

AKTIONSMONAT gegen Gewalt an Frauen und Mädchen



**Aktionen und
Veranstaltungen**
im November 2026
in Marzahn-Hellersdorf

Marzahn-Hellersdorf

Gegen häusliche Gewalt

BERLIN



Bezirkamt
Marzahn-Hellersdorf

Dienstag 3.11. 10.11.
17.11. 24.11.

🕒 Jeweils 16:30 bis 18 Uhr



Hella Klub

Tangermünder Straße 2a
12627 Berlin

☺ Mädchen, junge Frauen sowie trans*, inter*, nicht-binäre und agender Jugendliche von 10 bis 21 Jahren

Hella-Klub

Boxen/Thaiboxen mit den Boxgirls

Boxtraining unabhängig von Vorerfahrung.

Neben Technik stehen Kraft, Kondition, bewusstes Schlagen, Spaß, Auspowern und Empowerment im Mittelpunkt.

Dienstag 3.11.

🕒 17 bis 20 Uhr

 Kids und Co

Gut Hellersdorf 14a
12629 Berlin

😊 Queere Menschen zwischen 18 bis 27 Jahren

Kids und Co g.e.V.

Empowerment Workshop für (junge) queere Menschen

Suchst du einen sicheren Ort, um dich mit anderen queeren Menschen auszutauschen und deine eigenen Stärken zu entdecken? In diesem Workshop tanken wir gemeinsam Mut, teilen Erfahrungen und entwickeln Strategien für einen selbstbewussten Alltag.

Anmeldung unter

✉ sexuellebildung@kids-und-co.de

Mittwoch 4.11. 11.11.
18.11.

🕒 Jeweils 9 bis 16 Uhr

 [Forum Kienberg](#)

Neue Grottkauer Straße 3-5
12619 Berlin
(Treppenhaus 3, 1. OG
Gruppenraum grün)

☺ Frauen* und Mädchen*

**Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung
Marzahn-Hellersdorf**

Beratung bei Gewalt in der Familie oder Partnerschaft

Kostenfreie, vertrauliche Einzelberatung zu häuslicher und sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Themen können unter anderem die eigene Situation, Formen und Dynamiken von Gewalt, Handlungsmöglichkeiten sowie passende Beratungs- und Unterstützungsangebote sein.

Anmeldung unter

 eveeno.com/253023039

Mittwoch

4.11.

🕒 15 bis 18 Uhr

🏠 **Gemeinschaftsunterkunft
Marzahn Mitte**

Rudolf-Leonhard-Straße 13
12679 Berlin

☺️ Frauen

**Gemeinschaftsunterkunft
Marzahn Mitte –
Volkssolidarität Berlin**

Orange Café – Frauenrunde

In der Frauenrunde geht es um Sicherheit, Gefühle und persönliche Grenzen. Gemeinsam werden Alltagssituationen besprochen und Informationen zu Unterstützung und Hilfsangeboten vermittelt.

Anmeldung unter

✉️ rls13-ehrenamt@volkssolidaritaet.de

**Donnerstag
Dienstag**

**5.11.
10.11.**

🕒 9 bis 13 Uhr

🏠 **Lernzentrum Helliwood**

Riesaer Straße 2
12627 Berlin

☺️ Ausgewählte Klassen der
bezirklichen Schulen

Helliwood Lernzentrum

Gegen Hass im Netz

Workshop zum Thema Hass im Netz mit dem Schwerpunkt Misogynie und digitale Gewalt gegen Frauen.

Donnerstag

5.11.

🕒 11 Uhr

🏠 **Haus Babylon**

Stephan-Born-Straße 4
12629 Berlin

☺️ Offen für alle

Interkultureller Brunch: Patriarchat oder Matriarchat?

