FRAUEN BEWEGEN



ORANGE DAYS 2026

25. NOVEMBER - 10. DEZEMBER 2026

BERNKASTEL-WITTLICH

GEMEINSAM GEGEN GEWALT
AN FRAUEN UND MÄDCHEN

VERANSTALTUNGEN ▪ WORKSHOPS ▪ BEGEGNUNGEN

VORWORT

Orange Days Bernkastel-Wittlich

Verantwortung übernehmen – Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

vom 25. November bis zum 10. Dezember 2026 beteiligt sich der Landkreis Bernkastel-Wittlich mit der Initiative „frauen bewegen“ erneut an der weltweiten UN-Kampagne **„Orange the World“**.
16 Tage lang setzen wir gemeinsam ein sichtbares Zeichen für ein gewaltfreies Leben von Frauen und Mädchen.

Orangene Fahnen wehen und zahlreiche Veranstaltungen bereichern diese Tage. Gewalt gegen Frauen ist kein „Frauenthema“ und kein privates Schicksal. Gewalt zu verhindern und einzudämmen, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. In diesem Jahr richten wir den Blick im Rahmen der Prävention besonders auf die **Verantwortung von Männern.**

Nicht alle Männer sind Täter. Aber alle Männer können dazu beitragen, wie in unserer Gesellschaft über Frauen gesprochen, gedacht und gehandelt wird. Gewalt beginnt nicht erst mit einem körperlichen Übergriff. Sie kann sich auch im Alltag zeigen: in sexistischen Witzen, in abwertenden Bemerkungen, im bewussten Wegsehen oder im Schweigen, wenn Grenzen überschritten werden. Wir brauchen Männer, die hinschauen, Haltung zeigen und Verantwortung übernehmen - als Väter, Partner, Freunde, Kollegen und Vorbilder. Männer, die Rollenbilder hinterfragen, Grenzen respektieren und aktiv einschreiten, wenn andere verletzt oder herabgewürdigt werden.

Unsere Antwort im Landkreis Bernkastel-Wittlich: wir besuchen am **25. November,** mit einem eigens auf Schülerinnen und Schüler abgestimmten Programm ausgewählte Schulen und machen das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen sichtbar. Mit dem Hilfezeichen **„Signal for Help“** zeigen wir Handlungsoptionen auf.
Das Handzeichen bietet Menschen in Notsituationen eine diskrete Möglichkeit, auf sich aufmerksam zu machen und um Unterstützung zu bitten.

Die Landtagsabgeordneten aus dem Landkreis Bernkastel-Wittlich haben überparteilich zu einer Fahrt in den Landtag eingeladen.

Hierfür danke ich Karina Wächter, Dennis Junk, Lena Werner und Bettina Brück - eine besondere Gelegenheit auch hier mit der Farbe Orange ein Zeichen zu setzen und das Handzeichen Signal for Help bekannter zu machen.

Herzlich danke ich allen Initiativen, Vereinen und Akteurinnen und Akteuren, die dieses vielfältige Programm mitgestalten und sich für ein gewaltfreies Miteinander einsetzen. Hinweisen möchte ich auf die Arbeit der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands, deren Fachausschuss ganzjährig Veranstaltungen zu diesem wichtigen Thema anbietet.

Lassen Sie uns gemeinsam hinsehen, zuhören und Verantwortung übernehmen - für einen Landkreis, in dem **Frauen und Mädchen** sicher und frei von Gewalt leben können.

Ihre

Gabriele Kretz
Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Bernkastel-Wittlich





Frauen stärken - Gewalt überwinden

Ständiger Fachausschuss im kfd Diözesanverband Trier

kfd KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS

Hilfetelefon **116 016**
Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de

LESUNG // BUCHVORSTELLUNG

DIE VORKÄMPFERINNEN
BIANCA WALTHER

05. November 2026

Bianca Walther stellt ihr Buch „Die Vorkämpferinnen“vor - eine Lesung über Frauen, die den Weg für Gleichberechtigung bereitet haben.

