



Frauenpolitischer

Frauenbüro NEWSLETTER

Ausgabe 60 | Februar 2026

Liebe Leser:innen!

Frauenstreik bundesweit ... seit dem vergangenen Herbst gibt es in der Szene der Feminist:innen bundesweit Austausch dazu, ob und wie ein Frauenstreik in Deutschland aussehen könnte – in Anlehnung an den Streik der Isländerinnen 1975. Jetzt wird es im Zusammenhang mit dem Internationalen Frauen*tag (der 8. März ist dieses Jahr ein Sonntag) am Montag, dem 9. März in ganz vielen Städten, an ganz vielen Orten „Frauenstreiks“ geben – wesentlich organisiert von

www.toechterkollektiv.de und www.enoughgenug.org 😊.

In Lübeck ist das Töchterkollektiv aktiv – und ruft für den 9. März in der Zeit von 13 bis 17 Uhr zu einer Stand-Demo am Drehbrückenplatz auf. Aktuelle Infos bei Instagram unter @frauenstreik.luebeck

Wir denken, es ist wichtig, sichtbar zu sein – denn Frauen*rechte werden verstärkt in Frage gestellt. Das macht wütend, aber gemeinsam können wir zeigen: Frauen*rechte sind Menschenrechte. Frauen* streiten und kämpfen nach wie vor dafür – eine gerechte Gesellschaft braucht nicht nur gleiche Rechte, sondern auch gleichberechtigte Bedingungen – im Job, in der Beziehung, bei der Sorgearbeit, auf der Straße.

Auch die Beteiligten der Lübecker Frauen.Plan.Werkstatt haben erneut gemeinsame Forderungen erarbeitet – und machen deutlich: egal, wie unterschiedlich wir sind, es gibt viele Themen und gleichstellungspolitische Anlässe, die wir GEMEINSAM verändern wollen! www.luebeck.de/geschlechtergerecht

Wir freuen uns, Euch bei den vielfältigen Veranstaltungen rund um den Internationalen Frauen*tag zu sehen.

Alle Veranstaltungen findet Ihr auf unserer Internetseite – laufend aktualisiert – hier: www.luebeck.de/frauentag

Euer/Ihr Team im Frauenbüro Lübeck

NEUES AUS LÜBECK



© Privatbesitz Horst Burggraef

Frauen in der Lübecker Geschichte

Vor gut 20 Jahren, 2005, gab es die Ausstellung „Frauen in der Lübecker Geschichte“ im damaligen Burghof (heute: Hansemuseum). Die Bilder der Ausstellung mit 30 portraitierten Frauenleben hängen heute dauerhaft in der Hanseschule und der Gewerbeschule II.

Aber: wir wollten eine Ausstellung, die flexibel und thematisch zu nutzen ist – und wir wollten sie digital. So haben wir mit dankenswerterweise großzügigen Fördermitteln von der Bluhme-Jebesen-Stiftung, der von Keller-Stiftung, der Sparkassenstiftung und dem Deutschen Verband Frau und Kultur die Ausstellung erneuern können:

Die Ausstellung ist jetzt auf 30 Roll-ups (Format 200 x 100 cm) verfügbare und ausleihbare, auch nach Themen gebündelt, wie z. B. Politikerinnen/Frauenrechtlerinnen, Musikerinnen/Künstlerinnen etc., Akademikerinnen/Medizinerinnen, Alternative Lebensformen und Geschäfts- und Führungsfrauen.

Sie ist darüber hinaus für jede:n von uns online verfügbar – und auch erweiterbar: www.luebeck.de/frauengeschichte

Welche Frau vermisst du hier? Hilfst du mit, die Ausstellung zu erweitern? Dann schreib uns mit Namensvorschlägen, am besten auch schon mit Quellen und Literatur zu den Frauen 😊! Auf der o. g. Seite kannst du deinen Vorschlag einreichen.



Chor der unbekannten Held:innen

Das Projekt von Gesine Danckwart mit dem Theater Lübeck / Bürgerbühne / Jung plus X nimmt weiter Fahrt auf. Der **Chor der unbekannten Held:innen** fragt nach dem ganzen Bild Lübecks und darüber hinaus. In der Geschichte und der Gegenwart. Welche Namen fehlen, welche Geschichten kennen wir gar nicht, weil Frauen nur Geschichte im Inneren der Häuser machen durften? Wer soll eigentlich die nächste Nobelpreisträgerin Lübecks werden – und brauchen wir ganz einfach andere Kategorien fürs Held:innensein? Antworten auf diese und weitere Fragen gerne an das Theater Lübeck. Weitere Infos immer wieder neu [hier](#), auf der Seite des Lübecker Theaters.

