

**Landesweite Aktionswoche  
gegen Gewalt an Frauen**

**25.11.–01.12.2023**

**[www.opferschutzportal.nrw](http://www.opferschutzportal.nrw)**



**Veranstaltungen  
im Kreis Gütersloh**

**24.10.–10.12.2023**



## „Ein Zeichen setzen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen“

Gewalt an Frauen und Mädchen ist kein Einzelschicksal. Sie kommt in allen sozialen Schichten vor. Dabei spielt das Einkommen, der Beruf, der Bildungsstand oder die Nationalität keine Rolle. Es ist auch kein Thema, dass es nur in anderen Ländern gibt. Auch im Kreis Gütersloh sind Frauen und Mädchen von sexualisierter, körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen.

Die Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Gütersloh will gemeinsam mit 200 anderen kommunalen Gleichstellungsbeauftragten, Verbänden und Frauenunterstützungseinrichtungen aus Nordrhein-Westfalen ein Zeichen setzen und hat im Rahmen der landesweiten Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen ein umfangreiches Programm auf die Beine gestellt.

### Wir laden Sie herzlich zum Mitmachen ein!

Die AG der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Gütersloh

**Mittwoch, 22.11.2023, 17.00 Uhr**

## Lesung „Back Lash“ von Susanne Kaiser

Online

**Je stärker die Frauen, desto größer der Hass auf sie!**

Der US Supreme Court verbietet das Recht auf Abtreibung, die Polizei verzeichnet einen starken Anstieg häuslicher Gewalt, auf TikTok werden Tötungsfantasien an Frauen zum Trend. Ob privat, digital oder politisch, Gewalt gegen Frauen nimmt in vielen Bereichen sichtbar zu. Dabei sind Frauen heute so gleichberechtigt wie nie. Gerade diese historische Verschiebung hat heftige Gegenkräfte aktiviert: Erfolgreiche Männer aus akademischen Kreisen, Jugendliche der Gen Z und politische Institutionen demokratischer Staaten wollen das Rad der Zeit am liebsten zurückdrehen und Frauen wieder unterordnen. Dort, wo die Gleichberechtigung besonders wirkmächtig war, erleben wir einen Backlash, dessen Konsequenzen noch nicht absehbar sind.

Susanne Kaiser erzählt in ihrem Buch die Geschichten von Betroffenen, setzt diese in Beziehung zu gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen und erklärt anhand vieler Beispiele, wie sich die Phänomene erklären lassen. Am Ende steht die Frage: Was können wir dagegen tun?

**Veranstalterin:** AG der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Gütersloh

**Anmeldung:** [www.hallewestfalen.de/BackLash](http://www.hallewestfalen.de/BackLash)

**Donnerstag, 23.11.2023, 18.00 bis 19.30 Uhr**

## Digitales Empowerment – Starke Frauen im Internet



**Referentin: Alina Skobowsky**

Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle GT, B.A. Sozialarbeiterin, M.A. Soziale Arbeit & Pädagogik, Medienpädagogin

**Kosten:** frei

Unerwünschte sexualisierte Bilder über WhatsApp, Cybermobbing im Chat, Identitätsdiebstahl, sexistische oder rassistische Kommentare im Netz oder das unerlaubte Weiterleiten von Nacktbildern – Mädchen und Frauen sind längst nicht mehr nur in der analogen Welt von Gewalt betroffen. Gemeinsam schauen wir uns die häufigsten Formen von digitaler Gewalt gegen Frauen sowie diesbezügliche Handlungsmöglichkeiten an. Außerdem wird es konkret: Wir sprechen über Tipps und Tricks für den Umgang mit dem eigenen Smartphone, beispielsweise über aktuelle Social Media Apps sowie Sicherheits- und Datenschutzeinstellungen. Wie können Sie sich sicher im Netz bewegen und welche Ressourcen bietet das Internet für uns? Es bleibt zudem Platz für Austausch und Ihre Fragen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Das Angebot findet in Kooperation mit dem Haller Arbeitskreis Rückenwind statt.

