



Aktionstage:
**Gegen Gewalt an
Mädchen und Frauen**

23.11. – 27.11. 2026
in Bergisch Gladbach



Gleichstellungsstelle
Bergisch Gladbach



Stadt Bergisch Gladbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,



Gewalt gegen Frauen ist kein Randphänomen, sondern eine Realität, die tagtäglich mitten unter uns stattfindet: Jede dritte Frau in Deutschland ist mindestens einmal in ihrem Leben von physischer, psychischer oder sexualisierter Gewalt betroffen. Die Taten geschehen im öffentlichen Raum, zunehmend in allen digitalen Medien und nach wie vor in Partnerschaften. Als Bürgermeister ist es mir ein besonderes Anliegen, diese Gewalt sichtbar zu machen, das Schweigen zu brechen und Betroffenen eine Stimme zu geben. Mit den diesjährigen Aktionstagen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen senden wir klare und sichtbare Signale: Wir schauen nicht weg! Wir dulden keine Gewalt! Wir lassen Betroffene nicht allein! Die Aktionstage bieten Raum für Informationen, Austausch und Solidarität. Gleichzeitig zeigen sie Wege zu unseren starken lokalen Unterstützungssystemen auf.

Mein ausdrücklicher Dank gilt allen Beratungsstellen, Initiativen und Ehrenamtlichen, die sich tagtäglich diesen Themen widmen und ich danke allen, die die diesjährigen Aktionstage geplant haben, für ihr Engagement und ihre Unterstützung:

Ein gewaltfreies Leben ist ein Grundrecht. Lassen Sie uns gemeinsam Verantwortung übernehmen für eine aufmerksame, mutige und sichere Gesellschaft in unserer Stadt auch für die Frauen und Mädchen.

Herzliche Grüße

Marcel Kreutz

Bürgermeister der Stadt Bergisch Gladbach

Liebe Unterstützer*innen,
liebe Interessierte,



ein gewaltfreies Leben ist kein Privileg, sondern ein grundlegendes Menschenrecht. Die Realität und die Zahlen der Kriminalämter zeigen uns jedes Jahr ein anderes erschütterndes Bild: Gewalt gegen Frauen und Mädchen hat in den letzten Jahren zugenommen, neue Formen der digitalen Gewalt sind in den Sozialen Netzwerken zu finden. Gewalt ist in unserer Gesellschaft nach wie vor ein tief verwurzeltes strukturelles Problem. Sie findet nicht irgendwo statt, sondern mitten unter uns: in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz im digitalen Raum. und in der Partnerschaft - einem Ort, an dem wir Vertrauen und Sicherheit finden sollten.

Mit den diesjährigen Aktionstagen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen setzen wir daher zum sechsten Mal Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. In diesem Jahr u.a. mit der Aufstellung einer zweiten Orangen Bank im öffentlichen Raum am 25. November. Wir zeigen Wege zu Beratungen und Unterstützungen auf und empowern Frauen und Mädchen.

Ein herzlicher Dank gilt allen Akteur*innen, alle Kooperationspartner*innen, die diese Aktionstage mit großem Engagement ermöglicht haben.

**Wir laden Sie herzlich zu den Veranstaltungen und Aktionen ein.
Nutzen Sie die Angebote, informieren Sie sich und helfen Sie mit,
unsere Stadtgesellschaft zu einem sicheren Ort auch für die Frauen
und Mädchen zu machen.**

Herzliche Grüße

Judith Kläßen

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach



Sofern nicht anders angegeben sind
alle Veranstaltungen im Rahmen
der Aktionstage kostenfrei.

Montag | 23. 11. 2026 | ab 9 Uhr



Vor den Rathäusern Bensberg u. Bergisch Gladbach
sowie auf dem Zanders Gelände

Fahnenhissen zum Auftakt

9:00 Uhr Rathaus Bensberg

10:00 Uhr Rathaus Bergisch Gladbach

10:30 Uhr Zanders Gelände

Als Zeichen gegen „Gewalt an Frauen“ werden zu Beginn der Aktionstage an den Rathäusern Bensberg und Stadtmitte sowie auf dem Zanders Gelände Fahnen gehisst. Menschen, die diese Aktion unterstützen wollen, sind willkommen!

Mo. | 23. 11. 2026 | 16:30–18:30 Uhr



Jugendzentrum Cross
Mülheimer Straße 221, 51469 Bergisch Gladbach



Girls*PowerParty im Jugendzentrum Cross

Lust auf einen coolen Nachmittag mit anderen Mädchen*? Dann komm zur Girls* Power Party! Gestalte dein eigenes Armband, lass dir ein Tattoo machen, feiere zu guter Musik und hab einfach jede Menge Spaß. Snacks und Getränke gibt es für kleines Geld.

