



# Orange Days 2024

**NEIN zu Gewalt  
an Frauen und  
Mädchen!**



**Veranstaltungen  
im Landkreis  
Bernkastel-Wittlich**

## Orange Days Bernkastel-Wittlich: 25. November - 10. Dezember 2024

Vor 25 Jahren wurde erstmals der 25. November als Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt an Frauen – ein Gedenk- und Aktionstag – begangen. Die Erklärung der Vereinten Nationen ist die eine Sache, der Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen geht uns alle an. Denn jede vierte Frau wird im Laufe ihres Lebens Opfer von Gewalt, heruntergebrochen auf den Bereich der Polizeidirektion Wittlich zu dem auch unser Landkreis überwiegend gehört, waren das 497 Fälle von Gewalt in engen sozialen Beziehungen im Jahr 2023.

Die UN-Kampagne „Orange the World“ macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam: vom Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen am 25. November bis zum 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte. Orange ist die Farbe der UN Women Kampagne ‚Orange the World‘ und steht für ein Ende von Gewalt an Frauen. Seit 2015 lanciert UN Women die Kampagne Orange-Aktionen und 2021 sind die Orange Days mit der Illumination der Burg Landshut auch im Landkreis Bernkastel-Wittlich angekommen und Jahr für Jahr gewachsen.

2024 startet das Haus der Jugend Wittlich seine Instagram-Kampagne und der beliebte You-Tube-Kanal von Pfarrer Bruno Comes greift dieses Thema während der 16 Tage auf, Alpina weiß Bescheid – eine integrative Band - hat einen Extra-Song geschrieben und der Kunstverein „Kunst an Hecken und Zäunen“ präsentiert sich wieder mit verschiedenen Aktionen, der Kinopalast Eifel Mosel Hunsrück, das WILàvie, die Pastoralen Räumen, der LandFrauenverband und viele andere sind mit dabei.

## Orange Voices

„Orange Voices“ der neue Song von Alpina Weiss Bescheid spoilert die Kampagne Orange Days musikalisch. Mit Herz, Mut und Gemeinschaftssinn erreichen sie die Menschen und setzen so ihre ganz eigenen Zeichen für ein gutes Miteinander und gegen Gewalt.

YouTube: „Orange Voices“, Alpina Weiss Bescheid

Instagram: alpinaweissbescheid

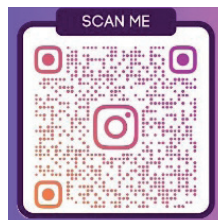
Facebook: Alpina Weiss Bescheid



## Instagram Kampagne zu den Orange Days



Was sind die Orange Days? Diese Frage hören wir oft. Aus diesem Grund starten wir eine coole Instagram Kampagne, um Aufklärungsarbeit zu leisten. Wir beginnen am 25.11.2024 mit dem ersten Infobeitrag und enden am 10.12.2024. In dieser Zeit posten wir täglich Fakten, Zahlen und Infos rund um die Orange Days



## CO-MESSage zu den Orange Days

Auf dem beliebten YouTube-Kanal von Pfarrer Bruno Comes wird es im Aktionszeitraum eine eigene Folge zu den Orange Days geben, diesmal gemeinsam mit Pastoralreferentin Annette Bollig. Beide zeigen damit: Der Pastorale Raum Bernkastel-Kues sagt Nein zu Gewalt an Frauen.



## Moselkino Bernkastel präsentiert in der Reihe „Rollenwechsel – Kirche im Kino“



zum Auftakt der Orange Days den Film „Der Zopf“ am Sonntag, 17. November 2024, 20.00 Uhr. Im Anschluss an den Film besteht die Gelegenheit über die Inhalte und Themen des Films ins Gespräch zu kommen - diesmal mit Pastoralreferentin Annette Bollig.

Da sein. | Pastorale Raum  
Bernkastel-Kues

Kartenvorbestellung: Moselkino Bernkastel, Tel.: (06531)25 97, [www.mosel-kino.de](http://www.mosel-kino.de)

## Landfrauen aktiv an den Orange Days Bernkastel-Wittlich

Weitere Infos zu Veranstaltungen  
in den Medien



Der LandFrauenverband –  
eine starke Gemeinschaft  
Vielfalt - Moderne - Tradition

