



*Dienstag, 3. Juni, online:
Vortrag: Warum sich eine gleichbe-
rechtigte Elternzeit finanziell lohnt*

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2025

Trennung mit Kindern, wie geht es weiter?

Residenz-, Wechsel- oder Nestmodell?

Dienstag, 28. Januar, 19 bis 21 Uhr online

Jede zweite Ehe wird in Deutschland geschieden. Das ist mittlerweile Realität und Normalität. Befinden Sie sich in der Trennung oder spielen Sie mit dem Gedanken? Fühlen Sie sich unsicher, was auf Sie zukommen kann und vor allem, was das Beste für Ihre Kinder sein könnte?

In diesem Vortrag erhalten Sie relevante Informationen zu den unterschiedlichen Lebensmodellen getrennter Eltern. Sie erfahren Vor- und Nachteile jedes Modells und Möglichkeiten, dieses zum Wohle der Kinder umzusetzen. Welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein, um das jeweilige Modell umzusetzen. Sie erhalten Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen und Tipps, welche Anlaufstellen Sie nutzen können, um sich weitere Hilfe und Unterstützung zu suchen. Dieser Vortrag ersetzt keine Rechtsberatung.

Referentin: **Maren Somers**, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal- und Business-Coach, Sinn-Coach, Schema-Coach, Expertin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Minimalistin, Ffm.

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Frauen- und Gleichstellungsbüros Egelsbach, Dreieich und Neu-Isenburg

Anmeldeschluss: 21. Januar 2025

Link zur Anmeldung: QR-Code



Tanzen gegen Gewalt an Frauen

ONE Billion Rising - Save the Date

Freitag, 14. Februar, 17:30 Uhr

Evangelisches Petrus-Gemeindehaus, Bahnstraße 46

Jede dritte Frau weltweit war bereits Opfer von Gewalt, wurde geschlagen, zu sexuellem Kontakt gezwungen, vergewaltigt oder in anderer Form misshandelt. Jede dritte Frau, das sind eine Milliarde Frauen (one billion), denen Gewalt angetan wird ... ein unfassbares Gräuelp.

Am 14. Februar lädt der V-Day eine Milliarde Frauen dazu ein, raus zu gehen, zu tanzen und sich zu erheben, um das Ende dieser Gewalt zu fordern. Eine Milliarde Frauen – und Männer – überall auf der Welt. Wir zeigen der Welt unsere kollektive Stärke und



unsere globale Solidarität über alle Grenzen hinweg. Zeigt der Welt wie EINE MILLIARDE aussieht. Am 14. Februar sieht sie aus wie eine REVOLUTION. Auch in Langen tanzen Menschen jeden Alters beim Aktionstag gemeinsam in der Öffentlichkeit zur Aktionshymne „Spreng die Ketten“, um ihre Solidarität zu bekunden.

Kostenlosen Unterricht der „One Billion Rising“-Choreografie bietet die ADTV Tanzschule Uwe Mundt, Südliche Ringstraße 61, Langen an folgenden Tagen an:

Samstag, 1. Februar	14 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 2. Februar	11 bis 12:30 Uhr
Samstag, 8. Februar	14 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 9. Februar	11 bis 12:30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich. Einfach vorbeikommen!



Internationaler Frauentag

Kabarett: K.O. Komplimente mit Anka Zink

Samstag, 8. März, 20 Uhr (Einlass: 19:30 Uhr)
Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77

Darf man heute sagen, was man denkt? Natürlich Ja! Es geht nur darum, wie man es ausdrückt. Allenthalben ist das Niveau gestiegen und mit einem einfachen „Sie Armleuchter!“ ist es nicht mehr getan. Man braucht passende Worte an die richtige Adresse, ohne Unbeteiligte zu beleidigen, hier ein positives Beispiel: „Gut, dass Sie da sind und nicht hier.“ Eher unglücklich ist die Übersetzung von „dumme Gans“ als „Federvieh mit Handicap“.

Wir reden gegenwärtig immer weniger miteinander, dafür umso intensiver aneinander vorbei. In Behörden, Versicherungen und Sparkassen geht kein Mensch mehr ans Telefon. Dort sitzt eine künstliche Intelligenz und hilft mir zu überlegen, was ich denn gefragt haben könnte. Andersherum rufen Mitarbeitende die-



seiner Einrichtungen mich nur an, wenn ihnen etwas fehlt: ein Vertragsabschluss, eine statistische Auskunft oder weil sie vergessen haben, wo ihr Auto steht. Völlig aus der Mode gekommen sind die schnelle Erledigung, die ergebnisoffene Diskussion und der vergnügte, unblutige Schlagabtausch.

