



Frauenbüro NEWSLETTER

Ausgabe 59 | November 2025

Liebe Leser:innen!

Nach einem inhalts- und arbeitsreichen, aber auch erfolgreichen Spätsommer (lesen Sie mehr hierzu bzgl. der Lübecker Aktionspläne auf den folgenden Seiten) sind wir mitten im Herbst – und nicht nur der 25. November, der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen, ruft uns die steigende Gewalt gegen Frauen ins Gedächtnis.

Die bundesweite Diskussion über ein „unsicheres Stadtbild“ führte zu bundesweiten Protesten – auch in Lübeck; gleichzeitig lenkt es beim zweiten Blick die Aufmerksamkeit auf das Thema „Gewalt gegen Frauen“ – und so sind die zehn Forderungen, die prominente Frauen unter der Überschrift „Wir sind die Töchter“ bundesweit erheben, eine Chance, das Thema Geschlechtergerechtigkeit verstärkt in die Öffentlichkeit und an die Verantwortlichen zu richten. Denn wer unsichere Innenstädte, Angsträume, aufgrund des „Stadtbildes“ in den Vordergrund schiebt und die faktisch aber überwiegende häusliche Gewalt, die im engsten familiären Umfeld geschieht, nicht benennt, setzt sich nicht mit Daten und Fakten und der realen Lebenssituation von Frauen* auseinander.

Umso wichtiger ist es, dass Sie und Du, Ihr und wir alle beharrlich dranbleiben – wenn es darum geht, Schutzräume zu bieten – und das vorhandene Beratungsangebot zu halten.

Die Bürgerschaft hat zwar in ihrer Haushaltssitzung am 6. November beschlossen, keine 10 %-igen pauschalen Kürzungen vorzunehmen „... mit dem Ziel der Aufwandsstabilität“. Faktisch bedeutet dies jedoch ein Einfrieren des aktuellen Budgets – und aufgrund der allgemeinen Kostensteigerungen dann in Folge doch eine Kürzung der Angebote für die Bürger:innen. Stabilität sieht anders aus.

Und die Streichung des Lübecker Verhütungsmittelfonds, wo Menschen mit wenig Geld eine Unterstützung bei der Finanzierung der Verhütungsmittel erhalten können, ist ein klarer Rückschritt in Sachen Gleichstellung. Denn es braucht sichere und selbstbestimmte Familienplanung für ALLE.

Bundesweit gibt es von verschiedenen Gruppen erste Überlegungen, am 9. März nächsten Jahres einen FRAUENSTREIK zu organisieren – es gibt viele Gründe dafür!

In diesem Sinne hoffen wir auf weitere gemeinsame Aktivitäten mit vielen von Euch/Ihnen ☺.

Es grüßt Euer/Ihr Team im Frauenbüro Lübeck

RÜCKBLICK



Lübeckerinnen waren zu Besuch im Kieler Landtag

Wie seit vielen Jahren besuchten auch am 24. September wieder mehr als 20 Lübeckerinnen den Landtag in Kiel. Sie kamen ins Gespräch mit Landtagsabgeordneten verschiedener Fraktionen. Anne Metten, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der CAU Kiel, begleitete die Frauen im Auftrag des Frauenbüros Lübeck und gewährte Einblicke in die Landespolitik.

Infotag für Frauen



Unter dem Titel „Arbeit, aber wie?“ fand am Donnerstag, 25. September, ein Info-Tag für Frauen statt. Mehr als 20 Einrichtungen und Träger stellten in der Handwerkskammer ihre Unterstützungsangebote vor, von Kinderbetreuungsfragen über berufliche Weiterbildung bis hin zu Coaching, Existenzgründung oder Beratung für Alleinerziehende. Organisiert vom Netzwerk Chancen für Frauen bot die Veranstaltung eine bunte Mischung aus Information, Beratung und Austausch. Weitere Informationen zum Infotag 2025 finden Sie [hier](#). Grundlegende Informationen und die Ankündigungen des Infotags [hier](#).

Film und Aktionstag für Safe Abortion

Am 25. September wurde im Koki der Film „Vessel“ gezeigt, am 26. September gab es eine Protestaktion für Safe Abortion auf dem Schragen. Das Bündnis Safe Abortion Lübeck setzt sich für eine Regelung des Schwangerschaftsabbruchs außerhalb des Strafgesetzbuches, d. h. die Entkriminalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen, ein, aber auch für mehr Aufklärung und Prävention (z. B. kostenfreie Mittel der Familienplanung/Verhütung) sowie die Sicherung der medizinischen Versorgung rund um einen Abbruch.



Aktionsplan Gleichstellung | Queer und Aktionsplan zur Umsetzung der Istanbul-Konvention

Im letzten Newsletter hatten wir es schon angekündigt: im September lagen die beiden Aktionspläne in der Bürgerschaft vor. Nach einer guten, ernsthaften und inhaltsreichen Debatte und Auseinandersetzung, insbesondere mit dem Themenfeld „Gewalt gegen Frauen*“, gab es eine sehr breite Zustimmung zu den beiden Aktionsplänen mit nur drei Gegenstimmen.

Wir steigen jetzt, langsam und bedächtig 😊, ein in die Umsetzung; unter www.luebeck.de/charta und unter www.luebeck.de/istanbul-konvention halten wir Euch auf dem Laufenden!

Übrigens: die Bundesstiftung Gleichstellung hat den Lübecker Aktionsplan Gleichstellung in ihrem Social Media Auftritt als beispielhaften Aktionsplan vorgestellt 😊; insbesondere der Maßnahmenbogen und die transparenten Beteiligungsformate wurden erwähnt.

