



**Aktionstage:**  
**Gegen Gewalt  
an Frauen**

**20. 11. – 29. 11. 2023**  
**in Bergisch Gladbach**



Gleichstellungsstelle  
Bergisch Gladbach



Stadt Bergisch Gladbach



## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch in diesem Jahr und damit zum dritten Mal finden in Bergisch Gladbach rund um den 25. November dem internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen Aktionen in Bergisch Gladbach statt.

Frauen sind nach wie vor den verschiedensten Formen von Gewalt ausgesetzt, u.a. Partnerschaftsgewalt, häuslicher Gewalt, sexualisierter Gewalt, Stalking und digitaler Gewalt. Und die Zahl der Opfer ist auch im vergangenen Jahr gestiegen.

*„Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer von häuslicher Gewalt. Jede Stunde werden mehr als 14 Frauen Opfer von Partnerschaftsgewalt. Beinahe jeden Tag versucht ein Partner oder Expartner eine Frau zu töten. Die deutlich gestiegenen Zahlen zeigen eine traurige Realität: Gewalt gegen Frauen ist ein gesellschaftliches und alltägliches Problem. Sie wird ausgeübt, um Macht über Frauen aufrecht zu erhalten.“*

Bundesministerin Lisa Paus  
bei der Vorstellung des Lagebildes des BKA für das Jahr 2022

Dieses gesellschaftliche Problem geht uns alle an.

Wir wollen mit den diesjährigen Veranstaltungen der Aktionstage gegen Gewalt erneut das Thema in die Öffentlichkeit bringen, Zeichen gegen Gewalt setzen, die Betroffenen stärken und unterstützen.

Herzliche Grüße  
**Frank Stein**  
Bürgermeister



Liebe Bürger\*innen,

*„Frauenrechte sind Menschenrechte und nicht zu verhandeln  
– nirgendwo in Deutschland, Europa oder der Welt.“*

– Ministerin Josefine Paul –

Diese Worte erneut zu zitieren, hat auch in diesem Jahr seine Berechtigung. Denn Frauen sind nach wie vor von jeder Form von Gewalt betroffen. In Deutschland sind im Vergleich zum Vorjahr häusliche, partnerschaftliche und innerfamiliäre Gewalt weiter angestiegen und Frauen sind hiervon mit über 70 % betroffen.

Und die Gewalt gegen Frauen weitet sich auch weltweit aus: Mädchen und Frauen werden von Kriegsführenden vergewaltigt, ihnen werden in vielen Teilen der Welt nach wie vor Rechte auf Bildung, Freiheit und Selbstbestimmung verwehrt.

Und Gewalt gegen Frauen und Mädchen wird nach wie vor tabuisiert oder verharmlost: Jede sexuelle Nötigung, auch mit einer Dauer unter 10 Sekunden muss strafbar sein.

Deshalb werden wir auch in diesem Jahr rund um den internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, dem 25. November Zeichen gegen Gewalt setzen, über die Unterstützungssysteme informieren und Frauen gegen Gewalt stärken. Machen Sie mit, indem Sie an den Aktionen teilnehmen und die Angebote wahrnehmen.

Ich danke allen Kooperationspartner\*innen für die Unterstützung.

Herzliche Grüße

**Judith Klaßen**

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach

---

## Montag, 20. 11. 2023 ab 10.00 Uhr

vor den Rathäusern Bergisch Gladbach und Bensberg  
sowie auf dem Zanders Gelände

### Fahnenhissen zum Auftakt

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

---

## Montag, 20. 11. 2023 12.30 bis 15.00 Uhr

Refrather Treff  
Steinbrecher Weg 2, 51427 Bergisch Gladbach – Refrath

### Grenzen erkennen. Grenzen sichern. Grenzen verteidigen. Selbstbehauptungskurs für Frauen 60+.

In Kooperation mit WingTsun Kampfkunst-  
schule Refrath.

Wissen Sie wie Sie sich in Konflikt- und Gefahrensituationen verhalten sollen? Wissen Sie wie Sie Ihre Grenzen setzen und wahren können?

Lernen Sie durch WingTsun mit Horst Wehrhahn welche Techniken Sie für den Notfall einsetzen können und Ihr Selbstbewusstsein neu kennen: WingTsun, die intelligente Selbstverteidigung, bietet ein abgestimmtes Bewegungsangebot mit dem Schwerpunkt auf Selbstbehauptung.

