

## Gewalt erkennen

„Das hat ER bestimmt nicht so gemeint ...?“

**Montag, 11. November, 18:30 bis 20:30 Uhr**  
Evangelisches Familienzentrum, Berliner Allee 31

Solche Aussagen können manchmal der Fingerzeig auf deutlich mehr verletzende Handlungen sein, als wir wahrhaben wollen. Fast alle zwei Minuten wird in Deutschland ein Mensch Opfer von häuslicher Gewalt (BMFSFJ). Oft erkennen wir die Vorstufen der Gewalt im häuslichen Umfeld nicht oder wollen sie nicht wahrhaben. Daher ist es wichtig die Partnerschaft, Ehe oder Lebensverbindende Beziehung im Kontext der eigenen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken zu beleuchten. Ebenso hinzuschauen, wo wir wegschauen, weil wir glauben, dass „MAN(N) das halt bei uns so machen“ oder „MAN(N) nicht anders kann“ oder „MAN(N) das nicht so gemeint hat“.

Warum Häusliche Gewalt kein Kavaliersdelikt ist und alle treffen kann, schauen wir uns bei diesem interaktiven Vortrag an. Auch wird darüber gesprochen, wie und wo betroffene Menschen sich Unterstützung holen können. Es ist wichtig, dass wir gemeinsam aufstehen & nicht einzeln, allein im Stillen aushalten. „Stoppt Gewalt. Jede.“ (Michel Birbæk)

Referentin: **Nil Esra Dağistan**, Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin

Ein kostenfreies Angebot in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V., dem Familienzentrum Langen und der evangelischen Kirchengemeinde Langen.

Anmeldeschluss: 30. Oktober

## Türöffner in der Kommunikation

Einführung in das Kommunikationsmodell von **Marshall B. Rosenberg**

**Samstag, 16. November, 10 bis 16:30 Uhr**  
Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3

Wünschen Sie sich einen wertschätzenden Umgang mit Ihren Mitmenschen? Können Sie sich daran erinnern, wann Ihr letztes Gespräch schwierig wurde?

In diesem Workshop lernen Sie konkrete „Türöffner“ in der Kommunikation kennen und gewinnen Klarheit über eigene Kommunikationsgewohnheiten, die einem verbindenden Miteinander eher im Wege stehen. Der Workshop baut auf kurzen Theorieimpulsen und vielen praktischen Übungen auf. Ziel ist eine Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens. Er unterstützt Frauen in ihren beruflichen und familiären Umgebungen, Konflikten vorzubeugen oder diese konstruktiv zu lösen.

### Inhalt:

- Eine Gesprächsbasis schaffen
- „Echte“ Gefühle äußern
- Auf Augenhöhe kommunizieren
- „Effektive“ Bitten stellen

Referentin: **Daniela Manke**, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda

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

**Teilnahmebeitrag:** 16 Euro inklusive Mittagessen  
**Anmeldeschluss:** 4. November

## Theaterstück

Die Frau, die gegen Türen rannte

**Donnerstag, 21. November, 18:30 Uhr**  
Evangelisches Familienzentrum, Berliner Allee 31

Die Geschichte der 39-jährigen Paula, ihrer großen Liebe, ihren vier Kindern und ihrer Flucht in den Alkohol. Fernab von Sentimentalitäten oder moralischen Zeige-

fingern veranschaulicht das Theaterstück einen Bewusstwerdungsprozess in harter Bodennähe, der sich zu einer präzisen Milieuschilderung verdichtet. Ein furioser Monolog über eine enttäuschte Liebe und den unermüdlenden Versuch, das Leben aus eigener Kraft in den Griff zu bekommen.

Kooperationspartner sind der Verein „Frauen helfen Frauen Kreis Offenbach e. V. und das Evangelische Familienzentrum. Gefördert wird die Veranstaltung durch das Bundesprogramm „Demokratie leben“ und das Landesprogramm „Hessen aktiv für Demokratie und gegen Extremismus“. Der Eintritt ist frei.