Das Buch erzählt, wie aus vielen einzelnen Frauen eine Bewegung wurde - engagiert, historisch und inspirierend.



Wann: Donnerstag, 05.11.2026 · 19:00 Uhr

Wo: Burgkeller Dhronecken

Anmeldung: info@rathaus-thalfang.de

Um Anmeldung wird gebeten

AUFRECHTE HALTUNG IM ALLTAG

05. November 2026

Haben Sie schon einmal beobachtet, welche Körperhaltung Sie im Alltag einnehmen?
Machen Sie sich ein Bild davon (bitte Handy mitbringen) und schauen Sie, durch welche kleinen Veränderungen sich wieder eine natürliche Körperaufrichtung ergibt.

Mit verschiedenen praktischen Übungen stärken Sie zudem die Rumpfmuskulatur, fördern die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit. Der Körper richtet sich auf, gibt mehr Raum zum Atmen und die Sauerstoffaufnahme wird verbessert.

Mitzubringen sind:
Isomatte, bequeme Kleidung, Socken, Handy

LandFrauenVerband
Bernkastel-Wittlich

Wann: Donnerstag, 05.11.2026 · 16:30 Uhr (ca. 1,5 Std.)

Wo: Mehrgenerationenhaus, Schulstr. 5, 54518 Altrich

Kosten: 12,00 € Mitglied / 17,00 € Gäste

Anmeldung: 06571 - 953100 oder www.land-frauen.de

Referentin: Birgit Hoffmann - Übungsleiterin

DURCH MEDITATION

ZU MIR SELBST KOMMEN

06. November 2026



Der Mut, ICH selbst zu sein - das können Sie in der Meditation erfahren. Schaffen Sie sich eine Oase und sammeln Sie Kraft für das Alltägliche.

Gerade in unserer unruhigen Zeit braucht es Übungen der Stille, des achtsamen Umgangs mit sich selbst und dem Umfeld. Sie sind eingeladen, Wege aus der Angst, aus Druck und Abhängigkeit zu suchen und zu finden. Machen Sie sich auf den Weg zu sich selbst, entdecken, erkennen und stärken Sie sich. Sie werden in der Meditation Ruhe und Entspannung finden – zu Beginn der dunklen Jahreszeit im Jetzt ankommen und sich dem Licht zuwenden können.

Mitzubringen sind:
1 Decke und warme Strümpfe/Socken

Wann: Freitag, 06.11.2026 · 18:30 Uhr (ca. 1,5 Std.)

Wo: Birkenweg 1, 54472 Monzelfeld

Kosten: 19,00 € für Mitglieder, 24,00 € für Gäste

Anmeldung: 06571- 953100 oder www.land-frauen.de

Referentin: Maria Marx

LandFrauenVerband
Bernkastel-Wittlich

ROLLENWECHSEL

,,MORGEN IST AUCH NOCH EIN TAG”

08. November 2026

Der italienische Film ist eine Tragikomödie über häusliche Gewalt, patriarchale Strukturen und den mutigen Kampf einer Frau für ihre Würde und das Frauenwahlrecht im Rom des Jahres 1946.

Ein Film im
Rahmen der Orange Days.



Wann: Donnerstag, 08.11.2026 · 20:00 Uhr

Wo: Moselkino Bernkastel

Web: www.pr-bernkastel-kues.de; www.mosel-kino.de

ROLLENWECHSEL KIRCHE IM KINO ROLLENWECHSEL

Da sein.
Pastoraler Raum
Bernkastel-Kues

ORANGE THE WOLRD

FÜR GLEICHBERECHTIGUNG EINSTEHEN

11. November 2026

Der Workshop findet in der IGS Salmtal statt.

Er will Schülerinnen und Schüler an das Thema Geschlechtergewalt heranführen und die Auswirkungen auf Gleichberechtigung aufzeigen.

