



Gleichstellungsstelle Bergisch Gladbach

Konrad-Adenauer-Platz 9
51465 Bergisch Gladbach

Ansprechpartnerin:

Monika Koppe
Telefon: 02202 – 142647
E-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
E-Mail: frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de
www.frauenberatungsstelle-online.de

Mädchenberatungsstelle für den Rheinisch-Bergischen Kreis
Telefon: 02202 – 9891155
Mail: maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de
www.maedchenberatungsstelle-online.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:



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch in diesem Jahr finden weltweit wieder zahlreiche Aktionen rund um den „internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“ statt. Die Stadt Bergisch Gladbach nimmt ebenfalls daran teil und beteiligt sich, wie bereits in den letzten Jahren, vom 25.11.2024 bis zum 30.11.2024 mit der Aktionswoche "Gegen Gewalt an Frauen".

Gewalt an Frauen ist ein leider allgegenwärtiges Thema, welches zusätzlich zur analogen Gewalt, leider auch immer häufiger in digitaler Form stattfindet. Durch die digitalen Medien wie Internet, PC oder Handy, die aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind, werden Bloßstellung, Erpressung, Bedrohung, Stalking und ähnliches in digitaler Form immer präsenter. Diese Art von Gewalt findet meist in anonymer Form statt und kann in großer Bandbreite durchgeführt werden, was es für die Betroffenen umso schwieriger macht, sich dagegen zu wehren.

Daher ist es die Aufgabe aller, den betroffenen Frauen zu helfen und sie zu unterstützen, indem sie über Unterstützung- und Beratungsangebote aufgeklärt werden und bewusst wahrnehmen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein gelassen werden. Nur gemeinsam können wir stark genug sein, um die Gewaltspirale zu durchbrechen. Wir alle müssen aufeinander Acht geben und für einander da sein, um es den Tätern immer schwerer zu machen, Gewalt an Frauen zu verüben.

Daher freue ich mich sehr, dass zu diesem wichtigen Thema eine rege Beteiligung der Kooperationspartnerinnen und -partnern stattfindet. Das zeigt den Betroffenen einmal mehr, dass sie in ihrer schwierigen Situation nicht allein gelassen werden.

Herzliche Grüße
Frank Stein
Bürgermeister



Liebe Bürger*innen,

das Smartphone, der Austausch über Social Media und die Nutzung des Internets sind aus unserem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Die Digitalisierung hat unser Leben durchdrungen, mit vielen Vorteilen, aber auch negativen Entwicklungen. Die Zunahme von Cyberkriminalität und digitaler Gewalt zählen dazu. Menschen werden im Netz bloßgestellt, angegriffen, beschimpft und beleidigt. Insbesondere für Mädchen und Frauen ist eine zunehmende Digitalisierung von Partnerschaftsgewalt und sexualisierter Gewalt zu beobachten, treffen kann es jede.

Daher liegt ein Schwerpunkt der diesjährigen Aktionswoche auf Veranstaltungen, die sich dem Thema „digitale Gewalt gegen Frauen“ widmen. Hier geht es um Fragen „Wie bewege ich mich sicher im Netz? oder „Was kann ich tun, wenn ich im Netz verfolgt und beleidigt werde?“ Typische Formen digitaler Gewalt sind Cyberstalking, Mobbing, aber auch bildbasierte Gewalt. Das Problem: Aus der Anonymität des Netzes heraus können Straftaten leichter begangen werden, die Hemmschwelle sinkt und Inhalte verbreiten sich blitzschnell für ein großes Publikum. Und das oft dauerhaft, denn das Netz vergisst nicht. Hinzu kommt, dass Gewalt im digitalen Raum auch in körperliche und sexuelle Gewalt münden kann.

Mit den Veranstaltungen sollen wieder Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen gesetzt und auf Unterstützungsangebote hingewiesen werden. Und es ist mir ein besonderes Anliegen, Mädchen und Frauen gegen Gewalt zu empowern. Außer Selbstverteidigungskursen bieten wir Vorträge, Workshops und Filmabende. Auf den Girls* Power Parties können sich die Jüngeren – wie schon in den vergangenen Jahren – im geschützten Rahmen informieren, austauschen und tanzen.

Ich danke allen Mitgestaltenden, Kooperationspartner*innen, die diese Aktionswoche ermöglichen und freue mich über reges Interesse.

Herzliche Grüße
Judith Kläßen
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach



Aktionstage:
Gegen Gewalt an Frauen

25. 11. – 30. 11. 2024
in Bergisch Gladbach



Gleichstellungsstelle
Bergisch Gladbach



Stadt Bergisch Gladbach

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

Montag, 25. 11. 2024
ab 9:00 Uhr

vor den Rathäusern Bensberg und 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!