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Für Mädchen und Frauen

**Samstag, 23. November, 10 bis 16 Uhr**  
Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgren-

zung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung, sowie bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Frauen und Mädchen. WenDo bietet als „Weg der Frauen“ Möglichkeiten, Ihre Stärke(n) und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen – in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen. Ein Weg, um

- Ihre Handlungsspielräume zu erweitern
- Ziele zu erreichen
- eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben
- Konfliktsituationen anzugehen
- Übergriff- oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und sich zu wehren
- Freude, Spaß und (Lebens-)Lust zu erfahren

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke, eventuell Verpflegung. Der Kurs ist für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren unabhängig vom individuellen Fitness-Stand.

Trainerin: **Brigitte Störmer**, Dipl. Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach  
In Kooperation mit dem Familienzentrum Langen und der evangelischen Kirchengemeinde Langen.

**Teilnahmebeitrag:** 15 Euro  
**Anmeldeschluss:** 18. November

## 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](http://www.langen.de/newsletter-frauenbuero.html)

Langen • RheinMain  
IDEEN TREFFEN MENSCHEN



ZenJA Büro STADT NEU-ISENBURG



Samstag, 9. November, ZenJA:  
Workshop Zeitmanagement  
– Gib mir meine Zeit zurück!

Veranstaltungen  
2. Halbjahr 2024

# Frauenspaziergang

**Dienstag, 27. August, 14:30 bis etwa 15:30 Uhr**  
**Treffpunkt: StartPunkt, Westendstraße 53**

Alle Frauen unabhängig von Alter, Konfession und sozialer Herkunft sind eingeladen, sich beim spazierengehen zu unterhalten und kennenzulernen. Der Spaziergang endet im Katharina-von Bora-Haus, wo bei einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen ein weiterer Austausch möglich ist.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# Dauerstress und seine Folgen

**Endlich raus aus dem Hamsterrad**

**Dienstag, 3. September, 19 bis 21 Uhr, Online**

Frauen gehen mit Stress anders um. Häufig zeigt sich das in Zyklusveränderungen. Das wichtigste Anti-Stress-Hormon des Körpers ist das Cortisol. Es hat Priorität vor allen anderen Hormonen. Denn es schützt den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress und sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen. In unserer heutigen Welt gibt es eine Vielzahl von Stressoren für den Körper wie ständiger Zeitdruck, Doppelbelastungen, Umweltgifte, Lebenskrisen oder chronische Infektionen. Erfahren Sie, wie Sie mit Unterstützung der ganzheitlichen Naturheilkunde als Ergänzung zur Schulmedizin Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder herstellen können und wie Sie die Signale Ihres Körpers frühzeitig erkennen, um gegenzusteuern.

### Inhalt:

- Gesundheitliche Folgen von Stress
- Einfluss von Hormonen
- Rolle des Immunsystems unter Stress
- Gewicht und Cortisol – Regulation des Blutzuckers
- „Adaptogene“ – Pflanzliche Regulation

Referentin: **Andrea Mohr**, Heilpraktikerin, Praxis für Frauengesundheit, Bad Soden  
In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg.

**Anmeldeschluss:** 27. August  
**Anmeldung:** QR-Code (oder online über [www.buero-frauenarbeit.de](http://www.buero-frauenarbeit.de) - Angebote/Jahresprogramm online)



# Kulturelle Eigenheiten in Küche und Haushalt ...

**in den Herkunftsländern geflüchteter Menschen**

**Donnerstag, 5. September, 18 bis 19:30 Uhr, Online**

Die Integration von geflüchteten Menschen in Hessen braucht viele helfende Hände: Kommunale Angebote, ehrenamtliches Engagement, private Initiative und natürlich die Bereitschaft, miteinander in einen Dialog zu kommen, um den Integrationsprozess positiv zu gestalten. Frauen sind in aller Regel sehr motiviert, sich zu integrieren, weil sie wissen, dass ihre ganze Familie davon profitiert, vor allem ihre Kinder.

Manchmal kommt es zu Miss- und Unverständnis zwischen den geflüchteten Frauen und ihren Familien und den Unterstützerinnen und Unterstützern vor Ort, insbesondere wenn es um Küche und Haushalt geht. Welche Unterschiede gibt es in den Küchen und Haushalten der Herkunftsländer von geflüchteten Menschen? Wie können hier Verständnis und Lernen von beiden Seiten möglich sein, damit ein wertschätzendes Miteinander gelingen kann?

Nil Esra Dağistan beleuchtet bei ihrem Vortrag die Unterschiede und zeigt, wie jede einzelne sensibel mit der eigenen Kommunikation und den eigenen Bedürfnissen umgehen, aber gleichzeitig ein Gespür für das Gegenüber entwickeln kann.

