

25.11. - 10.12.23

ORANGE DAYS

GEGEN GEWALT

AN FRAUEN

27.11.23 | 10:00 - 14:00 Uhr  
Infostand am Campus  
Kommt einfach vorbei!

27.11.23 | ITC2 HS 2  
9:00 - 10:30 Uhr oder 11:00 - 12.30 Uhr  
„Eine Betrachtung des Zweikampfs“  
Theoretische und praktische Übung  
Präsenz-Workshop

27.11.23 | ITC2 HS 2  
13:30 - 16:30 Uhr  
„Innere Haltung - Äußere Haltung“  
Präsenz-Workshop

27.11.23 | 17:30 - 18:00 Uhr  
„Gender Medicine“  
Online-Vortrag

28.11.23 | ITC2 HS 2  
10:00 - 11:30 Uhr  
„Es war doch gar nicht so schlimm!“  
„Es ist ja nur einmal passiert!“  
Gewalt hat viele Gesichter  
nicht wegschauen - hinhören!  
Präsenz-Workshop

29.11.23 | 13:30 - 15:30 Uhr  
„Psychisch fit studieren“  
Online-Vortrag  
(nur für Studierende)

5.12.23 | 15:00 - 16:00 Uhr  
„Zyklisch leben“  
Online-Vortrag

6.12.23 | ITC2 HS2  
13:00 - 15:30 Uhr  
„Zivilcourage Workshop mit der Polizei“  
Präsenz-Vortrag

6.12.23 | THD Campus, Glashaus  
10:30 - 12:00 Uhr  
12:30 - 14:00 Uhr  
„Wer bin ich, wenn ich nicht versuche  
jemand zu sein?!“  
Lerne selbstverständlicher Fläche einzunehmen..  
Präsenz-Vortrag

Hier anmelden!



# PROGRAMM ORANGE DAYS

**27.11.23 | ITC2 HS2 9:00 - 10:30 Uhr oder 11:00 - 12.30 Uhr**

**Eine Betrachtung des Zweikampfs: Theoretische & praktische Übung - Michael Knop**

In diesem Workshop wird über grundlegende Charakteristika des körperlichen Konflikts reflektiert, sowie dessen Phasen. Die Teilnehmenden setzen sich mit der Beziehung zwischen interner Haltung und externem Verhalten auseinander. Abschließend erfolgt eine praktische Übung der Abwehr gängiger Angriffsweisen. Dieser Teil stellt typische Angriffsszenarien gegen Frauen bzw. als Frauen gelesene Personen dar.

**\*\*bitte bequeme Kleidung tragen\*\***

*(Eine private Haftpflichtversicherung wird für die Teilnahme am Workshop vorausgesetzt. Mit Anmeldung bestätigen die Teilnehmenden dies.)*

**27.11.23 | ITC2 HS2 13:30 - 16:30 Uhr**

**Innere Haltung & äußere Haltung - Milena Fels & Mareike Hechinger**

Bist du dir deiner Haltungen bewusst? Fühlst du dich in deinem Auftritt in der Öffentlichkeit wohl? Wie geht es dir damit vor Publikum zu reden? Bist du mit dir selbst zufrieden? Kennst du deine Stärken? - Nein? Dann ist das dein Workshop! In unserem Workshop machst du einen kleinen Ausflug in die Welt deiner Überzeugungen, Gedanken und Emotionen und erkundest gleichzeitig, wie diese deine äußere Erscheinung und Interaktionen beeinflussen. Lerne, wie du deine innere Haltung gestalten kannst, um selbstbewusster durchs Leben zu gehen. Wir werden praktische Übungen durchführen, um die Verbindung zwischen innerer und äußerer Haltung zu erfahren. Du wirst deine persönlichen Strategien entwickeln, die gut für dich im Alltag einsetzbar sind. Jede\*r ist herzlich eingeladen.

**27.11.23 | 17:30 - 18:00 Uhr | Online-Vortrag**

**Gender Medicine - Prof. Dr. med. Katharina Schilbach**

Gender Medizin ist ein junger Fachbereich, der erst seit drei Dekaden existiert. Bisher wurde Forschung im Gesundheitsbereich primär von Männern durchgeführt und auf Männer fokussiert. Die meist hormonell verursachten Unterschiede zwischen den Geschlechtern spielten dabei keine Rolle. Der Vortrag soll einen Einblick in das sich entwickelnde Feld der Gender-Medizin bieten.

