

**25. NOV.  
2024**

# **DIGITALE GEWALT UND DIGITALES EMPOWERMENT**

Programm

09:30 Uhr Begrüßung Aula  
Hochschulleitung  
Frauenrat

## **Was wollt ihr!?**

Wir studieren, lehren, arbeiten an der KHSB. Die Hochschule ist ein Raum, der Mitgestaltung ermöglicht. Aber was wollen wir eigentlich!? Was sind unsere Wünsche und Bedarfe? Was fehlt hier? Darüber wollen wir im Rahmen der FLINTA\*-VV mit euch ins Gespräch kommen.

10:00-11:30 Uhr Workshop Aula  
mit Kathi von HateAid

## **Geschlechtsspezifische digitale Gewalt**

In diesem Workshop sprechen wir über Erscheinungsformen und neue Phänomenbereiche im Netz, von denen weiblich gelesene Personen besonders betroffen sind. Wir klären über präventive Schutzmöglichkeiten auf und zeigen welche Handlungsmöglichkeiten es in Akutsituationen gibt.

10:00-11:30 Uhr Workshop S 114  
mit Ali & Marie von HEROES

## **Kritische Männlichkeit und feministische Jungen\*arbeit**

Dieser Workshop bietet einen theoretischen Teil zu Männlichkeit inklusive Selbsterfahrung. Ferner gibt es best-practices aus der Jungen\*Arbeit, die Sie für ihre Arbeit in den sozialen Professionen nutzen können. Der Workshop ist offen für alle Interessierten und möchte insbesondere männliche Hochschulmitglieder ansprechen.

11:45-12:15 Uhr Relax if you can!  
Bewegungsraum

Meditation mit Juliane Mehrländer & Annette Edenhofer

Dieses Angebot bietet einen sicheren Rahmen für eine gemeinsame Meditation mit Austausch. Gemäß des Prinzips "Stop-Look-Go" kann ein empowernder Umgang mit dem Stress infolge von (digitaler) Gewalt gefunden werden.

12:15–13:00 Uhr Lunch-  
Plenum Aula

## Carearbeit und Hochschulalltag

Wir alle sind Hochschulmitglieder der KHSB. Dabei bringen wir ganz unterschiedliche Hintergründe und Lebenssituationen mit. Viele von uns tragen Sorgeverantwortung. Viele haben Kinder, einige zu pflegende Angehörige, andere von uns kümmern sich im Ehrenamt um Menschen in ihrem Lebensumfeld. Wie gut passt das mit dem Hochschulalltag zusammen? Was läuft schon gut? Woran fehlt es noch?

Bringt euer Mittagessen mit und diskutiert mit uns!

13:00–15:00 Workshop S114  
mit Jekatarina Anzupowa  
EinTeam.org

## Sichere dein Smartphone ab!

Wir telefonieren, fotografieren, schreiben, surfen und bezahlen mit unseren Smartphones. Sie sind das Herzstück unseres digitalen Alltags. Aber wie gut kennen wir unsere Geräte eigentlich? Bei Fällen von digitaler Gewalt im sozialen Nahraum kann das schnell bedeuten, dass Personen uns digital orten und heimlich überwachen können. Der Workshop bietet einen Überblick über konkrete Absicherungsmaßnahmen, mit denen wir Kontrolle über unser Smartphone behalten oder zurückgewinnen können.

13:00–15:00 Uhr Workshop S 103  
mit Claudia Kunze

## Stress bewältigen. Resilienz aufbauen. Lebensqualität erhöhen.

Dieser Workshop richtet sich ausschließlich an Mitarbeiter\*innen der Hochschule. Beleuchtet werden für Hochschulen typische Herausforderungen, die für Mitarbeiter\*innen zu erlebtem Stress führen können. Gemeinsam wollen wir Strategien für Entlastung, Resilienz und individuelle Grenzsetzungen finden. Viele praktische Übungen unterstützen dabei, dass die Impulse auch im Alltag gelebt werden können – für mehr Lebensqualität im Hier und Jetzt. Im Workshop ist auch Raum für Austausch von Erfahrungen und individuelle Fragestellungen.

15:00 Uhr Abschluss  
Aula