

Seminar

Emotionale Gewalt

Samstag, 21. November, 9 bis 16 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Die oft unsichtbare Ohrfeige

Emotionale Gewalt im Privaten wie auch in der Berufswelt wird in unserer Gesellschaft nach wie vor oft bagatellisiert und unterschätzt. Bei Fällen emotionaler Gewalt handelt es sich unter anderem um

- emotionale Erpressung
- Ignoranz
- Vernachlässigung
- Mobbing
- Ausgrenzung in vielen Bereichen
- Entwertungen in Beruf und Familie

Es sind die großen und kleinen Gemeinheiten, Kränkungen und Demütigungen, die uns hilflos und krankmachen. Oft ist emotionale Gewalt perfide, geschieht beiläufig, und es gibt sie überall - ob in der Familie, in der Schule, im Job oder in der Partnerschaft. Und emotionale Gewalt betrifft sehr oft Frauen.

- Wie beeinflusst emotionale Gewalt unsere psychische und physische Gesundheit?
- Wie kann ich sie erkennen und wie kann ich mich schützen?
- Wie kann ich mich gegen emotionale Gewalt in jeglicher Situation zur Wehr setzen und verteidigen?

Erfahren Sie mehr zu dem Thema und den Umgang mit emotionaler Gewalt. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen im Unterstützungssystem – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Referentin: Britta Ellger-Lehr, NLP Master,
Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin,
Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin
gemäß HPG, Bickenbach
Teilnahmebeitrag: 18 Euro inklusive Mittagessen
Anmeldeschluss: 11. November

In Kooperation mit dem Mütterzentrum.



Wendokurs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 16 Jahren und Frauen

Samstag, 28. November, 10 bis 16 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung und bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Mädchen und Frauen.

WenDo ist ein Konzept, das Frauen ermöglicht, für unterschiedlichste Situationen individuelle Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln. Im Unterschied zum Kampfsport sind auch alltägliche Belästigungs- und Übergriffssituationen Thema. WenDo beginnt schon vor einem eventuell notwendigen Kampf durch Handlungsmöglichkeiten im Vorfeld. Die Teilnehmerinnen erfahren, dass erlebte Belästigung und Gewalt nicht allein ihr individuelles Problem ist.

WenDo ist für alle Mädchen und Frauen, unabhängig von ihrer Herkunft, Hautfarbe, Religion und Lebensform. Jede kann mitmachen, ob klein oder groß, jung oder alt, dick oder dünn, laut oder leise, schüchtern oder mutig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke oder Handtuch, eventuell Verpflegung

Leitung: Brigitte Störmer, Wendo-Trainerin, Offenbach
Teilnahmebeitrag: 12 Euro
Anmeldeschluss: 20. November
Kinderbetreuung möglich

Kontakt und Anmeldung

Frauenbüro der Stadt Langen
Sabine Nadler - Frauenbeauftragte

Südliche Ringstraße 80
63225 Langen

Telefon: 06103 203-163
E-Mail: frauenbuero@langen.de

Bestellen Sie jetzt unseren Newsletter unter:
www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html

Langen • RheinMain
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



Büro

ZenJA



Veranstaltungen
2. Halbjahr 2020

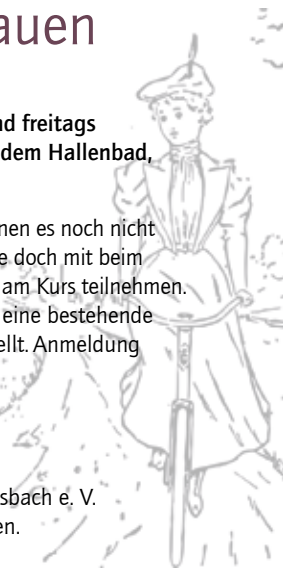
Fahrradkurs für Frauen

**10. bis 29. September, 13:30 bis 16 Uhr,
immer montags, dienstags, donnerstags und freitags
Parkplatz hinter der Neuen Stadthalle und dem Hallenbad,
Südliche Ringstraße 77**

Wollen Sie gerne Fahrrad fahren, aber Sie können es noch nicht oder trauen sich nicht mehr? Dann machen Sie doch mit beim Radfahrkurs. Es können maximal zehn Frauen am Kurs teilnehmen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine bestehende Krankenversicherung. Fahrräder werden gestellt. Anmeldung sind bis zum 20. Juli erbeten.

Kursleiterin: Nicole Matheis, Ethnologin M.A.
Kursgebühr: 30 Euro

In Kooperation mit dem ADFC Langen/ Egelsbach e. V. und der Fachstelle Migration der Stadt Langen.



