

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**



Walkmühlstraße 1a
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

15:00 Uhr
16:00 Uhr

Montagsmalerinnen
Treffen der SHG
Fair-rückte Schatulle

Dienstag

09:00 Uhr

Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
Rückengymnastik
Hatha Yoga mit Simone
(ab 01.09.2026)
Lesbenberatung (mit
Anmeldung)

11:30 Uhr
17:00 Uhr

17:00 Uhr

Mittwoch

14:30 Uhr

Sprachcafé

Donnerstag

09:00 Uhr

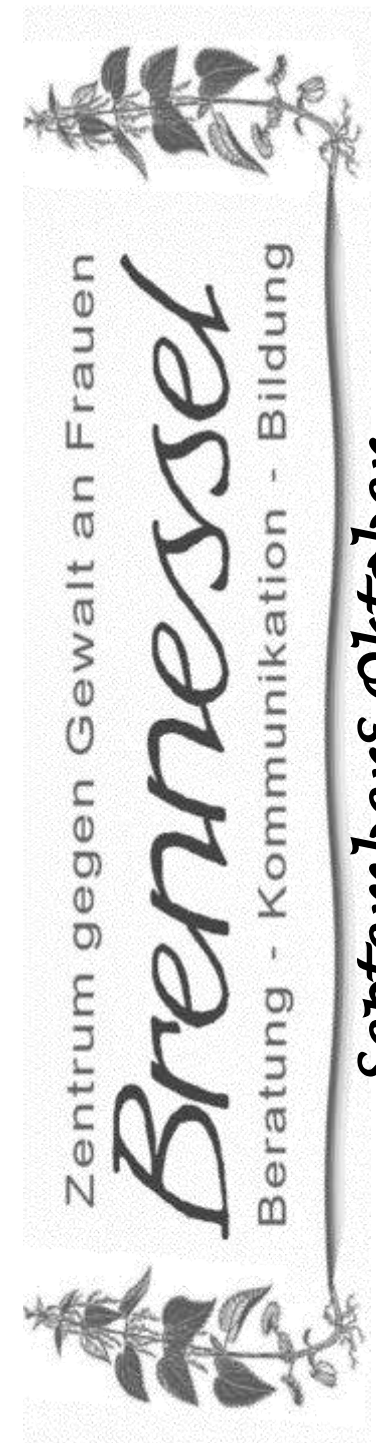
Sprachkurs Deutsch für
Anfängerinnen
Qigong

16:30 Uhr

Freitag

10:00 Uhr

Sprechstunde für
alltägliche Fragen
(mit Anmeldung)



Programm 2026

Monatliche Angebote:

07.09. 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
05.10. 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
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.
(mit Anmeldung)

16.09. 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
21.10. 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
Lesecafé

Die Bibliothek der Brennessel ist prall gefüllt. Wir wollen diesen Bücherschatz mit euch teilen und bieten dafür ein monatliches Lesecafé an. Bei Tee und Kaffee können sich gegenseitig Bücher vorgestellt, aus eigenen Werken vorgelesen und in den Regalen gestöbert werden. Ein offenes Angebot für alle Interessierten.

17.09. 16:00 Uhr
29.10. 17:00 Uhr

Frauen fragen – Rechtsanwältin

antwortet: - Sozial- und Familienrecht -

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie sich scheiden lassen wollen? Wie ist das Umgangsrecht bei einer Trennung geregelt? Oder haben Sie eine juristische Frage zu Ihrer Rente oder anderen Sozialleistungen? In dieser Fragerunde beantwortet eine Rechtsanwältin alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen.
(mit Anmeldung)

24.09. 17:00 Uhr
21.10. 17:00 Uhr

Frauen fragen – Rechtsanwältinnen

antworten: -Arbeits- und Strafrecht-

Was tun bei Mobbing am Arbeitsplatz oder Kündigung? Welche Rechte haben Sie als Betroffene von Gewalt oder strafrechtlichen Übergriffen? In dieser Fragerunde gibt eine Rechtsanwältin verständliche Einblicke in zentrale Fragen des Arbeitsrechts und unterstützt bei der rechtlichen Einordnung von strafrechtlich relevanten Situationen.
(mit Anmeldung)

Besondere Angebote:

