

30. Oktober
2025



Schluss mit dem Gedankenkarussell

Overthinking überwinden - so findest du Ruhe im Kopf!

Studien zeigen, dass Frauen häufiger dazu neigen, sich intensiver mit zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Erwartungen auseinanderzusetzen. In diesem Seminar wird ein Bewusstsein für die eigenen Denkmuster geschaffen. Durch die Entwicklung von Handlungsstrategien wird erlernt, aus den ständigen Gedankenschleifen auszubrechen. Der Workshop zielt darauf ab, durch die Entwicklung von Handlungsstrategien, Frauen in ihrem Streben nach Selbstfürsorge zu unterstützen.

Referentin: Silvia Kann-Staudt, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Coachin

Teilnahmebetrag: 25,00 €

Anmeldung ausschließlich von Frauen bis 15. Oktober an vhs@hef-rof.de oder direkt über den QR-Code

Wann und wo:

Donnerstag, 30. Oktober 2025, 9–14 Uhr, Landratsamt Bad Hersfeld, Friedloser Str. 12, Raum Monte Kali, Eingang A1

1. November
2025



Stark – Stärker – Mädchen

Ein Angebot des Jugendbildungswerks im Landkreis Hersfeld-Rotenburg

Selbstbehauptungskurs und Resilienztraining für Mädchen im Alter von 13 bis 15 Jahren

In unserem Selbstbehauptungsworkshop lernen Mädchen auf altersgerechte Weise, wie sie ihre eigenen Grenzen erkennen, sich klar ausdrücken und selbstsicher auftreten. Spielerisch und mit viel Bewegung stärken wir das Selbstbewusstsein, fördern Konzentration, Teamgeist und den respektvollen Umgang miteinander. Der Kurs vermittelt zudem wichtige Fähigkeiten im Umgang mit Stress und Konflikten – für mehr innere Stärke im Alltag.

Referierende: Chiara Eller & Leah Koch, sowie eine weibliche Trainerin

Teilnahmebetrag: 10,00 €

Anmeldung unter www.hef-rof/kinder-jugendliche.de

Wann und wo:

Samstag, 1. November 2025, 11:45–14:15 Uhr, Jugendhof Rotenburg a. d. Fulda, Am Emanuelsberg 15



Am 25. November ist Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen!

27. November
2025

AktenEinsicht

Lesung und Gespräch mit Rechtsanwältin und Autorin Christina Clemm, Berlin



Die Fachanwältin für Familien- und Strafrecht Christina Clemm vertritt seit mehr als 25 Jahren Menschen, die von geschlechtsspezifischer, sexualisierter, rassistischer, LGBTIQ-feindlicher und rechtsextrem motivierter Gewalt betroffen sind. 2020 erschien ihr erstes Buch „AktenEinsicht“, das systematische und strukturelle Schwächen der Justiz im Kontext von Gewalt gegen Frauen offenlegt. Ihr zweites Buch „Gegen Frauenhass“ erschien im September 2023.

Darüber hinaus spricht Christina Clemm regelmäßig auf Panels, kultur-politischen Veranstaltungen und ist zu Gast in prominenten Talkshows wie „Maischberger“.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei, um Anmeldung an fug@hef-rof.de wird gebeten.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Verein Frauen helfen Frauen e. V. und der Partnerschaft für Demokratie im Landkreis Hersfeld-Rotenburg.

Wann und wo:

Donnerstag, 27. November 2025, 19:00 Uhr, buchcafé, Brink 11, Bad Hersfeld



FRAUENBERATUNG- UND INTERVENTIONSSTELLE



3. Dezember
2025

LeinwandHeldinnen

Wilma will mehr, Tragikomödie, Deutschland 2025
Buch und Regie: Maren-Kea Freese



Wilmas bisheriges Leben ist ein Scherbenhaufen. Beruflich und privat. Kurzenschlossen packt die Elektrikerin ihre Sachen und reist vom Lausitzer Braunkohlrevier nach Wien, um ganz neu anzufangen. Zwischen skurrilen Begegnungen, Walzer und Wiener Schmähe entdeckt sie alte Gefühle wieder und schöpft neue Hoffnung für die Zukunft.

