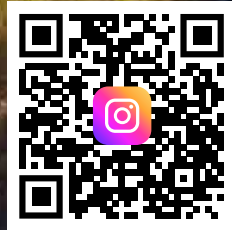




Ev. Frauenarbeit
Nordfriesland

Anmeldungskontakt: Sekretariat des Evangelischen Regionalzentrums Westküste
Tel. 0 46 71 | 6029 920 oder per Mail unter sekretariat@erw-breklum.de



Ev. Frauenarbeit
Nordfriesland

Programm
August - Dezember 2025

Inhalt

digital	1	Pflegende Angehörige - die unendliche Aufgabe	Di. 26.08.25, 19 Uhr
	2	Mutig - stark - beherzt - Sommerpilgern	Sa. 30.08.25, 10 Uhr
	3	Ladieswalk	siehe Text
	4	„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ - Malseminar	Sa. 06.09.25, 10-16 Uhr
	5	Zusammen sind wir mehr- Frauennetzwerktag	Sa. 20.09.25, 10-16 Uhr
digital	6	Krebs - die stille Angst	Mo. 29.09.25, 19 Uhr
	7	Das schlechte Gewissen der Frauen - Tagesseminar	Sa. 18.10.25, 10-16 Uhr
	8	Orange the World - Nein zu Gewalt an Frauen und Mädchen	siehe Text
	9	Seid still, denn der Tag ist heilig - Ein Experimentierraum	Fr. 14.11.25, 17 - 20 Uhr
	10	Vorlesetag mit Lieblingsbuch	Mo. 17.11.25, 19 Uhr
	11	Die Weise Frau in mir - Biografie Seminar	Fr. 28.11.- So. 30.11.25
	12	Gott spricht: „Siehe, ich mache alles neu“ - Adventsoase	Sa. 06.12.25, 10-17 Uhr
	13	Mitmachen erwünscht, unser Beirat	

Fotos: Pixabay, ERW

Vorwort:

Liebe Leser:innen,
Sie halten das Programm für Sommer und Herbst/Winter 2025 in den Händen. Das bedeutet eine große Spanne in den Angeboten. Vom Sommerpilgern bis zur Adventsoase werden Sie hier fündig. Wir sind eine ständig wachsende Gemeinschaft und freuen uns über Austausch, neue Erfahrungen und ein gutes Miteinander. Bitte melden Sie sich unbedingt an, wenn Sie eine Veranstaltung besuchen möchten.

Ich freue mich auf Sie!

Claudia Hansen



1

Für alle

Termin

Di. 26.08.2025 | 19 Uhr

Ort

Digital

Referentin

Kornelia Schmid

Leitung

Claudia Hansen

Pflegende Angehörige - die unendliche Aufgabe

Unsere Gesellschaft hat sie fest eingeplant- die pflegenden Angehörigen. Meist sind es Frauen, die diese Aufgabe übernehmen und die eigenen Eltern oder Schwiegereltern, vielleicht aber auch den Partner/ die Partnerin oder sogar eigene Kinder pflegen.

Die Aufgabe, mein eigenes Leben in die zweite Reihe zu stellen, weil eine andere Person mich braucht, ist für viele zwar selbstverständlich, bringt die pflegenden Personen aber deutlich an und über ihre Grenzen.

In einem Zoom Call bekommen wir Input von einer, die es wissen muss. Kornelia Schmid ist Vorsitzende des Vereins Pflegende Angehörige in Bayern. Neben ihren Erfahrungswerten wird es Zeit für Fragen und Austausch geben.

Anmeldungen bis zum 19.8.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de



2

Für Frauen

Termin

Sa. 30.08.2025 | 10 Uhr

Ort

Westerhever Parkplatz

Leitung Pilgerteam

Claudia Hansen

Renate Conrad

Dorle Hansen

Keike Lenz

Mutig - stark - beherzt - Sommerpilgern

Wir möchten das Kirchentagsmotto mit in unseren Alltag nehmen. Wo braucht es mehr Mut, Stärke und Beherztheit von uns im Leben? Wir möchten uns Zeit nehmen, uns diesen Qualitäten zu widmen.

