



*Therapie
Beratung
und Coaching für Frauen*

TuBF

Die Frauenberatung in Bonn



Dorotheenstraße 1-3
53111 Bonn

Tel. 0228-65 32 22
Fax 0228-766 80 77

Offene Beratungszeiten:
Mo. und Do. 10-12 Uhr
Di. und Do. 18-20 Uhr
Telefonzeit: Mi. 16-17 Uhr

info@tubf.de
www.tubf.de

Die TuBF

Nun ist es auch in der TuBF so weit: Ab dem Jahr 2011 geben wir aus Kostengründen kein Jahresprogramm mehr heraus, sondern eine Informationsbroschüre. Sie können sich über unsere Veranstaltungen aber weiterhin in der Presse, auf unserer Webseite oder per E-mail (Newsletter) informieren.

Veranstaltungen in der TuBF

Wir planen jedes Jahr eine Veranstaltung, z.B. zum Internationalen Frauentag oder zur Lesereise in der Bonner Altstadt. Im Jahr 2012 werden wir unser 30 jähriges Jubiläum feiern. Wir werden Sie dazu zeitnah in der Presse, auf unserer Webseite oder per E-mail (Newsletter) informieren.

Wir sind für Sie da

Unser Angebot richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, jeglicher sexueller Orientierung, Nationalität oder Kultur. Wir unterstützen Frauen in allen psychischen und alltäglichen Krisen mit psychologischer Beratung, Coaching, sowie Therapieangeboten.

Dankeschön

Ein herzlicher Dank geht an die Förderinnen und Spenderinnen des TuBF-Vereines, die durch ihren Beitrag ein Stück Pla-

nungssicherheit verkörpern und dabei helfen, den TuBF-Standard an Vielfalt, Qualität und Professionalität zu erhalten. Mit ihrer Hilfe können wir unser Wissen, unser Können und unsere Kraft ganz auf unser gemeinsames Ziel richten: Ein selbstbestimmtes und sozial verbundenes gutes Leben für Frauen.

Spendenkonto:

TuBF-Frauenberatung
Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98

Spenden-Konto-Nr.: 160 900 528

Fördermitgliedschaft & Spenden

Unterstützen Sie die Arbeit der TuBF Frauenberatung und leisten Sie einen Beitrag, psychische Gesundheit und Eigenmacht von Frauen zu stärken. Mit einem Mitgliedsbeitrag ab 10 Euro im Monat können Sie einen wertvollen Beitrag leisten zur Absicherung von Kontinuität, Qualität und inhaltlich/struktureller Unabhängigkeit. Weitere Infos und Formulare über www.tubf.de - oder schicken Sie uns einfach die Beitrittserklärung auf Seite 11.

Vielen Dank!

Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite

www.tubf.de
Dort können Sie auch unseren Newsletter bestellen.

Ständiges
Angebot

Eine Psychotherapie in der TuBF



unterstützt Ressourcen und Kompetenzen von Frauen, ohne als Finanzierungsmöglichkeit eine schwerwiegende Krankheitsdiagnose stellen zu müssen. Wenn Frauen z. B. aufgrund von Diskriminierung, Armut, oder anderen Gewalterfahrungen großen Belastungen ausgesetzt sind, kann es stärkend sein, unbürokratisch qualifizierte psychologische Begleitung zu erhalten.

bietet nach einer kostenfreien Beratung eine Vielzahl von Therapiemethoden, die für eine qualifizierte therapeutische Begleitung von Frauen reflektiert und praxiserprobt sind. Die Krankenkassen finanzieren hingegen lediglich drei Therapieformen.

macht es möglich, dass Frauen Anfang und Ende der Therapie in Absprache mit ihren Therapeutinnen nach ihren Bedürfnissen gestalten, da die kassenärztliche Begutachtung und Zeitlimitierung wegfällt.

bedeutet für Frauen, die über den Ehemann oder für Studentinnen, die über die Eltern mitversichert sind, dass die Therapie unabhängig von der familiären Versicherung (und Kontrolle) stattfindet.