Karten: 23 Euro im Vorverkauf (Hallenbad Langen)
In Kooperation mit den Frauenbüros Dreieich und Egelsbach.

Klug gekontert

Auf Diskriminierungen schlagfertig reagieren

Mittwoch, 19. März, 19 bis 21 Uhr online

Jemand serviert Ihnen einen diskriminierenden Spruch, wird unverschämt, versucht, Sie zu manipulieren. Wie reagieren Sie? Meist sind wir sprachlos, erst später fallen uns viele gute Konter ein. Damit sind Sie nicht allein!



In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Frauen mit beleidigenden und diskriminierenden Sprüchen umgehen können. Es geht darum, aktiv Stellung zu beziehen, (vermeintlich) Schwächere oder auch uns selbst zu schützen und klare Gegenposition zu beziehen. Sie lernen und trainieren, wie Sie bei Provokationen positiv, konstruktiv reagieren. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz und Selbstbewusstsein aus. Schlagfertigkeit können Sie lernen. Schlagfertigkeit heißt, die Kontrolle über die Situation zu behalten. Sie hilft dabei, sich durchzusetzen und zu behaupten, macht selbstbewusster und souveräner. Die Teilnehmerinnen erhalten praktische und wirksame Impulse, mit denen sie auch nach dem Seminar ihr Verhalten reflektieren können, damit das Gelernte nachhaltig wirkt.

Inhalt

- Grundlagen einer wertschätzenden Kommunikation
- Überzeugend argumentieren und Killerphrasen abwehren

- Spontan, selbstbewusst und souverän auf diskriminierende Äußerungen reagieren
- Rhetorische Kompetenz gezielt verbessern
- Innere Blockaden identifizieren und mit diesen positiv umgehen

Es ist ausreichend Zeit für die Fragen der Teilnehmerinnen und den Erfahrungsaustausch.

Referentin: **Sigrid Knorr**, Dipl. Wirtschaftspädagogin und Business-Coach, Ffm.

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und den Frauen- und Gleichstellungsbüros Egelsbach, Dreieich und Neu-Isenburg.

Anmeldeschluss: 12. März 2025

Link zur Anmeldung: QR-Code



Homburgs First Ladies

Exkursion Schloss Bad Homburg

Donnerstag, 24. April, 14 bis 15:30 Uhr

61348 Bad Homburg v.d. Höhe, Schloss Bad Homburg

Nach der Begrüßung mit Sektempfang geht es für die Teilnehmerinnen in drei unterschiedliche Schlossflügel, um die wichtigsten Aristokratinnen kennenzulernen. Es wird ein weiter Bogen gespannt von den Landgräfinnen der Gründungszeit der Landgrafschaft über die prominente englische Landgräfin Eliza, die sich mit ihren vielseitigen Ideen in der Stadt und im Homburger Schloss engagierte, bis hin zu den deutschen Kaiserinnen.

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

Teilnahmebeitrag: 15 Euro

Anmeldeschluss: 8. April 2025

Hinweis: Anmeldung bitte direkt an das Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Telefon 0611 157860 oder per E-Mail an frauen@buero-f.de.

Alleinerziehend zwischen den Kulturen

Stärkung, Unterstützung und Vernetzung für Mütter im multikulturellen Alltag

Samstag, 24. Mai, 9:30 bis 12:30 Uhr

ZenJA – Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3

Alleinerziehende Frauen in multikulturellen Kontexten stehen vor besonderen Herausforderungen. Sie müssen ihre Kinder in einem komplexen kulturellen Umfeld erziehen und gleichzeitig ihre eigene Identität und Resilienz stärken. Frauen sind oft mit zusätzlichen gesellschaftlichen Erwartungen und Rollenbildern konfrontiert, bei Alleinerziehenden kommt hinzu, dass sie den fehlenden Elternteil ersetzen, dieser Spagat ist für fast alle eine zusätzliche Belastung.

Mit diesem Angebot stärken wir Frauen in ihrer Rolle und ermöglichen ihnen, ein neues Selbstbild zu entwickeln und den Schritt zur Veränderung zu wagen. Auch Strategien zur erfolgreichen Bewältigung alltäglicher Herausforderungen sind ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars.



Das Angebot „Alleinerziehend zwischen zwei Kulturen“ bietet Müttern einen sicheren Raum für Austausch, psychologische Unterstützung und Stärkung der Resilienz

sowie einen bewussten Umgang und Verständnis für diese besondere Rolle.

