



Frauenbüro NEWSLETTER

Ausgabe 62 | August 2026

Liebe Leser:innen unseres frauenpolitischen Newsletters,

mit dem Ende der Sommerferien schauen wir nicht nur auf all die tollen Veranstaltungen, die uns im Spätsommer und Herbst erwarten, sondern auch auf die Haushaltsberatungen – für Lübeck in der Bürgerschaftssitzung am 24. September geplant! Führen die enger werdenden finanziellen Mittel (aller Kommunen) zu spürbaren Einschnitten auf kommunaler Ebene? Wir haben es im letzten Jahr bereits bemerkt: durch den Wegfall des kommunalen Verhütungsmittelfonds, der nicht mit kommunalen Mitteln gehalten werden konnte. Dass es diesen jetzt – begrenzt auf ein Jahr – weiterhin gibt, verdanken wir einer Lübecker Stiftung (siehe S. 2 Rückblick). Ähnliches wird sich sicherlich nicht fortsetzen – so gilt es, achtsam zu sein und laut zu werden – gegen Kürzungen zu Lasten sozial Bedürftiger – und bei finanziellen Einschnitten, die überproportional Frauen* treffen.

Auf Bundesebene ist dies mit den Kürzungen beim Unterhaltsvorschuss, beim Elterngeld und auch bei der Streichung der kompletten lambda-Förderung (bundesweites Netzwerk für queere Jugendliche und queere Jugendarbeit) auf Bundesebene – und vielem mehr! – sehr deutlich sichtbar.

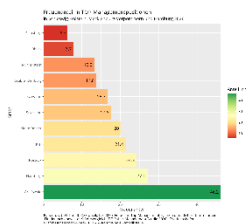
Gleichstellungspolitisch erarbeitete Errungenschaften dürfen nicht in kürzester Zeit ad absurdum geführt werden!

Bleiben wir also aufmerksam – nicht nur gegenüber der Bundesebene, sondern insbesondere auch auf kommunaler Ebene – und auch gegenüber dem Land, wo die bevorstehende Landtagswahl im April 2027 zeigen wird, wer es ernst meint mit aktiver Gleichstellungspolitik.

Euer/Ihr Team im Frauenbüro Lübeck

NEUES AUS LÜBECK

Frauen als Geschäftsführerinnen – nicht bei Lübecks kommunalen städtischen Gesellschaften



Die aktuelle Studie zu „[Frauen in TOP-Managementorganen öffentlicher Unternehmen -ein deutschlandweiter Städtevergleich 2026](#)“ zeigt: Lübeck ist nach wie vor am Ende des Rankings (Platz 60 von 69).

Die Studie der Zeppelin Universität wurde am 17. Juli der Öffentlichkeit vorgestellt; sie untersucht erneut die Repräsentation von Frauen in Top-Management-Organen öffentlicher Unternehmen.

Ernüchtert lässt sich zum wiederholten Male feststellen: Lübecks Beharrungsvermögen beim extrem niedrigen Frauenanteil in den städtischen Unternehmen ist groß. Nur 7,7 % der Positionen in Managementpositionen städtischer Gesellschaften sind mit Frauen besetzt – und von den zwei für die Studie gezählten Frauen, ist inzwischen eine Frau in den Ruhestand gegangen und durch einen Mann ersetzt worden – so dass der reale Frauenanteil noch unter den Werten der Studie liegt.

Dass es anders gehen kann, zeigt die Studie: Weimar hat 55 % Frauen, Greifswald 46 % und Hannover 44 %. Von anderen Städten Norddeutschlands gibt es ebenfalls deutlich bessere Zahlen: Bremen (37 %), Hamburg (27 %) und Rostock (24 %). In Schleswig-Holstein liegt Kiel mit 21 % Frauen vorne, gefolgt von Neumünster (20 %) und Norderstedt (13 %). Diesmal ist Flensburg (6 %) das norddeutsche Schlusslicht und Lübeck mit vermeintlichen 7,7 % knapp davor.

Allerdings macht die aktuelle Auswertung auch deutlich, dass es bundesweit einen „massiven Rückgang“ von knapp 7 % bei Neubesetzungen gibt im Vergleich zum Vorjahr.

Beim Vorstellen der Studie wurden in diesem Jahr zwei Stellschrauben ausgemacht, um den Frauenanteil zu erhöhen: persönliche Ansprache potenzieller Geschäftsführerinnen und Frauen-Netzwerke in den Unternehmen selbst.



Bereits im Herbst 2024, nach dem vorgelegten [2. Bericht zur Gleichberechtigung von Frauen und Männern in den städtischen Gesellschaften der Hansestadt Lübeck](#) hatte das Frauenbüro acht Handlungsfelder identifiziert, an denen in den städtischen Gesellschaften gearbeitet werden müsse, unter anderem:

- klare Vorgaben der Gesellschafterin Hansestadt Lübeck in Zusammenarbeit mit den Aufsichtsratsvorsitzenden, um mehr Frauen für die Geschäftsführungspositionen zu gewinnen
- deutlich ausbaufähige Maßnahmen im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei allen städtischen Gesellschaften
- ein Blick auf die Tarifbindung der städtischen Gesellschaften, um das Thema Entgeltgleichheit zu befördern
- Fokus von Betriebsrat und Aufsichtsratsmitgliedern auf die AT-Beschäftigten nach Geschlecht (AT = außer tariflich bezahlt)
- ein regelmäßiges, mindestens jährliches Monitoring und Berichterstattung

Die aktuellen Zahlen machen deutlich, dass es nicht reicht, politische Beschlüsse zu fassen und Regularien zu ändern: sie müssen auch mit Leben gefüllt werden und gewollt sein. Diese jährlich vorgelegte Studie zeigt erneut: die Männerdomäne in den städtischen Gesellschaften bei der Hansestadt Lübeck ist sehr hartnäckig.

RÜCKBLICK



Kostenfreie Verhütungsmittel wieder da – dank Stiftungsgeldern!

Seit dem 1. Juni 2026 können Lübecker:innen, die staatliche Leistungen oder ein geringes Einkommen beziehen, wieder Anträge auf Kostenübernahme ärztlich verordneter Verhütung (inkl. Sterilisation) stellen. Alle fünf Lübecker Schwangerenberatungsstellen (pro familia, Humanistische Union, Gemeindediakonie, Caritas, Donum Vitae) beraten zur Kostenübernahme. Nachdem die Hansestadt Lübeck (Bürgerschaft) sich aufgrund des größer werdenden Defizits im Haushalt aus der Finanzierung zurückgezogen hatte,

ist die Possehl-Stiftung zunächst für ein Jahr (bis Mai 2027) eingesprungen. Leider besteht darauf nach wie vor KEIN Rechtsanspruch – obschon Schwangerenberatungsstellen, Frauenbüros, Gynäkolog:innen, Hebammen und andere Fachleute seit Jahren darauf drängen, eine bundeseinheitliche Lösung zu finden. Link zur [Homepage](#) mit weiteren Informationen.

