

**Donnerstag, 27. November 2025**

### **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen**

**»Angst lähmt – Mut befreit!«**

Immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen, wie wir reagieren sollen. Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt. Ebenfalls wird durch körperliche Techniken und Selbstbehauptungsstrategien gelernt, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen und sich notfalls zu verteidigen – denn jede Frau kann sich wehren!

Es wartet ein Workshop mit Power und Spaß! Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus und ist kostenfrei!

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, trittsichere Schuhe, Matte oder Decke als Unterlage

#### **Referentin:**

Renate Rommel | Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für Frauen und Mädchen

**Uhrzeit:** 17:00 – 21:00 Uhr

**Ort:** Bürgerzentrum Bernhausen, Bernhäuser Hauptstr. 2

#### **Anmeldung erforderlich:**

chancengleichheit@filderstadt.de oder unter 0711 7003-343

**Freitag, 28. November 2025**

### **Flaggenhissung am Bildungszentrum Realschule Seefälle**

#### **Grußwort**

Oberbürgermeister Christoph Traub

#### **Statement**

- Jochen Kubin | Schulleiter Realschule Bildungszentrum Seefälle Bonlanden
- Dr. Susanne Omran | Leitung Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit
- Viktoria Schmidt | Schülersprecherin Realschule Bildungszentrum Seefälle Bonlanden

**Uhrzeit:** 8:45 Uhr

**Ort:** Realschule Bildungszentrum Seefälle  
(im Schulhof beim Mensagebäude), Mahlestr. 20

#### **Workshopreihe: »Meine Beziehung?**

#### **Meine Grenzen. Meine Entscheidung!«**

Eine Workshop-Reihe für Schüler\*innen der Klassenstufe 8 in Filderstadt.

In diesem Jahr an der Gotthard-Müller-Schule, Jahnschule, Pestalozzischule, sowie der Realschule Bildungszentrum Seefälle.

## KONTAKT

Stadtverwaltung Filderstadt  
**Referat für Chancengleichheit,  
Teilhabe und Gesundheit**

Referatsleitung  
Dr. Susanne Omran

#### **Rückfragen:**

Annika Schraitle

Telefon 0711 7003-346

Martinstraße 5

70794 Filderstadt

chancengleichheit@filderstadt.de

www.filderstadt.de/Gewaltschutz



**FILDERSTADT**

*Eine Stadt.  
Viele Möglichkeiten.*

#### **In Kooperation mit**

FILharmonie

Frauen helfen Frauen Filder e. V.

Frauenbeirat Filderstadt

Gotthard-Müller-Schule Bernhausen

Jahnschule Harthausen

Jugendgemeinderat

Pestalozzischule Sielmingen

Realschule Bildungszentrum Seefälle Bonlanden

Runder Tisch »Hilfen bei häuslicher Gewalt Fildern«

Schulsozialarbeit Filderstadt

Stadtjugendreferat

**Alle Aktionen sind für Sie kostenfrei!**



REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT,  
TEILHABE UND GESUNDHEIT

## Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

**NO**   
**VEMBER**  
**2025**

**Programm  
& Aktionen**



**FILDERSTADT**

*Eine Stadt.  
Viele Möglichkeiten.*

**NO**  
**EMBER**  
**2025**

**25.11.**

### Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen

Gewalt gegen Frauen ist kein Randphänomen – sie geschieht täglich, überall, in allen sozialen Schichten. Der 25. November, der Internationale Tag gegen Gewalt an Mädchen und Frauen, steht weltweit für Solidarität mit Betroffenen, fordert wirksamen Schutz und entschlossenes Handeln gegen diese Form der Menschenrechtsverletzung. Auch in Filderstadt wird dieser Tag begangen:

Mit Ausstellungen, Workshops, Fachveranstaltungen, der Teilnahme an der UN-Kampagne Orange the World und vielem mehr.

Wir laden alle Bürger\*innen, Fachkräfte, Jugendliche und Interessierte herzlich ein, sich zu informieren, mitzumachen und Haltung zu zeigen – gegen Gewalt, für Respekt und Selbstbestimmung.

