

**BERATUNG
BEGLEITUNG
KOMMUNIKATION
BILDUNG**

Wir unterstützen den selbstbestimmten Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen.

Unsere Unterstützung basiert auf der Grundlage der Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir helfen mit unseren Erfahrungen bei der Aufarbeitung der Folgen von sexualisierter Gewalt.

Wir befähigen Frauen, die gewalttätige Situation zu verlassen und weitere Übergriffe auf ihre Person nicht zuzulassen.

KONTAKT

**Brennessel e.V.
Zentrum gegen Gewalt
an Frauen**

📍 **Regierungsstr. 28
99084 Erfurt**
☎ **0361-5656510**
✉ **info@frauenzentrum-brennessel.de**

✉ **programm@frauenzentrum-brennessel.de**

✉ **beratung@frauenzentrum-brennessel.de**

🌐 **www.frauenzentrum-brennessel.de**

Instagram: brennessel_erfurt

Öffnungszeiten

**Mo.- Do.:
09:00 bis 17:00 Uhr
Fr.:
09:00 bis 14:00 Uhr**

**Wir freuen uns über
Spenden:
Brennessel e.V.**

**IBAN:
DE28 8409 4814 5500 6058 75
Volksbank Thüringen Mitte eG**

**Wöchentliches
Angebot**

Montag
16:00 Uhr Treffen der SHG
Fair-rückte Schatulle
16:30 Uhr Montagsmalerinnen –
offener Treff für Kreative

Dienstag
09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
11:30 Uhr Rückengymnastik
17:00 Uhr Lesbenberatung (mit
Anmeldung)
17:00 Uhr Hatha Yoga mit Simone

Mittwoch
09:30 Uhr Hatha Yoga mit Regina
(mit Anmeldung)
14:30 Uhr Sprachcafé

Donnerstag
09:00 Uhr Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
15:00 Uhr Tea for you – Englische
Konversation
16:30 Uhr Qigong
18:15 Uhr Hatha Yoga auf dem Stuhl

Freitag
10:00 Uhr Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ



Zentrum gegen Gewalt an Frauen
Brennessel
Beratung - Kommunikation - Bildung

September & Oktober

Programm 2024

VERANSTALTUNGEN

September & Oktober

**02. September 18:00 – 20:00
& 07. Oktober 18:00 – 20:00**
Selbstbehauptung mit Uta

Mit einem „Nein“ fängt es an, doch wie geht es weiter?

111 Techniken der Selbstverteidigung, kombiniert mit Stimm- und Haltungsübungen, wecken den inneren Kampfgeist aus dem Dornröschenschlaf.

25. September 17:00 – 19:00
**Feministisch, solidarisch,
unabhängig – Vorstellung der
Frauensolidaritätsorganisation
Lila Hilfe e.V.**

Das Private ist politisch und politisch heißt, es betrifft uns gemeinsam. Und gemeinsam können wir unser Leben und Chancen verbessern.

Am 08. März 2023 wurde die ‚Lila Hilfe‘ gegründet, mit dem Ziel, Solidarität für all diejenigen zu organisieren, die frauenfeindlicher Gewalt ausgesetzt und aufgrund ihres Geschlechts sexistisch diskriminiert und strukturell ausgebeutet werden. Durch die Beteiligung an finanziellen Kosten von Gerichtsverfahren, die Vermittlung an Beratungs- und Hilfsorganisationen sowie an Anwält:innen sollen die betroffenen Frauen in ihren Bemühungen um Gerechtigkeit (und ihr Recht) unterstützt werden. Diese Kosten tragen wir als Organisation gemeinsam und verteilen sie durch unsere Mitgliedsbeiträge auf viele Schultern. Wir denken, dass wir durch diese gelebte Solidarität nicht nur uns selbst und anderen Frauen in ihren individuellen Erfahrungen mit sexistischer Gewalt helfen können. Wir wollen langfristig ein Gegengewicht zu den frauenfeindlichen Strukturen

in Deutschland aufbauen, die diese Gewalt begünstigen und auf feministische Kämpfe der Zukunft vorbereitet sein.

In unserem Vortrag wollen uns mit euch gemeinsam anschauen, wie der Verein entstanden ist, was feministische Praxis für uns in der Umsetzung bedeutet und wie ihr selbst aktiv werden könnt.