ermöglicht Anonymität, so dass ArbeitgeberInnen (auch bei Beamtinnen, Referendarinnen, Lehrerinnen, ...) keine Informationen über die Therapieanspruchnahme erhalten, was bei einem Versicherungsschutz über die „Beihilfe“ nicht gewährleistet ist.

macht Sinn, weil sie kein Ausschlussgrund für den etwaigen späteren Abschluss einer privaten Kranken- oder Berufsunfähigkeitsversicherung in sich birgt, was für kassenärztlich zugelassene Psychotherapie immer noch gilt, auch wenn die Therapie schon viele Jahre zurückliegt.

und: Neben der professionellen Kompetenz begegnet Ihnen in der TuBF ein Synergieeffekt von sechs Frauen, die zusammen zehn Therapieverfahren gezielt einsetzen können. Das TuBF-Team profitiert von circa 30-jähriger Erfahrung der Zusammenarbeit in einem Frauenprojekt, das aus Individualität und Kollektivität immer wieder ein persönlich, fachlich und politisch reflektiertes Gesamtkunstwerk erschafft.

Das Team

Seit circa 30 Jahren arbeitet die TuBF mit einem Team von Fachfrauen in der Therapie und Beratung von Frauen. »Anderssein« ist für sie kein Fremdwort. Ihre Erfahrungen als Migrantinnen, Frauen mit Behinderung und Frauen unterschiedlicher sexueller Orientierung befähigen sie – in Kombination mit der therapeutischen Qualifikation – für einen offenen Dialog mit ratsuchenden Frauen.

Das therapeutische Wissen aller TuBF Mitarbeiterinnen ist an aktuellen Erkenntnissen aus der Psychotherapie und reflektierten Praxiserfahrungen ausgerichtet. Sie nehmen regelmäßig an Weiterbildungen in den angebotenen Therapieformen teil.

Neben den anderen Therapiemethoden haben sich bei der Auseinandersetzung mit Grenzverletzungen und Gewalt die traumatherapeutischen Methoden Somatic Experiencing®, PITT® (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) und TRIMB® (Traumatherapie nach Ingrid Olbricht) weiterhin bewährt.

Das Team schätzt die selbstbestimmte Arbeitsform, Transparenz und Klarheit der Arbeitsteilung und die herrschaftskritische Philosophie und Arbeitsethik.



Ayfer Avci,
Jg. 74

Dipl.-Psychologin,
Psychol. Psychotherapeutin
Verhaltenstherapie.
»Ein selbstbestimmtes Leben führen und Frauen darin unterstützen, ist mir besonders wichtig«.



Christel Schlör,
Jg. 51

Dipl.-Psychologin,
Psychol. Psychotherapeutin,
Pädagogin, Mitbegründerin der TuBF. Lobbyarbeit.
„Traumatherapie »Somatic Experiencing®« nach Peter Levine und PITT® (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) nach Luise Reddemann, Transkulturelle Arbeit.
»In der respektvollen Begegnung mit der Anderen – Ressourcen von Frauen stärken und fördern«.



Margret Terweiden,
Jg. 54

Dipl.-Pädagogin, Psycho-drama, Focusing, Coaching, TRIMB® (Traumatherapie nach Ingrid Olbricht).
»Die Lösungen, die Frauen und insbesondere Lesben in der gemeinsamen kreativen Arbeit entwickeln, faszinieren mich«.



Marita Blauth,
Jg. 57

Dipl.-Sozialpädagogin, Heil-praktikerin, Körpertherapie, »Somatic Experiencing®«, nach Peter Levine und Shiatsu.
»Meine Herzensschwerpunkte sind die Entwicklung und Integration kritischer feministischer Politik«.



Monika Koczulla,
Jg. 64

Dipl.-Psychologin,
Dipl.-Theologin, Psychol. Psychotherapeutin, Gestalttherapeutin, PITT® (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) nach Luise Reddemann, Coaching.
»Meine therapeutische Arbeit sehe ich als gemeinsamen Weg sich wandelnder Begegnung«.



