

## Für wen?

"Frauenwege" richtet sich an erwerbsfähige Frauen im SGB-II-Leistungsbezug in belastenden Lebenslagen.

- **Mütter**  
Sind Sie eingenommen von Ihrer Rolle als Mutter? Sind Sie manchmal überfordert? Sind Sie alleinerziehend oder übernehmen den größten Teil der Erziehung?
- **Pflegende**  
Sie kümmern sich um einen pflegebedürftigen Angehörigen? Sie sind in die Pflege voll eingebunden und übernehmen die Verantwortung?
- **Frauen und Gesundheit**  
Sie sind gesundheitlich eingeschränkt? Sie haben keine Zeit für sich und Ihre Gesundheit? Sie möchten Unterstützung und Beratung zu gesundheitlichen Themen?
- **Hausfrauen**  
Sie möchten beruflich wieder einsteigen, sich neu orientieren und nach Alternativen suchen? Sie benötigen Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

*Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.  
Wir möchten die ersten Schritte mit Ihnen gemeinsam gehen.*

"Frauenwege" ist ein Angebot der Jobakademie Kreis Recklinghausen in Kooperation mit den Bezirksstellen des Jobcenters Kreis Recklinghausen

## Frauenwege



**jobakademie**  
Jobcenter Kreis Recklinghausen

[www.jobcenter-kreis-recklinghausen.de](http://www.jobcenter-kreis-recklinghausen.de)

**jobakademie**  
Jobcenter Kreis Recklinghausen

## Unsere Ziele

Vertrauen in die **Selbstwirksamkeit** entwickeln und Selbstfürsorge stärken

**Selbstbehauptung** fördern

Förderung des **Gesundheitsbewusstseins**

**Stressmanagement** bei Mehrfachbelastung: Erarbeitung von individuellen Bewältigungsstrategien

**Krisenintervention**

Förderung der **Eigenverantwortung** und Bewusstmachen eigener Stärken

Förderung der **Kommunikation**: Positives Denken, Körpersprache und Verständnis für Eigen- und Fremdwahrnehmung

## Dauer und Ablauf

Die Maßnahme ist auf eine Dauer von sechs Monaten ausgerichtet.

Die Termine finden wöchentlich statt und werden individuell mit Ihnen vereinbart.

In regelmäßigen Abständen finden Gruppenveranstaltungen und Trainings statt. Über diese Termine werden Sie vorab informiert.

Die Teilnahme ist für Sie **kostenlos**. Bei Bedarf können Ihnen Fahrtkosten erstattet werden.

## So erreichen Sie uns:

### **Jobakademie Datteln**

Neumarkt / / Lutherplatz 1  
45711 Datteln

Tel.: 02363 56779-0

Fax: 02363 5677910

### **Jobakademie Recklinghausen**

Herner Straße 1  
45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 90809-0

Fax: 02361 90846-10

### **Jobakademie Dorsten**

Marienstraße 18  
46284 Dorsten

Tel.: 02362 99875-0

Fax: 02362 99875-10