Ziel ist es junge Menschen hierfür zu sensibilisieren und sprach- und handlungsfähig zu machen.

Ein Projekt der Künstlerinnen Heike Löwentraut und Ellen Helfrich in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Bernkastel-Wittlich.



Foto: Michael Frank

Kreisverwaltung
Bernkastel
Wittlich
Gleichstellungsstelle

KINO HEIMAT

,,MORGEN IST AUCH NOCH EIN TAG”

21. November 2026



Film zu den Orange Days

um 10:30 uhr

Kinofilm + Mittagsimbiss
15,-€ / pP

Tickets im Café oder online unter:
www.cafe-heimat-morbach.de

QR-CODE
Anmeldung

CAFÉ HEIMAT MORBACH

Da sein.
Pastoraler Raum
Bernkastel-Kues

KREISRUNDFAHRT

AKTIONSGRUPPE ORANGE DAYS BERNKASTEL-WITTLICH UNTERWEGS

25. November 2026

Besuch des Gymnasiums Traben-Trarbach,der IGS Morbach und IGS Salmtal.



Die Aktionsgruppe Orange Days Bernkastel-Wittlich - das sind in diesem Jahr die Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis, Vertreterinnen des LandFrauenverbandes, des Caritasverbandes Eifel-Mosel-Hunsrück, der Schwangerenberatung des Diakonischen Werkes, der Pastoralen Räume, des DRK, des DGB, Interventionsstelle Eifel-Mosel (IST), der Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte Wittlich und weitere ehrenamtlich Engagierte.Wir wollen zum Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit der jungen Generation ins Gespräch kommen.

Denn ein respektvolles und gewaltfreies Miteinander beginnt dort, wo Einstellungen und Rollenbilder entstehen und geprägt werden.

Ziel:

Mit jungen Menschen über Gewalt gegen Frauen und Mädchen ins Gespräch kommen und für Respekt, Gleichberechtigung und ein gewaltfreies Miteinander sensibilisieren.

STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN

ABSCHLUSS KREISRUNDFAHRT IM WILÀVIE

BEGEGNUNGSCAFÉ IM OFFENEN TREFF

Nach den Schulbesuchen endet unsere Fahrt im WILàvie.

Ab **14 Uhr** laden wir alle Interessierten ins **Begegnungscafé im Offenen Treff WILàvie, Brautweg 1,** ein.
Auch hier wollen wir informieren und bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch kommen.

WILàVIE

Wann: Mittwoch, 25.11.2026 · ab 14:00 Uhr

Wo: Begegnungscafé im Offenen Treff WILàvie

Adresse: Brautweg 1, 54516 Wittlich



BEAUTY-TAG

GEWALT IM INTERNET

27. November 2026

Wann: Freitag, 27.11.2026 · 13:00 -19:00 Uhr

Ort: JuKuZ, Im Viertheil 27, 54470 Bernkastel-Kues

Wir werden euch das Thema **„Gewalt im Internet“** näherbringen und anschließend gemeinsam einen tollen Beauty-Tag genießen.

VIOLENCE AGAINST WOMEN STOPS HERE!

Das erwartet euch:

- Spannende Einblicke ins Thema

- Austausch und Kreativangebote

- Beauty- und Wohlfühlangebote

- Gemeinsam stark für mehr Sicherheit im Netz

Jugendkulturzentrum JuKuZ Bernkastel-Kues

FRAUENABEND

ZU DEN ORANGE DAYS

27. November 2026

Wir laden dich herzlich zum Frauenabend anlässlich des Orange Days am Freitag, den 27.11.2026, in den Saal des KulturKlubs in Manderscheid ein.

Wir starten um **19.00 Uhr.**

Was dich erwartet:

Entspannungsübungen, Atemtechnik, Mini-Meditation, Tennisballmassage und Austausch.

Lasst uns eine entspannte und schöne Zeit miteinander genießen.