*„Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.“*  
*Sprichwort aus Tadschikistan*

Referentin: **Nil Esra Dağistan**, Business- und Culture-Coachin, Migrationsspezialistin, Kinesiologin, Wiesbaden  
In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und dem Frauen- und Gleichstellungsbüro Neu-Isenburg.

**Anmeldeschluss:** 29. August  
**Anmeldung:** QR-Code (oder online über [www.buero-frauenarbeit.de](http://www.buero-frauenarbeit.de) - Angebote/Jahresprogramm online)



# Pflegende Frauen

**Im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit**

**Samstag, 14. September, 10 bis 14 Uhr**  
**Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3**

Pflegende Frauen finden sich oftmals in einer doppelten Belastungssituation wieder: zum Familienmanagement in der Kernfamilie kommt die Unterstützung der alternen Eltern hinzu – bis zur Übernahme von Pflegeaufgaben.

Hier gilt es, einmal genauer hinzusehen und hineinzuspüren: wie erlebe ich Selbstfürsorge und was kann ich tun, um gut in meiner Mitte zu sein? Welche Rolle habe ich im Familiengefüge und wie gestalte ich diese darin? Dieser Workshop unterstützt pflegende Frauen, mehr Klarheit in Bezug auf ihre Lebensziele und Rollen zu gewinnen.

### Inhalt:

- Selbstfürsorge und Sorge für andere
- Rollenklärung
- Lebensziele erforschen
- Techniken der Selbstempathie
- Entspannungsübungen

Referentin: **Daniela Manke**, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin, Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Fulda  
In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und dem ZenJA.

**Teilnahmebeitrag:** 5 Euro  
**Anmeldeschluss:** 2. September

# Altersvorsorge auf dem neuesten Stand

**Workshop für Frauen**

**Donnerstag, 10. Oktober, 19 bis 21 Uhr**  
**Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3**

Die Anzahl der Altersvorsorgeprodukte ist gefühlt unendlich groß und kaum ein Laie blickt durch bei dem übergroßen Angebot.

In diesem Teil des Workshops gibt Carmen Stephan einen Überblick über das Altersvorsorgesystem in Deutschland, das weit über die gesetzliche Rente hinausgeht. Thema sind u. a. die drei Schichten der Altersvorsorge, Steuersparmöglichkeiten und wie Sie Zuschüsse von Ihrem Arbeitgeber und vom Staat optimal nutzen können. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie mit Investmentfonds und ETFs eine solide Altersabsicherung aufbauen können. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die wissen möchten, wie sie in unruhigen Zeiten Geld sicher anlegen und eine solide Altersvorsorge aufbauen können.

Referentin: **Carmen Stephan**, Finanzmentoring, Frankfurt am Main

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

**Teilnahmebeitrag:** 5 Euro  
**Anmeldeschluss:** 25. September

# Zeitmanagement

**Gib mir meine Zeit zurück!**

**Samstag, 9. November, 9: bis 12:30 Uhr**  
**Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3**

Unser Alltag ist häufig geprägt von Stress, der vor allem durch ständigen Zeitdruck und Erwartungen an uns selbst erzeugt wird.

Um das Thema Stress- und Zeitmanagement geht es im Workshop von Daniela Koster. Die Coachin für Frauen weiß, dass die heutige Zeit immer hektischer und schneller wird und viele Termine unter einen Hut gebracht werden wollen. Das fordert uns und braucht eine gute Organisation. Leider bleibt da Individualität, Intuition und Zeit für sich selbst oft auf der Strecke. Hier gilt es einen guten Mittelweg zu finden und nach Möglichkeiten suchen.

Daniela Koster gibt einen Einblick ins Zeitmanagement aber auch praktische Tipps für eine bessere Alltagsorganisation hat sie dabei.

### Inhalt:

- Was bedeutet Zeitmanagement?
- Wie verbringe ich meine Zeit eigentlich?
- Zeitmanagement Methoden
- Umsetzung im Alltag

Referentin: **Daniela Koster**, zertifizierter Karriere-Navigator Coach

Ein kostenfreies Angebot in Kooperation mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), Sonja Schick Tanz und dem ZenJA.

**Anmeldeschluss:** 4. November