In den nächsten Wochen gibt es dazu weitere Veranstaltungen:

- am 5.3. eine Projektvorstellung beim Inner Wheel Club Lübeck
- im April wird es Treffen mit weiteren Kollektiven geben, aber auch
- öffentliche Veranstaltungen zum Austausch und um miteinander erste Texte zu lesen. Wir gehen nach draußen auf den Marktplatz, zu Interviews und an Schulen.

Unter dem Motto **Stimmen aus Lübeck** kannst du auf folgende Fragen gern mit kurzem Text oder Audio an

jungplusx@theaterluebeck.de antworten:

- Wie heißt die Nobelpreisträgerin aus Lübeck? Wie sollte sie heißen?
- Welche Geschichten aus Lübeck sollte man erzählen, die noch nicht erzählt sind?
- Wie heißen deine Großmütter?
- Was haben sie gemacht?
- Wer sind Helden oder Heldinnen für dich/Sie?
- Wofür möchtest du sie erinnert wissen?

Am **10. Mai** gibt es den **Chor der unbekannten Held:innen** in den Kammerspielen. Herzliche Einladung, gemeinsam laut (und leise) zu werden, ein kollektiver Chor, darüber, wer WIR eigentlich sind und sein wollen. Zu allem seid ihr/sind Sie herzlich eingeladen. Und dann geht's weiter ...

VERSCHIEDENES

Zwei neue Studien zu Femiziden in Deutschland

Ein Femizid ist die schwerste Form von Gewalt gegen Frauen und bezeichnet die Tötung einer Frau aufgrund ihres Geschlechts. Die Tötung durch den (Ex-)Partner stellt dabei die häufigste Form der Femizide dar.

Sowohl die interdisziplinäre Studie der **Universität Tübingen** als auch die Studie **Berichterstattungsstelle geschlechts-spezifische Gewalt** verweisen darauf, dass es sich bei Femiziden nicht um unausweichliche Schicksale handelt. Vielmehr fußen diese Tötungen auf struktureller Gewalt. Um Femizide zu verhindern, empfehlen die Studien u. a. die Einführung einer bundesweiten Femizid-Statistik, den Schutz der Frauen u. a. durch den Ausbau von Frauenhaus- und Beratungsplätze zu verbessern, auf rechtlicher Ebene den Gewaltschutz und das Umgangs- bzw. Sorgerecht besser aufeinander abzustimmen und das Aufenthaltsrecht konsequent am Gewaltschutz auszurichten. Zudem braucht es eine klare Priorisierung für eine flächendeckende Prävention. Hier gilt es, insbesondere Männlichkeits- und Geschlechterbilder sowie die gewaltbegünstigenden Sozialisationsmuster von Männern in den Blick zu nehmen, Fachkräfte systematisch aus- und fortzubilden und ausreichende Angebote für die Täterarbeit zu schaffen.

Gewalthilfegesetz – Schritte 2026

Vor gut einem Jahr hat der Bundestag das lang erwartete Gewalthilfegesetz verabschiedet. Mit dem Gesetz wird erstmals ein bundesweiter Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Frauen und deren Kinder geschaffen. Ab 2027 ist die Bereitstellung von flächendeckenden und bedarfsorientierten Schutz- und Beratungsangeboten keine freiwillige Leistung der Länder mehr, sondern eine Pflichtaufgabe. Dazu soll zunächst in den einzelnen Bundesländern eine Bedarfsanalyse vorgenommen werden, die in Schleswig-Holstein in der ersten Jahreshälfte erfolgen soll. Befragt werden die Frauenhäuser und -fachberatungsstellen, aber auch eine Vielzahl von Einrichtungen und Institutionen aus dem allgemeinen Hilfe- und Interventionssystem, wie z. B. Polizei, Opferschutz, Jugendämter oder Migrationsdienste. Aufbauend



auf der Bestandsanalyse wird das Land bis Ende 2026 ein Finanzierungskonzept erarbeiten. Um den Ländern genügend Zeit einzuräumen, die Vorgaben nach flächendeckendem und niedrigschwelligem Schutz umzusetzen, tritt der einklagbare Rechtsanspruch allerdings erst 2032 in Kraft.

TERMINE AUSSERHALB DES FRAUENTAGES

Dienstag, 3. März, 10:00 – 11:30 Uhr

Impulse und Austausch für Selbständige ... und die, die es werden wollen.