#### Anmeldung und Informationen bei:

Horst Wehrhahn  
E-Mail: [horst.w@wt-kampfkunstschule.de](mailto:horst.w@wt-kampfkunstschule.de)  
Telefon: 0162 – 168 90 35  
[www.wt-kampfkunstschule.de](http://www.wt-kampfkunstschule.de)

Der Kurs ist auf max. 15 Teilnehmerinnen begrenzt. Bitte bringen Sie saubere Hallenschuhe, leichte Trainingskleidung, evtl. ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

---

## Montag, 20. 11. 2023 19.00 bis 20.00 Uhr

Online-Vortrag

### Beleidigt, bedroht, belästigt: Digitale Gewalt gegen Frauen als Gefahr für die Demokratie

In Kooperation mit HateAid gGmbH, der VHS und dem Verein der Freunde und Förderer der VHS Bergisch Gladbach

Das Internet und die sozialen Medien gehören zu den wichtigsten Debattenräumen unserer Zeit. Doch immer mehr Menschen ziehen sich aus Angst vor Hass und Hetze aus den Diskussionen im Netz zurück. Besonders betroffen von der Gewalt: Frauen und marginalisierte Gruppen. Für Frauen sind sexualisierte Beleidigungen, Belästigungen und Vergewaltigungsdrohungen längst Normalität im Netz. HateAid möchte dem entgegenwirken: Die gemeinnützige Organisation setzt sich für Menschenrechte im digitalen Raum ein und engagiert sich auf gesellschaftlicher und politischer Ebene gegen digitale Gewalt und ihre Folgen.

#### Anmeldung unter:

[www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)  
Kursnummer: JJ120010F / Entgelt: 10 €  
Versendung des Vortrag-Links am 17. 11. 2023

---

## Dienstag, 21. 11. 2023 13.30 bis 20.00 Uhr

Cafe Leichtsinn  
Dr. Robert-Koch-Str. 8, 51465 Bergisch Gladbach

### Girls\* Aktionstag im Cafe Leichtsinn

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Mädchen Mädchen und junge Frauen empowern – mit diesem Ziel finden in fünf verschiedenen Jugendzentren Aktionstage oder PowerPartys statt. Der erste Aktionstag findet im Cafe Leichtsinn statt und richtet sich an junge Frauen im Alter von 14 bis 27 Jahren. Lasst euch von einem bunten Programm überraschen.

## Weitere Informationen:

E-Mail: kontakt@cafe-leichtsinn.de

Telefon: 02202/50759

@ Cafe\_leichtsinn

## Dienstag, 21. 11. 2023

### 18.30 Uhr

VHS Bergisch Gladbach, Raum 213  
Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach

## Große Liebe? Täterstrategien in toxischen Beziehungen

In Kooperation mit der Fachberatungsstelle  
gegen sexualisierte Gewalt im RBK,  
Frauen-Zimmer e.V., Burscheid

Es beginnt mit dem Gefühl der großen Liebe, von der Sie immer geträumt haben. Doch schleichend ändert sich das Verhalten des Partners, der anfänglich so liebevoll war. Sie sind hin- und hergerissen zwischen liebevollen Worten und Versprechungen Ihres Partners und dauernder Kritik, psychischer und körperlicher Gewalt, Manipulation, Erniedrigung und Kontrolle. Ihr soziales Umfeld existiert fast nicht mehr, weil der Täter Sie nach und nach in die Isolation getrieben hat. Sie geben sich selbst die Schuld an den Demütigungen und Gemeinheiten die Sie in dieser Beziehung erleben, wissen aber gleichzeitig, dass Ihr Partner Ihnen schadet; trotzdem können Sie sich nicht trennen.

Welche Strategien stecken dahinter und was haben Sie für Möglichkeiten sich zu trennen?

In diesem Vortrag möchten die Referentinnen Ihnen den Kreislauf einer toxischen Beziehung verdeutlichen und Täterstrategien vorstellen, anschließend stehen wir für Fragen zur Verfügung.

