Für sich einstehen bei sexuellen Belästigungen – Zivilcourage für FLINTA*

Workshop zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

Kursnummer 26Z111043

Beginn Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Manuela Hertling

Kursentgelt 0,00 €

Sexuelle Belästigungen und Übergriffe sind keine Seltenheit. Sie begegnen insbesondere weiblich gelesenen Personen am Arbeitsplatz, im öffentlichen Raum und in digitalen Umgebungen.
Aktuell gibt es eine breite Diskussion über digitale sexualisierte Gewalt und rechtliche Schutzlücken. Oft bleiben Ohnmacht, Sprachlosigkeit, Unsicherheit und die Frage übrig, wie FLINTA*-Personen sich wehren können, ohne den Eindruck zu haben, mit der Situation alleine zu sein.

Genau hier setzt dieser Workshop an: Er will dich stärken und dazu ermutigen, das Drehbuch selbstbestimmt zu verändern.

Der Workshop gliedert sich in einen theoretischen und praktischen Teil. Im theoretischen Teil ordnen wir sexuelle Belästigungen und Übergriffe ein und klären Möglichkeiten, wie du Vorfälle meldest und dir Unterstützung holst.
Im praktischen Teil üben wir Strategien, die auch den Körper einbeziehen, damit du in belastenden Situationen unter Stress sprach- und handlungsfähig bleiben kannst.

Wir bieten einen geschützten Raum, um in simulierten grenzüberschreitenden Situationen die erlernten Strategien direkt auszuprobieren. Gemeinsam tauschen wir uns über die Erfahrungen aus und prüfen, was in der Praxis tragfähig und hilfreich sein kann.
Nach dem Workshop kannst du deine Grenzen klarer benennen und in schwierigen Momenten bewusster reagieren. Durch körperbasierte Strategien und erprobte Interventionen gewinnst du mehr Sicherheit darin, für dich und andere einzustehen.

Dieser Workshop richtet sich an FLINTA* (Frauen, Lesben, Inter-, Nicht-binäre, Trans- und Agender-Personen).

Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2026	10:00 - 14:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415

zur Kursdetail-Seite