Vernetzung und fachlicher Austausch zu Social Media, Work-Life-Balance sowie Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16,

Anmeldung: anmeldung@frauennetzwerk-sh.de, Tel.: (0451) 7079793, kostenfrei

Mittwoch, 4. März, 19:30 – 21:00 Uhr

Livestream: Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit gibt es vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nicht-binären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle. In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels. Eine Online-Reihe von vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm.

Ort: Online, **Anmeldung:** VHS Lübeck (online, telefonisch oder persönlich),

Tel: (0451) 122 4021, **E-Mail:** vhs@luebeck.de, kostenfrei (KursNr. 100-723C)

Freitag, 6. März, 17:00 – 20:00 Uhr

Selbstwert – aus unserer HOPE-Reihe (siehe auch 24.4.)

Du bist richtig, so wie Du bist.

Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese

Ort und Veranstalterin: Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50

Anmeldung: erforderlich, Mail: info@aranat.de, Kosten: 30€/15€/7,50€ je nach Einkommen

Dienstag, 10. März, 18:00 Uhr (weitere Termine: Do, 11.3., Fr, 13.3. und So, 15.3.)

Film: Mein neues altes Ich. Eine Reise in das Mysterium der Menopause

Die Hälfte der Weltbevölkerung durchlebt die Menopause, ein Drittel aller Frauen hat so schwere Symptome, dass sie Mühe haben, ihren Alltag zu bewältigen. Trotzdem ist über diese Lebensphase sehr wenig bekannt. In **Mein neues altes Ich** nimmt uns die Regisseurin mit auf eine Reise, um die komplexe Anatomie der Menopause zu entschlüsseln. Da sie selbst zu den Frauen gehört, die unter schweren Symptomen leiden, begibt sie sich auf die Suche nach wissenschaftlichen Antworten darauf, wie die Menopause normalerweise starke Frauen in die Knie zwingen kann. Wie beeinflusst der drastische Rückgang des Östrogens Gehirn und Körper von Frauen? Und welche Konsequenzen hat das?

Ein Film von Louise Unmack Kjeldsen, DK / D / N 2025, FSK: 12

Ort: Kommunales Kino, Mengstraße 34, www.kinokoki.de

**Mittwoch, 11. März, 16:00 – 20:00 Uhr**

Im September 2025 lagen der 2. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung | Queer und der 1. Aktionsplan zur Umsetzung der Istanbul-Konvention in Lübeck in der Lübecker Bürgerschaft vor. Dank der großen Beteiligung verschiedener sozialer Träger, Institutionen, Behörden und Einzelpersonen besteht jeder einzelne Aktionsplan aus mehr als 50 Maßnahmen. Das wollen wir gemeinsam feiern – und laden ein:

- Kennenlernen einzelner Maßnahmen
 - KEYNOTE von **Prof. Dr. Ulrike Lembke (Berlin)**: Gleichstellung vor Ort zwischen Verfassungsauftrag und Krise – wie wirken Gesetze und Aktionspläne und was können wir tun?“
 - Zeit für Austausch und Vernetzung
 - MUSIK mit Hanna Szperalski und Ninon Gloger:
Schwesternpfad – Ausblick auf den feministischen Kompass 2026
- Seid dabei! Anmelden unter frauenbuero@luebeck.de

Donnerstag, 12. März – Sonntag, 15. März, jeweils 20:30 Uhr

(Di, 17.3. und Mi, 18.3. um 18 Uhr)

Film: Junge Mütter – Jeunes Mères

Jessica (Babette Verbeek), Perla (Lucie Laruelle), Julie (Elsa Houben), Ariane (Janaïna Halloy Fokan) und Naïma (Samia Hilmi) leben in einem Heim für junge Mütter. Dort finden sie Unterstützung im Alltag und Raum, sich auf ihr neues Leben einzustellen. Als Teenager stehen sie vor der Herausforderung, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für ihr Kind. Trotz unterschiedlicher Hintergründe verbindet sie der Wunsch nach einem Neuanfang und der Hoffnung auf eine Zukunft jenseits der bisherigen Lebensumstände.

Ein Film von Jean-Pierre Dardenne, Luc Dardenne, B / F 2024, 104 Min, OmU – DF, FSK: -

Ort: Kommunales Kino, Mengstraße 34, www.kinokoki.de

Freitag, 13. März, 15:30 – 19:00 Uhr**Künstliche Intelligenz KI zum Anfassen – Für Frauen mit Neugier im Gepäck**

Künstliche Intelligenz ist schon längst mitten in unserem Alltag, ob wir es merken oder nicht. Aber was kann sie eigentlich für mich tun? Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die Lust haben, KI einmal selbst auszuprobieren, ganz ohne Technikstress, aber mit Neugier.