Wir freuen uns auf dich!
Anja Hagen und Jenny Weber

Preventlia
FÜR DEINE GESUNDZUFRIEDENHEIT

Wann: Freitag, 27.11.2026 · 19:00 Uhr

Wo: Saal des KulturKlubs in Manderscheid

Anmeldung bis: 26.11.2026, 0151-42897094
(Anja Hagen)

Was dich erwartet: Entspannungsübungen, Atemtechnik, Mini-Meditation, Tennisballmassage, Austausch

SING! - DEINE STIMME, DEIN KÖRPER

FÜR FRAUEN AB 20

27. November 2026

Wann: Samstag, 27.11.2026 · 18:00–20:00 Uhr

FÜR MÄDCHEN AB 14

28. November 2026

Wann: Samstag, 28.11.2026 · 14:00-16:00 Uhr

Unsere Stimmen bringen unseren Körper zum Schwingen und verbinden uns so auf besondere Weise mit der eigenen Körperwahrnehmung. Gerade das Singen kann uns gut in unsere Kraft bringen und ein angespanntes Nervensystem ausgleichen.

Dazu gibt es behutsame Atem-, Stimm- und Wahrnehmungsübungen sowie einfache Lieder und Mantras.

Wo: Praxis für Psychotherapie Judith Marien,
Mozartstr. 34, 54516 Wittlich

Kosten: 20-40 € (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung: info@judithmarien.de oder 0170-6132051

Begleitung: Judith Marien

Sängerin/Gesangspädagogin
(Bachelor of Musical Arts),
psychotherapeutische Heilpraktikerin



RAINBOW-YOGA
www.Rainbow-Yoga.de

Yoga für Ruhe

INNERE SICHERHEIT

28. November 2026

Gewalt - ob körperlich, emotional oder strukturell – kann tiefe Spuren hinterlassen und das Gefühl von Ruhe, Sicherheit und Entspannung beeinträchtigen.

In dieser traumasensiblen Yogastunde geht es darum, wieder mehr Verbindung zum eigenen Körper und zur inneren Ruhe zu finden. Mit sanften Bewegungen, achtsamer Atembegleitung und kleinen Meditationen wird das Nervensystem dabei unterstützt, Anspannung zu lösen und Stabilität zu fördern.

Du entscheidest jederzeit selbst, was sich für Dich gut anfühlt. Es entsteht ein geschützter Raum, in dem Du zur Ruhe kommen, Dich orientieren und neue Sicherheit spüren kannst.
Die Praxis ist ein Beitrag zu den Orange Days und soll dabei helfen, Ruhe, Stabilität und Selbstkontakt zu stärken.

Wann: Samstag, 28.11.2026 · 10:00-11:30 Uhr

Wo: Rainbow-Yoga auf dem Rollkopf in Wittlich, Königsberger Str. 48

Anmeldung: telefonisch oder über Whatsapp 0178-4905229

Hinweis: Die Plätze sind begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenfrei

THEMENFRÜHSTÜCK ORANGE-DAYS

GEGEN GEWALT AN FRAUEN

30. November 2026

Wann: Montag, 30.11.2026 · 10:00–12:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus, Brautweg 1, 54516 Wittlich

Ort im Gebäude: 1. Etage

Veranstalter: Beratungsstelle Frau & Beruf für die Region Trier · Kinderschutzbund

Der Kinderschutzbund
Kreisverband
Bernkastel-Wittlich



SELBST-VERTEIDIGUNGSKURS

20.11 / 27.11 / 04.12.2026



LandFrauenVerband
Bernkastel-Wittlich

Im Kurs:
- Grundtechniken der Selbstverteidigung
- Befreiung aus Haltegriffen
- Selbstvertrauen & Selbstbehauptung
- Verhalten in Gefahrensituationen

Wann: Freitag, 20.11./ 27.11.2026, 04.12.2026 · 19:00 Uhr

Wo: Gymnastikhalle Morbach
Jahnstr. (über Schulhof gegenüber Haus Nr. 16)
54497 Morbach

Kosten: 30,00 € für Mitglieder 40,00 € für Gäste

Anmeldung: Geschäftsstelle Wittlich, 06571 - 953100
www.land-frauen.de

Mitzubringen: Sportschuhe und bequeme Kleidung

Referent: Christian Nau - Instructor für Selbstverteidigung

MAUERN SPRENGEN- SCHWEIGEN BRECHEN

NEIN ZU GEWALT!