Gutes Wohnen für Alleinerziehende:

Baupolitische Sprecher:innen der Landtagsfraktionen wollen Alleinerziehende und ihre Kinder unterstützen. Lübeck als „Good Practice“ dabei.



Wohnen und (bezahlbaren) Wohnraum zu finden ist für viele eine Herausforderung. Für Alleinerziehende und ihre Kinder ist es besonders schwierig, passenden, bezahlbaren Wohnraum zu finden, ohne Kita und Schule wechseln zu müssen. Die Veranstaltung „Gutes Wohnen für Alleinerziehende“ am 12. Juni in Kiel zeigte auf, was Alleinerziehende brauchen, stellte „Best Practice-Beispiele“ (Juno & FrauenWohnen) vor und beschäftigte sich damit, wie mehr gutes Wohnen für Alleinerziehende real ermöglicht werden kann. Mit dabei waren neben Alleinerziehenden selbst (VAMV SH) auch die Wohnungswirtschaft (VNW und Arge SH), die Abteilung Wohnraumförderung des Innenministeriums SH und die Stiftung Alltagsheldinnen.

Die wohnungsbaupolitischen Sprecher:innen der Landtagsfraktionen (Michel Deckmann, CDU, Bina Braun, Bündnis 90/Die Grünen, Thomas Hölick, SPD und Dr. Heiner Garg, FDP) unterstrichen die Bedeutung des Themas und wollen dieses unterstützen. Aus Lübeck war Dr. Matthias Rasch von der Wohnungsbaugesellschaft Trave mit dabei. Im Rahmen des [Aktionsplans Gleichstellung](#) stellt die Trave bei einem Bauprojekt 10 % der Wohnungen Alleinerziehenden zur Verfügung. Mit dabei war auch der Bereich Stadtplanung (Wohnungsmarktstrategie) der Hansestadt Lübeck. Die Dokumentation wird ab Herbst 2026 unter VAMV SH zu finden sein.

Veranstalterinnen: VAMV SH, Landesfrauenrat SH, [Frauenbüro der Hansestadt Lübeck](#), in Kooperation mit der [Stiftung Alltagsheldinnen](#)



VERSCHIEDENES

Demokratie fördern: Fördermittel bis 7. September beantragen

Die Hansestadt Lübeck hat vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Zusage für weitere finanzielle Mittel aus dem Programm „Demokratie leben“ erhalten. Daher können bis zum 7. September 2026 neue Anträge für Projekte gestellt werden. Interessierte werden gebeten, sich per E-Mail an die Koordinierungs- und Fachstelle von Sprungtuch e.V. zu wenden: demokratie-leben@sprungtuchev.de.

Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschulkinder

Seit dem 1. August 2026 besteht ein Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschulkinder. Zunächst gilt dieser Anspruch für das erste Schuljahr, ab 2027 für die zweite, ab 2028 für die dritte und ab 2029 auch für die vierte Grundschulklasse. Der Anspruch besteht auch in den Schulferien – die Länder können maximal 4 Wochen Schließzeit vorsehen. Es gibt keine Pflicht zur Inanspruchnahme – der Anspruch ist freiwillig.

Informationen zur Ganztagsbetreuung in Lübeck finden Sie [hier](#) und [hier](#).

TERMINE

25. August bis 18. September 2026

Eröffnungsvortrag am 25. August um 18 Uhr zur Ausstellung „Frauen in der Lübecker Geschichte“

Frauen in der Lübecker Geschichte – was haben bekannte und vergessene Lübeckerinnen in ihrer wechselvollen Geschichte erlebt und bewegt? Die erstmals 2005 gezeigte Ausstellung im damaligen Burghof gibt überraschende Einblicke:



Von den religiösen Beginen im Mittelalter bis zur aufsehenerregenden Sängerin in den 20er Jahren, von der Dienstmagd im bürgerlichen Haushalt bis zur extravaganten Malerin, engagierten Ärztin und einflussreichen Politikerin – die Ausstellung spannt einen Bogen von den Anfängen der Stadt bis heute. Einzelne Frauenporträts bilden dabei eine Kette durch die Jahrhunderte und unterschiedlichen Berufe, Wirkungsstätten und sozialen Schichten. Die Ausstellung stellt nicht nur die Bedeutung einzelner Frauen für Lübeck in den Mittelpunkt, sondern wirft einen Gesamtblick auf die Rolle der Frauen in der Geschichte der Stadt. Dennoch ist Frauen- und Geschlechtergeschichte im Stadtbild wenig sichtbar.

Die Ausstellung soll den Blick auf Frauen, die Lübeck mitprägten und/oder Geschichte schrieben, lenken und lädt zudem alle Besucher:innen ein, weitere Lübecker*innen sichtbar zu machen – und Ideen einzubringen, wo und wie Lübecks Frauen- und Geschlechtergeschichte sichtbar und nachhaltig im Stadtbild und damit im Bewusstsein der Bewohner:innen verankert werden kann.

Ort: Heiligen-Geist-Hospital Lübeck, Am Koberg 11

Öffnungszeiten: dienstags bis sonntags 10 – 17 Uhr

Samstag, 29. August, 18:30 – 23:00 Uhr

Im Rahmen der Lübecker Museumsnacht

Unterwegs ‚in aller Herren Länder‘: Selbstzeugnisse reisender Frauen aus dem 18. und 19. Jahrhundert

Drei Lesungen à 20 Minuten (19, 20, 21 Uhr): Unterwegs zu sein – und darüber zu schreiben – war für europäische Frauen vor dem 20. Jahrhundert keine Selbstverständlichkeit. Am Zentrum für Kulturwissenschaftliche Forschung (ZKFL) werden die Selbstzeugnisse von Frauen, die im 18. und 19. Jahrhundert buchstäblich ‚in aller Herren Länder‘ unterwegs waren, zu Gehör gebracht. Rebecca Indermaur verleiht bekannten und weniger bekannten reisenden Frauen in drei Lesungen ihre Stimme, begleitet von der Pianistin Ninon Gloger.