02.09. 17:00 Uhr – 19:00 Uhr
Pride to go – Beutel gestalten für den CSD
Gestalte deinen eigenen Stoffbeutel mit Regenbogen, Pride-Flag oder eigenem Design und trage deine Pride-Farben über den CSD hinaus. Das kreative Mitmachangebot ist kostenlos und alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Benefizkonzert
09.10. 18:00 Uhr
Ort: Nilo's Café

Die Singer-Songwriterin ronJA malt mit musikalischem Feingefühl und fast schon poetischen Texten Bilder in die Luft und verzaubert dabei ihr Publikum mit ihrer Stimme. Thematisch bewegt sie sich zwischen Lebensfreude, Quatsch und den tiefen Abgründen des Lebens. Kurzweilig und schmackhaft seid ihr herzlich am 9.10.2026 um 18:00 Uhr ins Nilo's Café eingeladen. Das Konzert ist ein Benefizkonzert für das Frauenzentrum Brennessel.

Veranstaltungsreihe Frauengesundheit:

27.09. 16:00 Uhr – 19:00 Uhr
Selbstbestimmung braucht Solidarität -
Reproduktive Rechte verstehen, Barrieren abbauen, gemeinsam handeln.

Selbstbestimmung über den eigenen Körper ist ein Menschenrecht. Trotzdem erschweren Kriminalisierung, gesetzliche Hürden und gesellschaftliche Stigmatisierung den Zugang zu einem Schwangerschaftsabbruch bis heute. Das ist kein individuelles Problem – Das geht uns alle an! Die Veranstaltung gibt einen Einblick in die aktuelle Rechtslage und die politischen Debatten rund um Schwangerschaftsabbrüche. In einem interaktiven Planspiel werden die vielfältigen Barrieren auf dem Weg zu einem Schwangerschaftsabbruch erfahrbar und ihre Auswirkungen auf reproduktive Rechte sichtbar. Zum Abschluss sprechen wir über das Konzept der *Abortion Buddies* und darüber, wie feministische Solidarität und konkrete Unterstützung – auch in Erfurt – aussehen können. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für Selbstbestimmung, reproduktive Rechte und den Abbau von Stigmatisierung.
Kooperation mit Profamilia

28.09.

Safe Abortion Day

Aktion des Thüringer Bündnisses für sichere und legale Schwangerschaftsabbrüche
++SAFE THE DATE++

08.10. 18:00 – 20:00

Lesung „Meine Ex-Gebärmutter“ mit Isabel Reusser

Viele Frauen stehen vor gesundheitlichen Herausforderungen und müssen Entscheidungen treffen, die nicht einfach sind. Umso wichtiger ist es, gut informiert zu sein und zu wissen, was ein Eingriff mit sich bringt. So war es auch bei Isabel Reusser und ihrer Gebärmutterentfernung. Die Lesung zeigt ihren Weg von den ersten Beschwerden über verschiedene Behandlungsversuche bis zur Operation und der Zeit der Heilung. Wir sprechen über selbstbestimmte Frauengesundheit und darüber, wie gute Entscheidungen zustande kommen und wie jede ihren eigenen Weg findet, ohne sich vorschreiben zu lassen, was für sie richtig ist.

22.10. 18:00 – 20:00

Medical Gaslighting: Wenn dir in der Medizin nicht geglaubt wird

Vortrag und Gespräch mit Christina Pingel, Autorin von „Diagnose Frau“

Viele Menschen erleben, dass ihre Beschwerden angezweifelt, verharmlost oder nicht ernst genommen werden. Der Vortrag beschäftigt sich mit Medical Gaslighting und dem Gender Health Gap und zeigt aus einer intersektionalen Perspektive, wie Diskriminierung, Rassismus und gesellschaftliche Ungleichheiten die medizinische Versorgung beeinflussen. Gemeinsam schauen wir hin, tauschen Wissen aus und sprechen über Erfahrungen, die dabei helfen können, die eigene Wahrnehmung zu stärken und sich im Gesundheitssystem selbstbewusster zu bewegen.

(Die Veranstaltungsreihe „Frauengesundheit“ wird von der Rosa-Luxemburg-Stiftung Thüringen gefördert)



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 Website: <https://frauenzentrum-brennessel.de> sowie 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**