Di, 02. Dezember 2025 | Häusliche Gewalt im unmittelbaren Kreis: Wie kann ich helfen?
Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Gewalt in Beziehungen – vor allem gegen Frauen – ist weit verbreitet in allen Altersgruppen, Nationalitäten, Kulturen und Gesellschaftsgruppen.
Das Mithören und Mitwissen der Gewalt kann ebenfalls zur Belastung werden. Was kann ich tun? Wann rufe ich die Polizei? Wie helfe ich? Wie spreche ich das Thema an? Alles Fragen, die Du dir vielleicht schon einmal gestellt hast. Wir möchten Dir Antworten dazu geben.

Dazu werden wir Hintergrundinformationen zum Kreislauf der Gewalt und zur Ambivalenz in Gewaltbeziehungen geben, damit Du Täterstrategien und Opferverhalten besser erkennen und nachvollziehen kannst.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Diakonie Michaelshoven

Diakonie Michaelshoven

Mo, 08. Dezember 2025 | CONSENT: Nur Ja heißt Ja! – Workshop nur für Frauen
Ort: Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.
Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr

In diesem Workshop für Frauen gibt es die Gelegenheit, sich mit dem Thema Consent (dt. Zustimmung, Einwilligung) in geschützter Atmosphäre auseinanderzusetzen.

Der Abend erfordert keine Vorerfahrungen und die eigenen Grenzen werden gewahrt.
Wir behandeln folgende Aspekte:
· Was ist Consent?
· Warum ist Consent wichtig?
· Wie sensibilisieren wir uns selbst und andere?
· Wie können hilfreiche Umgangsweisen aussehen?

In Kooperation mit der Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. Köln

EINE VERANSTALTUNGSREIHE VON

AMNESTY INTERNATIONAL KÖLN

AWO KÖLN

Man hilft nur mit dem Herzen gut.

INITIATIVE MENSCHENRECHTSSTADT KÖLN

PARTNERSCHAFT FÜR DEMOKRATIE KÖLN

STADT KÖLN

VOLKSHOCHSCHULE KÖLN

Gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

STIMME ERHEBEN – WIDERSTAND ZEIGEN!

DEIN EINSATZ FÜR MENSCHENRECHTE UND DEMOKRATIE

PROGRAMM

SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2025

Informationen und Anmeldung unter www.demokratieleben-koeln.de oder www.vhs.koeln

Nach der großen Resonanz in 2024 machen wir als Veranstalter*innen-Gemeinschaft weiter und führen ab September 2025 diese Bildungsreihe für Dich fort! Wir geben Dir praktische Tipps und vor allem Motivation an die Hand, wie Du dich aktiv(er) und entschieden(er) für unsere offene und demokratische Gesellschaft einsetzen kannst. Wir versuchen mit Dir Antworten auf die drängenden Fragen zu finden, wie wir Menschenfeindlichkeit sowie populistischen und diskriminierenden Aussagen entgegengetreten können, wie die Bildung lokaler Netzwerke und Bündnisse gelingen kann – und wie sichere(re) Räume für Betroffene geschaffen werden können.

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich!

Die Teilnahme ist für die meisten Formate kostenfrei.

Veranstaltungsprogramm September - Dezember 2025

Mi, 03. September 2025 | "Demokratie – wie geht's uns miteinander?" Ein Gesprächskreis

Ort: VHS–Studienhaus am Neumarkt
Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Bist Du besorgt, wenn Du von politischen Entwicklungen hörst, wie dem Einzug bestimmter Parteien ins Parlament oder Angriffen auf Politiker*innen?
Erlebst Du auch Spannung, die diese Themen mit sich bringen? Wie ergeht es Dir mit der Debattenkultur und Polarisierung in den Medien?

In einer Zeit, in der die Demokratie weltweit herausgefordert zu sein scheint, ist es wichtig, die eigenen Ängste und Sorgen zu verstehen. Wir bieten einen Raum, um gemeinsam über unsere Gedanken und Gefühle zur Demokratie in Deutschland zu sprechen.
Lasst uns gemeinsam neue Impulse finden, wie wir unsere Demokratie stärken und weiterentwickeln können.

Mo, 08. September 2025 | Queerfeindlichkeit – ein Teil antifeministischer Agenda?!