Ort: Hörsaal des ZKFL, Königstraße 42, [Lübecker Museumsnacht](#)

**Donnerstag, 3. September, 19:00 Uhr**

auch wenn unser Newsletter erst nach dem diesjährigen CSD in Lübeck (14. und 15. August) erscheint, zumindest der Hinweis auf eine noch folgende Veranstaltung im Rahmen des CSD 😊:

Kreistanz meets Balfolk. CSD-Special für Queers und Allies

Kreis- und Gruppentänze aus verschiedenen Tanztraditionen: manche Tänze sind meditativ und achtsam, andere sportlich-fröhlich. Keine Vorerfahrungen nötig, jeder Tanz wird angeleitet. Komm allein oder bring Freund:innen mit.

Veranstalterin: kreistanz-luebeck@proton.me in Kooperation mit dem Jugendnetzwerk lambda::nord e.V.

Ort: Jugendnetzwerk lambda::nord e.V., Pferdemarkt 6-8

**Freitag, 4. September, 10:00 – 12:00 Uhr****Workshop: Work & Wellbeing – kleine Impulse, große Wirkung**

Wie bleiben wir im turbulenten Arbeitsalltag gelassen, fokussiert und energiegeladen? In diesem praxisnahen Workshop entdecken wir einfache Strategien für mehr mentale Stärke, innere Ruhe und Selbstfürsorge. Freuen Sie sich auf Inspiration, Austausch und kleine Übungen, die sich direkt im Alltag anwenden lassen.

Anmeldung: Beratungsstelle Frau & Beruf Ort: Braunstraße 13-15, Tel: (0451) 29621214, E-Mail: frauundberuf-luebeck@faw.de, kostenfrei

Samstag, 5. September, 11:00 Uhr**Stadtführung „Frauen und Politik“ mit Renate Somrau**

Ein Rundgang auf den Spuren von Frauen, die auf unterschiedliche Weise Einfluss auf die Politik und die Geschichte der Hansestadt genommen haben. Lübecker Frauengeschichte anhand von mittelalterlichen Kaufmannsfrauen, Stifterinnen, Gewerkschafterinnen und Frauen, die in politischen Ämtern als Senatorin, Stadtpräsidentin sowie Landtagsabgeordnete gewirkt haben; Teil der Führung: gemeinsamer Gang durch die Ausstellung

Anmeldung (begrenzte Platzzahl!): frauenbuero@luebeck.de ; kostenlos

Sonntag, 6. September, 10:00 – 16:00 Uhr**Ehrenamtsmesse Lübeck**

Wenn am 6. September die Türen der Musik- und Kongresshalle aufgehen, dürfte es dort lauter, bunter und lebendiger zugehen als sonst. Zur Ehrenamtsmesse werden wieder tausende Besucher:innen erwartet und mit über 120 Ausstellenden ist die MuK an diesem Sonntag im Ausnahmezustand. Wer an diesem Tag durch die Hallen schlendert, kann nicht nur staunen, was in Lübeck alles ehrenamtlich auf die Beine gestellt wird und sich darüber informieren, wo Unterstützung gebraucht wird. Es gibt auch viele Angebote, um gleich vor Ort aktiv zu werden. Der Eintritt zur Messe ist frei. Besucher:innen fahren kostenlos mit dem Bus zur Messe. Einfach über den Link [ePunkt Lübeck](#) das Ticket herunterladen.

Ort: MuK, Willy-Brandt-Allee 10, **Veranstalterin und weitere Infos:** [ePunkt Lübeck](#)

Dienstag, 8. September, 17:00 – 18:15 Uhr (5 x)**Traumaisensitives Yoga-Gruppenangebot für Mädchen* von 15-17 Jahren**

Termine: 5 Gruppentermine, maximal 6 Teilnehmerinnen, kostenlos

Teilnahme: Voraussetzung für die Teilnahme ist der **Infotermin am 25.08.2026 um 17 Uhr.**

Ort: biff*e.V. Holstenstraße 37-41, Eingang: An der Obertrave

Anmeldung für den **Infotermin** per Website www.biff-luebeck.de

**Mittwoch, 9. September, 18:00 Uhr****Demo: LAUFEND GEGEN GEWALT –****Lübecks Männer laufen gegen Partnerschaftsgewalt. Frauen auch!**

Nach dem Erfolg im letzten November heißt es auch in diesem Jahr: Laufschuhe an und Zeichen gegen Gewalt an Frauen setzen. Die Laufdemo für geübte und ungeübte Läuferinnen und Läufer startet am Mittwoch, 9. September, um 18 Uhr am Holstentor und führt durch die Innenstadt. Die Route geht vom Holstentor über die Holstenstraße, der Königstraße, Große Burgstraße in die Kleine Gröpelgrube zur Kanalstraße. Weiter an



der Untertrave entlang, über die Willy-Brandt-Allee, Stadtgrabenbrücke, Lindenteller zurück zum Holstentor. Hier werden die Laufenden mit einem Getränk und Live-Musik begrüßt. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Früh da sein lohnt sich aber: Die ersten 100 Teilnehmer:innen erhalten eine orange Laufweste mit der Aufschrift „Laufend gegen Gewalt“.

Veranstalterinnen: Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, Turn- und Sportbund Lübeck und Zonta Club Lübeck.

Donnerstag, 10. September, 15:00 - 17:15 Uhr

KI verstehen und nutzen – ein erster Blick hinter den Hype – ein Angebot für Frauen

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr. Viele Menschen sind neugierig auf die neuen Möglichkeiten, wissen aber nicht, wie sie einen Einstieg finden oder welche Anwendungen für sie persönlich sinnvoll sein könnten. Einführender Vortrag zu Grundlagen von Künstlicher Intelligenz und Programmen wie Mistral. In kleinen Gruppen werden verschiedene Anwendungsfelder ausprobiert und eigene Fragestellungen bearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer anschließend tiefer in das Thema einsteigen möchte, kann an einer vierteiligen Praxiswerkstatt teilnehmen, siehe Kurs 503-831F. Kostenfrei.

Referentin: Sevilay Erdal, **Ort:** VHS Lübeck, Huxstr. 118-120, **Weitere Infos und Anmeldung:** [VHS Lübeck](#)

Freitag, 11. September, 16:00 Uhr

Stadtführung „Frauenbewegung als Bildungsbewegung“ mit Angela Haußer

Bei der Stadtführung geht es an Orte, an denen sich Frauen in den vergangenen Jahrhunderten für die Bildung von Mädchen und Frauen engagiert haben. Sie gründeten Mädchenschulen, höhere Töchterschulen, ein Lehrerinnenseminar, eine Bücherhalle und unterrichteten Mädchen aus unterschiedlichen Gesellschaftsschichten; Teil der Führung: gemeinsamer Gang durch die Ausstellung „Frauen in der Lübecker Geschichte“.