Ursula Saschek,
Jg. 58

Dipl.-Psychologin,
Psychol. Psychotherapeutin, Heilpraktikerin.
PITT® (Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie) nach Luise Reddemann.
»Die Projekt- und Therapiearbeit mit Frauen und insbesondere Lesben ist mir politisches Anliegen und Herzensangelegenheit«.

Beratungsangebot

Offene Beratung

Mit unseren offenen Beratungszeiten bieten wir Frauen die Gelegenheit, unsere Unterstützung auch ohne Terminabsprache in Anspruch zu nehmen.

Wir beraten bei:

- Beziehungskonflikten
- Konflikten in Beruf oder Studium
- Ängsten und Überforderung im Alltag
- Ehe- und Erziehungsproblemen
- Psychischen Problemen oder psychiatrischen Diagnosen
- Allen Formen von Gewalterfahrung
- Gewalttätigem Verhalten
- Ausgrenzung und Fremdenfeindlichkeit

Offene Beratungszeiten

Montag und Donnerstag 10-12 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 18-20 Uhr. Die Beratungen finden in Deutsch und nach Absprache auch in Englisch, Niederländisch und Türkisch statt.

Anonymität und Schweigepflicht

Alle Beratungen können anonym in Anspruch genommen werden. Die Therapeutinnen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Kosten für die offene Beratung

Bis zu zwei Beratungsgespräche sind kostenfrei. Bei Bedarf bieten wir eine langfristige Begleitung als Beratungssreihe oder Einzeltherapie an.

Wir möchten – als anerkannt gemeinnütziger Verein – auch in Zukunft sicherstellen, dass möglichst viele Frauen unsere Beratungsangebote nutzen. Dafür sind wir auf private Spenden und Förderinnen (siehe Seite 11) angewiesen. Denn: Nicht alle Frauen können die vollen Kosten für unsere Leistungen aufbringen. Mit den Zuschüssen der öffentlichen Hand allein können wir unsere Arbeit nicht finanzieren.

Spenden an die TuBF können Sie von der Steuer absetzen.

Spendenkonto:

TuBF-Frauenberatung
Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98
Spenden-Kontonummer:
160 900 528

Schwerpunkt-Beratungen

(parallel zu den offenen Beratungszeiten)

■ Interkulturelle Beratung

Die TuBF bietet Migrantinnen eine umfassende Beratung mit gut ausgebildeten Beraterinnen.

Beratungszeit

Jeden Di von 18–20 Uhr.
Die Beratungen können auf Türkisch (muttersprachlich), Englisch oder Deutsch stattfinden.

■ Beratung für Frauen mit Handicap

Stärken neu entdecken und Handlungsspielräume nutzen, das ist das Ziel unseres Beratungsangebots für Frauen mit Handicap.

Beratungszeit

Jeden Dienstag von 18-20 Uhr.
Es steht Ihnen eine Diplom-Psychologin, die selbst körperbehindert ist, als Gesprächspartnerin zur Verfügung. Die Beratungen sind auf Türkisch oder Deutsch möglich.
Falls Assistenz benötigt wird (zum Beispiel Zugang für Rollstuhlfahrerinnen) bitten wir um einen kurzen Anruf. Der Aufzug hat eine Türbreite von 70cm und eine Innenraumtiefe von 81cm.

■ Beratung für Lesben und lesbische Paare

Beratungszeit

Jeden Donnerstag 18–20 Uhr.

■ Juristische Informationen

Immer wieder haben Frauen, die unsere offene Beratung besuchen, Probleme, bei denen auch rechtliche Fragen eine Rolle spielen. Vier assoziierte Juristinnen der TuBF (Brigitte Doll, Jutta Lossen, Gabriele Hertel und Barbara Pitzen) bieten daher zweimal im Monat juristische Informationen zu familienrechtlichen Fragen an.

Themen sind hier vor allem:

- Trennung/Scheidung
- Unterhaltsrecht
- Sorgerecht

Zu den Themen Aufenthaltsrecht und sexualisierte Gewalt erfragen Sie bitte die jeweiligen Termine.