Das Angebot richtet sich an Mädchen im Alter von 6 bis 12 Jahren.

Weitere Informationen:

team@cross-gronau.de | 02202-50759

 jugendzentrumcross

Dienstag | 24. 11. 2026 | 15–17:30 Uhr



AWO Jugendberatung Bergisch Gladbach
Bensberger Str. 133, 51469 Bergisch Gladbach

Nourish your Nervous System – Yoga für dein Nervensystem

Yoga für Frauen mit Kati Kratz

In diesem Workshop praktizieren wir sanftes Yoga, mit Atmung und Entspannung in einem geschützten Raum. Ich zeige dir, wie du mit deinen Gedanken und Emotionen umgehen kannst, auch in schwierigen Zeiten. Der Weg führt über dein Nervensystem. Denn alles, was du denkst, fühlst und tust, hat damit zu tun. Das Tolle ist: du kannst es beeinflussen, mit ganz einfachen Mitteln. Du brauchst für die Session keinerlei Vorerfahrung im Yoga und musst auch nicht besonders gelenkig oder fit sein. Ich freue mich auf dich.



Referentin: Kati Kratz

www.katikratz-yoga.de

Max. 14 Teilnehmerinnen | ab 18 Jahre
Bequeme Kleidung, sowie eigene Getränke empfohlen.

Anmeldung bis 20. 11. 2026 unter:

02202-142647 | gleichstellungsstelle@stadt-gl.de

Dienstag | 24.11.2026 | 15–20 Uhr



Ufo Jugendkulturhaus der AWO
Kölner Straße 68, 51429 Bergisch Gladbach

Gemeinsam stark – Aktionstag gegen Gewalt an Mädchen* und Frauen*

Dich erwarten Snacks, coole Sticker, Aktionen, Spiele und Musik. Außerdem kannst du Mitarbeiterinnen verschiedener Beratungsstellen kennen-

lernen und informieren. Komm vorbei, mach mit und setze mit uns ein Zeichen gegen Gewalt.

Keine Anmeldung erforderlich.

Vorbeikommen können alle Kinder und Jugendliche, die zwischen 10 und 21 Jahren alt sind.

Weitere Informationen:

jugendkulturhaus@awo-rhein-oberberg.de

02204-54922 | 0160-1090555

📍 ufo_jugendkulturhaus | ufo_events

Dienstag | 24. 11. 2026 | 17–19 Uhr



Jugendzentrum Cross

Mülheimer Straße 211, 51469 Bergisch Gladbach

Don't be a nice girl.

YOU CAN FIGHT!

**Krav Maga Female Workshop
für Mädchen von 9 bis 12 Jahre**

Einfach. Selbst. Verteidigen. – Das bundesweit etablierte YOU CAN FIGHT Female Konzept, angeleitet durch die Krav Maga Ausbilderin und Expertin für Gewalt- und Bedrohungsmanagement Tana Schulte, vermittelt auf unkomplizierte Weise, wie Frauen gefährliche Situationen frühzeitig erkennen und kompetent bewältigen können. Im Fokus des zweistündigen Workshops stehen die Vermittlung von einfachen intuitiven Selbstverteidigungsstrategien, ebenso wie die Aufklärung über Mythen in Bezug auf geschlechtsspezifische Gewalt. Typische Täterstrategien werden klar benannt, ungünstige Glaubensmuster in Bezug auf Gewalt und Selbstbild identifiziert und positiv verändert.

Referentin: Tana Schulte

www.ycf.zone/category/ycf-female-defense

**Max. 20 Teilnehmerinnen | 9 bis 12 Jahren
Sportkleidung und Turnschuhe sowie eigene
Getränke empfohlen. Vorkenntnisse oder
körperliche Fitness sind nicht erforderlich.**

Anmeldung bis 18. 11. 2026 unter:

manuela.muth@kja-lro.de | 02202 50759

Dienstag | 24. 11. 2026 | 18 Uhr



VHS Bergisch Gladbach, Raum 116

Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach

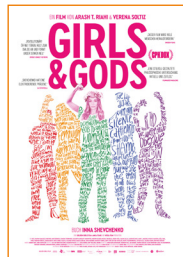
Filmabend: „Girls and Gods“

Regie: Arash T. Riahi und Verena Soltiz

Verleih: mindjazz pictures

Der Dokumentarfilm „Girls and Gods“ (2025) beleuchtet das komplexe Spannungsverhältnis zwischen Frauenrechten und den großen monotheistischen Weltreligionen.