Wo geht das besser als in der Weite unserer Landschaft. Wir laufen in Westerhever zur Sandbank und werden unterwegs Impulse bekommen, stille Zeiten haben und in unserem Kopf und Herzen der Weite Raum geben. Wir wollen gemeinsam im Meer schwimmen, uns mit einem Picknick stärken und das Gute im Blick haben. Weitere Informationen gibt es mit der Anmeldung.

Anmeldungen bis zum 26.8.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de



3

Für Frauen

Husum

jeden 1. Montag
16 Uhr

Breklum

jeden 1. Dienstag
17 Uhr

Niebüll

jeden 1. Dienstag
18.30 Uhr



Ladieswalk- Zusammen gegen die Einsamkeit

Wir treffen uns offline. Zum Spaziergehen, zum Reden, zum Kennenlernen. Eine Stunde, keine lange Strecke, ganz gemütlich. Der Ladieswalk ist in einigen Orten fester Bestandteil und in anderen Orten am Entstehen. Wir haben neue Kooperationen geschlossen und bieten Euch den Ladieswalk an folgenden Orten an:

Husum, jeden 1. Montag um 16 Uhr, Treffpunkt Tourismusinformation – in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Husum

Breklum, jeden 1. Dienstag um 17 Uhr, Treffpunkt am Parkplatz des Christian-Jensen- Kollegs

Niebüll, jeden 1. Dienstag um 18.30 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Legerader Wald, eine Kooperation mit dem Familienzentrum Niebüll und der Familienbildungsstätte Niebüll



4

Für Frauen

Termin

Sa. 06.09.2025 |
von 10-16 Uhr

Ort

Gemeindehaus Bargum,
Dörpstraat

Leitung

Claudia Hansen
Gestalttherapeutin

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“- Malseminar

Wir Menschen mögen unsere Gewohnheiten - und Veränderungen sind erstmal unbequem. Damit ignorieren wir, dass Veränderung zum Leben gehört. Dieser Herausforderung wollen wir uns malerisch stellen. Wie immer gilt: Malkenntnisse und Erfahrungen sind nicht nötig. Es geht um den Prozess und die Freude am Malen und der Farbe- und Mut, uns den Veränderungen zu stellen! Begleitet wird das Malseminar wieder von Gesprächskreisen, inhaltlichem Input und Begleitung im eigenen Prozess. Materiallisten werden nach der Anmeldung verschickt.

Anmeldungen bis zum 25.8.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de





Für Frauen

Termin

Sa. 20.09.2025 |
von 10-16 Uhr

Ort

Lutherhof in Breklum

Referentin

Christina König
Wirtschaftsförderung
Nordfriesland

Leitung

Claudia Hansen
mit Unterstützung des Beirates der Ev. Frauenarbeit

Zusammen sind wir mehr- Frauennetzwerktag

Alle zwei Jahre laden wir ein zum Frauennetzwerktag. Wir bieten Frauen aus Kirchengemeinden, aber auch allen anderen Zusammenhängen, die Möglichkeit sich zu vernetzen, unsere Arbeit kennenzulernen und einen spannenden Input zu bekommen.

In diesem Jahr wollen wir das Thema Netzwerk direkt aufnehmen und haben Christina König von der Wirtschaftsförderung Nordfriesland eingeladen. Sie koordiniert dort das NordNetz Bildung und gibt einen Input zum Thema Netzwerken und Weiterbildung. Warum ist Weiterbildung mehr als wertvolle Seminarinhalte und wie können wir berufliche Netzwerke etablieren und sinnvoll nutzen?

Außerdem wollen wir über unsere Gremien informieren und einen neuen Beirat für die Ev. Frauenarbeit wählen. Sie sind zu dieser Veranstaltung und zum gemeinsamen Mittagessen im Christian-Jensen-Kolleg eingeladen!

Anmeldungen bis zum 15.09.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de



6

Für Frauen

Termin

Mo. 29.09.2025 | 19 Uhr

Ort

Digital

Referentin

Martina Heldt, Heilpraktikerin für Psychotherapie & Psychoonkologie

Leitung

Claudia Hansen

Krebs - die stille Angst

Krebs ist immer noch eine der häufigsten Krankheiten und mit vielen Ängsten behaftet. Gerade beim Thema Älterwerden ist sie eigentlich immer im Gepäck. Können wir etwas dagegen tun? Gegen die Angst? Gegen den Krebs?