In diesem unkomplizierten Einführungsseminar entdecken Sie, wie Programme wie ChatGPT und Mistral Le Chat dabei helfen können, Aufgaben schneller zu erledigen, Ideen zu entwickeln, Texte zu schreiben oder einfach Ordnung in den Kopf (und Kalender) zu bringen. Ganz egal ob im Job, zu Hause, im Ehrenamt – oder einfach für sich selbst.

Wir klicken uns gemeinsam durch die ersten Schritte, testen praktische Beispiele und klären alle Fragen, die auftauchen. Am Ende gibt es nicht nur viele Aha-Momente, sondern auch eine Teilnahmebescheinigung mit den erlernten Inhalten.

Hinweis: Eine Anmeldung ist nur für Frauen möglich. Bitte bringen Sie Ihre private E-Mail-Adresse samt Passwort mit, damit Sie sich bei der europäischen KI Mistral AI kostenlos anmelden und direkt loslegen können.

Referentin: Sevilay Erdal

Ort: VHS, Falkenplatz 10, Raum 0.04, **Kosten:** 26,00 €, erm 15,50 €

Anmeldung bis 13.3.26 online bei der VHS oder telefonisch (0451) 1224021

Dienstag, 17. März, 9:00 – 12:30 Uhr**Kreative Wege zu mehr Selbstwert und innerer Stärke**

In geschützter Gruppe mit kreativen Methoden, achtsamer Bewegung und Austausch Ihr Selbstvertrauen stärken, eigene Ressourcen entdecken und neue Impulse für den Alltag gewinnen.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16

Anmeldung: anmeldung@frauennetzwerk-sh.de, Tel.: (0451) 7079793, **Kosten:** 45 €

Dienstag, 17. März, 18:30 – 20:30 Uhr**„Über die vielen Seiten der Scham“**

Wenn uns die Schamesröte ins Gesicht schießt, möchten wir am liebsten im Boden versinken. Doch was steckt eigentlich hinter diesem intensiven Gefühl? Und welche guten Seiten kann Scham haben?

In dem 90-minütigen Vortrag gehen wir dem Gefühl auf den Grund, das alle kennen – und über das wir doch selten sprechen. Besonders im Bereich der Sexualität zeigt sich, wie stark Scham unsere Offenheit, Nähe und Selbstwahrnehmung beeinflusst.

Aus der Praxiserfahrung weiß die Referentin: Es tut gut, Worte für das Unsagbare zu finden. Denn Scham verliert ihre Macht, wenn wir sie benennen.

Referentinnen: Kathy Mussäus, Sexologin, systemische Sexualberaterin; Silke Meyer, Familientherapeutin

Anmeldung bis 13.3.26 über frauenwerk-hl@kirche-ll.de oder telefonisch (0451) 300 868712, **Kosten:** 8 €

Mittwoch 18. März, 10:00 – 11:15 Uhr**Frauen-Qigong**

Weitere Termine: 25.03. und 01.04.2026

Sich Gutes Tun mit einfach zu lernenden Übungen aus dem Nüzi-Qigong. Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen. Mit Silke Wonneberger, Qigong-Lehrerin

Ort und Veranstalterin: Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: 0451/408 28 50

Anmeldung: erforderlich, Mail: info@aranat.de, Kosten: 40€/20€/10€ je nach Einkommen

Mittwoch, 18. März, 10:00 – 13:00 Uhr**Hybridveranstaltung: Teilzeitausbildung: Der flexible Weg ins Berufsleben!**

Sie möchten eine Berufsausbildung machen, aber nicht in Vollzeit? Hier kann eine Teilzeitausbildung DIE Lösung sein, denn sie steht allen offen. Wie das genau funktioniert und was dabei zu beachten ist, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Für Besucher*innen vor Ort wird es im Anschluss an den Vortrag ein Beratungsangebot, Bewerbungsmappencheck und Berufsorientierung von den Partner*innen geben.

Anmeldung unter https://eveeno.com/teilzeitausbildung_hl, Kostenfrei

Ort: Online oder live vor Ort in der Handwerkskammer Lübeck, Breite Straße 10-12, **Veranstalter:innen:** Handwerkskammer, Beratungsstelle Frau & Beruf, Jobcenter und Agentur für Arbeit Lübeck

Donnerstag, 19. März, 14:00 – 15.30**Online: Digitale (Ex-)Partnerschaftsgewalt: Schutzlücken im Hilfesystem schließen**

Digitale Gewalt nimmt in Deutschland sowohl quantitativ als auch in der Vielzahl der Gewaltformen drastisch zu. Das oft unterfinanzierte Hilfesystem kann mit den schnellen technischen Entwicklungen und den daraus entstehenden Beratungsbedarfen kaum Schritt halten.

