

20.-24.
November
2023



Häusliche Gewalt

Nein!



Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

Montag, 20.11.23, 10 – 11.30 Uhr

Sorgen einfach wegeklopfen – geht das?

Aktuelle neurologische Forschungen zeigen, wie die Stimulierung bestimmter Akupunkturpunkte Veränderungen der Hirnaktivitäten auslöst:

Durch Klopfen mit den Fingern auf bestimmte Körperstellen, etwa auf die Hand, werden Blockaden gelöst. So können Sie aktiv Ängste und Stress verringern.

Erlernen Sie eine Klopftechnik, die Sie später jederzeit und überall unkompliziert nutzen können.

*Referentin: Annelie Ringmann-Gogolla,
Beratungsstelle Schattenlicht*

Dienstag, 21.11.23 16 – 17.30 Uhr

Trennung oder Scheidung- und nun?!

Eine Trennung oder Scheidung gleicht häufig einer emotionalen Achterbahnfahrt. Es gibt viele existenzielle Fragen zu klären und Entscheidungen zu treffen. Dies belastet die Situation oft zusätzlich. In dieser Veranstaltung werden grundlegende Infos zum Umgangs- und Sorgerecht, sowie zum Unterhalt gegeben, unabhängig davon, ob Sie bereits getrennt lebend oder geschieden sind, ob Sie eine Trennung oder Scheidung in Erwägung ziehen oder bereits durch eine Entscheidung Ihres/Ihrer Partner*in mit einer Trennung oder Scheidung konfrontiert sind.

Referentinnen: Anna Kruse und Janine Godehardt, Rechtsanwältinnen

Mittwoch, 22.11.23, 9 – 12 Uhr

„Stopp! Nein! Grenzen setzen“-Selbstbehauptung für Frauen

Frauen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt.

Lernen Sie in unserem Workshop, welche Handlungsmöglichkeiten es in einer unangenehmen oder bedrohlichen Situation gibt. Gemeinsam mit anderen Frauen stärken Sie Ihre Entschlossenheit und das Selbstvertrauen, Ihre Grenzen ganz klar aufzuzeigen!

Sportlichkeit oder körperliche Fitness sind nicht notwendig! Frauen jeden Alters sind willkommen!

Referentin: Cornelia Heppner, Kriminalprävention/Opferschutz der Polizei Bochum

Donnerstag, 23.11.23, 16 – 18 Uhr

„Lass dich nicht K.O. tropfen“

Sie sind meistens geruchsneutral, farblos und schmecken kann man sie auch nicht. Doch wer sie konsumiert, erleidet innerhalb kürzester Zeit einen Blackout, wird häufig willens- und wehrlos – und so zur leichten Beute von Kriminellen. Die Täter verabreichen sie ihren Opfern, um sie zu bestehlen oder sexuell zu missbrauchen. Warum K.O.-Tropfen so gefährlich sind und wie man sich schützen kann, möchte der Weiße Ring mit dieser Veranstaltung aufzeigen.

Referentin: Mitarbeiterin des Weißen Rings Herne

Die Veranstaltungen finden im **Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Berliner Platz 5, 44623 Herne** statt. Um eine Anmeldung unter **02323 16 2629** oder gleichstellung-vielfalt@herne.de wird gebeten.

**Freitag, 24.11.23, 17 Uhr,
Kugelbrunnen, Bahnhofstraße 38-40**

„Wir brechen das Schweigen“-Mitmach-Aktion des Büros für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne gemeinsam mit dem Runden Tisch gegen häusliche Gewalt.

Am Tag des „internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen“ wollen wir durch eine Menschenkette und mit Lichtern ein Zeichen gegen jegliche Form von Gewalt an Frauen setzen. Wir folgen damit dem Aufruf des bundesweiten Hilfetelefons „Gewalt gegen Frauen“. Es soll ein sichtbares Zeichen gegen Gewalt gesetzt werden und betroffenen Frauen Mut zur Veränderung machen.

Alle Herne*innen sind herzlich eingeladen, sich an der Lichterkette rund um den Kugelbrunnen zu beteiligen und nach Möglichkeit ein Licht mitzubringen.



Gleichstellung und Vielfalt Herne