Welche Möglichkeiten gibt es?

Martina Heldt hat seit vielen Jahren ihren Schwerpunkt auf das Thema Krebs gelegt. Von Ernährung bis zu einem speziellen Yoga - sie ist breit aufgestellt. Sie wird uns einen Einstieg in das Thema geben und im Anschluss gibt es Zeit für Fragen.

Anmeldungen bis zum 23.09.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de



7

Für Frauen

Termin

Sa. 18.10.2025 |
von 10 - 16 Uhr

Ort

Gemeindehaus der
Versöhnungskirche Husum

Leitung

Susanne Garsoffky
Autorin und Journalistin

Claudia Hansen

Das schlechte Gewissen der Frauen - Tagesseminar

Kaum etwas begleitet Frauen lebenslang so sehr, wie ein schlechtes Gewissen. Und es wird ihnen auch immer wieder gemacht. Bezüglich Kinder oder keine Kinder, wie viel sie arbeitet und wie erfolgreich sie ist. Wie sie aussieht und sich kleidet, wie viel sie wiegt und wie sie sich um ihre Finanzen kümmert. Von Partner:innenwahl bis zum Ehrenamt - alles wird bewertet! So verfallen Frauen in einen lebenslangen Optimierungsrausch, der nicht immer vom Innen gespeist wird. Bei diesem Tagesseminar wollen wir uns den Ursprüngen des schlechten Gewissens widmen, den gelernten Lebensmustern und wie wir uns daraus befreien können. Wir wollen uns austauschen und nach Stärkung suchen. Wir wollen herausfinden was patriarchal motiviert ist und wie wir unseren eigenen Weg aus dem schlechten Gewissen finden können.

Anmeldungen bis zum 13.10.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de
Weitere Informationen erfolgen nach der Anmeldung!



Die UN-Kampagne „Orange the World“ macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam: vom Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen am 25. November bis zum 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte.

Orange the World- Nein zu Gewalt an Frauen und Mädchen

Wir beteiligen uns wieder an der Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Husum und des Kreises Nordfriesland, der Frauenberatungsstelle und weiteren Akteurinnen an Aktionen zu Gewalt gegen Frauen.

Wir sind dabei, wenn es heißt: „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ auf dem Husumer Marktplatz und setzen uns weiterhin dafür ein, das Thema sichtbar und hörbar zu machen, betroffene Frauen zu unterstützen und in Kooperationen zu wirken.

Bitte entnehmen Sie alle Aktionen aus der Tageszeitung oder dem Flyer, der herausgegeben wird.



9

Für Frauen

Termin

Fr. 14.11.2025 |
von 17 - 20 Uhr

Ort

Gemeindehaus der
Versöhnungskirche Husum

Leitung

Claudia Hansen

Seid still, denn der Tag ist heilig - Ein Experimentierraum

Ich lade ein zu einem Abend in der Stille. Wir wollen verschiedene Arten, in die Stille zu kommen, ausprobieren, z.B. Meditation, Bewegung, spüren.

Auch gibt es zwischendrin kurze Impulse und Austauschmöglichkeiten. Aber das Schweigen steht im Vordergrund. Hier ist Raum, sich der Stille zu nähern, sie auszuprobieren und sich zu erinnern.

Wir nutzen die Kraft der Gruppe, um uns tiefer in die Stille hinein zu begeben.

Mitzunehmen sind eine Matte als Unterlage, Meditationskissen oder Bank, ggf. eine Decke.

Anmeldungen bis zum 10.11.2025 bei sekretariat@erw-breklum.de



Vorlesetag mit Lieblingsbuch

Ich lade wieder zum Internationalen Vorlesetag mit Lieblingsbuch ein. Wir treffen uns in entspannter Runde bei einer Tasse Tee und lesen uns Passagen aus Lieblingsbüchern vor. Lesen, vorgelesen bekommen, Inspiration für neue Bücher, Altbekanntes wieder entdecken - alles ist möglich.