## Kino von Frauen für alle, 22. November 2024, 18:00 Uhr, im St. Markus Haus, Wittlich



„Frauen stärken – Gewalt überwinden“ „Nachahmenswert: von starken Frauen lernen“



Gezeigt wird die unglaubliche, aber wahre Geschichte über die Leben und Karrieren dreier afroamerikanischer Frauen: Durch ihre Arbeit an komplexen mathematischen Problemen revolutionierten sie gegen alle Diskriminierung in den 1960er Jahren sowohl die Raumfahrt als auch die Gesellschaft. So ebneten sie den Weg für zukünftige Generationen von Wissenschaftlerinnen und Ingenieurinnen und wurden zum Vorbild für Mädchen und Frauen, ihre eigenen Stärken und Talente zu entdecken und auch gegen Widerstände einzusetzen und zu leben. Ein wichtiger, beeindruckender und bewegender Film – keine Anmeldung erforderlich



KATHOLISCHE  
FRAUENGEMEINSCHAFT  
DEUTSCHLANDS

kfd

*Beidenschaftlich  
planen unser Leben*

## ART Orange – thematische Kunstwerke

in vielen Schaufenstern der Innenstadt Wittlich sowie

Tourist-Information Wittlich Stadt & Land, Marktplatz/ Neustraße 2, Kinopalast Eifel/Mosel/Hunsrück Wittlich, Brautweg 3, WILàvie MGH, Brautweg 1, Verbandsgemeinde Wittlich-Land, Kurfürstenstraße 1 und VHS Wittlich-Stadt und Land e.V., Burgstraße 59.

Eine besondere Ausstellung während der Orange Days erwartet die Besucherinnen und Besucher der Simultankirche St. Remigius in Brauneberg. Eine Initiative in Zusammenarbeit von Kunst an Hecken und Zäunen e. V. und dem Pastoralen Raum Bernkastel-Kues. Während der 16 Orange Days (25.11.-10.12.)



*Kunst an Hecken  
und Zäunen*



## 25. November 2024 ab 18:30 Uhr im Kinopalast Eifel | Mosel | Hunsrück in Wittlich



„Der Zopf“ erzählt die Geschichte dreier Frauen an verschiedenen Orten. Sie erleben diffizile Situationen und kämpfen um ihre individuelle Freiheit. „Der Zopf“ erinnert an das, was uns alle verbindet: Mut, Hoffnung, Stärke und der Glaube, dass wir etwas verändern können – über Grenzen, Sprachen und Kulturen hinweg. Mitreißende wortkünstlerische Beiträge in Anschluss zeigen: Worte brauchen keine Kraft, um stark zu sein. Keinen Kontakt, um berühren zu können. Keine Tat, um wirksam zu sein. Worte brauchen keinen Platz, um einen Raum zu füllen. Worte können einen ganzen Raum, eine Stadt, ein Land, einen Kontinent, gar einen Planeten mit Möglichkeiten füllen. Mit Denkanstößen. Mit Solidarität und Verständnis. Mit Fakten und Gefühl. Mit Sinnen und Verstand. Verschiedene WortkünstlerInnen tun genau das: sie füllen einen Raum mit Worten. Sie sprechen über Vertrauen, Friedliebe, Achtung, Respekt, Wertschätzung, Toleranz und Klarheit, für ein Miteinander, ein Zusammensein, ein Leben ohne Gewalt. Kommen Sie im Anschluss mit uns und miteinander im Foyer des Kinos ins Gespräch.

## Impulsvortrag: Mut zur Trennung: Unterstützung auf dem Weg zur Freiheit

Dienstag, 26. November, 16 - 18 Uhr im Kurgastzentrum Bernkastel-Kues in Kooperation mit Rita Busch, Gleichstellungsbeauftragte Verbandsgemeinde Bernkastel-Kues

Montag, 9. Dezember, 16 -18 Uhr Pfarrheim St. Bernhard, Auf'm Geifen 12 in Wittlich in Kooperation mit Pastoraler Raum Wittlich

Die Entscheidung, sich von einem gewalttätigen Partner zu trennen, erfordert immense Kraft und auch Mut. Denn da ist die Angst: Was kommt danach? Oft beginnt eine neue, kritische Phase. Frauen werden mit Vorwürfen und Abwertungen konfrontiert – nicht nur von ihrem ehemaligen Partner, sondern auch aus ihrem Umfeld. Das führt zu Unsicherheit und löst Ängste aus! Was hilft und was brauchen Frauen und ihre Kinder in dieser herausfordernden Zeit? Welche Wünsche und Bedürfnisse haben Frauen, die sich gerade aus einer toxischen Beziehung befreit haben? Vor allem Unterstützung, Hilfe und ein vertrauensvolles Umfeld.