Ort: anyway e.V. Jugendzentrum
Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Antifeminismus und Queerfeindlichkeit sind eng miteinander verknüpft. Sie haben ihre gemeinsamen Wurzeln in traditionellen Rollenverständnissen, patriarchalen Strukturen und der Vorstellung einer starren, binären Geschlechterordnung.
Antifeminismus steht für die gezielte und politisierte Umsetzung sexistischer und queerfeindlicher Vorstellungen und macht sie somit zum politischen Programm.
Doch wie zeigt sich das genau und wie kann ich ihn erkennen? Welche Rolle spielt Queerfeindlichkeit darin? Und welche Akteursgruppen sind zentral?
Diesen Fragen wird in der Veranstaltung nachgegangen mit anschließendem Raum für Austausch und Diskussion.

In Kooperation mit dem Projekt "Spotlight – Antifeminismus erkennen und begegnen" und anyway e.V.

Ein Projekt der:

11. bis 25. September 2025 (5 Termine) | Seminarreihe: Haltung zeigen – Argumentationstraining gegen diskriminierende Äußerungen

Ort: Online
Uhrzeit: jeweils 16:00 – 21:00 Uhr

Abwertende, entwürdigende und ausgrenzende Äußerungen begegnen uns auf der Arbeit, in der Familie und im Freundeskreis oder auch in der Öffentlichkeit. Sie machen uns meist einfach nur sprachlos. In diesem Training geht es um Sensibilisierung für diskriminierende und menschenverachtende Äußerungen und darum, wie wir uns in solch schwierigen Situationen verhalten können. Du lernst, welche Mechanismen bei Vorurteilen wirken und übst Grenzen aufzuzeigen, zu widersprechen und mit anderen wieder ins Gespräch zu kommen.

Das Seminar besteht aus fünf Modulen und es sind immer wieder praktische Übungen integriert: Denn nur durch kontinuierliches Üben können wir das Gelernte nachhaltig in unseren Alltag integrieren und unsere Strategien im Umgang mit diskriminierenden Äußerungen verfestigen.

Eine Veranstaltung der Willi-Eichler-Akademie e.V.

Sa, 20. September 2025 | Kraftausdrücke - The Power of Words, Empowerment für BIPoC

Ort: motoki Kollektiv e.V.
Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr

Diese Workshopreihe ist ein Empowerment-Angebot für BIPoC (Black Indigenous Person of Color: politische Selbstbezeichnung und gesellschaftliche Positionierung für Menschen mit Rassismuserfahrung), wobei die intersektionale Lebensrealität von Menschen beachtet wird.
Wir halten diesen Raum gemeinsam, wenn wir unsere Stifte zücken, unsere Stimme erheben und gemeinsam die Magie geschehen lassen. Egal ob ihr schon jahrelange Schreiberfahrung habt, oder euch noch nie damit befasst habt. Alle Level sind willkommen. Wir wollen hier gemeinsam kraftvolle OneLiner und selbstbestärkende Texte verfassen sowie zusammen Zukunftsvision entwickeln und uns vernetzen, um uns gegenseitig zu bestärken und zu unterstützen.

Eine Veranstaltung der Willi-Eichler-Akademie e.V.

Mi, 01. Oktober 2025 | Wie gefährdet ist unsere Demokratie wirklich – und was hat das mit mir zu tun?

Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt
Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Unsere Welt ist aktuell sehr krisengeschüttelt, und viele vormals als Paradebeispiele für Demokratie dienende Staaten verlieren ihr demokratisches Fundament, wie zuletzt die USA.

Doch ist dieser weltweite Trend nicht auch schon längt zu uns gekehrt? Was bedeutet es, in einer "gefährdeten Demokratie" zu leben? Und warum betrifft das jede*n einzelne*n von uns? Wo finden wir ganz konkrete Beispiele im Alltag?
Sprechen wir gemeinsam darüber! Wir freuen uns auf einen inspirierenden und konstruktiven Austausch!

Di, 28. Oktober 2025 | Für ein demokratisches Miteinander – Strategien zum gelungenen Austausch

Ort: VHS-Studienhaus am Neumarkt
Uhrzeit: 17:30 – 21:00 Uhr

In Zeiten voller Herausforderungen sowie gesellschaftlicher Polarisierung sind verbindende Räume und ein respektvoller Austausch wichtig, damit wir uns nicht gegenseitig aus dem Blick verlieren oder gar erst wieder zueinanderfinden müssen.
Ausgehend von lockeren Gesprächsübungen bis hin zu einem längeren Streitgespräch erforschen wir die Möglichkeiten, hitzige Debatten zu entschärfen und wie wir das Gemeinsame wiederentdecken können. Dabei wählen die Teilnehmenden die Themen selbst aus.

Ziel des Workshops ist es, Gesprächsstrategien zu erarbeiten, mit denen sie selbstbewusst reden und sich mit anderen Menschen gut austauschen können – im Sinne unserer Demokratie, Menschlichkeit und Vielfalt.