**Anmeldung:** VHS Ravensberg, Telefon: 05201/8109-0

**Kursnummer:** 232-12060, E-Mail: [post@vhs-ravensberg.de](mailto:post@vhs-ravensberg.de)

**Ort:** Bürgerbegegnungsstätte Haus Werther, Schloßstraße 36, 33824 Werther (Westf.)

**Veranstalter\*innen:** vhs Ravensberg, Gleichstellungsstellen Halle (Westf.) und Werther (Westf.)

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

## WenDo Kurse

Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um Gewalt vorzubeugen, abzuwehren und zu verhindern. In den WenDo-Kursen lernen die Frauen\* sich gegen verschiedene Formen der Gewalt zu schützen und zu wehren, ihr Körper- und Selbstbild wird gestärkt und sie werden ermutigt sich neue Räume zu erobern.

Im Vordergrund der Kurse stehen die eigenen Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen. Gearbeitet wird an Körpersprache, Stimme, Wahrnehmung, Kraft und Durchsetzung. Mit Hilfe von Rollenspielen werden die Handlungskompetenzen gestärkt und erweitert. Jede Teilnehmerin knüpft an ihre Fähigkeiten und Ressourcen an und findet damit ganz individuelle Lösungsansätze für grenzverletzende Situationen. In einer geschützten Atmosphäre wird das Wissen um die eigenen Stärken trainiert. Praktisches Üben zielt darauf, das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern, sich abzugrenzen oder Hilfe zu suchen. So kann der Lebensalltag selbstsicherer gestaltet werden.

Mit Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen\*.

Alle Teilnehmerinnen entscheiden für sich, welche Übungen sie mitmachen möchten.

Der Kurs ist offen für alle Frauen, körperliche Fitness ist nicht erforderlich.

### Samstag, 02. und Sonntag, 03.12.2023 (Online Kurs)

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Zeiten:</b>            | <b>10.00 bis 14.30 Uhr</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>       | Katja Kolodzig<br>(WenDo Trainerin BellZett Bielefeld)   |
| <b>Teilnahmegebühr:</b>   | 25,00 €  |
| <b>Veranstalterinnen:</b> | AG der Gleichstellungsstellen im Kreis Gütersloh in Kooperation mit der VHS Gütersloh  |
| <b>Anmeldung:</b>         | mit der Kursnummer F33911 bis zum 19.10.23 bei der VHS Gütersloh, Telefon: 05241/82 2925 oder vhs@guetersloh.de oder <a href="https://www.vhs-gt.de/kurse/gesundheit/kurs/WenDo-online-Selbstbehauptung-und-Selbstverteidigung-fuer-Frauen/F33911?knradd=F33911">https://www.vhs-gt.de/kurse/gesundheit/kurs/WenDo-online-Selbstbehauptung-und-Selbstverteidigung-fuer-Frauen/F33911?knradd=F33911</a> |

### Samstag, 11. und Sonntag, 12.11.2023

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Zeiten:</b>            | <b>10.00 bis 14.30 Uhr</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>       | Katja Kolodzig<br>(WenDo Trainerin BellZett Bielefeld)   |
| <b>Teilnahmegebühr:</b>   | 25,00 €  |
| <b>Ort:</b>               | VHS Gütersloh, Sporthalle,<br>Hohenzollernstraße 43, Gütersloh   |
| <b>Veranstalterinnen:</b> | Gleichstellungsstelle der Stadt Gütersloh und dem Kreis Gütersloh in Kooperation mit der VHS Gütersloh   |
| <b>Anmeldung:</b>         | mit der Kursnummer F33910 bis zum 19.10.23 bei der VHS Gütersloh, Telefon: 05241/82 2925 oder vhs@guetersloh.de oder <a href="https://www.vhs-gt.de/kurse/gesundheit/kurs/WenDo-Selbstbehauptung-und-Selbstverteidigung-fuer-Frauen/F33910">https://www.vhs-gt.de/kurse/gesundheit/kurs/WenDo-Selbstbehauptung-und-Selbstverteidigung-fuer-Frauen/F33910</a> |