Auf einer internationalen Reise trifft die bekannte ukrainische FEMEN-Aktivistin Inna Shevchenko unterschiedlichste Frauen. Es geht um die Kernfrage: Kann Feminismus und Religion koexistieren oder schließen sie sich gegenseitig aus? Shevchenko begegnet Frauen, die gegen Religion aufbegehren, aber auch religiöse Feministinnen, die ihren Glauben verteidigen und versuchen, ihre Religion mit fortschrittlichen und feministischen Werten zu reformieren.



Anmeldung bis zum 18. 11. 2026:

Kursnummer: PP111006E

02202-142263 | info@vhs-gl.de

Mittwoch | 25. 11. 2026 | 13 Uhr



Gleispark auf dem Zanders-Areal

An der Gohrmühle 25, 51465 Bergisch Gladbach

**Aufstellung der Orangen Bank
für ein gewaltfreies Leben
aller Mädchen und Frauen**

Einweihung mit Waffeln und Punsch

Mit der Aufstellung dieser zweiten Orangen Bank setzen die Allgemeine Frauenberatungsstelle für den Rheinisch Bergischen Kreis, die Opferschutzstelle der Polizei NRW und die Gleichstellungsstelle der Stadt erneut ein dauerhaftes Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. **Gerne einfach vorbeikommen.**

Mittwoch | 25.11.2026 | ab 15 Uhr



Rheinberg Galerie
Hauptstraße 131, 51465 Bergisch Gladbach

Beratung an der Bank

Mit Infoständen der Gleichstellungsstelle
und Kooperationspartner/innen

Mittwoch | 25.11.2026 | 18–19:30 Uhr



Raum „Schnabelsmühle“ auf dem Zanders-Areal
An der Gohrmühle 25, 51465 Bergisch Gladbach

Unsichtbare Gewalt: K.o.-Tropfen und ihre Folgen

In Kooperation mit der Fachberatungsstelle
gegen sexualisierte Gewalt für den
RBK Frauenzimmer e.V., Burscheid

K.o.-Tropfen kennen viele aus den Medien – aber was passiert eigentlich nach einer Tat? Dieser Vortrag erklärt verständlich, welche Folgen K.o.-Mittel für Betroffene haben können und warum sie oft so lange mit den psychischen Auswirkungen kämpfen.

Viele erleben Erinnerungslücken, fühlen sich hilflos, beschämt oder verloren. Bei einigen entwickeln sich Ängste, Schlafstörungen oder Alpträume – mögliche Anzeichen eines Traumas. Der Vortrag zeigt, was dies für Betroffene bedeutet und warum professionelle Hilfe eine Unterstützung sein kann. Außerdem erfahren Sie, wie eine Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Betroffene begleitet: Was passiert in den Gesprächen? Welche Hilfen gibt es? Und wie können auch Freund*innen und Angehörige einfühlsam unterstützen?

Referentinnen: Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für den RBK Frauenzimmer e.V., Burscheid

Anmeldung bis 20. 11. 2026 unter:

02202-142647 | gleichstellungsstelle@stadt-gl.de

Donnerstag | 26.11.2026 | 12–14 Uhr



Berufskolleg Kaufmännische Schulen Berg. Gladb.
Oberheidkamper Str. 21, 51469 Bergisch Gladbach

Kreativ-Angebot für Jugendliche

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Mädchen, dem Projekt „Wie funktioniert Deutschland“ der AWO Rheinberg-Oberberg, dem Berufskolleg Kaufmännische Schulen und der Künstlerin Tihana Biscan.

Der Kreativworkshop bietet das Austesten verschiedener künstlerischer Tätigkeiten an. Zudem initiiert das Angebot einen konstruktiven Austausch unter den Jugendlichen und sensibilisiert sie für die Themen der Aktionswoche „Gegen Gewalt an Frauen“.

Weitere Informationen:

Sina Kraft

0173-5275914 | s.kraft@awo-rhein-oberberg.de

Donnerstag | 26.11.2026 | 18–20 Uhr



Kunstmuseum Villa Zanders
Konrad-Adenauer-Platz 8, 51465 Bergisch Gladbach

Gedankenräume – Kreativworkshop für Frauen

Im Rahmen der Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen lädt das Kunstmuseum Villa Zanders zu einem besonderen Abend für Frauen ein.

Eine kurze Führung durch die Ausstellung Paper Minds – Konkrete Kunst aus Papier eröffnet Einblicke in die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des Materials Papier. Linien, Flächen, Farben und Strukturen werden hier zu eigenständigen Bildwelten und laden dazu ein, genau hinzusehen und neue Perspektiven zu entdecken.