Bei einem gemeinsamen interkulturellen Brunch sprechen wir über patriarchale und matriarchale Strukturen, ihre Bedeutung für unser Zusammenleben und unterschiedliche Perspektiven aus verschiedenen Kulturen. Wir laden zu einem offenen Austausch und einer Gesprächsrunde ein.

Donnerstag

5.11.

🕒 16:30 bis 18 Uhr

🏠 **Hella Klub**

Tangermünder Straße 2a
12627 Berlin

☺ Mädchen / junge Frauen und
trans*, inter*, nicht-binäre und
agender Jugendliche
im Alter von 10-21 Jahren

Hella-Klub

Empowerment-Sticker gegen Gewalt

Wir gestalten gemeinsam Sticker mit starken Sprüchen und kreativen Motiven. Komm vorbei, werde kreativ und setz mit uns ein Zeichen gegen Gewalt!

Freitag

6.11.

🕒 17 bis 20 Uhr

🏠 **Schul-Kiez-Zentrum** in der
Grundschule am Bürgerpark

Jan-Petersen-Straße 18 B
12679 Berlin

☺ Offen für alle

BENN Blumberger Damm

„Die Schule des Mutes – Rule Breakers“

Filmvorführung

„Die Schule des Mutes – Rule Breakers“ erzählt die wahre Geschichte einer Gruppe junger Frauen in Afghanistan, die sich gegen gesellschaftliche Widerstände behaupten und für Bildung, Selbstbestimmung und ihre Zukunft kämpfen. Der Film handelt von Mut, Zusammenhalt und der Kraft, eigene Wege zu gehen und scheinbar unüberwindbare Grenzen zu überwinden.

Dienstag

10.11.

🕒 15 bis 16 Uhr

🏠 **Haus Babylon**

Stephan-Born-Straße 4
12629 Berlin

☺ Ab 12 Jahren

„Mosaik der Stimmen“

Ausstellung

Die Ausstellung „Mosaik der Stimmen“ präsentiert persönliche Geschichten, Perspektiven und Erfahrungen und macht die Vielfalt unterschiedlicher Stimmen sichtbar. Besucher*innen sind eingeladen, die Ausstellung zu entdecken und sich mit den vielfältigen Lebensgeschichten auseinanderzusetzen.

Babel e.V.

Freitag

13.11.

🕒 12 Uhr

🏠 **Interkultureller
Frauentreff ROSA**

Marzahner Promenade 45
12679 Berlin

😊 Frauen

**Interkultureller Frauentreff ROSA
und FreiwilligenAgentur Marzahn-
Hellersdorf**

Sichtbar werden

Gemeinsam gegen Gewalt

Mit kreativen Mitteln machen wir unsere Gedanken und Forderungen zum Thema Gewalt gegen Frauen sichtbar. Auf Stoff entstehen persönliche und gemeinsame Botschaften für ein gewaltfreies Miteinander.

Anmeldung unter

✉ kontakt@fwa-mh.de

Montag

16.11.

🕒 10 bis 12 Uhr

🏠 **Familienzentrum Felix**

Zühlsdorfer Straße 16-18
12679 Berlin

😊 Frauen ggf. mit Kindern

Familienzentrum Felix

**Deutsch sprechen für Frauen:
Was ist Gewalt und wer hilft mir?**

Wir sprechen gemeinsam über das Thema Gewalt: Was ist Gewalt? Und wo bekommen Frauen Hilfe? Jede Frau ist willkommen. Sie können Ihre Kinder gerne mitbringen. Wir lernen wichtige Wörter und sprechen in einfachem Deutsch. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Montag

16.11.

🕒 16 bis 18 Uhr

🏠 **Frauenzentrum Matilde e.V.**

Stollberger Straße 55
12627 Berlin

😊 FLINTA* ab 16 Jahren,
keine Kinder

**MaMis en Movimiento e.V. und
Matilde e.V.**

Meine Rechte und Ich

Workshop

Gemeinsam mit den Teilnehmer*innen reflektieren wir über Frauen- und Mädchenrechte, sprechen über Ihre Träume und Wünsche und schaffen eine Perspektive der Gleichberechtigung. In diesem Workshop entwerfen und drucken die Mädchen und Frauen ihre eigenen Plakate mit Sätzen, die ihre Wünsche und Rechte widerspiegeln und gestalten ihre eigenen Plakate.