Doch wie kann diese Unterstützung konkret aussehen? Ich möchte gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze und Hilfestellungen betrachten, die das Selbstwertgefühl stärken und stark machen für eine gewaltfreie Zukunft. Seien Sie gern Teil eines regen und intensiven Austauschs! Lassen Sie uns gemeinsam Wege erarbeiten, um Frauen in dieser sensiblen Phase zu unterstützen und ihnen die Hand zu reichen. Ihr Engagement kann einen entscheidenden Unterschied machen!

Anmeldung unter [info@systemischeberatungwagner.de](mailto:info@systemischeberatungwagner.de)

## „Sei du selbst, denn alle andere gibt es schon!“ - 28. November, 15:00 - 19:00 Uhr



Der Selbstliebe-Spa-Tag im Rahmen der Orange Days 2024 im JuKuZ für Mädchen ab 12. Wir laden Dich herzlich ein ins JuKuZ - zu einer Schnupperstunde zum „Yoga speziell für Mädchen“ im Alter von 12-21 Jahren. An diesem besonderen Tag, beschäftigen wir uns mit der Fähigkeit zur „Selbstliebe“ und „Selbstakzeptanz“ als Mädchen und Frauen die wir sind! Erlebe Deine Selbstfürsorge durch positive Sinneserfahrungen beim Yoga und dem Erstellen von ätherischen Aromasprays zur Belebung und Entspannung. Bei einem selbst gemixten Mocktail (alkoholfreiem Cocktail) an unserer Wohlfühlbar, lassen wir den Tag bei entspannter Musik und gemeinsamen Austausch ausklingen. Wir freuen uns sehr auf Euch!



# Selbstbehauptungstraining für junge Frauen, Samstag, 30.11.2024 in Bernkastel-Kues

Die Jugendparlamente der Verbandsgemeinden Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach und das Jugendparlament der Gemeinde Morbach bieten am 30. November 2024, 10:00 - 15:00 Uhr in der Sporthalle der Cusanus-Grundschule in Bernkastel-Kues in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule ein Selbstbehauptungstraining für junge Frauen ab 16 Jahren an.

Es geht um Deeskalation durch Kommunikation, nonverbale und verbale Selbstbehauptung, Stress- und Konfliktmanagement und Basistechniken der Selbstverteidigung. Leitung: Marco Besch, Dozent VHS Saarbrücken und verantwortlich für die berufspraktische Ausbildung an der Hochschule der Polizei Rheinland-Pfalz. Anmeldung und weitere Informationen unter [jugendparlament@bernkastel-kues.de](mailto:jugendparlament@bernkastel-kues.de)



Jugendparlament  
Gemeinde Morbach



# Freitag, 29.11.24 ab 18 Uhr Performance „Masken“

mit anschließendem Beisammensein im WILàvie



*Kunst An Hecken  
und Zäunen*

Die Performance geht der Frage nach: Was hält uns Frauen davon ab, die Gewaltspirale zu verlassen? Mit Masken bespielt sie diese Fragen und setzt sie in Bilder. Mit einem Video entsteht der Versuch, die vielfältigen Gründe zu benennen als Beginn eines reflektierten Selbstbewusstseins.

Als Beginn einer starken Haltung, die sich klar und deutlich gegen Gewalt und Unterdrückung von Frauen richtet.

Im Anschluss an die Performance freuen wir uns über die Gelegenheit zum Austausch im offenen Treff des WILàvie. Über die Gelegenheit, nicht alleine zu sein mit den erdrückend schweren Zahlen und Fakten. Informationsmaterial, Bücher und auch Kunstwerke laden zum Ein- und Ansehen ein. Lassen wir den Tag ausklingen in ruhiger Atmosphäre und das Gefühl mit nach Hause nehmen, dass wir die Verantwortung, etwas zu verändern, gemeinsam tragen, um Politik und Gesellschaft zum Handeln zu bewegen.

Vor Ort heißen uns unter anderem Petra Becker, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Wittlich, und Omas gegen rechts Deutschland e. V., Ortsgruppe Traben-Trarbach, willkommen.

Jede Frau hat das Recht, frei von Angst und Gewalt zu leben.