## Referentinnen:

Christine Warning und Anja Haussels  
Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt  
im RBK, Frauen-Zimmer e.V., Burscheid

## Dienstag, 21. 11. 2023

### 18.00 bis 21.00 Uhr

KOT Immekeppel

Marienstraße 6, 51491 Overath

## Girls\*PowerParty in der KOT Immekeppel

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

## Weitere Informationen:

E-Mail: info@jugendheim-immekeppel.de

Telefon: 02204/979733

## Mittwoch, 22. 11. 2023,

### 9.00 bis 12.00 Uhr

Wochenmarkt in Bergisch Gladbach

Ort: In der Fußgängerzone vor dem LoewenCenter

## Infostände von Kooperationspartner\*innen und der Gleichstellungsstelle

## Mittwoch, 22. 11. 2023

### 18.45 bis 21.00 Uhr

VHS Bergisch Gladbach, Raum 116

Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach

## Filmabend: „Hidden Figures“ Unerkannte Heldinnen

In Kooperation mit der VHS.

Katherine, Dorothy und Mary sind Freundinnen  
und Kolleginnen bei der  
NASA. In den 60er-Jahren ist  
es für Frauen, noch dazu afroamerikanischen, alles andere als selbstverständlich, eine höhere Schulbildung zu haben und als Mathematikerinnen zu arbeiten. Dann wird Katherine sogar ins Team von



Al Harrison aufgenommen, das den ersten US-Astronauten den Flug ins All ermöglichen soll – und wird mit Missachtung behandelt. Doch sie ist hartnäckig und einfach besser. Auch Dorothy und Mary bekommen anspruchsvollere Posten. Nach einer wahren Geschichte.

#### Anmeldung unter:

[www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)

Kursnummer: JJ120001E

---

### Donnerstag, 23. 11. 2023

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 – 52 75 914

E-Mail: [s.kraft@awo-rhein-oberberg.de](mailto:s.kraft@awo-rhein-oberberg.de)

---

### Donnerstag, 23. 11. 2023

17.00 bis 20.00 Uhr

Ufo Jugendkulturhaus der AWO  
Kölner Straße 68, 51429 Bergisch Gladbach

### Girls\* Aktionstag im Ufo

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Mädchen im Ufo findet der zweite Girls-Aktionstag statt. Er richtet sich an Mädchen im Alter von 10 bis 15

Jahren. Auch hier könnt ihr euch von einem bunten Programm überraschen lassen.

#### Weitere Informationen:

Mail: [jugendkulturhaus@awo-rhein-oberberg.de](mailto:jugendkulturhaus@awo-rhein-oberberg.de)

Telefon: 02204 – 549 22 / 0160 – 10 90 555

📍 [ufo\\_jugendkulturhaus / ufo\\_events](#)

---

### Freitag, 24. 11. 2023

18.00 bis 21.00 Uhr

Offene Jugendarbeit Overath  
Hauptstr. 100, 51491 Overath

### Girls\* PowerParty in der OJO

In Kooperation mit dem Arbeitskreis Mädchen Auch die OJO beteiligt sich erstmals an den Aktionstagen. Das Angebot richtet sich an Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren. Zu guter Musik kann auch hier getanzt oder sich kreativ betätigt werden.

#### Weitere Informationen:

Mail: [info@ojo.de](mailto:info@ojo.de)

Telefon: 02206 – 803 38

---

### Freitag, 24. 11. 2023

18.00 bis 21.00 Uhr

VHS Bergisch Gladbach, Sporthalle  
Buchmühlenstraße 12, 51465 Bergisch Gladbach

### Selbstverteidigung für Frauen

In Kooperation mit Pazuru Kampfkunst und Gesundheitszentrum, Solingen.

In einem 3-stündigen Präventions- und Deeskalationskurs wird Ihnen vermittelt, wie sie sich in entsprechenden Situationen selbst verteidigen können. Sie werden in die Lage versetzt, ihr eigenes Verhalten sowie soziale Kompetenzen, wie Empathiefähigkeit, Impulskontrolle, Achtsamkeit und Gruppenfähigkeit zu sensibilisieren, um Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Die Kommunikations- und Kontaktfähigkeit soll gestärkt werden, Handlungskompetenzen in Gewalt- und Bedrohungssituationen sollen erweitert werden.

Außerdem wird ein Einblick in die Rechtlichen Grundlagen gegeben.