Anmeldung (begrenzte Platzzahl!): frauenbuero@luebeck.de ; kostenlos

Sonntag, 13. September, ab 10:30 Uhr

Charity-Versteigerung „Alles außer alltäglich“

Unter dem Motto „Alles – außer alltäglich“ werden außergewöhnliche Erlebnisse, wertvolle Einzelstücke und einmalige Begegnungen für den guten Zweck versteigert.

Matinee mit Fingerfood, Sekt und musikalischer Begleitung. Der Eintritt ist frei. Die Gäste erwartet eine einzigartige Auktion: sie können exklusive Erlebnisse, hochkarätige Vorträge, individuelle Coachings, kreative Workshops sowie handsignierte Kunst ersteigern. Der Erlös der Veranstaltung kommt den Lübecker Frauenhäusern zugute und unterstützt damit wichtige Hilfs- und Schutzangebote für Frauen und Kinder in herausfordernden Lebenssituationen

Ort: Kolosseum, Kronsfordter Allee 25, **Veranstalterin:** SI Club Lübeck/Bad Schwartau



Sonntag, 13. September, 18:30 Uhr

Das Cowboyseminar. Ein Theaterstück über Alpha-Male-Coachings

Blue tits productions präsentieren ihr feministisches Recherchetheater über Alpha-Male-Coachings und deren Folgen für Teilnehmende und uns als Gesellschaft. Anschließend an die Vorstellung gibt's ein Nachgespräch zum Thema Männer* als von patriarchalen Strukturen betroffene Gruppe in Anwesenheit einer Kompetenz aus der Männer*-Hilfe. Ab 14 Jahren. Inszenierung: Judith Nebel.

Eintritt: 15 Euro

Ort: Theater Lübeck, Studio

Weitere Infos: [Das Cowboyseminar](#)



Dienstag, 15. September 12:00 – 13:00 Uhr

Mittagspause mit Frauen-Geschichte

Gemeinsamer Gang durch die Ausstellung „Frauen in der Lübecker Geschichte“ mit der Gleichstellungsbeauftragten Elke Sasse

Ort: Heiligen-Geist-Hospital, Am Koberg 11

ohne Anmeldung

Mittwoch, 16. September, 12:00 – 19:00 Uhr

Besuch des schleswig-holsteinischen Landtags in Kiel (für Frauen)



Frauenbüro und VHS Lübeck laden interessierte Lübeckerinnen ein, am Mittwoch, 16. September 2026, zum Landtag nach Kiel zu fahren. Dort sind die Teilnehmerinnen live bei einer Landtagssitzung dabei und haben im Anschluss die Möglichkeit, mit Landtagsabgeordneten ins Gespräch zu kommen. Wie läuft die Arbeit im Landtag? Was können Landtagsabgeordnete aus Lübeck für ihre Stadt im Land erreichen? Wie sieht ihr Arbeitsalltag aus? Kinder können - nach Absprache - gerne mitgebracht werden. Die Teilnehmerinnen fahren gegen 12 Uhr gemeinsam mit dem Zug von Lübeck nach Kiel und abends zurück. Veranstaltung und Reise sind kostenfrei.

Die Veranstaltung ist Teil der **Frauenbüro-Veranstaltungsreihe** „Mehr Vielfalt in die Kommunalpolitik – Frauen sind dabei“. Weitere Informationen finden interessierte Frauen unter **Frauen in die Politik - Rathaus**

Anmeldung: begrenzte Platzzahl. Anmeldungen bis 2. September 2026 an VHS Lübeck, Kurs-Nr. 102-224F, vhs@luebeck.de oder unter der Rufnummer (0451) 122-4021. Für Frauen, kostenfrei.

Begleitung: Anne Metten, **Ort:** VHS Falkenplatz

Veranstalterinnen: Frauenbüro der Hansestadt Lübeck in Kooperation mit der VHS.

Mittwoch, 16. September, 18:00 – 19:30 Uhr

Frauen, Fremde, Fanatiker – Geschichten von Frauen in der Geschichte

Die Geschichte wurde von Männern geschrieben. Die sogenannten "großen" Historiker der europäischen Geschichte in den letzten 2700 Jahren waren fast alle Männer.

Eine Anmeldung zu diesem Vortrag ist nicht notwendig. Der Eintritt ist frei. Kommen Sie einfach vorbei! Weitere Infos: VHS

Referent: Holger Scheffler, **Ort:** VHS, Falkenplatz 10, Aula

Donnerstag, 17. September – Donnerstag, 8. Oktober (immer donnerstags, jeweils 15:00 – 16:30 Uhr)

VHS-Kurs: KI-Praxiswerkstatt für Frauen: Entdecken, ausprobieren, anwenden

Vierteilige KI-Praxiswerkstatt. Im Mittelpunkt: praktisches Ausprobieren I testen verschiedener Einsatzmöglichkeiten von KI im Berufs- und Privatleben I entwickeln hilfreicher Strategien für den Umgang mit Tools I lernen, wie gute Anweisungen zu besseren Ergebnissen führen.

Es geht nicht um technische Vorkenntnisse, sondern um Neugier, Kreativität und die Bereitschaft, Neues zu entdecken.

Die Werkstatt bietet Raum für eigene Fragen, individuelle Anwendungsfälle und den Austausch mit anderen Teilnehmerinnen. Ob bei der Organisation des Alltags, beim Verfassen von Texten, bei kreativen Projekten oder zur Unterstützung im Beruf – Sie werden erleben, wie KI Sie entlasten, inspirieren und bei vielen Aufgaben unterstützen kann.

Veranstalterin: VHS Lübeck, Anmeldung unter Kursnummer **503-831-F**

Hinweis: Es wird vorab die Teilnahme am Vortrag **503-821F** empfohlen: KI verstehen und nutzen – Ein erster Blick hinter den Hype – Ein Angebot für Frauen. **Referentin:** Sevilay Erdal

Ort: VHS Falkenplatz, **Kursgebühr:** 61,50 €; ermäßigt: 32,50 €

19. September – 11. Oktober

(montags – freitags: 14–18 Uhr, samstags: 12–16 Uhr)

Pop-Up Zeit.LAB der Fachstelle Erinnerungskultur im Kulturbüro



Das Pop-Up Zeit.LAB ist ein Ort zum Austausch und für neue Perspektiven auf Geschichte und Erinnern in Lübeck. Eine Mitmach-Ausstellung erzählt Biografien von Lübecker Frauen im Widerstand und lädt dazu ein, eigene Ideen zu unserer künftigen Erinnerungskultur einzubringen.

