

**Ich** lass dich  
**liebe** r nicht  
mehr aus dem Haus.

Wozu brauchst du denn die anderen?

Ich tue doch alles für **dich!**

**01. bis 12.11.2022**

Ausstellung, Angebot und  
Eröffnungsveranstaltung im

**Lausitzpark  
Cottbus**

**14. bis 18. 11.2022**

Ausstellung und Vorträge  
im

**Ärztehaus Nord (TKC)  
Opferhilfe Land  
Brandenburg e.V.**

**21. bis 30.11.2022**

Ausstellung, Angebot und  
Abschlussveranstaltung im

**Frauzentrum  
Cottbus e.V.**



Netzwerk der brandenburgischen Frauenhäuser e. V.



EINE KAMPAGNE GEGEN HÄUSLICHE GEWALT



Die Kampagne wird aus Mitteln des MASGF gefördert.

## Programmablauf Lausitzpark Cottbus

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Thema der Veranstaltung
01.11.	16:00 - 19:00 Uhr	Eröffnung der Ausstellung	Feierliche Eröffnung mit Vorstellung der Akteure durch das Frauenhaus und Frauenzentrum Cottbus e.V., Opferhilfe Brandenburg e.V.
02.11.	10:00 - 15:00 Uhr	Wissenswertes	Die Opferschutzbeauftragte der Polizeiinspektion Cottbus/SPN Heike Verchow Behm stellt sich und ihre Arbeit vor.
02.11.	15:30 - 18:30 Uhr	Selbstschutz - Workshop	Kursleiterin des Frauenzentrums, Sensei Christina Herold gibt Einblicke in die Selbstverteidigung
03.11.	11:00 - 13:00 Uhr	Was tun bei häuslicher Gewalt? Vortrag	Vortrag Gesetzliche Schutzmaßnahmen für Betroffene (Partner/Partnerinnen und Kinder) mit Corinna Diesner von der Opferhilfe Land Brandenburg e.V.
03.11.	14:00 - 18:00 Uhr	Infoveranstaltung des Frauenhaus Cottbus	für Interessierte zum Thema Gewalt
04.11.	14:00 - 18:00 Uhr	Kreativ- Workshop	Kummerkumpel nähen mit dem MiA Mädchenprojekt des Frauenzentrums
05.11.	16:00 - 18:00 Uhr	Das Häschen und das Trauma - Vortrag von Frau Petra Bühler, Opferhilfe Brandenburg e.V.	Was macht das Gehirn in traumatischen Situationen? Welche Auswirkungen hat das? Was kann ich machen, damit es mir wieder besser geht?
07.11.	10:00 - 18:00 Uhr	Basisinformation für Schulklassen Klassentheaterstück	Gewaltprävention für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
08.11.	10:00 - 12:00 Uhr	„Kiwi on the rocks“ vom Piccolo Theater mit Maria Schneider (mit Anmeldung)	„Kiwi on the rocks“ ein Stück über Alkohol, Cybermobbing, Sexismus, Rollenbilder, sexuellen Übergriffe, Grenzen und Grenzenlosigkeit. Drei Tage in Kiwis Leben.
08.11.	ab 14:00 Uhr	Frauencafé Internationale Begegnungen und Gespräche	wöchentliches Treffangebot mit Katharina Görtsch
09.11.	15:30 - 18:30 Uhr	Selbstschutz - Workshop	Kursleiterin des Frauenzentrums, Sensei Christina Herold gibt Einblicke in die Selbstverteidigung
10.11.	14:00 - 20:00 Uhr	Kriminalistik Tools Referat-Workshop	TEIL 1 - Täterprofile erkennen mit Kati Johannsen (Profilerin) - NUR mit Anmeldung 0355 712150
11.11.	14:00 - 18:00 Uhr	Kreativ- Workshop	Traumfänger basteln - mit dem MiA Mädchenprojekt des Frauenzentrum Cottbus
11.11.	14:00 - 20:00 Uhr	Selbstschutz (Workshop)	TEIL 2 - Selbstschutz für Frauen und Mädchen mit Kati Johannsen - NUR mit Anmeldung 0355 712150
12.11.	14:30 - 16:00 Uhr	Ich will kein Täter sein - Referat der (Fachstelle Gewaltprävention Brandenburg)	Täterstrategien erkennen, Wiederholungstaten verhindern und ein gewaltfreies Leben aufbauen - mit Nora Wenger, und Pascal Hübscher
12.11.	16:30 - 18:00 Uhr	„Lauf weg, wenn du kannst“ - Eine Lesung mit der Autorin Cornelia Koepsel von der Opferhilfe Brandenburg e. V.	Eine junge Frau verliebt sich. Der Mann entpuppt sich als Schläger und treibt sie in die Kriminalität. Im Gefängnis beginnt sie zu schreiben. Nach ihrer Entlassung baut sie sich langsam eine Existenz auf. Als es fast gelungen ist, taucht der Psychopath wieder auf...