Dienstag

17.11.

🕒 9 bis 14 Uhr

🏠 **Bezirkliches Informationszentrum Marzahn-Hellersdorf**
Hellersdorfer Straße 159
12169 Berlin

☺️ Offen für alle

**Gleichstellungsbüro des
Bezirksamts Marzahn-Hellersdorf**
in Kooperation mit der
**Frauenbeauftragten der
Alice Salomon Hochschule Berlin**

Vom Backlash zur Gewalt?

Was Antifeminismus mit geschlechtsspezifischer Gewalt zu tun hat

Fachveranstaltung

Wie hängen Antifeminismus und geschlechtsspezifische Gewalt zusammen? Die Fachveranstaltung beleuchtet aktuelle antifeministische Bewegungen und diskutiert ihre Bedeutung für den Gewaltschutz.

nur mit Anmeldung unter

✉️ buero.gleichstellungsbeauftragte
@ba-mh.berlin.de

Dienstag

17.11.

🕒 18 bis 21 Uhr (inkl. Pausen)

🏠 **Forum Kienberg**
Neue Grottkauer Straße 3-5
12619 Berlin
(Treppenhaus 3, 1. OG
Gruppenraum grün)

☺️ FLINTA* Personen ab 18 Jahren
maximal 15 Teilnehmende

**Zentrum für sexuelle Gesund-
heit und Familienplanung
Marzahn-Hellersdorf**

Ja heißt ja – von der Umarmung bis zum Sex: eigene Grenzen erkennen und kommunizieren

Konsens-Workshop

Ein interaktiver Workshop zu Konsens, in dem wir üben, eigene Grenzen zu erkennen, zu setzen und zu kommunizieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung unter

🌐 eveno.com/284050114

Donnerstag

19.11.

🕒 14 bis 16 Uhr

🏠 **Familienzentrum AdK**
Allee der Kosmonauten 77
12681 Berlin
Haus am Akaziengrund

☺️ Männer und männliche
Jugendliche

**Väterzentrum Kompass und
Gerhard Hafner (Psychologe,
HeForShe-Botschafter
UN Women Deutschland)**

Was junge Männer/Väter tun können, um sich gegen Gewalt an Frauen zu engagieren.

Workshop zu Auswirkungen von männlichen Verhaltensweisen/Rollenvorbildern und Möglichkeiten der engagierten Verantwortungsübernahme, um sich gegen Gewalt an Frauen zu positionieren.

Anmeldung unter

✉️ info@vaeterzentrum-kompass.de

Donnerstag

19.11.

🕒 15:30 Uhr

🏠 **Haus Babylon**

Stephan-Born-Straße 4
12629 Berlin

😊 Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Babel e.V.

Unser Körper, unsere Formen

Kreativ-Workshop, der sich künstlerisch mit
Körpervielfalt, Selbstbestimmung, Grenzen und
Respekt auseinandersetzt.

Donnerstag

19.11.

🕒 18:45 bis 20:30 Uhr

🏠 **Klub 74 e.V. im**

Haus KOMPASS

Kummerower Ring 42
12619 Berlin

😊 Frauen

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd

TANZzeit „Respekt – respektiere dich selbst – respektiere andere – fordere Respekt ein“

Im Freien Tanzen werden wir dem Thema
„Respekt“, bezogen auf Frauen, Raum und Zeit
geben.

Anmeldung unter

✉ leitung-stz@klub74.de

Freitag

20.11.