In der Online-Veranstaltung stellt die Frauenhauskoordinierung e.V. (FHK) die Ergebnisse der seit 2019 im Kontext der Frauenhäuser durchgeführten Projekte zur digitalen Gewalt vor und weitet den Blick auf das gesamte Hilfesystem aus: Wie könnte ein Strukturausbau aussehen, der digitale Gewaltformen ernst nimmt? Welche Standards, Kooperationen und Ressourcen braucht es, damit Fachkräfte im Hilfesystem Betroffene technisch und psychosozial wirksam unterstützen können?

Die kostenlose Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte aus den Bereichen Frauenhäuser und -fachberatungsstellen, Polizei, Justiz, Jugendämter sowie allen zum Thema digitale Gewalt und Gewaltschutz Interessierten.

Ort: Online, **Anmeldung:** hier, kostenlos

Freitag, 20. März, 15:00 – 17:00 Uhr**Café Connect: Online-Selbstmarketing – Do's and Don'ts**

Bist du Online und in den sozialen Netzwerken vertreten? Worauf solltest du achten? Im Workshop geht es darum, Frauen zu sensibilisieren, wie sie sich effektiv und professionell im Internet präsentieren können. Die Teilnehmerinnen lernen wichtige Strategien, um ihre Online-Präsenz zu optimieren und ihre beruflichen Ziele zu erreichen und tauschen sich mit anderen Teilnehmerinnen aus.

Veranstalterin: FAW, **Ort:** Braunstraße 13-15

Anmeldung: Susanne Buchholz, **Tel:** (0160) 91930493,

E-Mail: susanne.buchholz2@faw.de, kostenfrei

**Dienstag, 24. März, 10:00 – 11:30 Uhr****Themencafé im Rahmen der Antirassismus-Woche**

In geschützter Gruppe überlegen wir, woran jede Einzelne merken würde, dass alle Menschen in unserer Gesellschaft gleichgestellt sind.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16

Anmeldung: luebeck@frauennetzwerk-sh.de, Tel.: (0451) 7079793, *kostenfrei*

Mittwoch, 25. März, 18:30 – 20:00 Uhr**Zeiten und Umbrüche – Von Frauen, Fremden und Fanatikern**

Vortrag von Holger Scheffler

Frauen in der Antike hatten verschiedene Rollenbilder zu erfüllen. Aber sie haben es auch immer wieder geschafft, als eigenständige Charaktere in der Politik, der Literatur und der Philosophie in Erscheinung zu treten. Gleichzeitig mussten sie sich - gerade in der Spätantike - mit einem religiösen Fanatismus und einer Fremdenfeindlichkeit auseinandersetzen, die bis heute oftmals übersehen wird.

Ort: VHS Falkenplatz, Aula, **Anmeldung:** Keine Anmeldung notwendig

Tel: (0451) 122 4021, **E-Mail:** vhs@luebeck.de, *kostenfrei* (KursNr. 108-013)

Montag, 30. März, 16:00 – 18:00 Uhr**Frauenpolitische Rathausführung mit Stadtführerin Reinhild Behrje**

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.

Anmeldung (begrenzte Platzzahl!): bis 16. März beim Frauenbüro der Hansestadt, frauenbuero@luebeck.de

Mittwoch, 8. April, 9:30 – 12:00 Uhr**Präsenzveranstaltung: Zurück ins Berufsleben – Mit Plan und Balance neu durchstarten**

Bei der Rückkehr in den Beruf nach einer Erwerbspause stellen sich oft viele Fragen: Wie finde ich den Job, der zu mir und meinen Rahmenbedingungen passt? Wie bringe ich Arbeit und Familie unter einen Hut? Lernen Sie Methoden und Tools kennen, um Antworten hierauf zu erhalten.

Ort: Agentur für Arbeit Lübeck, Hans-Böckler-Str. 1

Anmeldung <https://eveeno.com/berufsleben> oder telefonisch unter (0451) 588 397, *kostenfrei*

Dienstag, 14. April, 10:00 – 11:30 Uhr**Impulse und Austausch für Selbständige ... und die, die es werden wollen.**

Vernetzung und fachlicher Austausch zu Social Media, Work-Life-Balance sowie Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

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

Anmeldung: anmeldung@frauennetzwerk-sh.de

Dienstag, 14. April, 10:00 – 12:00 Uhr**Café Connect: Austausch zum Thema: Rezept für den Wiedereinstieg**

Nach einer beruflichen Pause den Wiedereinstieg in den Beruf planen? Wie kann ich vorgehen? Was sind mögliche Schritte? Was hält mich ab? Wie kann ich mich motivieren? Ein wertschätzender Austausch unter Frauen bei Kaffee, Tee und Keksen bei uns in der Beratungsstelle.