Zeiten

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat 17–19 Uhr



Therapeutisches Angebot

Therapie in der TuBF

Die Gründe für Frauen, therapeutische Hilfe zu suchen, sind vielfältig.

In unserer Arbeit orientieren wir uns an ganzheitlichen und lebensbejahenden Ansätzen.

Feministisches und interkulturelles Wissen und Forschen bereichern uns dabei ebenso wie therapeutische Qualifizierungen und gesellschaftspolitische Reflektionen.

Wir setzen uns dafür ein, dass Frauen ihr Leben selbstbestimmt und in sozialer Verbundenheit gestalten. Therapie kann dann heißen: eigene kreative Kräfte zu stärken, Leid zu verarbeiten, Netzwerke zu knüpfen, in Kontakt zu kommen, wieder zu lachen, Widerstandskraft zu spüren, sich lebendig zu fühlen.

Therapieverfahren

Unsere Therapieerfahrung zeigt: Oft sind auch andere als die von den Krankenkassen erstatteten Therapieverfahren gerade in der Arbeit mit Frauen sinnvoll.

Das fachlich-methodische Therapiespektrum der TuBF umfasst: Psychodynamische Psychotherapie, Gestalttherapie, Focusing, Psychodrama, Verhaltenstherapie, Traumatherapien (Somatic experirncing®, PITT®, TRIMB®) und Shiatsu.

Einzelne Mitarbeiterinnen verfügen – neben den therapeutischen Qualifikationen – über Ausbildungen in den Gebieten Pädagogik, Theologie und Heilpraktik.

Finanzierungshilfen

Unter bestimmten Umständen übernimmt die Stadt Bonn (ARGE / Sozialamt) die Kosten der Therapie.

Studentinnen mit geringem Einkommen können über die TuBF beim Bonner AstA einen Kostenzuschuss beantragen.

Anonymität

Alle Therapien unterliegen der Schweigepflicht.

Kosten

Die Kosten für eine Therapiestunde betragen, in Abhängigkeit vom Einkommen der Klientin, zwischen 40 und 70 €.

TuBF Frauenberatung
Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98
Kontonummer: 82339

Coaching Angebot

jenseits von »besser, effizienter, perfekt«
Berufsbezogenes Coaching für Frauen

Globalisierung und Weltwirtschaftskrise prägen Arbeitsanforderungen und Kommunikationsstrukturen in Unternehmen und Arbeitsteams. Großes persönliches Engagement und ein hohes Maß an Autonomie können beflügeln und auch ausbrennen. Firmenphilosophien wie Selbstverantwortung und Flexibilität sind zweiseitige Schwerter, da Chancen und Belastungen oft nicht ausgewogen sind.

Daraus entstehen Fragen der beruflichen und persönlichen Selbstverortung.

- Wie kann ich mir Begeisterung und Zufriedenheit erhalten oder wiedererlangen?
- Was bewerte ich für mich als Erfolg oder Misserfolg?
- Wie finde ich meinen Platz zwischen Benchmarking und solidarischer Kollegialität?
- Wie begegne ich dem ständig wachsenden Bewährungsdruck in allen Lebensbereichen?

Solchen und ähnlichen Fragen können Sie im Coaching unter vier Augen nachgehen und für Sie stimmige Antworten entwickeln.

Die Beratung findet auf Wunsch anonym statt und unterliegt der Schweigepflicht. Termine nach Vereinbarung. Das Erstgespräch ist kostenfrei. Die Kosten pro Coaching-Stunde betragen zwischen 60 und 90 €.

Das Coaching Team:

Monika Koczulla

Jg. 64, Dipl.-Psychologin, Dipl.-Theologin, Gestalttherapeutin, Coaching.

Margret Terweiden

Jg. 54, Dipl.-Pädagogin, Psychodrama, Focusing, Coaching.

TuBF Frauenberatung
Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98
Kontonummer: 82339



Interkulturelles Selbstverständnis der TuBF

Wenn wir von interkultureller Kompetenz sprechen, meinen wir die Kompetenz, mit Menschen umzugehen, die sich verschiedenen Gruppen / Kulturen zugehörig fühlen.