25. November - 10. Dezember 2026

Im Rahmen der weltweiten Orange Days setzen wir ein sichtbares Zeichen **gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.**

Die Kunst- und Informationsinstallation lädt dazu ein, hinzuschauen, sich zu informieren und das Thema bewusst in den öffentlichen Raum zu tragen.



Was: Kunst- und Informationsinstallation

Wo: Innenhof der Caritas-Geschäftsstelle Wittlich

Adresse: Kurfürstenstraße 6, 54516 Wittlich

caritas

EIN ZEICHEN GEGEN GEWALT

AN FRAUEN UND MÄDCHEN

25. November - 10. Dezember 2026

Anlässlich der Orange Days setzt die Verbandsgemeinde Traben-Trarbach gemeinsam mit den Gleichstellungsbeauftragten Mara Ackermann und Selina Kuhn sowie der sozialpädagogischen Fachkraft Patrycja Latowski ein sichtbares Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Ort: Vor dem Verwaltungsgebäude II

Adresse: Brückenstraße 11,
56841 Traben-Trarbach

Während der Orange Days ist vor dem Verwaltungsgebäude II ein Tannenbaum mit orangefarbenen Karten und Lichterketten zu sehen. Ein Banner macht zusätzlich auf das Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam.

KUNST ZEIGT HALTUNG

Jugendliche aus der Verbandsgemeinde Traben-Trarbach setzen gemeinsam mit der Mobilen Jugendarbeit mit sechs selbst gestalteten Plakatmotiven ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen sowie für Respekt, Gleichberechtigung und Zivilcourage.

Die Plakate sind während der Orange Days in der gesamten Verbandsgemeinde zu sehen.



GEMEINSAM STARK

GRENZEN ACHTEN - RESPEKT LEBEN

25. November - 10. Dezember 2026



Die Realschule plus mit Fachoberschule Gesundheit / Gesundheitspsychologie beteiligt sich an den Orange Days 2026 mit einem interaktiven Präventionsprojekt.

Unter dem Titel „Gemeinsam stark: Grenzen achten - Respekt leben - Hilfe finden“ entsteht eine Statement-Wand zu Respekt, Grenzsetzung und Zivilcourage.

Ergänzend werden altersgerechte Notfall-Hilfskarten ausgegeben. Erarbeitet und betreut wird die Aktion durch die FOS Gesundheit / Gesundheitspsychologie.

Auftakt: 25.11.2026 in den Pausen

Ausstellung: bis 10.12.2026

Ort: Aula des Schulzentrums

Zielgruppe: Gesamte Schulgemeinschaft (Klassen 5 bis 12)

Form: Interaktive Statement-Wand & Notfall-Hilfskarten

MUT GEGEN GEWALT

AUSSTELLUNG // FRAUEN DES FRIEDENS

26. November - 30. November 2026

Die Ausstellung **„Frauen des Friedens“** stellt zwölf außergewöhnliche Friedensstifterinnen aus verschiedenen Epochen und Kontinenten vor. Auf 15 Tafeln wird gezeigt, wie sie sich mit Mut und Beharrlichkeit für Frieden, Gerechtigkeit und Versöhnung eingesetzt haben.

Ergänzt werden die Porträts durch kurze Videos, die über QR-Codes abgerufen werden können. Die Ausstellung ist vom **26. bis 30. November 2026** in der K**irche St. Bernhard in Wittlich** zu sehen.

Die Eröffnung findet am **26. November um 18:00 Uhr** mit einem meditativen Impuls statt.

