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 – 17:00	Montagsmalerinnen
16:00 – 17:00	Treffen der SHG Fair-rückte Schatulle

Dienstag

09:00 – 11:00	Sprachkurs Deutsch für Anfängerinnen
11:30 – 12:30	Rückengymnastik
17:00 Uhr	Lesbenberatung (mit Anmeldung)

Mittwoch

14:30 – 17:00	Sprachcafé

Donnerstag

09:00 – 11:00	Sprachkurs Deutsch für Anfängerinnen
16:30 – 17:30	Qigong

Freitag

10:00 – 12:00	Sprechstunde für alltägliche Fragen (mit Anmeldung)

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT THÜRINGEN
Stadtverwaltung

LANDESPROGRAMM SOLIDARISCHES ZUSAMMENLEBEN
LSZ

Zentrum gegen Gewalt an Frauen

Brennessel

Beratung - Kommunikation - Bildung

November & Dezember

Programm 2026

02.11.2026 19:30 Uhr
Sisters of Comedy
Ein unvergesslich komischer Abend zugunsten der Erfurter Frauenschutzprojekte.

11.11.2026 17:00 Uhr - 19:00 Uhr
Workshop zu den Wechseljahren mit Kathrin Schröder
Wechseljahre sind die Metamorphosen in der Lebensmitte, die uns an die Grenzen unseres alten Selbst bringen. Wechseljahre an sich machen nicht krank, sind nur manchmal beschwerlich Und wohin wechseln wir, wenn wir in die Wechseljahre kommen...?
Ein praxisnaher Workshop zum besseren Verstehen und wohlwollenden Begleiten in dieser Lebensphase. (mit Anmeldung)

12.11.2026 ab 17:00 Uhr
10.12.2026 ab 17:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältinnen antworten: *-Arbeits- und Strafrecht-*
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)

16.11.2026 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Offenes Kennenlernen der Selbsthilfegruppe Kokon (für Betroffene von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend)
Die Selbsthilfegruppe Kokon, die sich schon seit längeren bei uns trifft, stellt sich vor. Bei diesem offenen Treffen gibt es die Möglichkeit die Gruppe, sowie deren Abläufe und Inhalte kennenzulernen. Im Anschluss ist es möglich, regelmäßig an den monatlichen Treffen teilzunehmen. Die Gruppe ist für alle Geschlechter offen.

18.11.2026 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
16.12.2026 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
Lesecafé
Die Bibliothek der Brennessel ist prall gefüllt. Wir wollen diesen Bücherschatz mit euch teilen. Bei Tee und Kaffee können sich gegenseitig Bücher vorgestellt, aus eigenen Werken vorgelesen und in den Regalen gestöbert werden.

19.11.2026 ab 17:00 Uhr
17.12.2026 ab 17:00 Uhr
Frauen fragen – Rechtsanwältin antwortet: - *Sozial- und Familienrecht* -
In dieser Fragerunde beantwortet eine Rechtsanwältin alles, was Sie rund um das Thema Sozial- und Familienrecht wissen wollen. (mit Anmeldung)

21.11.2026 09:00 Uhr – 15:00 Uhr
22.11.2026 09:00 Uhr – 15:00 Uhr
Wendo-Wochenende
Wendo ist eine Technik zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen weltweit. Es ist ein Präventionsprogramm gegen Gewalt, welches die teilnehmenden Personen empowern und stärken möchte, um mit mehr Selbstsicherheit durch ein selbstbestimmtes Leben zu gehen. Eine Wendo-Trainerin zeigt uns, wie wir handlungsfähig bleiben. (mit Anmeldung)

25.11.2026 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Ein Licht für jede Frau
Aktion zum internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen

27.11.2026 15:00 Uhr – 18:00 Uhr
Kleidercafé zum Advent
In unserer „Stöbern & Verschenken-Ecke“ gibt es viele tolle Kleidung für Frauen und Kinder, Haushaltsgegenstände, Spielzeug, Bücher, CD´s, Schallplatten…
Wir wollen mit Euch einen schönen Nachmittag verbringen mit Geschichten zum Advent, Basteln, Kaffee, Tee und Naschereien. Ihr sucht Euch etwas Schönes aus unserer Stöber-Ecke aus. Vielleicht ist ja das ein oder andere Teil für den Adventskalender dabei.

07.12.2026 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)

01.12.2026 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
"Gemeinsam laut werden" - Sexismus und sexualisierte Gewalt im Netz entgegentreten
Online Workshop über Zoom
In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam dem Thema nähern und Handlungsmöglichkeiten entwickeln. Themen: Sexismus und sexualisierte Gewalt wahrnehmen und begreifen; wie gehen wir damit um und wie wollen wir ihr in Zukunft begegnen?
Die Anmeldung ist erforderlich unter programm@frauenzentrum-brennessel.de. Dort erhältst du dann weitere Informationen.

02.12.2026 17:00 Uhr -18:30 Uhr
KI für mich nutzen – Chancen, Grenzen und Stolperfallen
In diesem 90-minütigen Einsteigerinnen-Workshop entdecken wir praktische Anwendungsmöglichkeiten und sprechen über typische Stolperfallen, Datenschutz und mögliche Verzerrungen.
Referentin: Sara Werner (mit Anmeldung)
.

09.12.2026 17:30 Uhr - 20:00 Uhr
Fein-Art Schmuckworkshop
Kreiere in lässiger Runde dein einzigartig individuelles Schmuckstück - sei es ein Kettencollier, Armband oder Ohrringe. Hier lernst du professionelle Handwerkstechniken vom Auffädeln der Halbedelsteine, Glas- und Zuchtperlen auf Stahlseide bis zur richtige Verschlusstechnik in Form vom sicheren Befestigen von Echtsilber-Verschlüssen (925er Sterlingsilber) mittels Quetschperlen und einer Crimpzange. Bitte bringe Bargeld für die Materialkosten mit und gerne eine kleine Nascherei.
Referentin: Kerstin Brückner
Anmeldung direkt bei Kerstin unter: 01637314645

11.12.2026 oder 18.12.2026
Party und Ehrenamtstreffen in der Vorweihnachtszeit
[TEXT]

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)



Anmeldung unter:
- **per Mail an programm@frauenzentrum-brennessel.de,**
- **per DM auf Instagram (brennessel_erfurt)**
- **oder telefonisch unter 0361 5656510**