### Ausstellung Frauenhaus Lauchhammer vom 01.-12.11.2022 im Lausitzpark



## „SPUREN HÄUSLICHER GEWALT“

Die Fotoausstellung entstand in Zusammenarbeit mit betroffenen Frauen und ihren Kindern. Gemeinsam mit dem Fotografen Matthias Franke entwickelten sie die Motive für die Ausstellung.

Sie erzählt von Geschichten, Erfahrungen, Gefühlen und Ängsten der Frauen und Kindern, für die Gewalt in ihrem Zuhause zum Alltag gehört.

Die Wanderausstellung kann bei Übernahme der Versicherungs- und Transportkosten geliehen werden!

## Programmablauf Opferhilfe Land Brandenburg e.V.

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Thema der Veranstaltung
14.11.	10:00 Uhr	Abbau und Umzug in das	Ärztelhaus Nord / TKC, Gerhardt-Hauptmann-Str. 15
14.11.	16:00 - 18:00 Uhr	Toxische Beziehungen das Leben mit Narzissten - Referat	Wie wird man zum Narzissten/zur Narzisstin? Woran erkennt man sie? Tipps für Kommunikation und Abgrenzung mit Corinna Diesner und Petra Bühler
15.11.	16:00 - 18:00 Uhr	Dem Leben eine Chance geben - erste Hilfe nach dem Trauma	Was ist ein Trauma? Was sind typische Symptome? Wie kann man eine Chronifizierung verhindern? mit Petra Bühler
16.11.	16:00 - 18:00 Uhr	Selbstschutz bei Stalking und Häuslicher Gewalt - Referat	Wie kann ich mich schützen? Handlungsempfehlungen von Opferberatung und Polizei mit Heike Verchow-Behm Polizeiinspektion Cottbus/ SPN und Corinna Diesner
17.11.	16:00 - 18:00 Uhr	„Männer sind doch keine Opfer!“ Männer* Referat mit der Bundesfach- und Koordinierungsstelle Männergewaltschutz	Männer* im Fokus häuslicher Gewalt - Warum suchen sich Männer* selten Hilfe? Mit Dr.in Anne Gallrein
18.11.	16:00 - 18:00 Uhr	Hilfe zur Selbsthilfe - Workshop	Tricks, Methoden, Strategien, um sich besser zu fühlen mit Petra Bühler