### Hilfe ist da. Und sie ist nah.

Wenn Sie selbst von Gewalt betroffen sind oder jemanden kennen, der Unterstützung braucht: Es gibt kompetente und vertrauliche Anlaufstellen in Filderstadt und Umgebung.



• Alle Infos und Kontakte  
finden Sie über den QR-Code  
auf dieser Seite

Die Flaggen »Wir sagen NEIN!  
zu Gewalt gegen Frauen«  
werden am 25. November auf  
dem Dr.-Peter-Bümlein-Platz  
zu sehen sein.

## PROGRAMM

### 17. bis 28. November 2025

#### Ausstellung »Gemeinsam gegen Sexismus«

Die Ausstellung ist ein Angebot des Bündnisses »Gemeinsam gegen Sexismus« und wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. Besuchen Sie die Ausstellung während der Öffnungszeiten.

**Ort:** Quartiersladen Sielmingen, Sielminger Hauptstr. 40

**Öffnungszeiten:** Mo & Di: 14:00–16:00 Uhr, Mi: 9:00–13:00 Uhr,  
Do: 14:00–18:00 Uhr, Fr: 10:00–14:00 & 15:00–17:00 Uhr

### Mittwoch, 19. November 2025

#### Film & Gespräch

Film über die Geschichte einer jungen Frau und ihr Kampf um ein selbstbestimmtes Leben. Elaha, eine junge Frau in einer traditionell kurdischen Community, steht kurz vor ihrer Hochzeit mit einem Mann, der ihr Freiheiten verspricht – solange sie seinen Regeln folgt. In einer Gesellschaft, welche die »Ehre der Familie« über alles stellt, fühlt sie sich zwischen den Erwartungen ihrer Familie, ihrem Wunsch nach Freiheit und der Sehnsucht nach Zugehörigkeit zerrissen. Doch Elaha gibt nicht auf und kämpft gegen die inneren und äußeren Konflikte. Der Film beeindruckt mit einer ruhigen, kraftvollen Hauptfigur und visueller Intensität, während er gesellschaftlich relevante Themen wie Ehre, Freiheit und kulturelle Normen berührt.

**Im Anschluss:** Austausch Astrid Spurk | Sozialhilfeplanerin Landkreis Esslingen  
Dr. Susanne Omran | Leitung Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit

**Uhrzeit:** 17:30 Uhr

**Ort:** Quartiersladen Sielmingen,  
Sielminger Hauptstr. 40

### Dienstag, 25. November 2025

### Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen Stadtweite Zeichen setzen

Die Flaggen »Wir sagen NEIN! zu Gewalt gegen Frauen« sind im Stadtgebiet zu sehen.

»Orange your City« Die FILharmonie setzt ein Zeichen für die Zukunft ohne Gewalt.

»Kein Platz für Gewalt« Im Rahmen der Aktionswoche gestalten Schüler\*innen der Realschule Bildungszentrum Seefälle Sitzbänke mit starken Botschaften gegen Gewalt.

### »Schutz vor digitaler Beziehungsgewalt« Online-Veranstaltung für Fachpublikum

Digitale Gewalt stellt das Hilfesystem bei häuslicher Gewalt vor völlig neue Herausforderungen. Gezielt nutzen Täter\*innen digitale Gewalt, um ihre analoge Gewaltausübung zu verstärken und die Kontrolle zu erhöhen. Selbst nach einer örtlichen Trennung können sie diese Gewalt fortsetzen, indem sie Informations- und Kommunikationstechnik einsetzen. Leider sind die rechtliche Situation und technische Schutzmöglichkeiten oft unklar. Professorin Prasad erläutert im Vortrag die verschiedenen Formen von digitaler Gewalt, gibt konkrete Handlungsempfehlungen und geht auf die Notwendigkeit von gesetzlichen Veränderungen ein. Darüber hinaus diskutiert sie die Frage nach Regeln für einen gleichberechtigten Zugang im Netz für mehrfach diskriminierte Personengruppen.

**Referentin:** Prof. Dr. Nivedita Prasad | Alice Salomon Hochschule Berlin

**Uhrzeit:** 10:00 – 11:30 Uhr

**Anmeldung erforderlich:**

chancengleichheit@filderstadt.de oder unter 0711 7003-346