Ort: FAW, Braunstraße 13-15, **Anmeldung:** Karen Ingber, **Tel:** 0170-7765533, **E-Mail:** karen.ingber@faw.de, *kostenfrei*

Dienstag, 14. April, 10:30 – 12:30 Uhr**Gartentag**

Gemeinsam wird der Aranat-Garten gepflegt. Ausklang mit und bei einer gemütlichen Stärkung.

Mit Romana Jakobs und Sandra Ziemann

Ort und Veranstalterin: Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50

Anmeldung: erforderlich, **E-Mail:** info@aranat.de, *Kostenfrei*

**Donnerstag, 16. April, 18:00 – 19:30 Uhr****Gong-Meditation**

Die Klänge und Schwingungen des Gongs dienen der Stressreduzierung, können emotionale und körperliche Blockaden lösen und machen es möglich, sich ganz auf sich selbst zu besinnen.

Mit Corinna Franz, Klangmeditationslehrerin

Ort und Veranstalterin: Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50

Anmeldung: erforderlich, **E-Mail:** info@aranat.de, Kosten: 14€/7€/3€ je nach Einkommen

Dienstag, 21. April, 18:00 – 19:30 Uhr**Frauen, Fremde und Fanatiker**

Kurs von Holger Scheffler

Frauen als mythologische Gestalten und in der griechischen Literatur sind uns allgemein bekannt. Sie haben sich geradezu archetypisch in unsere Denkmuster eingegraben. Penelope, als ein Sinnbild für Treue, Hera, die Beschützerin der Ehe, Cassandra, die in die Zukunft Sehende. Aber es gab auch die historischen Frauengestalten, wie die Kaiserinnen Galla Placidia und Athenais, die mit einer großen Wirkmächtigkeit die Geschicke des Römischen Reiches durch schwierige Zeiten lenkten. In diesem Kurs werden die Biografien dieser bedeutenden Frauen näher beschaut.

Ort: VHS Huxstraße, **Tel:** (0451) 122 4021, **E-Mail:** vhs@luebeck.de

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig, 61,50 €, ermäßigt 32,50 € (KursNr. 108-013)

Donnerstag, 23. April, 17:30 – 20:30 Uhr**Workshop: Mental Load – wie gehe ich mit den To do-Listen in meinem Kopf um?**

Das Gefühl, immer an alles denken zu müssen - das ist Mental Load oder auch die Last der unsichtbaren Verantwortungen für alltägliche Aufgaben. Erfahrt mehr über die Auswirkungen von Mental Load auf unser Wohlbefinden und lasst uns gemeinsam Strategien entwickeln, um den Alltag leichter zu gestalten!

Ort: FAW, Braunstraße 13-15, **Anmeldung:** Karen Ingber, **Tel:** (0170) 7765533, **E-Mail:** karen.ingber@faw.de, kostenfrei

Freitag, 24. April, 17:00 – 20:00 Uhr**Selbstwirksamkeit – aus unserer HOPE-Reihe (siehe auch 6.3.)**

Die eigenen Fähigkeiten mit Leidenschaft verbinden.

Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese

Ort und Veranstalterin: Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50

Anmeldung: erforderlich, **E-Mail:** info@aranat.de, Kosten: 30€/15€/7,50€ je nach Einkommen

Donnerstag, 30. April, 9:30 – 11:00 Uhr**Infoveranstaltung: Job-Talk für Alleinerziehende und Berufsrückkehrende**

Besuchen Sie als Alleinerziehende*r oder Berufsrückkehrende*r die MARZIPAN-Messe. Kommen Sie hier mit Ihrem Wunsch-Betrieb ins Gespräch oder buchen Sie sich einen exklusiven Termin im Rahmen des Job-Talks. Lassen Sie sich optimal durch ein Coaching auf diese Situation vorbereiten. Wie das alles geht, erklären wir Ihnen auf dieser Infoveranstaltung.