**28.11.23 | ITC2 HS2 10:00 - 11:30 Uhr**

**Es war doch gar nicht so schlimm! „Es ist ja nur einmal passiert!“**

**Gewalt hat viele Gesichter nicht wegschauen - hinhören! - Diana Zambelli, Frauennotruf**

Es gibt verschiedene Formen der Gewalt für die wir in unserem Vortrag sensibilisieren möchten. Das typische „blaue Auge“ gehört nicht zu den Hauptschwerpunkten unserer Arbeit. Psychische und wirtschaftliche Gewalt, verbale Übergriffe sowie Fragen zu den Themen Stalking und Mobbing sind viel häufiger. Immer geht es auch um die eigene Schuldfrage: Hätte ich etwas anderes anhaben sollen? War ich nicht rücksichtsvoll genug? Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis, dem Kennenlernen des Gewaltkreislaufs und der Information über mögliche Beratungsangebote ist ein Austausch in Kleingruppen geplant.

**29.11.23 | 13:30 - 15:30 Uhr Onlineforum \*nur für Studierende\***

**Psychisch fit studieren - Veranstalter: Psychosoziale Beratung der THD**

- Lerne Warnsignale für psychische Krisen kennen.
- Stelle Vorurteile infrage.
- Finde heraus, wer und was Dir helfen kann, Dich stärkt und durch eine Krise trägt.
- Lerne Hilfen direkt am Hochschulort kennen.
- Frage, was Du schon immer zum Thema fragen wolltest.

**05.12.23 | 15:00 - 16:00 Uhr | Online-Vortrag**

**Zyklisch Leben - Isabella Kontschinsky**

Wolltet ihr auch schon einmal das Tabu rund um den weiblichen Zyklus brechen? Wollt ihr mehr über die Welt des weiblichen Zyklus erfahren und verstehen? Dann seid ihr hier genau richtig! Jede\*r ist willkommen vorbei zu schauen! In diesem Vortrag werden wir die verschiedenen Phasen des Zyklus erkunden und die Auswirkungen auf den Körper und die Psyche beleuchten. Erfahrt, wie ihr euren Zyklus besser verstehen und nutzen könnt, um ein glücklicheres und gesünderes Leben zu führen. Lasst uns gemeinsam die Geheimnisse und Herausforderungen des Lebens mit dem weiblichen Zyklus entschlüsseln.

**6.12.23 | THD Campus, Glashaus 10:30 - 12:00 Uhr oder 12:30 - 14:00 Uhr**

**Wer bin ich, wenn ich nicht versuche, jemand zu sein?**

**Tanzpädagogin, Autorin und Speakerin Sandra Wurster**

Oft fühlen sich weiblich gelesene Personen verantwortlich für die Gefühle von anderen, übernehmen selbstverständlich kostenlose Care-Arbeit (meistens zusätzlich zu ihren Jobs & Karrieren) und die angebliche "Gleichberechtigung" rückt immer mehr in weite Ferne. Dabei ist Selbstfürsorge kein nice-to-have, sondern eine absolute Notwendigkeit. Im Workshop geht es um das Kennenlernen eigener Bedürfnisse und diese zu kommunizieren, gesunde Grenzen zu setzen und nachhaltige Selbstfürsorge. Dieses Thema betrifft uns alle, Professorinnen, Mitarbeiterinnen und Studentinnen. Der Workshop besteht aus einem Impulsvortrag, einer Tanz-Einheit "Rein in den Körper, ins Fühlen" und einer Austausch- & Fragerunde. Zielgruppe: Frauen bzw. als weiblich gelesene Personen

**\*\*bitte bequeme Kleidung tragen\*\***

**6.12.23 | ITC2 HS2 13:00 - 15:30 Uhr**

**Zivilcourage-Workshop mit der Polizei Deggenndorf - Günter Reithmeier Polizeihauptkommissar**

**ZIVIL- Couragiert Opfer Unterstützen Richtig Agieren Gewalt Entgegenretren**

In diesem Workshop lernen wir, was Zivilcourage genau ist, welche Verhaltensempfehlungen es gibt und wie Sie sich und anderen in kritischen Situationen helfen können.