### Samstag, 09. und Sonntag, 10.12.2023

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Zeiten:</b>            | <b>14.00 bis 18.30 Uhr</b>  |
| <b>Kursleitung:</b>       | Katja Schierbaum<br>(WenDo Trainerin BellZett Bielefeld)  |
| <b>Teilnahmegebühr:</b>   | 25,00 €   |
| <b>Ort:</b>               | Kita Am Emssee, Paul-Schmitz-Str. 20,<br>Rheda-Wiedenbrück  |
| <b>Veranstalterinnen:</b> | Stadt Rheda-Wiedenbrück, Stadt Rietberg und Gemeinde Herzebrock-Clarholz, Gleichstellungsstellen  |
| <b>Anmeldung:</b>         | Gleichstellungsbeauftragte Gemeinde Herzebrock-Clarholz, Christina Gertheinrich, Telefon: 05245/444-217, E-Mail: <a href="mailto:c.gertheinrich@herzebrock-clarholz.de">c.gertheinrich@herzebrock-clarholz.de</a> |

## WenDo Kurse für Frauen ab 60

In dem Kurs geht es darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stimme, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben. Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle? Indem wir Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen ausprobieren, wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Die Teilnehmerinnen lernen unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen.

### Dienstags, 24.10. + 31.10. + 07.11.2023

|                    |  |
|--------------------|--|
| Zeiten:            | 14.00 bis 17.00 Uhr  |
| Kursleitung:       | Katja Kolodzig<br>(WenDo Trainerin BellZett Bielefeld)   |
| Teilnahmegebühr:   | 25,00 €  |
| Ort:               | Rathaus Schloß Holte-Stukenbrock,<br>Rathausstr. 2, Schloß Holte-Stukenbrock   |
| Veranstalterinnen: | Stadt Schloß Holte-Stukenbrock,<br>Gleichstellungsstelle   |
| Anmeldung:         | Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Schloß<br>Holte-Stukenbrock, Barbara Fleiter,<br>Telefon: 05207/8905 5124,<br>E-Mail: gleichstellung@stadt-shs.de |

### Donnerstags, 09.11.+ 16.11 + 23.11.2023

|                  |   |
|------------------|---|
| Zeiten:          | 10.00 bis 13.00 Uhr   |
| Kursleitung:     | Jessie Korte<br>(WenDo Trainerin BellZett Bielefeld)  |
| Teilnahmegebühr: | 25,00 €   |
| Ort:             | DRK-Ortsverein, Österwieher Str. 22, Verl   |
| Veranstalterin:  | Stadt Verl, Gleichstellungsstelle und<br>Seniorenarbeit   |
| Anmeldung:       | Sabine Heethey, Stadt Verl,<br>Telefon: 05246/961-143,<br>E-Mail: sabine.heethey@verl.de,<br>Sandra Hasenbein, Stadt Verl,<br>Telefon: 05246/961-204,<br>E-Mail: sandra.hasenbein@verl.de |

## WenDo-Schnupperkurs für Frauen ab 60

WenDo bedeutet „Weg der Frauen“ und steht für ein Training der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Das Konzept wird ausschließlich von Frauen für Frauen vermittelt.

Häufig schätzen Seniorinnen sich eher schwach und wehrlos ein und unterschätzen dabei ihre Möglichkeiten. Unabhängig von der körperlichen Fitness geht es in diesem Kurs darum, die eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz der Stimme, des Blickkontaktes und der Körpersprache zu erleben. Wie kann ich mich zum Beispiel im Dunkeln sicherer fühlen? Wie kann ich reagieren, wenn ich mich bedroht fühle? Durch das Erlernen einfacher Techniken und das Ausprobieren von Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen stärken Sie Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Körperliche Einschränkungen stehen einer Teilnahme nicht im Wege.