Ort: Agentur für Arbeit Lübeck im Sitzungssaal 400 (4.OG), Hans-Böckler-Str. 1

Ohne Anmeldung, kostenfrei

Montag, 4. Mai bis Freitag, 8. Mai, 09:15 – 16:30 Uhr**Vom Widerstand aus den Kolonien bis zur Provenienzforschung: (Post-)Kolonialismus in Lübeck und der Welt**

In diesem Bildungsurlaub fragen wir nach den Errungenschaften der postcolonial studies, deren vielstimmige Forschung u. a. zu einem wirksamen Instrument der Aufarbeitung europäischer Kolonialvergangenheit und Kolonialverbrechen wurde. Welche Namen und Erkenntnisse brachten die universitären und gesellschaftlichen Diskurse voran? Welche Denk- und Aufarbeitungsanstöße wirken bis heute nach, sowohl in Europa als auch auf dem afrikanischen Kontinent? Wir werfen einen kritischen Blick auf die koloniale Vergangenheit der Hansestadt Lübeck unter der Fragestellung, welche Verantwortung dieses zweifelhaft geschichtliche Erbe für museale Kontexte und städtische Erinnerungskultur bedeutet. Wir fragen nach Orten, Geschehnissen und Bildern rund um die Lübecker Kolonialgeschichte. Anhand der *Sammlung Kulturen der Welt* wird schließlich exemplarisch beleuchtet, wie sich Bildungshäuser dieser Verantwortung zwischen kritischer Aufarbeitung, Wissensvermittlung und Provenienzforschung annehmen. Die Fairtrade-Stadt Lübeck zeigt wiederum Möglichkeiten eines geschichtsbewussten und verantwortungsvollen Konsumverhaltens auf. Nicht zuletzt ist dieser Bildungsurlaub auch eine Einladung an jede:n Einzelne:n, sich mit dem eigenen kolonialen „Gepäck“ zu beschäftigen. Gleichzeitig



setzt er Impulse für eine individuelle Teilhabe an der kritischen Aufarbeitung der deutschen Kolonial- und Lübecker Stadtgeschichte. Ein postkolonialer Stadtspaziergang sowie Besuche der *Sammlung Kulturen der Welt*, des Kulturbüros und des St. Annen-Museums sind Teil des Wochenplans.

Dieser Bildungsurlaub findet statt in Zusammenarbeit mit der *Sammlung Kulturen der Welt* (ehem. Völkerkundemuseum) und der Fachstelle Erinnerungskultur.

Ort: Online, **Anmeldung:** VHS Lübeck (online, telefonisch oder persönlich), **Tel:** (0451) 122 4021, **E-Mail:** vhs@luebeck.de, 262,- € ohne Unterkunft / Verpflegung (KursNr. 206-171K)

Dienstag, 5. Mai, 10:00 – 11:30 Uhr

Impulse und Austausch für Selbständige ... und die, die es werden wollen.

Vernetzung und fachlicher Austausch zu Social Media, Work-Life-Balance sowie Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Ort: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16

Anmeldung: anmeldung@frauennetzwerk-sh.de, Tel.: (0451) 7079793, *kostenfrei*

Freitag, 8. Mai, 10:00 – 12:00 Uhr

Café Connect: Bewerbungen schreiben – mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz?

Was früher Stunden dauerte, geht heute oft in Minuten. Doch wie gelingt der Spagat zwischen Effizienz und Persönlichkeit? In unserem Café Connect erfährst du, wie KI-Tools dich beim Schreiben deiner Bewerbung unterstützen können und wie du deine individuelle Note trotz digitaler Hilfe bewahrst. Hier bekommst du praxisnahe Tipps, Austausch mit anderen und neue Impulse für deinen Bewerbungsprozess.

Ort: FAW, Braunstraße 13-15, **Tel:** (0160) 91930493, **E-Mail:** susanne.buchholz2@faw.de

Anmeldung: Susanne Buchholz, *kostenfrei*

Freitag, 8. Mai

Lübecker Frauenlauf <https://www.luebecker-frauenlauf.de/>

- 16 Uhr: Girls Run / Girls Team Run und Teenie Run und Teenie Team Run (1,6 km)
- 17 Uhr: First Ladies Run und First Ladies Team Run (5,2 km) und
- 17 Uhr: Ladies Walking und Ladies Walking Team Run (5,2 km)
- 18:15 Uhr: Ladies Run und Ladies Team Run (10,4 km)

Wenn du dabei sein willst: alle Informationen zu den Strecken, zur Anmeldung usw. findest du [hier](#)! Mach mit!

Und: erneut wird mit dem Lauf das Brustkrebszentrum am UKSH Campus Lübeck unterstützt. Hierzu könnt ihr – freiwillig – bei der Anmeldung einen frei wählbaren Betrag eingeben.