### Anmeldung bis 17. 11. 2023 unter:

E-Mail: [gleichstellungsstelle@stadt-gl.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-gl.de)

Telefon: 02202-142 647

Der Kurs ist auf 16 Teilnehmerinnen begrenzt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können, Hallensportschuhe sowie ein Getränk mit.

### Samstag, 25. 11. 2023, 12.00 Uhr

Denkmal am Trotzenburgplatz vor der Postbank Filiale in der Bergisch Gladbacher Hauptstraße

### Aktion „Jede dritte Frau“

Jede dritte Frau ist von Gewalt betroffen. Dies möchten wir durch eine Aktion sichtbar machen!

### Weitere Informationen und Anmeldung:

E-Mail: [gleichstellungsstelle@stadt-gl.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-gl.de)

Telefon: 02202-142 647

### Montag, 27. 11. 2023 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 im Jugendzentrum Cross in Gronau steigt Montagnachmittag die letzte Girls\*PowerParty. das Angebot dieser Empowerment-Party richtet sich an Mädchen im Alter von 6 bis 12 Jahren. Zu guter Musik kann hier auch getanzt oder sich kreativ betätigt werden.

### Weitere Informationen:

E-Mail: [team@cross-gronau.de](mailto:team@cross-gronau.de)

Telefon: 02202-50759

 [jugendzentrumcross](https://www.instagram.com/jugendzentrumcross)

### Mittwoch, 29. 11. 2023, 19.00 Uhr

Cineplex Bensberg

Schlossstraße 46 – 50, 51429 Bergisch Gladbach

### Filmabend: Embrace – du bist schön.

In Kooperation mit der Allg. Frauenberatungsstelle für den RBK und der Mädchenberatungsstelle.



Die australische Body-Image-Aktivistin Taryn Brumfitt postete 2013 ein Vorher-Nachher-Foto von sich selbst. Damit wollte sie vermitteln, dass Frauen ihren Körper so lieben dürfen, wie er ist. Die mediale Aufmerksamkeit, die der Post erzeugte, gab Brumfitt

die Idee für den Film „Embrace“. Auf einer Reise um die Welt kam sie mit Frauen ins Gespräch über Themen wie Body Shaming, Selbstakzeptanz, gesellschaftliche Körperformen oder Schlankeitswahn. Der Film ruft Frauen dazu auf, eine positive Körperwahrnehmung zu entwickeln, ohne dabei die gängigen „Schönheitsideale“ erfüllen zu müssen.

„Der Dokumentarfilm „Embrace“ ist ein engagiertes Plädoyer gegen den Schlankeits- und Jugendwahn der Gesellschaft und für die Vielfalt weiblicher Schönheit.“ ([www.filmstars.de](http://www.filmstars.de))

Karten können im Cineplex erworben werden.

Eintritt: 6 €

## Impressum



### Gleichstellungsstelle Bergisch Gladbach

Konrad-Adenauer-Platz 9  
51465 Bergisch Gladbach

#### Ansprechpartnerin:

Monika Koppe

Telefon: 02202 - 142647

E-Mail: [gleichstellungsstelle@stadt-gl.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-gl.de)

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.bergischgladbach.de/gegengewaltanfrauen](http://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](mailto:frauenberatungsstelle-bgl@t-online.de)

[www.frauenberatungsstelle-online.de](http://www.frauenberatungsstelle-online.de)

### Mädchenberatungsstelle für den Rheinisch-Bergischen Kreis

Telefon: 02202 - 9891155

Mail: [maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de](mailto:maedchenberatungsstelle-bgl@t-online.de)

[www.maedchenberatungsstelle-online.de](http://www.maedchenberatungsstelle-online.de)

### Frauen-Zimmer e.V.

#### Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt im Rheinisch-Bergischen Kreis

Telefon: 02174 - 1047

Mail: [team@frauenberatung-burscheid.de](mailto:team@frauenberatung-burscheid.de)

[www.frauenberatung-burscheid.de](http://www.frauenberatung-burscheid.de)

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Telefon: (08 000) 116 016

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## Kooperationspartnerinnen und -partner:



Stadt Bergisch Gladbach



Jugendamt  
Stadt Bergisch Gladbach



Frauen stärken Frauen e.V.



Volkshochschule  
Bergisch Gladbach