Veranstalterin: Fachstelle Erinnerungskultur im Kulturbüro der Hansestadt Lübeck

Ort: Königstraße 49, Ansprechperson: Pascal Strasser, (0451) 122-4281, pascal.strasser@luebeck.de, kostenfrei

Sonntag, 20. September, 17:00 – 18:30 Uhr UND Freitag, 25. September, 17:00 – 18:30 Uhr

Stadtspaziergang: „Wagemutig und widerständig: Lübeckerinnen gegen den Nationalsozialismus“

Veranstalterin: Fachstelle Erinnerungskultur im Kulturbüro in Kooperation mit dem Willy-Brandt-Haus

Treffpunkt: Holstentor (Stele 2. Mai), kostenfrei, keine Anmeldung nötig

**Montag, 21. und 28. September, 14:30 – 16:30 Uhr****Visionboard – Machen Sie Ihre Ziele sichtbar!**

Sie möchten Ihre beruflichen Ziele und Wünsche neu entdecken oder klarer formulieren? Dann ist unser Visionboard-Workshop genau das Richtige für Sie. Gemeinsam gestalten Sie Ihr persönliches Visionboard mit Bildern, Farben und inspirierenden Worten. So machen Sie Ihre Ziele sichtbar und nehmen sich bewusst Zeit für Ihre Zukunft.

Im Workshop haben Sie die Möglichkeit:

- Ihre Ziele zu reflektieren und zu konkretisieren - Neue Motivation und Inspiration zu finden - Kreativ zu werden - Sich mit anderen Frauen auszutauschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Freiwillige Spende erwünscht. **Wichtig:** Es handelt sich um zwei aufeinander aufbauende Termine. Die Teilnahme an beiden Terminen ist erforderlich.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, (0451) 7079793

Anmeldung: anmeldung@frauennetzwerk-sh.de, www.frauennetzwerk-sh.de

Dienstag, 22. September, 10:00 – 11:30 Uhr**Impulse und Austausch für Selbstständige* ... und die, die es werden wollen**

Sind Sie bereits selbstständig oder interessieren Sie sich für den Schritt in die Selbstständigkeit? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Austausch- und Vernetzungstreffen ein! Unabhängig von Ihrer Branche bieten wir Ihnen einen Raum, um über die Themen zu sprechen, die Sie aktuell bewegen. Ob es um Social Media, Work-Life-Balance, die Vereinbarkeit von Selbstständigkeit und Familie oder Businessplanung geht – hier finden Sie Gleichgesinnte, die Ihre Herausforderungen und Erfahrungen teilen.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, (0451) 7079793

Anmeldung: anmeldung@frauennetzwerk-sh.de, <https://frauennetzwerk-sh.de/seminare/seminar-detail.html?event=350>

Dienstag, 22. September, 10:00 – 17:00 Uhr**Präsenzfortbildung „Barrierefreie Verwaltungskommunikation“**

Lernen Sie im Seminar unterschiedliche Wege kennen, um Verwaltungshandeln inklusiv zu gestalten. Sie lernen, Verwaltungsabläufe und Kommunikation so anzupassen, dass sie für alle Personen verständlich und teilhabeorientiert sind.

Ort: Mixed Pickles e.V., Schmiedestr. 10-18, Telefon (0451) 702164-2, landesnetzwerk@mixedpickles-ev.de

Kosten: 250,- € inklusive Mittagessen. **Anmeldung bis zum 31.08.2026.**

Mittwoch, 23. September, 12:00 – 16:00 Uhr**NEU! Beratung für Alleinerziehende in Lübeck (VAMV)**

**Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.**

Sie haben Probleme bei der Ausgestaltung der elterlichen Sorge, dem Umgang und der Zahlung von Unterhalt? Sie wissen nicht, wie Sie durch den Alltag kommen sollen? Sie stecken mitten im Trennungsprozess? Sie ersticken im Antragswust, weil das Familieneinkommen nicht mehr reicht? Eine

VAMV-Beraterin gibt Ihnen an diesem offenen Sprechtag erste rechtliche Informationen und berät zu Umgang, Sorge, Unterhalt und wirtschaftlichen Fragen. Weiterführende individuelle Beratungstermine können an diesem Tag vor Ort vereinbart werden. Kommen Sie einfach vorbei! Kostenfrei.

Ort: Beratungsstelle der Familienhilfen der Hansestadt Lübeck, Adolf-Ehrtmann-Straße 3

Veranstalterin: Verband alleinerziehender Mütter und Väter SH e.V. in Kooperation mit der Hansestadt Lübeck

Kontakt: info@vamv-sh.de, Tel.: 0431 5579150, **VAMV Schleswig-Holstein e.V. - VAMV Schleswig Holstein**

Mittwoch, 23. September, 18:00 Uhr

Theaterstück: Name: Sophie Scholl (Gastspiel des Theaters Lübeck im Pop-Up Zeit.LAB)

Veranstalterin: Fachstelle Erinnerungskultur im Kulturbüro

Ort: Pop-Up Zeit.LAB in der Königstraße 49, kostenfrei, keine Anmeldung nötig



Donnerstag, 24. September, 9:00 – 12:00 Uhr

Infotag für Frauen*: Arbeit, aber wie?



Der Infotag zeigt eine ganze Reihe von Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten auf, um Frauen* die Aufnahme einer Ausbildung oder Arbeit zu erleichtern. Möglichkeiten der Ausbildung und Qualifizierung, aber auch eine Kinderbetreuung oder einen Sprachkurs zu finden, werden vorgestellt. Ebenso Hilfen bei Stress, gesundheitlichen Problemen oder bei Konflikten in der Familie. Außerdem gibt es aktuelle familienfreundliche Stellenangebote. Der Tag wird organisiert vom Netzwerk „Chancen für Frauen“

Ort: Handwerkskammer Lübeck, Breite Str. 10 – 12, weitere Infos finden Sie [hier](#), kostenfrei

Freitag, 25. September, 10:00 – 14:00 Uhr

1. Online Fortbildung: ELTERN STÄRKEN

Impulse für die Arbeit mit Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen

Zielgruppe: Fachkräfte, die mit Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen arbeiten

Veranstalterin: biff*e.V. Lübeck, **Anmeldung:** www.biff-luebeck.de, **Kosten:** 95 Euro,



Freitag, 25. September, 20:00 – 21:00 Uhr

Online-Treff für Alleinerziehende

Unter dem Motto "Zusammen sind wir weniger allein!" treffen sich Alleinerziehende bundesweit ONLINE an jedem letzten Freitag im Monat von 20:00 - 21:00 Uhr und tauschen sich aus. Zugangslink Meeting-ID: 870 6202 5787, Kenncode: 478864, **Weitere Infos:** [VAMV SH](#)



Montag, 28. September, 19:30 Uhr (Einlass 19 Uhr)

Zum Internationalen Safe Abortion Day: Monday Shorts am Theater Lübeck

BAUCHNOT-Textcollage zu Körpern

u.a. mit Anna-Lena Hitzfeld.