### Mittwoch, 22.11.2023 (für Frauen ab 60)

|                  |  |
|------------------|--|
| Zeit:            | 09.00 – 12.00 Uhr (Schnupperkurs)  |
| Kursleitung:     | Ulrike Brunneke, WenDo Trainerin   |
| Teilnahmegebühr: | 10,00 €  |
| Ort:             | Pfarrheim St. Marien, Am Klosterhof 16,<br>Harsewinkel   |
| Veranstalterin:  | Stadt Harsewinkel, Gleichstellungsstelle<br>in Kooperation mit der kfd St. Marien<br>Harsewinkel |
| Anmeldung:       | kfd St. Marien, Lucia Keitemeier,<br>Telefon: 05247/80166  |



## WenDo für Frauen

Dieser Frauenkurs basiert auf dem Trainingskonzept des WenDo, das speziell von Frauen für Frauen entwickelt wurde, um Gewalt zu verhindern und die einzelnen Teilnehmerinnen zu stärken.

Die Teilnehmerinnen lernen,

- auf ihre eigenen Impulse und Intuition zu achten
- den Einsatz von Haltung, Mimik, Blick und Stimme
- die eignen Grenzen und die des Gegenübers wahrzunehmen
- körperliche Techniken der Selbstverteidigung
- und Befreiungstechniken zur Abwehr von Gewalt.

Erwartungen der Gruppe an die Lerninhalte finden dabei Berücksichtigung. Teil des WenDo – Konzeptes ist die Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt, und dessen vielfältigen und zum Teil subtilen, gesellschaftlichen Erscheinungsformen in Tradition, im Alltag oder im Beruf. Spaß, Entspannung und ein vertrauensvolles Klima in einer frauenhomogenen Gruppe gehören dazu.

| Samstags, 04.11. und 18.11.2023 (ab 16 Jahre) |   |
|---|---|
| Zeit:   | 09.00 bis 13.00 Uhr   |
| Kursleitung:                                  | Ulrike Brunneke, WenDo Trainerin und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Vermold |
| Teilnahmegebühr:                              | 20,00 €   |
| Ort:  | Haus Kavenstroth, Schützenstraße 2, Vermold                                       |
| Veranstalterin:                               | Stadt Vermold, Gleichstellungsstelle  |
| Anmeldung:                                    | Online-Anmeldung unter: Gleichstellung-StadtVermold<br>Telefon: 05423/930207      |



## Selbstbehauptung für Frauen ab 50

In diesem Kurs geht es darum, sich in schwierigen Situationen selbst zu behaupten und einen Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten zu finden, die teilweise auch durch das Älterwerden und körperliche Veränderungen entstehen. Wir beschäftigen uns mit Fragen wie:

- Wie kann ich meine Grenzen wahrnehmen und behaupten?
- Wie kann ich meiner Wahrnehmung trauen und unangenehme Situationen schneller erkennen und einschätzen?
- Wie überwinde ich Furcht und Passivität?
- Wie kann ich mich mit Körpersprache, Stimme und leichten Techniken zur Wehr setzen?
- Wo finde ich Hilfe?

In diesem Schnupperkurs können Sie herausfinden, welche Möglichkeiten des Umgangs mit unangenehmen oder bedrohlichen Situationen für Sie persönlich die Richtigen sind. Dies geschieht mithilfe von Übungen aus der Selbstbehauptung und Erfahrungsaustausch. Entspannungseinheiten runden den Kurs ab. Sportlichkeit und Fitness sind nicht erforderlich!

Alle Frauen sind herzlich willkommen!

Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos am Kurs teilnehmen!

| Samstag, 25.11.2023 |  |
|---------------------|--|
| Zeit:               | 14.00 bis 17.30 Uhr  |
| Kursleitung:        | Conny Beyer (Sozialpädagogin, freiberuflich tätig als Trainerin für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung) |
| Teilnahmegebühr:    | 10,00 €  |
| Ort:                | Kommunale KiTa Ströhen, Ströher Str. 59, 33803 Steinhagen  |
| Veranstalterin:     | Gemeinde Steinhagen, Gleichstellungsstelle und Generationenbüro  |
| Anmeldung:          | bis zum 16.11.2023 im Generationenbüro,<br>E-Mail: nadine.kuster@steinhagen.de,<br>Telefon: 05204/997207 |

## Selbstverteidigung für junge Frauen (12 – 17 Jahre)

Du musst nicht stärker sein – Du musst wissen, was Du tust

Du bist dabei die Welt für Dich zu erobern und alles zu erleben, was dort auf Dich wartet? Sehr gut! Wenn Du Lust hast, einen Rucksackvoller Selbstsicherheit auf Deine Reise mitzunehmen, dann bist Du hier genau richtig.