Montag, 25. 11. 2024
ab 13:00 Uhr

RheinBerg Galerie
Hauptstraße 131, 51465 Bergisch Gladbach

Auftaktveranstaltung zu den Aktionstagen ...

... mit Hintergrundinformationen zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen.

Vorstellung von Unterstützungsorganisationen in Bergisch Gladbach und Gesangs-Empowerment mit **Marie Enganemben** – Künstlerin & Pädagogin für Gewaltprävention.

Arbeit- und Lebensphilosophie „Na Mouléma“: Aus der Bantusprache übersetzt bedeutet dies „mit dem Herzen“. Sie sagt über sich selbst: „Alles was ich tue, tue ich mit dem Herzen. Ich bin gegen jegliche Gewalt am Menschen.“

Montag, 25. 11. 2024
16:00 bis 18:00 Uhr

Jugendzentrum Cross
Mülheimer Straße 221, 51469 Bergisch Gladbach

Girls*PowerParty im Jugendzentrum Cross

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Mädchen findet im Jugendzentrum Cross in Gronau am Montagnachmittag die erste Girls*PowerParty statt. Das Angebot dieser Empowerment-Party richtet sich an Mädchen im Alter von 6 bis 12 Jahren. Zu guter Musik kann getanzt oder sich kreativ betätigt werden.

Weitere Informationen:

E-Mail: team@cross-gronau.de
Telefon: 02202 – 50759
 jugendzentrumcross

Dienstags, 12. 11. / 19. 11. / 26. 11. 2024
jeweils 17:30 bis 18:30 Uhr
Samstag, 30. 11. 2024
15:00 bis 18:00 Uhr

VHS Bergisch Gladbach
Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach



Selbstverteidigung für Mädchen zwischen 10 bis 15 Jahre

Hinweis: Es handelt sich um einen Kurs bestehend aus 4 Terminen, für den man sich bereits bis zum 4. 11. 2024 anmelden muss!

Erlerne Selbstsicherheit im Selbstverteidigungskurs. Der Verstand schaltet sich gerade in gefährlichen und unerwarteten Situationen schnell ab. Daher müssen Frauen und Mädchen auf diese

Situationen vorbereitet sein, um routinierter handeln zu können. An drei Abenden und an einem Wochenende werden Techniken vermittelt, um Angreifende abzuwehren. Ihr lernt in verschiedenen Situationen richtig zu reagieren und eurer Intuition in Gefahr zu vertrauen. Das stärkt euer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und euer Selbstbewusstsein. So könnt ihr frei und unabhängig unterwegs sein. Yannik Baltes ist Vize Deutscher Meister im Kickboxen und bringt euch die Selbstverteidigung näher.

Kosten: 46 Euro bei mindestens 9 Teilnehmern
www.fighters-playground.de

Anmeldung bis 4. 11. 2024 und Informationen:
www.vhs.de (Kursnummer: LL120008)
E-Mail: info@vhs-gl.de
Telefon: 02202 – 142263

Dienstag, 26.11.2024
17:00 bis 19:00 Uhr

KOT Immekeppel
Marienstraße 6, 51491 Overath



Girls*PowerParty in der KOT Immekeppel

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Mädchen findet in der KOT Immekeppel die zweite Girls*PowerParty statt. Das Angebot richtet sich an Mädchen von 8 bis 14 Jahren. Auch hier kann getanzt und sich kreativ betätigt werden.

Weitere Informationen:

E-Mail: info@jugendheim-immekeppel.de
Telefon: 02204 – 979733

Dienstag, 26. 11. 2024
18:30 bis 20:00 Uhr

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



Empowerment für Frauen: Stärken finden – Stärken leben: wie kann ich mich selbst stärken?

„Du bist ein Geschenk! Das zu entdecken ist deine Verantwortung und dich daran zu erinnern meine Mission.“ – Baljit Sunda

Was erwartet Sie im Workshop?

- Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken
- Strategien zur Resilienzsteigerung
- Aufbau von innerer Stärke und Selbstvertrauen

Sich mit anderen Frauen zu vernetzen, die eigenen Stärken bewusst zu erkennen, Empowerment im Alltag zu integrieren und sich gegenseitig zu stärken – Miteinander und Füreinander. Entdecken Sie in diesem 1,5-stündigen Workshop, wie Sie Ihre persönlichen Stärken und Potenziale erkennen und im Alltag nutzen können. Dieser Empowerment-Workshop unterstützt Frauen dabei resilienter zu werden und innere Stärke zu entwickeln. Außerdem vernetzen Sie sich mit gleichgesinnten Frauen und erleben so, die Kraft der Gemeinschaft.

Referentin: Baljit Sunda
www.baljitsunda.de

Der Workshop ist auf 15 Teilnehmerinnen ab 18 Jahren begrenzt.

