

**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)**

Mittwoch
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 sanft mit
Andrea**

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

**LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ**



VERANSTALTUNGEN

November & Dezember

04. November 19:30

Sisters of Comedy

Im Haus der sozialen Dienste

Ein unvergesslich komischer Abend zugunsten der Erfurter Frauenschutzprojekte. Tickets gibt es in der Brennessel und der Tourist-Information.

06. November 18:00 – 21:00

„Wie geht's dir denn gerade?“ –

Online-Workshop zur

Auseinandersetzung mit

emotionaler Arbeit mit Blu

Doppe von queer_topia*

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

Was bedeutet emotionale Arbeit? Wie lässt sie sich von anderen Arbeiten abgrenzen? Wie wird sie in unseren Beziehungen und unserer Gesellschaft

heteronormativ_geschlechtlich_ungleich verteilt und gelernt? Wie finden wir einen anderen Umgang damit? Was könnten wir daran kritisieren und ver_umlernen?

Der Workshop zielt auf eine persönliche und strukturelle Auseinandersetzung mit dem Thema ab und hat einen hohen Selbstreflexionsanteil.

Der Workshop findet Online über Zoom in deutscher Lautsprache statt und ist **offen für alle Geschlechter**.

Gefördert durch LAP Erfurt im Bundesprogramm „Demokratie leben!“, das Landesprogramm „Denk bunt“ sowie die Stadt Erfurt

07. November 17:00

12. Dezember 17:00

Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet

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

13. November 18:00

Ehrenamtstreffen

Die Brennessel lebt von großartigem ehrenamtlichem Engagement. Für die tolle Unterstützung wollen wir uns mit einem gemütlichen Beisammensein bei ein paar leckeren Kleinigkeiten bedanken. Gemeinsam wollen wir mit unseren Ehrenamtlichen auf das vergangene Jahr zurückblicken und neue Ideen für 2025 sammeln.

16. November 09:00 – 15:00

17. November 09:00 – 15:00

Wendo Kurs mit Steffi

Wendo ist eine Technik zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen weltweit. Es ist kein Kampfsport, sondern ein Präventionsprogramm gegen Gewalt, welches die teilnehmenden Personen empowern und stärken möchte, um mit mehr Selbstsicherheit selbstbestimmt durchs Leben zu gehen. Wir wollen einen Umgang mit bedrohlichen Situationen finden und dabei handlungsfähig bleiben. Bei unserem Wendo-Wochenendkurs kommen wir zusammen und bekommen von einer erfahrenen Wendo-Trainerin diese Techniken nähergebracht.

18. November 18:00 – 20:00

02. Dezember 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.

20. November 17:30 – 20:30

Schmuck und Design – Workshop zur Schmuckherstellung

Kerstin Brückner zeigt euch, wie ihr selber Schmuck aus Stahlseide, Silber, Halbedelsteinen und Glas-, Murano- oder Böhmen-Perlen herstellt. Mit Kreativität und ein wenig Geschick gelingen die schönsten Ketten und Armbänder. Wir bitten um Spenden für die Materialkosten.

25. November 17:00

Am Fischmarkt

Ein Licht für jede Frau – Aktion anlässlich des Internationalen Tags gegen Gewalt gegen Frauen

Am 25. November, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, gedenken wir den Frauen, die von ihrem (Ex) - Partner verletzt, gedemütigt oder sogar getötet wurden. Jedes Licht brennt symbolisch für Ihre Nachbar*in, Freund*in, Kolleg*in, Mutter oder Tochter...die hier in Erfurt von Gewalt betroffen ist.

29. November 18:00 – 00:00

Jahresabschlussparty

Wir wollen mit euch ausgelassen feiern! Deshalb laden wir herzlich zur Jahresabschlussparty ein. Wir wollen gute Gespräche führen und das Tanzbein zu Musik von DJ Schuchi schwingen.

04. Dezember 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.

Wir bringen neue Ideen und Methoden mit – auch gerne nach Ihren/euren Vorschlägen. Es geht nicht 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!

11. Dezember 18:00 – 19:30

"Flucht und Trauma: Wie Traumata an die nächsten Generationen weitergegeben werden"

In der Veranstaltung geht es darum, wie

traumatische Fluchterfahrungen von Eltern an ihre Kinder weitergegeben werden. Wir schauen uns an, wie solche Erlebnisse auch nach vielen Jahren noch das Leben der nächsten Generationen beeinflussen können, oft ohne, dass es bewusst bemerkt wird. Zum Abschluss diskutieren wir gemeinsam interaktiv Strategien, um besser mit den Folgen umzugehen bzw. Betroffene zu unterstützen.

(Offen für alle Geschlechter)

Alle Veranstaltungen der Brennessel verstehen sich als **FLINTA*-only** Veranstaltungen. **Ausnahmen sind** entsprechend **gekennzeichnet**.

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**