Du lernst, wie Du Dich als Frau gegen einen körperlich überlegenen Gegner effektiv zur Wehr setzt, wie Du am besten gar nicht erst in eine bedrohliche Situation gerätst, und wie Du mit drei simplen Tricks Dein Selbstbewusstsein stärken kannst. Außerdem trainieren wir verschiedene Tritt- und Schlagtechniken. Durch ein Szenario-training erfährst Du, welchen Unterschied frühzeitige Interaktion macht und wie Du sicher nach Hause kommst. Außerdem üben wir das Lösen aus Umklammerungs- und Festhaltegriffen.

Eine Bitte an die Eltern: kommen Sie zwanzig Minuten vor Schluss dazu – es gibt auch einige Informationen für Sie!

| Sonntag, 05.11.2023 |  |
|---------------------|--|
| Zeit:               | 10.00 bis 13.00 Uhr  |
| Trainerin:          | Sarah Dannhäuser, Systemische Beraterin, Fachkraft für Gewaltprävention                      |
| Kosten:             | 15,00 Euro   |
| Anmeldung:          | vhs Ravensberg, Telefon: 05201/8109-0, Kursnummer: 232-60030, E-Mail: post@vhs-ravensberg.de |
| Ort:                | Coaching und Selbstverteidigung Sarah Dannhäuser, Alter Markt 5, 33790 Halle (Westf.)        |
| Veranstalter*innen: | vhs Ravensberg, Gleichstellungsstellen, Halle (Westf.) und Werther (Westf.)                  |

Weitere Informationen zu allen Selbstbehauptungskursen erhalten Sie bei den Gleichstellungsbeauftragten der einzelnen Kommunen.

## Aktionstage im November

Ab dem 25. November

### Brötchentütenaktion „Gewalt kommt nicht in die Tüte“

Mit der Aktion bringen wir das Thema „Gewalt an Frauen!“ mit der Brötchentüte nach Hause. Wir wollen mit dieser Kampagne für das Thema sensibilisieren und Wege der Hilfe und der Unterstützung aufzeigen.

Ab dem 25.11. gehen darum insgesamt 126.000 Brötchentüten mit dem Kampagnen-Motto „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ und mit Anlaufstellen, wo Betroffene Hilfe und Unterstützung finden in vielen Bäckereien im Kreis Gütersloh über die Ladentheke.

25. November

### Farbe bekennen gegen Gewalt an Frauen – Orange the world, orange your city

Wir beteiligen uns in vielen Kommunen im Kreis Gütersloh an der UN-Kampagne „Orange the world – orange your city“. Weltweit erstrahlen am 25.11. Gebäude in orangefarbenem Licht um ein Zeichen zu setzen für ein gewaltfreies Leben von Frauen und Mädchen.

25. November

### Flagge zeigen für ein freies und selbstbestimmtes Leben

Seit 1999 wird am 25.11. an vielen Orten eine Fahne gegen Gewalt an Frauen gehisst. Auch in den Kommunen des Kreises Gütersloh setzen wir mit Fahnen ein Zeichen für ein Leben ohne Gewalt.

# Wichtige Adressen

## Hilfe sofort:

### Frauenhaus Bielefeld

Tel. 0521/177376

### Frauenhaus Gütersloh

Tel. 05241/34100

### Frauenberatungsstelle

Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt

Tel. 05241/25021

### Trotz Allem e.V.

Beratung für Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrung

Tel. 05241/238289

### Opferschutzbeauftragte der Kreispolizeibehörde Gütersloh

Tel. 05241/8691873



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