🕒 11:00 bis 13:30 Uhr und
15:30 bis 18:00 Uhr

🏠 **LaLoka** Schneeberger Straße 9
(Eingang Kastanienboulevard)
12627 Berlin

😊 Frauen und Mädchen
ab 12 Jahren

LaLoKa in Kooperation mit
Silvana Mangold (sie/ihr) –
Trainerin für Empowerment Self-
Defense (ESD) und Kommuni-
kation, Mediatorin und Coach

Selbstschutz

Wie schütze ich mich?

Workshop

Anhand von 5 Prinzipien der Selbstverteidigung,
lernen wir Strategien für verschiedene Bedro-
hungs- und Gefahrensituationen. Es geht um
Früherkennung und Prävention, Stärkung des
eigenen Körperbewusstseins und Erlernen von
konkreten Techniken der Selbstverteidigung für
den öffentlichen und den privaten Raum.

Anmeldung unter

✉ LaLoka@pad-berlin.de

Freitag

20.11.

🕒 15:30 bis 17:30 Uhr

🏠 **Hella Klub**

Tangermünder Straße 2a
12627 Berlin

👤 Mädchen

ab 10 bis 14 Jahre

Kinder- und Jugend-
beteiligungsbüro

Yoga x Empowerment

Starke Mädchen. Starke Zukunft. Ein Workshop mit Yoga und Empowerment.

Anmeldung unter

☎ 030 - 933 94 66

@ @kjbmarzahnellersdorf

Samstag

21.11.

🕒 11 bis 17 Uhr

🏠 **LaLoka** Schneeberger Straße 9

(Eingang Kastanienboulevard)
12627 Berlin

👤 Frauen und Mädchen

ab 12 Jahren

LaLoka in Kooperation mit
Silvana Mangold (sie/ihr) -
Trainerin für Empowerment Self-
Defense (ESD) und Kommuni-
kation, Mediatorin und Coach

Selbstschutz und Zivilcourage

Wie schütze ich mich + meine Community?
Workshop

Anhand von fünf Interventionsstrategien lernen wir, Gewalt und Diskriminierung zu erkennen und sicher einzuschreiten, ohne uns oder andere zusätzlich zu gefährden. Ergänzend lernen wir fünf Prinzipien der Selbstverteidigung und Strategien für unterschiedliche Bedrohungssituationen kennen.

Anmeldung unter

✉ LaLoka@pad-berlin.de

Montag

23.11.

🕒 17 bis 20 Uhr

🏠 **LaLoka**

Schneeberger Straße 9
(Eingang Kastanienboulevard)
12627 Berlin

👤 Frauen und Mädchen

ab 12 Jahren

LaLoka in Kooperation mit dem
Kollektiv **Frauen Machen Druck**

Linoldruck

Workshop

Stell Dir vor: Deine Gedanken, Gefühle, Geschichten in kräftigen Linien und Farben auf Papier! Linolschnitt ist eine Technik, damit deine innere Stimme sichtbar wird. In geschützter Atmosphäre entstehen eigene Motive rund um Empowerment, Solidarität und feministische Perspektiven. Workshop auf Deutsch mit Erklärungen auf Englisch, Vietnamesisch und Deutsch.

Anmeldung unter

✉ LaLoka@pad-berlin.de

Mittwoch

25.11.

🕒 10 bis 12 Uhr

🏠 **Ehm-Welk-Bibliothek**

Alte Hellersdorfer Straße 125
12629 Berlin

😊 Offen für alle

**Familienservicebüro
Marzahn-Hellersdorf**

Informationsstand

mit Beratungsmöglichkeiten

Vortrag zum Thema Gewalt, Gewaltformen und Hilfsangebote. Das Familienservicebüro stellt seine Angebote vor.

Mittwoch

25.11.

🕒 11:45 Uhr

🏠 Alice Salomon Platz 5

12627 Berlin

😊 Offen für alle

Alice Salomon Hochschule Berlin

Flaggenhissung

zum Tag gegen patriarchale Gewalt

Anlässlich des Tages gegen patriarchale Gewalt hissen wir gemeinsam vor der ASH die Anti-Gewalt-Flagge.