Eröffnung: Mittwoch, 26.11.2026 · 18:00 Uhr

Adresse: Auf‘m Geifen 12, 54516 Wittlich

Ausstellung: 26.11.2026 - 30.11.2026

Zur Eröffnung: Meditativer Impuls, gestaltet durch Mitarbeitende aus der Frauenpastoral des Pastoralen Raumes Wittlich.

Ein Zeichen zur Stärkung von Mädchen und Frauen.



Da sein.
Für Mensch und Welt

INFOSTAND

KEINE TOLERANZ BEI GEWALT GEGEN FRAUEN!

25.11./02.12./09.12.2026

Die Orange Days stehen für eine klare Haltung:
Keine Toleranz bei Gewalt gegen Frauen!

An drei Terminen steht kostenloses Infomaterial zum Thema in mehreren Sprachen und ein Flyer zu Unterstützungsangeboten für betroffene Frauen mit Adressen und Telefonnummern in der Region zur Verfügung. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für eine gewaltfreie Zukunft.

Wann: 25. November, 02. und 09. Dezember 2026,
14:00-18:00 Uhr

Wo: Friedrichstr. 51, 54516 Wittlich

Veranstalter: IGFM Arbeitsgruppe Wittlich

Ansprechpartnerin: Carmen Jondral-Schuler

Mobil: 0170-6183279
Email: jondral-schuler@igfm.de

INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR MENSCHENRECHTE
IGFM

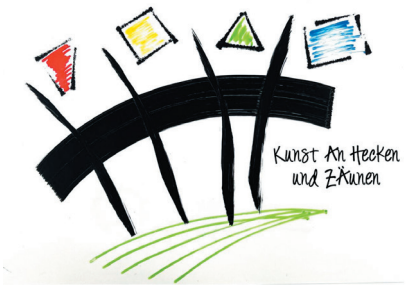
KÜNSTLERISCHER AUFRUF

WAS DU TUST, BLEIBT!

STOP CATCALLING!

Was oft als Scherz, Kompliment oder Flirt verharmlost wird, kann Grenzen überschreiten. Nachrufen, Pfeifen, anzügliche Gesten oder ungefragtes Anfassen verletzen Würde und Selbstbestimmung und können bei Betroffenen lange nachwirken.

Kunst kann sichtbar machen, was bleibt. Gesucht sind Arbeiten, die hinschauen, Fragen stellen und Haltung zeigen - für Respekt, Solidarität und Veränderung. Willkommen sind unterschiedlichste künstlerische Ausdrucksformen, von Malerei und Fotografie bis zu Performance, Video und Installation.



MITMACHEN

Sendet uns eine kurze Beschreibung eurer Idee und falls vorhanden – Bildmaterial.

Meldet euch über: KaHuZ@mein.gmx

FÜR SELBSTBESTIMMUNG.
FÜR GRENZEN.
FÜR WÜRDE.
FÜR RESPEKT.

UNSER NETZWERK

FRAUEN BEWEGEN
HINSCHAUEN. HANDELN. VERNETZEN.

Da sein.
Pastoraler Raum Wittlich

morbach
Herz. Heimat. Hunsrück.

Deutsches Rotes Kreuz

Systemische Beratung Wagner
begleitet ganzheitlich

Verbandsgemeinde Traben-Trarbach

LandFrauenVerband Bernkastel-Wittlich

Kreisverwaltung Bernkastel Wittlich
Gleichstellungsstelle

Da sein. | Pastoraler Raum Bernkastel-Kues

Sparkasse Mittelmosel Eifel Mosel Hunsrück

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung der Sparkasse Mittelmosel Eifel Mosel Hunsrück

KONTAKT & INFOS

Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich
Gleichstellungsstelle
Gabriele Kretz
Kurfürstenstraße 16, 54516 Wittlich
06571-14 22 55
Gleichstellungsbeauftragte@Bernkastel-Wittlich.de

designed by Agentur Frauenfabrik