# Ich lass dich

# Wanderausstellung 01.11. – 30.11.2022

# liebe r nicht mehr aus

## dem Haus. Wozu brauchst du denn die anderen?



## Ich tue doch alles für

# dich!

### 1. bis 12. November 2022

Ausstellung, Angebot und  
Eröffnungsveranstaltung im

**Lausitzpark Cottbus**



**FRAUENHAUS  
COTTBUS**

<https://frauenhaus-cottbus.de/>

### 14. bis 18. November 2022

Ausstellung und Vorträge im

**Ärztehaus Nord (TKC)  
Opferhilfe Land  
Brandenburg e.V.**



<https://www.opferhilfe-brandenburg.de/kontakt/cottbus/>

### 21. bis 30. November 2022

Ausstellung, Angebot und  
Abschlussveranstaltung im

**Frauzentrum Cottbus e.V.**



<https://frauzentrum-cottbus.de/>

## Programmablauf Frauzentrum Cottbus/Obenkino Cottbus

Datum	Uhrzeit	Art der Veranstaltung	Thema der Veranstaltung
21.11.	10:00 Uhr	Abbau und Umzug in das	Frauzentrum Cottbus
22.11.	15:00 - 17:30 Uhr	Frauencafé Internationale Begegnungen und Gespräche	Adventsbasteln mit Freunden - NUR mit Anmeldung 0355 473955 - Eventuelle Unkosten erfragen Sie bitte telefonisch!
23.11.	16:00 - 18:00 Uhr	Das Häschen und das Trauma Vortrag mit Frau Petra Bühler von der Opferhilfe Land Brandenburg e.V.	Was macht das Gehirn in traumatischen Situationen? Welche Auswirkungen hat das? Was kann ich machen, damit es mir wieder besser geht?
24.11.	14:00 - 17:30 Uhr	Kreativ - Workshop	Adventbasteln - offenes Angebot mit dem MiA Mädchenprojekt - NUR mit Anmeldung 0355 473955 - Eventuelle Unkosten erfragen Sie bitte telefonisch!
25.11.	14:00 - 17:30 Uhr	Kreativ - Workshop	Erlebten Schmerz nonverbal ausdrücken - finale Arbeiten aus dem Lausitzpark mit dem MiA- Mädchenprojekt
28.11.	16:00 - 18:00 Uhr	Vortrag vom Lebendiger leben! e.V.	Vortrag zu Gewalt gegen Frauen mit Behinderung
29.11.	15:00 - 17:00 Uhr	Frauencafé Internationale Begegnungen und Gespräche	wöchentliches Treffangebot mit Katharina Görischk
29.11.	ab 18:30 Uhr	Filmangebot im Obenkino Film und Begegnung	Angelehnt an das Thema der rosaROTen Kampagne zeigt das Obenkino den Film „Women“ Eventuelle Unkosten erfragen Sie bitte telefonisch!
30.11.	14:00 - 19:00 Uhr	verschiedene Veranstaltungen	detaillierte Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie unter: <a href="http://www.frauzentrum-cottbus.de">www.frauzentrum-cottbus.de</a>
	15:00 - 18:00 Uhr	Abschlussveranstaltung der Ausstellung	Feierlicher Abschluss der Ausstellung der rosaROTen Kampagne und Abschluss der Brandenburgischen Frauenwoche

**LERNEN SIE TRICKS ZU IHREM SELBSTSCHUTZ**  
KÖRPERLICHE GEWALT UND NOTWEHRTECHNIKEN

- Arten der Gewalt im med. Kontext | Umgang mit schwierigen Klienten
- Selbstverteidigung und die entsprechende Gesetzgebung in Deutschland
- Bedrohungslagen durch Menschen unter Schmerzen, Drogen, Verwirrung oder Panik realistisch einschätzen
- Wichtige Distanzen der Notwehr kennen und wahren, speziell für med. Personal
- Strategien zum Umgang mit der eigenen Panik: Stress und Schockzustände bewältigen
- Situiertheit, körperliche, verbale, visuelle Gewalt und adäquate Techniken zur Abwehr
- Entfesseltechniken, Befreiungsgriffe für typische Wägen-, Festhalte- und Klammengriffe (10)
- Privatsphäre der Notwehr
- Entscheidungskriterien für Deeskalation oder Eskalation
- Sachliches Handeln und der Umgang mit Emotionen | Status (Tief/Hoch/Neutral)
- Opferverhalten: Erkennen und Vermeidung von eigenem Opferverhalten, Selbstbeobachtung für weibliches Personal
- Umgang bei Angriff mit „Stoffen“ (Kanülen, Garle)
- Sexualisierte Gewalt (Übergriffe, Vergewaltigung) - typische Beispiele
- Trittschlagkombinationen, Falltechniken
- Hebel- und Gegenhebel + Schocktechnik
- Psychologie von Selbstverteidigung und Selbstschutz, die Angst, Fehler zu machen