Anmeldung bis 22. 11. 2024 unter:
E-Mail: gleichstellungsstelle@stadt-gl.de
Telefon: 02202 – 142647

Mittwoch, 27. 11. 2024
19:30 Uhr

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



Filmabend: „Female Pleasure“

Fünf mutige, kluge und selbstbestimmte Frauen stehen im Zentrum des Dokumentarfilms. Sie brechen das Tabu der Scham und des Schweigens, das ihnen die Gesellschaft oder ihre religiösen Gemeinschaften mit ihren archaisch-patriarchalen Strukturen auferlegen.

Mit einer unfassbaren positiven Energie und aller Kraft setzen sich Deborah Feldman, Leyla Hussein, Rokudenashiko, Doris Wagner und Vithika Yadav für sexuelle Aufklärung und Selbstbestimmung aller Frauen ein. Dafür zahlen sie einen hohen Preis – sie werden öffentlich diffamiert, verfolgt und bedroht, von ihrem ehemaligen Umfeld werden sie verstoßen und von Religionsführern und fanatischen Gläubigen sogar mit dem Tod bedroht. „Female Pleasure“ ist ein Film, der schildert, wie universell und alle kulturellen und religiösen Grenzen überschreitend die Mechanismen sind, die die Situation der Frau – egal in welcher Gesellschaftsform – bis heute bestimmen. Gleichzeitig zeigen uns die fünf Protagonistinnen, wie man mit Mut, Kraft und Lebensfreude jede Struktur verändern kann. Der Film ist ein Plädoyer für das Recht auf Selbstbestimmung und gegen die Dämonisierung der weiblichen Lust durch Religion und gesellschaftliche Restriktionen.

Einlass ab 19:15 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten unter:
www.vhs-gl.de (Kursnummer: JJ120001E)

Donnerstag, 28. 11. 2024
12:00 bis 14:00 Uhr

Berufskolleg Kaufmännische Schulen Berg. Gladbach
Oberheidkamper Straße 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, Telefon: 0173 – 5275914
E-Mail: s.kraft@awo-rhein-oberberg.de

Donnerstag, 28. 11. 2024
15:00 bis 16:30 Uhr

Zanders Gelände, Raum Schnabelsmühle
An der Gohrsmühle 25, 51465 Bergisch Gladbach

Digitales Empowerment für Frauen 60+

„Mama/Oma, ich habe eine neue Handynummer und brauche Geld.“ Wie reagiere ich auf solche SMS, WhatsApp-Nachrichten? Woher weiß ich, was „echt“ und was kriminell ist? Wie bewege ich mich sicher im Netz? Diese und andere Fragen bei der Nutzung von Handy & Co. werden praktisch im Workshop geklärt.

Referentin: Corinna Waffender
corinna-waffender.de

Der Kurs ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.
Anmeldung bis 22.11.2024 unter:
E-Mail: gleichstellungsstelle@stadt-gl.de
Telefon: 02202 – 142647

Donnerstag, 28. 11. 2023
18:00 bis 19:30 Uhr

Zanders Gelände, Raum Schnabelsmühle
An der Gohrsmühle 25, 51465 Bergisch Gladbach



Digitales Empowerment für Frauen ab 18 Jahre

Was ist eigentlich digitale Gewalt? Was kann ich tun, wenn man mich digital kontrolliert? Wie wehre ich mich gegen Beleidigungen im Netz? Diese und andere Fragen zu digitalen Angriffen klären wir in diesem Mini-Workshop. Und informieren darüber, wo und wie Betroffene Unterstützung finden.

Referentin: Corinna Waffender
corinna-waffender.de

Der Kurs ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.
Anmeldung bis 22.11.2024 unter:
E-Mail: gleichstellungsstelle@stadt-gl.de
Telefon: 02202 – 142647

Freitag, 29. 11. 2024
18:00 bis 21:00 Uhr

Offene Jugendarbeit Overath
Hauptstraße 100, 51491 Overath

Girls*PowerParty in der OJO

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Mädchen steigt in der OJO die letzte Girls*Power Party in 2024. Das Angebot richtet sich an Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren. Zu guter Musik kann getanzt oder sich kreativ betätigt werden.

Weitere Informationen:
E-Mail: info@ojo.de
Telefon: 02206 – 80338

Samstag, 30. 11. 2024
9:30 bis 13:30 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 Frauen und Mädchen ab 16 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. YOU CAN FIGHT – der Name als Programm. Taktische Selbstverteidigung von Frauen für Frauen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Referentin: Tana Schulte
www.ycf.zone/female-defense

Der Kurs ist auf 24 Teilnehmerinnen ab 16 Jahren begrenzt. Bequeme Kleidung und Turnschuhe sowie Getränke werden empfohlen.
Anmeldung bis 22. 11. 2024 unter:
E-Mail: gleichstellungsstelle@stadt-gl.de
Telefon: 02202 – 142647