Workshop

Mediation als hilfreiches Instrument zur Konfliktlösung

**Samstag, 12. September 2020, 9 bis 16 Uhr
Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3**

Streit mit Fingerspitzengefühl und Berücksichtigung von Emotionen

Mediation ist ein Verfahren, in dem die Konfliktparteien unter professioneller Anleitung selbst die passendste Lösung erarbeiten. Das eröffnet die Chance, dass das Ergebnis die Interessen und Bedürfnisse der Beteiligten so berücksichtigt, dass es wirklich akzeptiert wird und auf Dauer tragfähig ist. Die überwiegende Anzahl der Pflegenden und viele Vorsorgebevollmächtigte sind Frauen. Deren Lebensbereiche sind konfliktträchtig. Ist eine Auseinandersetzung mit dem Ehemann, mit Geschwistern, Erben, und anderen nicht zu vermeiden, sollten Frauen wissen, dass die Mediation eine vielversprechende Alternative zu einer juristischen Auseinandersetzung bietet.

Mediation ist eine Chance, die Frauen auf jeden Fall kennen sollten, weil ihre Anliegen und Stärken dabei zur Geltung kommen. Zudem fördert die eigene Verhandlung im geschützten Rahmen einer Mediation das gegenseitige Verständnis der Parteien. Damit wird oft die weitere Zerstörung der persönlichen Beziehungen vermieden, manchmal sogar eine erneute Annäherung möglich.

Inhalte

- Kommunikationshindernisse - Konfliktentstehung
- Grundlagen und Ablauf Mediation
- Rollenspiel und Auswertung

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Ansprechpartnerin für ratsuchende Frauen bei drohenden rechtlichen Konflikten im familiären oder Vorsorgebereich sind, sowie an alle Frauen, die an Methoden der alternativen Streitbeilegung interessiert sind.

Referentin: Christa Benedik-Eßlinger, Fachanwältin für Familien- und Sozialrecht, Mediatorin für Familien- und Erbrecht, Friedberg
Teilnahmebeitrag: 18 Euro inklusive Mittagessen
Anmeldeschluss: 2. September 2020

In Kooperation mit dem Mütterzentrum.

Interaktiver Impulsvortrag

Frauenbilder in der muslimischen Welt

**Donnerstag, 24. September, 19 bis 21 Uhr
Evangelisches Familienzentrum Langen, Berliner Allee 31**

Dieser Vortrag gibt Einblicke in eine facettenreiche Thematik, die oftmals mit rudimentärem Wissen aber vielen Emotionen diskutiert wird. Gemeinsam erörtern wir unser Frauenbild und welche Vorurteile gegenüber muslimischen Frauen eine Rolle spielen, wenn wir über das Leben der Musliminnen sprechen.

Wir schauen uns an:

- Was wissen wir tatsächlich über „die“ Frau im Islam?
- Wie ist unsere Wahrnehmung?
- Gibt es „die“ Frau im Islam?
- Wie fühlen sich Frauen muslimischen Glaubens?
- Sind wir bereit, unsere Positionen und Haltungen zu überdenken?
- Welcher Anteil in dieser Thematik ist Religion?



Referentin: Nil Esra Dağistan, Business und Kultur Coach, Migrationsspezialistin, Kinesiologin, Wiesbaden
Kein Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 14. September 2020

Im Rahmen der Interkulturellen Wochen und in Kooperation mit der Fachstelle Migration, dem Büro F und der Evangelischen Kirche Langen.

Workshop

Die soziale Funktion von echten Beziehungen zu Menschen - warum reale Kontakte wichtig sind

**Donnerstag, 29. Oktober, 19 bis 22 Uhr
ZenJA - Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3**

Tipps gegen Einsamkeit von Frauen

Einsamkeit wird oft als Volkskrankheit in der modernen Gesellschaft bezeichnet. Sie ist häufig ein Tabuthema und es wird nicht offen darüber gesprochen. Wir denken dabei schnell an Menschen im Rentenalter, deren Partnerinnen/Partner und Freundinnen/Freunde gestorben sind und deren Familie nicht mehr vor Ort ist. Dabei spielt Einsamkeit bei jungen Menschen ebenso eine Rolle – manche Studien gehen davon aus, dass sich jede/jeder fünfte junge Erwachsene zwischen 18 und 29 ständig oder häufig einsam fühlt. Nur jede/jeder Zehnte kennt das Gefühl gar nicht. Und im Zusammenspiel mit hohen Anforderungen in Familie und Beruf kennen auch Frauen der mittleren Generation dieses Gefühl oft nur zu gut.

Gründe dafür gibt es viele: In einer modernen, hoch technologisierten und auf Effizienz ausgerichteten Gesellschaft finden Begegnungen zwischen Menschen häufig oberflächlich, unter Zeitdruck und nicht mehr im realen Leben statt, sondern im virtuellen. Familiäre Wurzeln werden getrennt und die traditionellen Zusammengehörigkeitsmechanismen greifen immer weniger. Insbesondere Frauen fühlen sich einsam, wenn sie ihre tiefsten Gedanken und Gefühle mit engen Bezugspersonen nicht teilen können. Erfahren Sie, wie man der Spirale der Einsamkeit entkommt, erleben Sie entlastenden Austausch und werden Sie aktiv.

Referentin: Anna Basse, systemischer Business-Coach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen
Kein Teilnahmebeitrag
Anmeldeschluss: 15. Oktober

In Kooperation mit dem Büro F und dem Mütterzentrum.