Die größte Schwierigkeit könnte sein, sich für ein einziges Buch zu entscheiden - also pack sicherheitshalber ein zweites Buch ein.

Anmeldungen bis zum 11.11.2025 bei sekretariat@erw-breklum.de

10

Für Frauen

Termin

Mo. 17.11.2025 | 19 Uhr

Ort

Gemeindehaus der
Versöhnungskirche Husum

Leitung

Claudia Hansen



11

Für Frauen

Termin

Fr. 28.11. - So. 30.11.2025

Freitag 16.30 Uhr

Sonntag bis nach dem
Mittagessen

Ort

Christian Jensen Kolleg
Brekum

Leitung

Claudia Hansen
Gestalttherapeutin

Die Weise Frau in mir- Biografie Seminar

Älterwerden hat in unserer heutigen Gesellschaft einen wichtigen Aspekt verloren - das Positive. Der Archetypus der Weisen Frau beinhaltet Qualitäten, die heute bei Frauen in einem gewissen Alter, viel zu wenig im Mittelpunkt stehen: Erfahrung, Lebensfreude, Unterscheidung von wichtig und unwichtig, Geschichtenerzählerin und Übermittlerin. An diesem Wochenende wollen wir uns mit Ritualen, unterschiedlichen Methoden der Selbsterfahrung und Meditation diesen Aspekten zuwenden. Welcher Reichtum liegt im Älterwerden? In Kleingruppen und in Einzelarbeit steigen wir ein in unsere Biografie.
Mit und ohne Übernachtung im Einzelzimmer. Seminarzeiten 8 - 21 Uhr,
Kosten: 220 Euro.

Anmeldung bis zum 03.11.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de



12

Für Frauen

Termin

Sa. 6.12.2025 |
von 10 - 17 Uhr

Ort

Gemeindehaus der
Versöhnungskirche Husum

Leitung

Claudia Hansen
Leiterin der Ev. Frauen-
arbeit NF

Renate Conrad
Beirat der Ev. Frauen-
arbeit NF

Gott spricht:

„Siehe, ich mache alles neu!“- Adventsoase

Wir möchten Euch wieder einladen, mit der neuen Jahreslosung in den Advent zu starten. Was bedeutet es, wenn Gott alles neu macht? Angst vor Veränderung? Der Zauber des Neuanfanges? Der alljährliche Druck, dass wir alles ab dem 1.1. ändern müssen? Unser Leben, unser Jahr, die Natur- alles im Leben durchläuft Prozesse. Wir wollen uns üben im Vertrauen auf diese Prozesse, im Vertrauen, dass wir begleitet und geleitet sind. Wir werden besinnlich, fröhlich, kreativ, nachdenklich und spirituell auf das Thema schauen. Welche Chancen liegen darin, dass alles neu sein kann? In Gemeinschaft mit anderen Frauen geht es um Austausch, Singen und Stärkung in dieser vollen und erfüllten Zeit.

Anmeldungen bis zum 24.11.2025 an: sekretariat@erw-breklum.de



Mitmachen erwünscht

Sie sind herzlich eingeladen

Neben den abwechslungsreichen Angeboten gibt es fortlaufende Gruppen, in denen neue Frauen willkommen sind.

Es gibt fortlaufende Gruppen im Bereich Biografie und die Gartengruppe im „Perlen des Glaubens“-Garten. Wenn Sie Interesse am Mitmachen haben, können Sie sich gerne melden.

Ein digitaler **Newsletter** informiert vierteljährlich über die Frauenarbeit. Er ist unter **www.kirche-nf.de/frauenarbeit** zu finden oder darf gern per E-Mail an **c.hansen@erw-breklum.de** bestellt werden.



Unser Beirat

Wir unterstützen gern

Claudia Hansen wird in ihrer Arbeit vom Beirat der Ev. Frauenarbeit unterstützt.

Die folgenden Mitglieder sind 2023 auf dem Frauennetzwerktag gewählt worden:

Nicole Sönnichsen
Ulrike Paulsen
Meike Meves-Wagner
Renate Conrad
Susanne Jordan
Yara Ohrt.