In der Hauptrolle: Fritzi Haberlandt

Ein Film in der Reihe LeinwandHeldinnen in Kooperation mit dem Kinocenter Bad Hersfeld

Wann und wo:

Mittwoch, 3. Dez. 2025, 18:30 Uhr, Cineplex Bad Hersfeld; Tickets direkt an der Kinokasse oder unter www.cineplex.de/bad-hersfeld



2. Halbjahr
2025

Offener Stammtisch für Frauen

Informationen und Austausch

Der offene Stammtisch für Frauen trifft sich immer am ersten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr in der MORSI Bar im buchcafé, Brink 11, Bad Hersfeld.

Wann und wo:

Nächste Termine: 03.07., 07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.

Donnerstags, 19:00 Uhr in der MORSI Bar im buchcafé, Brink 11, Bad Hersfeld



Ansprechpartnerinnen

Corinna Zehender

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

fug@hef-rof.de
06621 87-7300

Christel Zimmermann

stellv. Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

fug@hef-rof.de
06621 87-7301

Sie finden uns im Landratsamt, Zimmer B317, 3. Stock, Friedloser Str. 12, 36251 Bad Hersfeld

Bei häuslicher Gewalt:

Polizei
Tel 110



Frauenhaus
Frauenberatungs- und
Interventionsstelle
Tel 06621 65333

Hilfetelefon
Tel 0800 116 016

Schutzambulanz
(Kostenlose Dokumenta-
tion der Folgen von Gewalt)
Tel 0661 6006 6060

Hier mehr
erfahren:



www.hef-rof.de



@landkreis_hersfeldrotenburg

Sie können Hilfe bekommen:

- Rufen Sie die Polizei
- Die Polizei kann Ihren Mann oder Partner aus der Wohnung verweisen oder in Gewahrsam nehmen.
- Sie können sich beraten lassen bei der **Frauenberatungs- und Interventionsstelle** und dem **bundesweiten Hilfetelefon**.
- **Frauenhäuser** bieten eine geschützte, vorübergehende Wohnmöglichkeit für Frauen und Kinder jeder Nationalität. Eine **Aufnahme ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich**.
- Sind Sie verletzt worden, gehen Sie zur/zum Ärztin/Arzt und lassen Sie die **Verletzung dokumentieren**, auch durch Fotos.
- **Kostenlose Dokumentation** der Verletzungen in der **Schutzambulanz in Fulda**.

Sie können helfen:

- **Schauen Sie nicht weg. Rufen Sie die Polizei.**
- Ermutigen und unterstützen Sie Betroffene Hilfe anzunehmen.
- Meiden Sie den Kontakt zu der gewalttätigen Person.

2025

Veranstaltungen im 2. Halbjahr



Friedloser Straße 12
36251 Bad Hersfeld
06621/87-7300
fug@hef-rof.de

Frauen- und Gleichstellungsbüro
des Landkreises Hersfeld-Rotenburg

27. August
2025

LeinwandHeldinnen

Alle lieben Touda,
Marokko 2025

Regie: Nabil Ayouch



Touda ist Sängerin in der marokkanischen Provinz. Was man von ihr erwartet, sind traditionelle Lieder. Doch Touda will von Emanzipation und Widerstand singen. Dafür erntet sie nicht nur Respekt. Also beschließt Touda mit ihrem Sohn nach Casablanca zu gehen und dort ihr Glück zu versuchen, denn die alleinerziehende Mutter träumt vom sozialen Aufstieg und von einer glücklichen Zukunft für sich und ihren Sohn. In seinem Heimatland gilt Nabil Ayouch als feministischer Regisseur, der wie kein anderer weibliche Außenseiter feiert.

Ein Film in der Reihe LeinwandHeldinnen in Kooperation mit dem Kinocenter Bad Hersfeld

Wann und wo:

Mittwoch, 27. Aug. 2025, 18:30 Uhr, Cineplex Bad Hersfeld; Tickets direkt an der Kinokasse oder unter www.cineplex.de/bad-hersfeld



28. August
2025

Starke Frauen, starke Unternehmen

Wie Frauen den Weg zum Erfolg gestalten



In vielen Organisationen herrscht eine Kultur vor, die Eigenschaften wie Rationalität und Durchsetzungsvermögen bevorzugt, die oft mit Männern assoziiert werden. Dies kann nicht nur den beruflichen Aufstieg, sondern auch die Entwicklung von Frauen in leitenden Positionen erschweren. Die Förderung von Frauen in Führungspositionen öffnet den Weg zur Geschlechtergleichstellung und fördert auch neue Perspektiven, Ideen und Führungskompetenzen, die langfristig positive Veränderungen im Arbeitsumfeld bewirken. Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen mit Interesse an einer Führungsrolle und an Frauen, die sich in einer Führungsposition befinden.