Wenn Kultur das ist, was zwischen den Menschen geschieht, dann gibt es niemals „die“ Kultur, denn jede Begegnung zwischen zwei Menschen schafft etwas Drittes. Die Menschen schaffen „Kultur“ mit jeder Begegnung neu.

So bedeutet Interkulturalität für uns keine Bewegung zwischen monolithischen Kulturblöcken, die kompetente Vermittler brauchen (die interkulturellen BeraterInnen), sondern wir sehen darin eher die Begegnung zwischen Menschen aus unterschiedlichen Herkunftskulturen, die mit jeder Begegnung eine neue Ausprägung von Kultur schaffen.

Nicht die Menschen bewegen sich zwischen den Kulturen, sondern die Kultur entsteht zwischen den Menschen.

Es gibt vieles, was das Zusammenleben beeinflusst: Geschlechter, Religionen, Regierungs- und Rechtssysteme, Bildungsstände, sexuelle Orientierungen, Körperlichkeit-

ten, Menschenbilder. Bei all diesen Faktoren geht es jedoch immer auch darum, in welches Verhältnis wir uns dazu setzen.

Und es gibt innerhalb dieser Rahmenbedingungen unterschiedliche Grade an Spielräumen, unterschiedliche Freiheitsgrade. Und es ist eine gesellschaftspolitische Aufgabe, darauf wiederum Einfluss zu nehmen.

Interkulturelle Kompetenz bedeutet dann auch, eigenes Nicht- oder Halbwissen, den normal-menschlichen Unperfektionismus akzeptieren zu lernen, um auch bei zwischenmenschlichen Irritationen oder Verunsicherungen nicht aus dem Kontakt auszusteigen. Das Lernpotential liegt darin, neue Blickwinkel einzunehmen und Verbindungen immer wieder herzustellen. Vielleicht geht es zuerst einmal sogar darum, sich und den eigenen Ansprüchen gegenüber mit Toleranz zu begegnen?

Denen, die sich in verschiedenen Aspekten von uns unterscheiden und uns in anderen Aspekten gleichen mögen, möchten wir mit Respekt und Akzeptanz begegnen.

Beitrittserklärung

TuBF e.V.
Dorotheenstraße 1-3, 53111 Bonn

Ich möchte Fördermitglied im Verein TuBF e.V. werden und überweise auf das Konto der Sparkasse KölnBonn, Kontonummer 160 900 528, BLZ 370 501 98 einen Fördermitgliedsbeitrag von

- monatlich€ (mindestens 3,- €)
- jährlich€ (mindestens 36,- €)

Meine Fördermitgliedschaft beginnt ab dem

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Mail _____

- Ich möchte als Fördermitglied namentlich auf der Internetseite der TuBF erscheinen.
- Ich möchte auf der TuBF Homepage verlinkt werden und teile meine Webadresse per Mail mit.

Datum _____

Unterschrift _____

Eine Mitgliedschaft bedeutet den Anspruch auf folgende Leistungen:

- * Regelmässige Zusendung aktueller Veranstaltungshinweise
- * Zusendung des Newsletters.
- * Alle 2 Jahre einen ausführlichen Zweijahresbericht.
- * Als Fördermitglied können Sie namentlich auf der Internetseite der TuBF erscheinen.
- * Auf Wunsch können wir einen Link auf Ihre Homepage installieren.
- * Fördermitglieder können in ihren Werbemaßnahmen auf ihre Fördermitgliedschaft hinweisen und so ihr besonderes Engagement bezeugen.
- Fördermitglieder unterstützen den Verein durch regelmäßige Beitragszahlungen.
- Sie haben kein Stimm- und Wahlrecht im Verein.
- Die Mitgliedschaft endet durch schriftliche Austrittserklärung oder durch Einstellung der finanziellen Förderung
- Die Fördermitgliedschaft ist steuerlich absetzbar.

So finden Sie zu uns

TuBF e.V.

Dorotheenstraße 1-3
53111 Bonn

Haltestelle »Stadthaus«

Straßen- (U)-bahn:
61, 62, 66

Busse:
620, 621, 625,
626, 627, 635