## Selbststärkender Workshop des Karate-Clubs Wittlich, Samstag, 30.11.2024, 10-12 Uhr

Der Karate-Club Wittlich bietet ein besonderes Training für Mädchen und Frauen ab 10 Jahren an in der Clara-Viebig-Schule, Sporthalle, Beethovenstr. 13, 54516 Wittlich. Ausgebildete SV-LehrerInnen veranstalten das Training, dessen Schwerpunkte Selbst-Bewusstsein, Selbst-Behauptung, sowie die Basics der Selbst-Verteidigung sind. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen und etwas zum Trinken. Um Anmeldung wird gebeten: [info@karateclub-wittlich.de](mailto:info@karateclub-wittlich.de); [www.karateclub-wittlich.de](http://www.karateclub-wittlich.de)



## Kreative Ansätze zur Stärkung der Selbstkompetenz, Montag, 02.12.2024



Kofinanziert von der Europäischen Union



Mehr Generationen Haus

Miteinander – füreinander

Wittlich

Kinderschutzbund Bernkastel-Wittlich/Mehrgenerationenhaus von 9:30 bis 14:30 Uhr, MGH Wittlich, Brautweg 1 in Kooperation mit Beratungsstelle Frau & Beruf. Geleitet wird der Workshop von Mitarbeiterinnen des Projekts „Frau und Beruf“, die den teilnehmenden Frauen zunächst einige Methoden zur Stärkung der Selbstkompetenz, zur Verbesserung des Selbstbewusstseins und für mentale Gesundheit vorstellen. Im Anschluss daran können in verschiedenen Stationen die zuvor kennengelernten Methoden praktisch erprobt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmerinnen und den Beraterinnen der „Beratungsstelle Frau und Beruf Region Trier“ persönlich auszutauschen. Beratungen des Projekts werden ebenfalls für den Raum Wittlich & Bernkastel angeboten. Anmeldung bis 29.11.2024: Beratungsstelle Frau und Beruf beim Palais e.V. Trier, E-Mail: [frau-und-beruf@palais-ev.de](mailto:frau-und-beruf@palais-ev.de) oder Telefon unter 0651/14555-250/254.

**Dienstag, 03.12.24 Workshop  
18:30-20:00 Uhr ,  
„Die Kunst, sich selbst zu sehen“  
mit Meditationsausklang**

Masken ermöglichen uns in andere Rollen zu schlüpfen. Und das nicht nur in der Fiktion. Im Alltag sind wir mal Karrieristin, mal Künstlerin, mal Freundin, mal Frau...

Inwieweit verstellt uns eine Maske? Oder gleicht uns aus? Wann tut sie gut? Wann ist sie Schutzschild? Und wenn alle Masken gefallen sind, dann ...bleiben wir selbst übrig. Die abschließende Meditation unterstützt unseren Blick auf das eigene Ich.

Für den eigenen Komfort weiche Decke, Kissen, wenn vorhanden Yoga-Matte und Getränk mitbringen. Stadtbücherei Wittlich, Schloßstr. 10, 54516 Wittlich (OG); Uhrzeit:

Bitte bei der Referentin Katrin Sussenburger anmelden, E-Mail: [katrin@sussenburger.de](mailto:katrin@sussenburger.de)



*Kunst An Hecken  
und Zäunen*

**Tanja Silcher in Konzert, Dienstag,  
10.12.2024, Synagoge Wittlich**



*Kunst An Hecken  
und Zäunen*

Ein Liederabend. Poetisch. Ehrlich. Echt. - So könnte man die Musik von Tanja Silcher beschreiben. Die Künstlerin zaubert in ihren Konzerten einerseits intime Momente voller Zerbrechlichkeit, gleichzeitig scheut sie sich nicht vor lauten Tönen und unbequemen Fragen. So sind die Texte teils frech, provokant oder ironisch, teils gefüllt mit fragiler Träumerei und augenzwinkerndem Humor.

Mit Benedikt Schweigstill am Akkordeon und Al Ginter an

Percussion und Gesang hat die Künstlerin zwei hochkarätige Musiker im Gepäck, die auf künstlerisch anspruchsvollem Niveau unterhalten. Die musikalische Darbietung gepaart mit den charmannten Ansagen der Songschreiberin versprechen einen spannenden und abwechslungsreichen Abend. Nach Ihrem erfolgreichen Debutalbum „Mutige Gedanken“ präsentiert die vielseitige Musikerin nun ihre zweite CD „Zusammenhalten“. [www.tanjasilcher.de](http://www.tanjasilcher.de)

Einlass: 18:00 Uhr, Beginn: 19:00 Uhr in der Synagoge in Wittlich, Himmeroder Straße 44

Eintritt: ab 10 € an der Abendkasse





*Hilfetelefon*

**Gewalt gegen Frauen**

**116 016**

**[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich

Gleichstellungsstelle

Gabriele Kretz

Kurfürstenstraße 16, 54516 Wittlich

Telefon: 06571 14-2255

E-Mail: [Gabriele.Kretz@Bernkastel-Wittlich.de](mailto:Gabriele.Kretz@Bernkastel-Wittlich.de)

Internet: [www.bernkastel-wittlich.de](http://www.bernkastel-wittlich.de)