Referentin: Silvia Kann-Staudt, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Coachin

Teilnahmebetrag: 20,00 €

Anmeldung ausschließlich von Frauen bis zum 13. August an vhs@hef-rof.de oder direkt über den QR-Code

Wann und wo:

Donnerstag, 28. August 2025, 9–13 Uhr, Landratsamt Bad Hersfeld, Friedloser Str. 12, Raum Monte Kali, Eingang A1

1. September
2025

Wir besuchen gemeinsam eine Kreistagssitzung



Was ist eigentlich der Kreistag? Wie funktioniert er? Und was wird während der Sitzungen besprochen und beschlossen? Geht mich das überhaupt etwas an?

Für alle interessierten Frauen bieten wir einen gemeinsamen Besuch der Kreistagssitzung inklusive einer kurzen Einführung in die Funktionsweise dieses Gremiums an.

Einführung: 13:30 Uhr (Raum Rimberg)
Sitzungsbeginn: 14:30 Uhr (KT-Saal)

Die Teilnahme ist kostenfrei;
bitte unter fug@hef-rof.de anmelden.

Wann und wo:

Montag, 1. September 2025, 13:30 Uhr, Landratsamt Bad Hersfeld, Raum Rimberg und Kreistagssitzungssaal, Eingang A1

24. September
2025

LeinwandHeldinnen

Petra Kelly – Act Now!,
Deutschland 2024

Buch und Regie: Doris Metz
Gewinner Deutscher Filmpreis 2025, bester Dokumentarfilm



Petra Kelly kämpfte Zeit ihres Lebens für Frieden, Menschenrechte und den Schutz der Umwelt. Bereits vor 40 Jahren forderte sie die radikale Transformation der Gesellschaft und wurde zu einer Symbolfigur der Friedensbewegung, die immer wieder gegen die Stationierung von Atomraketen auf west-deutschem Boden protestierte. Mit ‚Petra Kelly – Act Now‘ wird eine der einflussreichsten politischen Aktivistinnen wiederentdeckt, die in ihrem Kampf für Frauenrechte und Klimaschutz nicht nur in Deutschland eine Ausnahmeerscheinung war.

Ein Film in der Reihe LeinwandHeldinnen in Kooperation mit dem Kinocenter Bad Hersfeld

Wann und wo:

Mittwoch, 24. Sep. 2025, 18:30 Uhr, Cineplex Bad Hersfeld; Tickets direkt an der Kinokasse oder unter www.cineplex.de/bad-hersfeld



30. September
2025

Frauen im geteilten Deutschland

Plakatausstellung im Schloss
Philippsthal, 30.09.–02.11.2025



Die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur hat im Frühjahr 2025 eine neue Ausstellung mit dem Titel „Frauen im geteilten Deutschland“ veröffentlicht. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in BRD und DDR während der 1970er und 1980er Jahre dargestellt. Anliegen der Ausstellung ist es, die vielfältigen Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und sowohl die Gemeinsamkeiten als auch die Unterschiede deutsch-deutscher Lebenswirklichkeiten in einem männlich geprägten System aufzuzeigen.

In Kooperation mit der TAG Nördliche Kuppenrhön

Wann und wo:

Vernissage Dienstag, 30. September, 19:00 Uhr, Schloss Philippsthal, Lichthof, 36269 Philippsthal

10. September
2025



Chancentag für Frauen

in der Arbeitswelt im Landkreis
Hersfeld-Rotenburg

Es erwarten Sie Infos über:

- Qualifizierungsmöglichkeiten
- aktuelle Stellenangebote
- Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten
- Ausbildung in Teilzeit
- Kindertagespflege
- Ganztagsbetreuung in Grundschulen
- Erwachsenenbildung
- Beratung Kinderzuschlag
- Check Bewerbungsunterlagen
- kostenlose Bewerbungsfotos



Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Weitere Infos über den QR-Code oder unter: badhersfeld-fulda@arbeitsagentur.de

Wann und wo:

Mittwoch, 10. September 2025, 10:00–14:00 Uhr, Bebra, Einkaufszentrum das be!, Nürnberger Straße 43–47

27. September
2025

Rhetorik für Frauen



Im Beruf und privat, sowie in Vereinen und der ehrenamtlichen Politik ist das Reden essentieller Bestandteil des Miteinanders. Deshalb ist das Bewusstmachen über die Formen der Kommunikation, über den eigenen Stil, über Verbesserungspotentiale und die eigene Wirkung so wichtig. Wie bereite ich mich auf Reden, Gespräche oder Diskussionen vor? Wie präsentiere ich mich und meine Inhalte? Wie behaupte ich mich als Frau in schwierigen Diskussionen? Wie gehe ich mit Lampenfieber um? Das Seminar richtet sich insbesondere an Frauen, die in der Kommunalpolitik aktiv sind und an solche, die es werden wollen. Aber auch Frauen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten grundsätzlich optimieren möchten, sind bei diesem Workshop willkommen.

Trainerin: Julia Ostrowicki, Akademie für Kommunalpolitik Hessen

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bis zum 17. September 2025 an fug@hef-rof.de

Wann und wo:

Samstag, 27. September 2025, 10:00–16:00 Uhr, Landratsamt Bad Hersfeld, Raum Monte Kali, Eingang A1

24. Oktober
2025

Art Night

Ein Angebot des Jugendbildungs-
werks im Landkreis Hersfeld-Rotenburg



Bei unserer Art Night treffen sich junge Frauen und Mütter zwischen 18 und 27 Jahren, um gemeinsam in entspannter Atmosphäre kreativ zu werden. Ob aktives Gestalten oder einfach ausprobieren – hier steht der Spaß genauso im Mittelpunkt wie der Austausch untereinander. Mit guter Laune und inspirierenden Ideen entsteht ein Abend voller Möglichkeiten, um neue Bekanntschaften zu knüpfen und einfach mal Zeit für sich zu genießen.

Referierende: Chiara Eller & Leah Koch,
Jugendbildungswerk

Teilnahmebetrag: 5,00 €

Anmeldung unter www.hef-rof/kinder-jugendliche.de

Wann und wo:

Freitag, 24. Oktober 2025, 18:00 Uhr, buchcafé, Brink 11, Bad Hersfeld



29. Oktober
2025

LeinwandHeldinnen

Die Fotografin,
Großbritannien 2023

Regie: Ellen Kuras



Die Filmbiografie erzählt das Leben der Kriegsphotografin Lee Miller (1907–1977), die nach einem beruflichen Anfang als Model, Fotografin für die „Vogue“ in London wird. Dort beginnt sie, das vom Krieg zerstörte London zu fotografieren. In den 1940er Jahren lässt sie sich an die Kriegsfrente schicken und beginnt, sowohl das Kriegselend als auch die Gräueltaten der Nazis zu dokumentieren. Ihr Blick richtet sich dabei insbesondere auf die Frauen, die besonderen Widrigkeiten ausgesetzt sind.

In der Hauptrolle: Kate Winslet

Ein Film in der Reihe LeinwandHeldinnen in Kooperation mit dem Kinocenter Bad Hersfeld

Wann und wo:

Mittwoch, 29. Okt. 2025, 18:30 Uhr, Cineplex Bad Hersfeld; Tickets direkt an der Kinokasse oder unter www.cineplex.de/bad-hersfeld



NICHTS
RECHTFERTIGT DEN
EINSATZ VON GEWALT!

Unterstützen Sie die Arbeit von Frauen helfen Frauen e.V.,
Bad Hersfeld, www.frauenhaus-bad-hersfeld.de

FRAUENBERATUNGS- UND
INTERVENTIONSSTELLE
BAD HERSFELD

VEREIN FRAUEN HELFEN FRAUEN E.V.

Frauenhaus Bad Hersfeld
BIC HELADEF1HER
IBAN DE50 5325 0000 0003 0009 73

Frauen helfen Frauen e.V.
BIC HELADEF1HER
IBAN DE36 5325 0000 0001 0070 02