Abbildung: Fiene Scharp, untitled (FS-01-227), 2025, 86×65 cm, Papierschnitt, Courtesy basedonart gallery © VG Bild-Kunst, Bonn 2026, Foto: boa basedonart

Im anschließenden Workshop greifen wir diese Anregungen auf und entwickeln eigene kreative Arbeiten. Dabei entstehen individuelle Gestaltungen, die Raum für persönliche Gedanken, Austausch und neue Impulse bieten.

In geschützter Atmosphäre, bei einem Getränk und im Gespräch miteinander, lädt der Abend dazu ein, Kreativität zu erleben, sich zu vernetzen und gestärkt nach Hause zu gehen.

Maximal 15 Teilnehmerinnen

Anmeldung und Informationen:

www.villa-zanders.de | 02202-142334

Freitag | 27. 11. 2026 | 17–20 Uhr



VHS Bergisch Gladbach, Raum 116
Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach

**Don't be a nice girl.
YOU CAN FIGHT!**

**Krav Maga Female Workshop
für Mädchen ab 13 Jahre**



Einfach. Selbst. Verteidigen. – Das bundesweit etablierte YOU CAN FIGHT Female Konzept, angeleitet durch die Krav Maga Ausbilderin und Expertin für Gewalt- und Bedrohungsmanagement Tana Schulte, vermittelt auf unkomplizierte Weise, wie Frauen gefährliche Situationen frühzeitig erkennen und kompetent bewältigen können. Im Fokus des dreistündigen Workshops stehen die Vermittlung von einfachen intuitiven Selbstverteidigungsstrategien, ebenso wie die Aufklärung über Mythen in Bezug auf geschlechtsspezifische Gewalt. Typische Täterstrategien werden klar benannt, ungünstige Glaubensmuster in Bezug auf Gewalt und Selbstbild identifiziert und positiv verändert.

Referentin: Tana Schulte

www.ycf.zone/category/ycf-female-defense

Max. 20 Teilnehmerinnen | ab 13 Jahren
Sportkleidung und Turnschuhe sowie eigene Getränke empfohlen. Vorkenntnisse oder körperliche Fitness sind nicht erforderlich.

Anmeldung bis 18. 11. 2026 unter:

Tihana Biscan – Atelier KLKS

atelierklks@gmx.de | 0163 2355119

Freitag | 27. 11. 26 | 20–21:30 Uhr



Atelier KLKS

Maria-Zanders-Anlage 2, 51465 Bergisch Gladbach



Sisterhood Kreativabend im Atelier KLKS

In Kooperation mit dem Atelier KLKS

Hier könnt ihr kreativ sein – Taschen bedrucken, Sticker machen und vieles mehr ausprobieren. Außerdem gibt es bei uns einen sicheren Ort, wo wir miteinander reden können: über Erfahrungen, darüber was uns stark macht und wie wir gut für einander da sein können.

Gemeinsam zeigen wir: Jede von uns ist wichtig, stark und hat ein Recht auf Respekt! Der Workshop ist für Mädchen, junge Frauen und FLINTA ab 13 Jahren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen:

Tihana Biscan – Atelier KLKS

www.atelier-klks.com | 0163-2355119

Impressum



Gleichstellungsstelle Bergisch Gladbach

Konrad-Adenauer-Platz 9
51465 Bergisch Gladbach

Informationen:

Telefon: 02202 – 142647

Mail: gleichstellungsstelle@stadt-gl.de



Weitere Informationen finden Sie unter:

www.bergischgladbach.de/gegengewaltanfrauen

Allgemeine Beratungsstellen für Frauen und Mädchen

Allgemeine Frauenberatungsstelle für den Rheinisch-Bergischen Kreis

Telefon: 02202 – 45112

frauenberatung@frauen-staerken-frauen-bgl.de

www.frauen-staerken-frauen-bgl.de

Mädchenberatungsstelle für den Rheinisch-Bergischen Kreis

Telefon: 02202 – 9891155

maedchenberatung@frauen-staerken-frauen-bgl.de

www.frauen-staerken-frauen-bgl.de

Frauen-Zimmer e.V.

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt im Rheinisch-Bergischen Kreis

Telefon: 02174 – 1047

Mail: team@frauenberatung-burscheid.de

www.frauenberatung-burscheid.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Telefon: 116 016

www.hilfetelefon.de

Kooperationspartnerinnen und -partner:



Stadt Bergisch Gladbach



Kunstmuseum
Villa Zanders



Volkshochschule
Bergisch Gladbach



Frauen stärken Frauen e.V.



YOU CAN FIGHT