Sonntag, 10. Mai, 18:30 Uhr

Chor der unbekannten Held:innen. Eine kollektive Bürger:Bühne PREMIERE

Lübeck ist die Stadt der Hanse und der Nobelpreisträger. Aber was ist mit den Frauen? Wir brauchen die ganze Geschichte, um zu wissen, wo wir herkommen und wo wir hinwollen. Darum wird die Theatermacherin Gesine Danckwart in die Stadt gehen und einladen zu einem offenen Perspektivwechsel mit einem suchenden, chorischen Text über Frauen, der von verschiedenen Lübecker Kollektiven gelesen, angereichert, weitergeschrieben und überraschend anders ins Morgen transferiert wird. Sie alle werden Teil vom »Chor der unbekannte Held:innen«.

Inszenierung und Konzeption: Gesine Danckwart

Ort: Theater Lübeck, Kammerspiele: **Karten** beim Theater erhältlich; www.theaterluebeck.de



Montag 18. Mai und Dienstag, 19. Mai

Bundeskonzferenz der kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten in Lübeck:

„Feministischer Kompass – Kurs halten in antifeministischen Gewässern“

Etwa alle 18 Monate treffen sich die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten zu einem bundesweiten Austausch und Fachforum. In diesem Jahr ist Lübeck die gastgebende Stadt 😊!

Mit Bundesministerin Karin Prien, Landesministerin Aminata Touré und zahlreichen hochkarätigen Referentinnen für die Foren wird zwei Tage lang gearbeitet – fachlicher Austausch und inhaltliche Vernetzung.

Wer dabei sein möchte: die Anmeldung läuft über die Bundesebene, Anmeldeunterlagen, Informationen über Teilnahmebeitrag und das vollständige Programm findet Ihr [hier](#).

> Bitte siehe auch nächste Seite!



Gemeinsam mit den vielen Gleichstellungsbeauftragten (wir rechnen mit mehr als 400 Gästen, die in der MUK tagen werden) wollen wir am Montag, dem 18. Mai für etwa eine Stunde gemeinsam sichtbar sein in der Stadt – gemeinsam mit Euch Lübecker:innen: kommt am **18. Mai um 16:15 Uhr** zur MUK und geht mit uns zum Holstentor, wo wir ein Signal aus Lübeck senden – mit bundesweiter Aufmerksamkeit.

Freitag, 22. Mai, 16:00 – 18:00 Uhr**Workshop: Körpersprache – das Geheimnis nonverbaler Kommunikation**

Bei Café, Tee und Keksen bietet die Veranstaltung einen Einblick in die faszinierende Welt der Körpersprache und zeigt deren Bedeutung in beruflichen sowie persönlichen Kontexten. Nonverbale Kommunikation, wie Gestik, Mimik und Haltung, spielt eine zentrale Rolle, denn sie vermittelt oft mehr als Worte.

Ort: FAW, Braunstraße 13-15, **Anmeldung:** Karen Ingber, **Tel:** (0170) 7765533, **E-Mail:** karen.ingber@faw.de, kostenfrei

SAVE THE DATE**Freitag, 12. Juni, 14:00 – 16:30 Uhr****Gutes Wohnen für Alleinerziehende**

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, möglichst im bekannten Umfeld (ohne Kita und Schule wechseln zu müssen).

Die Veranstaltung zeigt auf, was Alleinerziehende brauchen, stellt „Best Practices“ vor und beschäftigt sich damit, wie mehr gutes Wohnen für Alleinerziehende in der Praxis ermöglicht werden kann.

Zielgruppe der Veranstaltung sind neben Alleinerziehenden selbst die Wohnungswirtschaft, Architekt:innen, Wissenschaft, Verwaltung und Politik sowie alle weiteren Interessierten.

Ort: Landesgeschäftsstelle des Paritätischen SH, Zum Brook 4, 24143 Kiel

Veranstalter:innen: VAMV SH, Landesfrauenrat Schleswig-Holstein, Frauenbüro der Hansestadt Lübeck; in Kooperation mit der Stiftung Alltagsheldinnen

Anmeldung: Landesfrauenrat SH, info@landesfrauenrat-s-h.de und (0431) 552065

6. – 10. Juli, ganztägig**Bildungsurlaub mit Kinderbetreuung in den Sommerferien 2026**

Die VHS Lübeck bietet erstmals einen Bildungsurlaub mit Kinderbetreuung (6 – 13 Jahre) in den Sommerferien 2026 an. Thema: Resilienz und Selbstregulation durch künstlerisches Gestalten.

Der Bildungsurlaub ist eine Maßnahme im **2. Lübecker „Aktionsplan Gleichstellung“**.

Ort: Familienbildungsstätte der Gemeinnützigen, **Veranstalter:in:** VHS Lübeck

Weitere Informationen und **Anmeldung** (Warteliste) über: vhs Lübeck: Bildungsurlaub: Resilienz und Selbstregulation durch künstlerisches Gestalten

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 Mitarbeiter:innen 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