**26. September 17:00
& 17. Oktober 17:00**
**Frauen Fragen – Rechtsanwältin
Antwortet**

Offene Fragerunde - alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen. (mit Anmeldung)

27. September 10:00 – 12:30
**Begegnungsbrunch im Rahmen
der interkulturellen Woche**

Wir wollen eine schöne Zeit zusammen verbringen und dazu möchten wir Dich gerne einladen. Wir sind Frauen aus verschiedenen Kulturen sowie Religionen und laden zum gegenseitigen Kennenlernen bei Speisen und Getränken ein. Das Motto der interkulturellen Woche in Erfurt ist dieses Jahr „neue Räume“, deshalb laden wir sowohl alle Frauen ein die öfter in die Brennessel kommen, freuen uns aber auch sehr über neue Gesichter. Gerne kannst du auch deine Freundinnen, Mütter und Omas mitbringen. Wir freuen uns auf Dich.

9. Oktober 17:00 – 20:00
**Schreibgruppe mit Lisa Schön von
METAWARE**

Wir schreiben, um unsere Erfahrungen zu teilen, um zu sensibilisieren oder um Dinge sichtbar zu machen – gegenüber uns selbst, unseren Freund*innen oder einer bestimmten Öffentlichkeit. Schreiben kann helfen, anstrengende Situationen aus dem Kopf zu kriegen, es

kann entspannen, motivieren, bestärken und selbstermächtigen.

Zu jedem Termin bringen wir neue Ideen und Methoden mit – auch gerne nach Ihren / Euren Vorschlägen. Dabei geht es weder ums „mehr“ oder „besser“ schreiben. Stattdessen wollen wir einen Raum öffnen, in dem wir gemeinsam oder auch für uns selbst schreiben, was uns gerade bewegt. Wer will, kann regelmäßig mitmachen, nur mal vorbeischaun oder einfach dazukommen, wenn es zeitlich passt. Wir freuen uns auf Sie / Euch!

16. Oktober 17:00 – 18:30
**Online-Vortrag mit den Haecksen
zu Cyberstalking**

Internet und Smartphone durchdringen zunehmend den Alltag vieler Menschen. Leider nehmen daher aber auch die Möglichkeiten, ausgespäht und überwacht zu werden, zu. Nicht jede*r kann technisch so versiert sein, alle "Einfallstore" zu kennen oder abschätzen, was technisch möglich ist (und was nicht). Die Haecksen (<https://www.haecksen.org/wer-sind-die-haecksen/>) versuchen mit ihrer Seite <https://antistalking.haecksen.org/> Anleitungen gegen Cyberstalking zu bündeln und im Rahmen der Möglichkeiten eines Ehrenamts Hilfestellung zu geben. Der Vortrag soll die wichtigsten Angriffspunkte aufzeigen und wie man dagegen vorgeht.

Link zum Beitritt:
<https://lecture.senfcall.de/bre-4o7-fdd-4rt>
Zugangscode: 408280
(Schickt uns gerne eine Mail, wenn wir euch den Link und den Zugangscode digital zukommen lassen sollen)

26. Oktober 10:00 – 18:00
**Ein Raum für kollektive
Auseinandersetzung mit
sexualisierter Gewalt - ein Workshop
für Betroffene Tagesworkshop mit
der Gruppe „Sichtbar &
Selbstbestimmt“**

Wie kann ich selbstbestimmt über meine Gewalterfahrungen sprechen (oder nicht sprechen) und was hindert mich daran? Wie hängen meine persönlichen Herausforderungen im Umgang mit der Gewalterfahrung mit gesellschaftlichen Bildern von sexualisierter Gewalt und Betroffenen zusammen? Wie wirken Gefühle von Scham und Schuld auf mich? (mit Anmeldung unter ws-sise@riseup.net (bitte mit Datum des Workshops im Betreff!))

**Es gibt die Möglichkeit unseren aktuellen
Flyer digital per E-Mail gesendet zu
bekommen!**

**Um in den Verteiler aufgenommen zu
werden, bitte eine kurze Mail an
programm@frauenzentrum-brennessel.de
schreiben.**

**Außerdem findet ihr alle aktuellen
Veranstaltungen auch auf unserer
Instagramseite ([brennessel_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))**

Anmeldung unter:

- per Mail an programm@frauenzentrum-brennessel.de,
- per DM auf Instagram ([brennessel_erfurt](https://www.instagram.com/brennessel_erfurt))
- oder telefonisch unter **0361 5656510**