Anmeldung: nicht nötig (frühes Kommen sichert Plätze). Eintritt frei.

Ort: Restaurant des Theaters Lübeck „The Lüb“

Veranstalterin und weitere Infos: www.theaterluebeck.de

Dienstag, 29. September, 9:00 – 13:00 Uhr

Beruflicher Kompass: Orientierung, Mut, und Klarheit für meinen Weg



In diesem Seminar lernen Frauen, wie sie ihre berufliche Zukunft selbstbewusst und zielgerichtet gestalten können. Ob für den Berufseinstieg, den nächsten Karriereschritt oder eine Neuorientierung – das Seminar unterstützt Frauen dabei, ihren eigenen Weg zu finden und erfolgreich zu beschreiten.

Veranstalter:innen: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.

in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Lübeck

Ort: Frauennetzwerk Lübeck, Holstenstraße 14-16, Tel: (0451) 7079793, weitere Infos und den Weg zur Anmeldung finden Sie [hier](#), kostenfrei

Dienstag, 29. September, 18:00 Uhr

Zum Internationalen Safe Abortion Day: Kinofilm: „Niemals Selten Manchmal Immer“

Das Leben der 17-jährigen Autumn verläuft so normal wie unspektakulär. Auf dem Land in Pennsylvania geht sie ihrer Arbeit in einem Supermarkt nach und führt ein bescheidenes Leben. Das ändert sich jedoch schlagartig, als sie bemerkt, dass sie ungewollt schwanger ist. Auf die Hilfe ihrer Eltern kann sie allerdings nicht bauen. Kurzerhand reist ihre Cousine Skyler mit ihr nach New York ...Trailer: [Niemals Selten Manchmal Immer | Kino Koki](#)

Kooperation Kommunales Kino Lübeck, Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, Schwangerschaftsberatungsstellen der Gemeindediakonie, Humanistischen Union und pro familia. **Ort:** Kommunales Kino, Mengstr. 35, **Eintritt frei**



Mittwoch, 30. September, 18:00 – 21:00

Zum Internationalen Safe Abortion Day: MY BODY MY HOME MY CHOICE

Bewegungs- Workshop// FLINTA* only

Selbstakzeptanz und Körpergefühl sind kein Zustand. Es ist eine Praxis. Also lass uns zusammen üben und uns bewegen! Dieser Workshop ist konzipiert, um all dem patriarchalem Bullshit, der unseren Körpern angetan wird, etwas entgegenzusetzen. Niedrigschwellig, joyfull und gemeinsam. Komm gern mit friends oder auch gern alleine – und komm bitte einfach so wie Du bist! Keine Vorkenntnisse nötig. Wenn Du etwas Spezielles für Deine Teilnahme brauchst, bitte gerne Info an Anna-Lena. Bring bitte was Bequemes zum Anziehen und genug Wasser zu trinken mit. Yoga-Matte oder Decke, um Dich auf den Boden zu legen, ist auch super, aber kein Muss.

Referentin: Anna-Lena ist Schauspieler*in am Theater Lübeck und hat langjährige Erfahrung in pädagogischer Arbeit mit Fokus auf Körper, Ausdruck und Selbsterfahrung.

Anmeldung: nicht nötig. Eintritt frei. Es werden Spenden für das Autonome Frauenhaus Lübeck gesammelt.

Ort: In den Räumen von JungPlusX in der Essigfabrik, Kanalstr. 26-28

FLINTA steht für Frauen, Lesben, Intergeschlechtliche, Nicht-Binäre, Trans und Agender-Personen

Dienstag, 6. Oktober, 10:00 – 11:30 Uhr

Themencafé – Bewerbungsgespräche

Ein Bewerbungsgespräch kann aufregend sein, mit der richtigen Vorbereitung gewinnen Sie jedoch Sicherheit und Selbstvertrauen. Inhalt:

- Wie bereite ich mich auf ein Bewerbungsgespräch vor?
- Welche Fragen werden häufig gestellt?
- Wie präsentiere ich meine Stärken überzeugend?
- Wie gehe ich mit Nervosität um?

Praktische Tipps, hilfreiche Anregungen und offener Austausch in angenehmer Atmosphäre.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, (0451) 7079793

Anmeldung: luebeck@frauennetzwerk-sh.de, www.frauennetzwerk-sh.de, Kostenfrei!

Mittwoch, 7. Oktober, 19:00 Uhr

Performance: „Zwischen Widerstand und Kunst – Feministische Perspektiven aus Georgien“

Veranstalterin: Fachstelle Erinnerungskultur im Kulturbüro in Kooperation mit dem ZKFL

Ort: Pop-Up Zeit.LAB in der Königstraße 49, kostenfrei, keine Anmeldung nötig

Donnerstag, 8. Oktober, 17:00 Uhr

Kinofilm: „In Liebe, Eure Hilde“

Veranstalterin: Fachstelle Erinnerungskultur im Kulturbüro

Ort: Kino KoKi, Mengstraße 35, kostenfrei, keine Anmeldung nötig

Donnerstag, 8. Oktober, 19:00 Uhr

Bürger:Bühne „UNSICHTBARE“ (Gastspiel des Theaters Lübeck im Pop-Up Zeit.LAB)

Veranstalterin: Fachstelle Erinnerungskultur im Kulturbüro

Ort: Pop-Up Zeit.LAB in der Königstraße 49, kostenfrei, keine Anmeldung nötig

Montag, 19. Oktober, 16:00 – 18:00 Uhr

Frauenpolitische Rathausführung mit Stadtführerin Renate Somrau

Bei der frauenpolitischen Rathausführung lernen Sie die historischen Orte des Lübecker Rathauses kennen. Sie sehen, wo damals und heute Entscheidungen fallen und gefallen sind und erfahren mehr über Beteiligungsmöglichkeiten in der Lübecker Kommunalpolitik. Eintritt frei.