Mittwoch

25.11.

🕒 12 Uhr

🏠 **Vor dem Rathaus**

Marzahn-Hellersdorf

Alice Salomon Platz 3
12627 Berlin

😊 Offen für alle

**Gleichstellungsbüro des Bezirks-
amts Marzahn-Hellersdorf in
Kooperation mit der Beauftrag-
ten gegen Mobbing, Gewalt und
Diskriminierung des Bezirksamts
Marzahn-Hellersdorf**

**„Die Scham muss die
Seite wechseln.“**

Kundgebung und Flaggenhissung

Zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen hissen wir die bezirkliche und die Berliner Fahne „Gewaltfrei leben“ vor dem Rathaus. Mit Redebeiträgen machen wir auf die Erfahrungen von Mädchen und Frauen, die Überlebende sexualisierter Gewalt sind, aufmerksam. Wie jedes Jahr gedenken wir mit Kerzen den Opfern von Femiziden.

Mittwoch

25.11.

🕒 12 bis 19 Uhr

🏠 **Jugendfreizeiteinrichtung U5**

Auerbacher Ring 25
12619 Berlin

☺ Mädchen und junge Frauen
zwischen 8-25 Jahren

JFE U5

Mädchentag in der JFE U5

Gemeinsames Kochen, Workshops zum Thema Gewalt, verschiedene Mitmach-Angebote

Mittwoch

25.11.

🕒 14 Uhr

🏠 **Klub 74 e.V. im**

Haus KOMPASS

Kummerower Ring 42
12619 Berlin

☺ Frauen und Mädchen

Stadtteilzentrum Hellersdorf-Süd

Flashmob

Mit unserem Flashmob vor und um das Stadtteilzentrum im Haus KOMPASS setzen wir ein hörbares und kraftvolles Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Donnerstag

26.11.

🕒 10 bis 13 Uhr

🏠 **Frauentreff HellMa**

Marzahner Promenade 41
12679 Berlin

☺ FLINTA* Personen
ab 16 Jahren

MIM e.V. und

Beauftragte gegen Gewalt,
Mobbing und Diskriminierung

Lesung & Gespräch

... über Selbstbestimmung, Rollenbilder, Macht, Liebe und die Freiheit, das eigene Leben zu leben.

**Donnerstag
Freitag**

**26.11.
27.11.**

🕒 11 bis 14 Uhr

🏠 **Polizeiabschnitt 32**
Cecilienstraße 92
12683 Berlin

Informationsstand mit Beratungsmöglichkeiten

Information und Beratung
zum Thema häusliche Gewalt

Polizei Berlin A32

Hilfen im Notfall



📞 **110**
Polizei Notruf

📞 **030 - 611 03 00**
BIG Hotline bei
Häuslicher Gewalt (24h)

📞 **030 - 22 46 13 31**
Matilde - Fachberatung
bei Häuslicher Gewalt
in Hellersdorf

📞 **0176 - 148 33 996**
MiM e.V. - Beratungsstelle bei
Häuslicher Gewalt in Marzahn

📞 **030 - 216 88 88**
LARA - Fachstelle gegen
sexualisierte Gewalt
an Frauen, trans*, inter* und
nicht-binären Personen

📞 **030 - 282 44 27**
Wildwasser Mädchen*beratung -
Fachberatung gegen
sexualisierte Gewalt

📞 **030 - 61 00 63**
Mädchennotdienst

📞 **030 - 450 570 270**
Gewaltschutzambulanz -
Gerichtsfeste Dokumentation
von Verletzungen

Die Scham muss die Seite wechseln.

Gisèle Pelicot



Für die Inhalte der Veranstaltungen
sind die jeweiligen Veranstaltenden
verantwortlich.