keine über die Inanspruchnahme einer Therapie, nach außen gehen.

- **Sie bietet** nach kostenfreier Beratung eine Vielzahl von reflektierten und praxiserprobten Therapiemethoden.
- **Sie fördert** Selbstbestimmung und Kompetenzen von Frauen, ohne Krankheitsdiagnosen stellen zu müssen und ohne kassenärztliche Begutachtung und Zeitlimitierung.
- **Sie bedeutet** Unabhängigkeit von familiärer Versicherung.
- **Sie ermöglicht** Anonymität (auch bei Beamt\_innen, Referendar\_innen, Lehrer\_innen), da Arbeitgeber\_innen keine Informationen über die Inanspruchnahme von Psychotherapie erhalten.
- **Sie hat den Vorteil**, dass sie keinen Ausschlussgrund für den etwaigen späteren Abschluss einer privaten Kranken- oder Berufsunfähigkeitsversicherung in sich birgt.

Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht. Die Kosten pro Termin betragen zwischen 60 und 100 Euro.

## BERUFSBEZOGENES COACHING FÜR FRAUEN

Jenseits von: – besser – effizienter – perfekt

Coaching bietet eine konkrete, reflektierte Unterstützung für die berufliche Praxis, mit dem Ziel das eigene Handeln neu zu bestimmen und selbst Mitgestalterin der beruflichen und persönlichen Entwicklung zu sein.

Wir bieten Ihnen eine überschaubare Gesprächsreihe, mit ergebnisorientiertem und berufsbezogenem Fokus.

- Coaching fördert **Zuversicht** in die eigene berufliche Entwicklung.
- Coaching ermöglicht, Fähigkeiten und **Kompetenzen** besser wahrzunehmen.
- Coaching trägt zur Rollenklärung und **Positionsbestimmung** in schwierigen Entscheidungssituationen bei.
- Coaching unterstützt die **Balance** zwischen beruflicher Herausforderung und persönlicher Entspannung.
- Coaching hilft, **Grenzen** zu wahren und mit (Arbeits-)Zeit sorgsam umzugehen.

Das Coaching findet auf Wunsch anonym statt und unterliegt der Schweigepflicht. Termine nach Vereinbarung. Das Erstgespräch ist kostenfrei. Die Kosten pro Termin betragen zwischen 60 und 100 Euro.