Die Veranstaltung ist Teil der **Frauenbüro-Veranstaltungsreihe** „Mehr Vielfalt in die Kommunalpolitik – Frauen sind dabei“. Weitere Informationen finden interessierte Frauen unter **Frauen in die Politik - Rathaus**

Ort: Rathaus Lübeck, Breite Str. 62

Anmeldung (begrenzte Platzzahl!): bis 5. Oktober beim Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, frauenbuero@luebeck.de

**Montag, 26. Oktober bis 30. November, 18:00 – 20:00 Uhr****Gruppe „Ich bin gut, so wie ich bin“**

Im geschützten Rahmen der Gruppe geht es darum, den Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl zu unterstützen. Übungen aus der feministischen Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und der Systemischen Therapie, um die eigenen Stärken und Grenzen kennenzulernen, neue Wege zu finden und gut für sich selbst zu sorgen.

Ort: Fegefeuer 2, **Kosten:** 50,- € (ermäßigt 20,- €)

Kursleitung: Johanna Hotanen (Systemische Therapeutin, WenDo Trainerin)

Anmeldung: (0451) 704640 oder kontakt@frauennotruf-luebeck.de

Dienstag, 27. Oktober, 10:00 – 11:30 Uhr**Impulse und Austausch für Selbstständige* ... und die, die es werden wollen**

Sind Sie bereits selbstständig oder interessieren sich für den Schritt in die Selbstständigkeit? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Austausch- und Vernetzungstreffen ein! Unabhängig von Ihrer Branche bieten wir Ihnen einen Raum, um über die Themen zu sprechen, die Sie aktuell bewegen. Ob es um Social Media, Work-Life-Balance, die Vereinbarkeit von Selbstständigkeit und Familie oder Businessplanung geht – hier finden Sie Gleichgesinnte, die Ihre Herausforderungen und Erfahrungen teilen.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, (0451) 7079793

Anmeldung: anmeldung@frauennetzwerk-sh.de, www.frauennetzwerk-sh.de, kostenfrei!

Mittwoch, 28. bis Freitag, 30. Oktober**Bildungsurlaub: Kinderschutz? Aber mit Konzept!****Schutzkonzepte einfach erklärt für Vereine und Interessierte**

Konkrete Beobachtung, alarmierende Erzählung oder nur ein seltsames Bauchgefühl? Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen beinhaltet auch immer die Verantwortung für deren Schutz. Aber welche Rolle und Aufgabe haben Fachkräfte und Lai:innen in der Kinder- und Jugendarbeit eigentlich ganz konkret, wenn sie sich um Minderjährige sorgen? Und wie können sich Institutionen der Kinder- und Jugendarbeit professionell aufstellen, um ihrer Verantwortung gerecht zu werden? Anmeldeschluss ist der 28.09.2026, eine Anerkennung für Hamburg und Schleswig-Holstein liegt vor. Sofern noch Plätze frei sind, ist eine Anmeldung auch nach Anmeldeschluss möglich. Sprechen Sie uns an: (0451) 1224021

Veranstalter:innen: VHS in Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Jugendhilfe-Verbund Lübeck.

Anmeldung: www.luebeck.de/vhs, Kursnummer 706-280K

**Mittwoch, 28. Oktober, 17:00 – 19:00 Uhr****Workshop: Herbst Reset, gestärkt durch die dunklere Jahreszeit**

Der Herbst ist die ideale Zeit, um innezuhalten und die eigenen Ressourcen bewusst zu stärken. In diesem Workshop entdecken wir, wie mehr Energie, Fokus und Gelassenheit im Arbeitsalltag gelingen können. Freuen Sie sich auf praktische Impulse zu Regeneration, Prioritätensetzung und stabilisierenden Ritualen. Eine inspirierende Auszeit für Frauen, die bewusst innehalten und gestärkt in die kommende Jahreszeit starten möchten. **Ort:** Frau & Beruf, Braunstraße 13-15

Anmeldung: Karen Ingber,, Tel: 0170-7765533, E-Mail: karen.ingber@faw.de, kostenfrei

Freitag, 6. November, 15:00 – 17:30 Uhr**„Mehr Vielfalt in die Kommunalpolitik – Frauen sind dabei“ – Ein Einstiegskurs für Frauen**

Kommunalpolitik geht alle an. Doch wie ist sie eigentlich aufgebaut, wer entscheidet worüber – und welche Handlungsspielräume gibt es vor Ort? Der Workshop bietet einen Einblick in die Strukturen und Funktionsweisen kommunalpolitischer Entscheidungsprozesse. Ziel ist es, ein Grundverständnis davon zu vermitteln, wie Kommunalpolitik funktioniert, bevor es um konkrete Wege der Beteiligung geht. Dabei wird aufgezeigt, an welchen Stellen Bürger:innen ihre Ideen und Anliegen einbringen können.

Wer sich aktiv in die kommunalpolitische Entscheidungsfindung einbringen oder sich zunächst einfach informieren möchte, erhält hier wertvolle Einblicke und Anregungen für eigenes Engagement. Eine Lübecker Kommunalpolitikerin berichtet außerdem aus der Praxis und beantwortet Fragen der Teilnehmerinnen.

Die Veranstaltung ist Teil der **Frauenbüro-Veranstaltungsreihe** „Mehr Vielfalt in die Kommunalpolitik – Frauen sind dabei“. Weitere Informationen finden interessierte Frauen unter **Frauen in die Politik - Rathaus**

Ort: VHS Falkenplatz, **Anmeldung:** **VHS Lübeck**, für Frauen, kostenfrei

Referentin: Anne Metten, **Veranstalter:innen:** VHS Lübeck und Frauenbüro der Hansestadt Lübeck

**Dienstag, 10. November, 14:30 – 16:30 Uhr****FiFiN Impuls „Schluss mit Selbst und Ständig“**

Stellen Sie sich eine Frau vor, die täglich hohe Erwartungen, vielfältige Verantwortungen und ihren eigenen Anspruch an ein erfülltes Leben balanciert – konzentriert, engagiert, kompetent. Und dennoch spürt sie manchmal, dass es zu viel wird. Kommt Ihnen dieses Gefühl vertraut vor? Marloes Göke, Coach und Autorin des Buches "Selbstständigkeit ohne Selbstaufgabe", begleitet Frauen dabei, ihr Business klar, strukturiert und selbstbestimmt zu führen. Echte unternehmerische Stärke entsteht dort, wo Klarheit, gesunde Grenzen und ein bewusster Umgang mit dem eigenen Energielevel zusammenkommen.