Inhalt

- Erfahrungen teilen: Austausch über persönliche Geschichten und Herausforderungen im Alltag
- Ressourcen stärken: Strategien zur Stärkung der eigenen Resilienz und zur Nutzung kultureller Vielfalt als Ressource in der Kindererziehung
- Praktische Tipps: Hilfestellungen für den Umgang mit kulturellen Unterschieden im Alltag, in der Schule und in der Freizeit
- Psychologische Unterstützung: Angebote zur psychischen Gesundheit
- Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge werden vermittelt, um die emotionale und psychische Belastbarkeit zu erhöhen
- Vernetzung: Aufbau eines unterstützenden Netzwerkes mit anderen alleinerziehenden Müttern, um langfristige Kontakte und Unterstützungssysteme zu schaffen

Referentin: **Adile Suna Tosun**, Muslimische Seelsorgerin, Interkulturelle psychologische Beraterin nach dem Personenzentrierten Ansatz, Geprüfte Schutz- und Sicherheitskraft (GSSK) 34a, Spieltherapeutin IC, Elternberatung Schwerpunkt Alleinerziehende, angehende Soziologin, Wiesbaden

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Frauen- und Gleichstellungsbüros Egelsbach, Dreieich und Neu-Isenburg

Anmeldeschluss: 9. Mai 2025

Hinweis: Anmeldungen bitte direkt an das Frauenbüro der Stadt Langen, Telefon 06103 203-163 oder per E-Mail an frauenbuero@langen.de

Es gibt eine Kinderbetreuung während der Veranstaltung. Wenn Sie Ihr Kind dafür anmelden möchten, schreiben Sie dies bitte mit in die Anmeldung.

Wieso sich eine gleichberechtigte Elternzeit finanziell lohnt

Ein Vortrag für werdende Eltern und Menschen mit Kinderwunsch

Dienstag, 3. Juni, 19 bis 20:30 Uhr online

Die Entscheidung für ein Kind hat großen Einfluss auf die finanzielle Situation von Müttern. Fast alle „Gender Gaps“ vergrößern sich, wenn ein Paar zu Eltern wird. So steigt der Gender Pay Gap von 9 % ab dem 30. Lebensjahr – Frauen werden durchschnittlich mit 30,3 Jahren zur Mutter – auf bis zu 28 % an. Das Lebenserwerbseinkommen von Müttern liegt 61 % unter dem der Nicht-Mütter bzw. Männer. Bei einem Durchschnittseinkommen reden wir hier von etwa einer halben Million Euro Gehaltsverlust durch die Entscheidung zur Mutterschaft.

All dies führt zur finanziellen Abhängigkeit für Mütter, und auch für Väter (diese tragen oftmals den „financial load“ der Familie weitgehend alleine), und vor allem zu überdurchschnittlich hohen Zahlen von Frauen in Altersarmut.

In dem Format findet Aufklärung über die finanziellen Auswirkungen der Elternschaft und eines klassischen Ernährer-Hausfrauen-Elternzeitmodells statt. Zudem werden alternative Elternzeitmodelle erklärt und fünf Schritte zur gleichberechtigten Elternzeitplanung dargelegt.

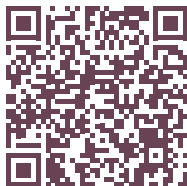
Inhalt

- Zahlen, Statistiken und Studien, die zur Aufklärung des „Mythos“, dass das klassische Modell finanziell das Beste sei, beiträgt
- Rechenbeispiele, wieso die Elternschaft Frauen eine halbe Million Euro kostet und was gleichberechtigte Elternzeitmodelle für die Familienfinanzen bedeuten

- Fünf Schritte zur Elternzeitplanung, die im Anschluss direkt selbst umgesetzt werden können

Referentin: **Marielle Schäfer**, Master of Arts in Corporate Governance & Management, Business Coach (IHK), Gründerin und Geschäftsführerin der Beziehungsinvestor*innen UG, Hanau

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., Frauen- und Gleichstellungsbüros Egelsbach, Dreieich und Neu-Isenburg
Anmeldeschluss: 26. Mai 2025
Link zur Anmeldung: QR-Code



Für die online-Veranstaltungen können Sie sich auch auf der Internetseite des Büros für staatsbürgerliche Frauenarbeit anmelden:

buero-frauenarbeit.de/angebote/jahresprogramm-online

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