In ihrem Impulsvortrag zeigt sie praxisnah, wie Frauen Überlastung vermeiden, innere Blockaden lösen und wieder mehr Leichtigkeit in ihren Alltag bringen. Die Teilnehmerinnen erhalten konkrete, sofort umsetzbare Impulse, um fokussierter, gelassener und erfolgreicher zu arbeiten – für ein Business, das Raum für Leben lässt.

Ort: Industrie- und Handelskammer zu Lübeck, Fackenburger Allee 2, **Kosten:** 15 Euro

Veranstalterin: FiFi-Netzwerk der IHK Lübeck

Anmeldung: FiFiN Impuls „Schluss mit Selbst und Ständig“ - IHK Schleswig-Holstein

Mittwoch, 11. November, 18:00 Uhr**Vortrag: Finanzen für Frauen**

Der Vortrag richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Situation besser verstehen und aktiv gestalten möchten. Frauen sind durch gesellschaftliche Entwicklungen wie demographischer Wandel, Care-Arbeit, Teilzeit, Pay Gap und Pension Gap finanziell häufiger benachteiligt.

Der Vortrag soll verständlich und alltagsnah Aufklärung geben:

Finanzielle Situation von Frauen | Finanzielle Grundlagen & Überblick | Vorsorge, Absicherung & Zukunftsplanung.

Ziel des Vortrages ist es, die eigene finanzielle Situation besser zu verstehen, sicherer im Umgang mit Geld zu werden und mit mehr Klarheit in die Zukunft zu schauen.

Hinweis: Der Vortrag ist ausschließlich Frauen* vorbehalten. Eine Anmeldung zu diesem Vortrag ist nicht notwendig.

Eintritt frei. Kommen Sie einfach vorbei!

Ort: VHS Falkenplatz, Aula

Maßnahme 2.5.9 aus dem 2. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung | Queer

Sie möchten sich vom Newsletter abmelden? Klicken Sie bitte [hier](#).

Hansestadt LÜBECK

Das Lübecker Frauenbüro
Fischstr. 1-3 | 3. OG
23552 Lübeck
Tel.: (0451) 122 – 16 15
frauenbuero@luebeck.de
www.luebeck.de/frauenbuero

Verantwortlich für den Inhalt:
Elke Sasse – Gleichstellungsbeauftragte, Tel.: (0451) 122 – 16 10
Weitere Mitarbeiterinnen im Frauenbüro:
Sandra Birkoben – Projekte, Tel. (0451) 122 – 16 08
Brigitte Karkossa – Personal, Organisation und Beratung, Tel. (0451) 122 – 16 09
N. N. – Projekt Europäische Charta, Tel.: (0451) 122 – 16 02
Wiebke Schmidt – Lektorat und Geschäftsstelle, Tel.: (0451) 122 – 16 15
Petra Schmittner – Beratung, Projekte, Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: (0451) 122 – 16 01

Haftungsausschluss: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber:innen verantwortlich. Die Hansestadt Lübeck – Frauenbüro übernimmt keine Garantie für die von ihr unabhängigen Termine und Veranstaltungen.



HILFEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Beratungsstelle für Frauen:

Wohnungsprobleme, finanzielle Not,
gesundheitliche Probleme u. a.: (0451) 4002 – 5 65 30
www.vorwerker-diakonie.de
(Erwachsene/Menschen-in-sozialen-notlagen/Beratung/Frauen)

Bevor was passiert – Info-Hotline für Tatgeneigte:

0800 7 02 22 40, Mo-Fr 9 bis 18 Uhr
www.bevor-was-passiert.de/corona-krisentelefon

BIFF – Beratung und Information

für Frauen & Mädchen (ab 12) in Lübeck

Psychosoziale Beratungsstelle: (0451) 7 06 02 02
www.biff-luebeck.de

Bürger:innentelefon Land SH:

(0431) 79 70 00 01

Elterntelefon:

0800 1 11 05 50
Mo-Fr: 9 bis 11 Uhr, Di, Do: 17 bis 19 Uhr

Frauenbüro Lübeck

wegweisende Beratung für Frauen:

(0451) 122 – 16 15, Mo, Di, Do, Fr 9 bis 13 Uhr
www.luebeck.de/frauenbuero

Frauenhäuser in Lübeck

Autonomes Frauenhaus: (0451) 6 60 33, rund um die Uhr
Frauenhaus Hartengrube: (0451) 70 51 85

Frauenkommunikationszentrum Aranat

in belastenden Lebenssituationen (auch Gewalt),
Migration & Fluchterfahrung: (0451) 4 08 28 50,
www.aranat.de

Frauennotruf Lübeck:

(0451) 70 46 40, www.frauennotruf-luebeck.de

Gewalt gegen Frauen:

0800 0 11 60 16, rund um die Uhr, oder im Sofort-Chat
www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon Schwangere in Not:

0800 4 04 00 20, rund um die Uhr oder als Online-Beratung
www.geburt-vertraulich.de

Internetberatung (Chat) für Mädchen und Frauen:

rund um die Uhr, www.gewaltlos.de

Müttertelefon:

0800 3 33 21 11, 20 bis 22 Uhr

Nummer gegen Kummer:

für Kinder und Jugendliche: 11 61 11, Mo-Sa: 14 bis 20 Uhr
für Eltern: 0800 1 11 05 50, Mo-Fr 09 bis 11 Uhr,
Di-Do 17 bis 19 Uhr

Pflegenottelefon:

(030) 20 17 91 31, Mo-Do: 9 bis 18 Uhr

Polizei:

110, rund um die Uhr

pro familia:

Bundesweite Online-Beratung: www.profamilia.de

Prostituierte/Sexarbeiter:innen

Cara*SH Fachberatungsstelle
für Prostituierte: 0151 72312206
Beratung für Sexarbeiterinnen: 0152 21936634

Silbertelefon – Senior:innentelefon gegen Einsamkeit:

0800 4 70 80 90, täglich 8 bis 22 Uhr

Schwangerschaftsberatungsstellen in Lübeck

Caritas: (0451) 7 99 46 22
Pro Familia: (0451) 62 33 09
Gemeindediakonie: (0451) 79 32 29
HU Frauenberatung: (0451) 8 19 33
Donum Vitae: 0173 6 01 13 18 oder 0176 64 40 02 60

Telefonseelsorge:

0800 1 11 01 11 oder 11 61 23,
rund um die Uhr oder in der Chat-Beratung
www.telefonseelsorge.de