Beispiel für eine konkrete Maßnahme aus dem **Aktionsplan Istanbul-Konvention**, die **Maßnahme Nr. 51**, die bereits in der Umsetzung ist: Gewalt gegen Frauen als Themenschwerpunkt im „Lüttbecker“

Lüttbecker: Warum wir hinschauen

Das sagt die Herausgeberin Alexandra Simon dazu: „Wegsehen ist keine Option. Gewalt gegen Frauen passiert mitten unter uns – in Beziehungen, Familien, am Arbeitsplatz, auf der Straße und im Netz. Sie begegnet uns im Alltag, in Kommentaren, in Chats, in Momenten, die viele noch immer nicht als Gewalt erkennen. Und sie bleibt oft unsichtbar, weil Betroffene schweigen – aus Angst, aus Scham oder weil niemand fragt.“

Mit unserer neuen Reihe „Gewalt gegen Frauen – Hinschauen. Helfen. Handeln.“ wollen wir das ändern. In (vorerst) sechs Ausgaben machen wir sichtbar, was sonst gern übersehen wird: Was Gewalt bedeutet, wie sie beginnt – und wo sie hinführt. Wir erklären, was hinter der Istanbul-Konvention steht, zeigen Formen von psychischer, körperlicher, ökonomischer und digitaler Gewalt,



stellen Hilfsangebote vor und sprechen darüber, welche Verantwortung wir alle tragen – als Einzelperson und als Gesellschaft. Gleichzeitig fordern wir, dass Politik, Wirtschaft und digitale Plattformen endlich Verantwortung übernehmen – damit die Istanbul-Konvention mehr ist als ein Versprechen auf dem Papier.

Unsere Reihe läuft im Print und online – mit Beiträgen, die Wissen vermitteln, Fragen aufwerfen und Mut machen, etwas zu verändern. Wir richten den Blick dabei auch auf Kinder, die Gewalt miterleben, und auf Männer, die gefordert sind, Haltung zu zeigen. Es geht um Verantwortung, um Vorbilder – und darum, was jede und jeder konkret tun kann, um Gewalt zu verhindern: im eigenen Umfeld und in der nächsten Generation.

Denn Aufklärung beginnt dort, wo wir leben – und wo Schweigen endlich aufhören muss. Als Teil des Lübecker Aktionsplans zur Umsetzung der Istanbul-Konvention möchten wir mit dem Lüttbecker ein Zeichen setzen: gegen Wegsehen, gegen Verharmlosung – und für eine Gesellschaft, in der Respekt und Gleichberechtigung selbstverständlich sind.“ www.luetttbecker.de

Erste Beispiele für konkrete Maßnahmen aus dem **2. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung | Queer**, die in die Umsetzung gehen:



- die **Maßnahme 2.1.13, Digital Women – Frauen gestalten den digitalen Wandel** (Frauen-Netzwerk): Gemeinsam mit der **Digitalisierungs-Abteilung** der Hansestadt Lübeck, dem **Energiecluster Lübeck**, den **Stadtwerken**, der **Universität** und der **Technischen Hochschule, Sprungtuch**, dem **Forum für Migrant:innen** und dem **Frauenbüro** wollen wir ein Netzwerk von und für Frauen rund um das Thema Digitalisierung etablieren. Interessentinnen können sich hierfür bei Petra Schmittner petra.schmittner@luebeck.de (Tel: 122-1601) melden

- die **Maßnahme 2.4.4., Lübeck zahlt fair – Equal Pay Netzwerk**: das Netzwerk will sich für gerechte Bezahlung stark machen. Aktuell wird der Equal Pay Day 2026 geplant (siehe S. 11). Wer Fragen dazu hat oder mitmachen möchte, kann sich bei Petra Schmittner petra.schmittner@luebeck.de, Tel. 122-1601, melden.

die **Maßnahme 2.5.11., Bildungsurlaub mit Kinderbetreuung** von der VHS Lübeck:

Thema des einwöchigen Bildungsurlaubes im Juli 2026: *Resilienz und Selbstregulation durch künstlerisches Gestalten* (Näheres siehe unter Termine auf S. 11)

- die **Maßnahme 2.7.10, Berufliche (Neu-)Orientierung für queere Menschen**:

Die Praxis CuT (Coaching und Training) bietet ehrenamtlich und kostenfrei individuelle Einzelcoachings an, die „einzig und allein von den Menschen bestimmt werden, für die sie gedacht sind“. Weitere Infos: www.yvonnesteffen.de

VERSCHIEDENES

Feminist Law Clinic

Wenn du juristischen Rat brauchst: in der Feministischen Law Clinic geben ausgebildete, ehrenamtliche Berater:innen kostenlose Rechtsberatung unter fachlicher Aufsicht von Volljurist:innen und mit einem Fokus auf Sicherheit, Vertraulichkeit und Empowerment für alle.

Ob online oder in Präsenz: Die Berater:innen versuchen, gemeinsam mit der ratsuchenden Person eine gute Lösung zu finden. Orientiert an individueller Lebensrealität, Bedarfen und Tempo.

Beraten wird zum AGG, zu Arbeitsrecht, dem Selbstbestimmungsrecht, zu Schwangerschaftsabbruch, Sorge- und Umgangsrecht und zum Unterhaltsrecht. www.feministlawclinic.de, Instagram: @feministlawclinic



Wissenschaftliche Studie (ELSA) zur Situation und Unterstützungsbedarfen von Frauen mit ungewollten Schwangerschaften veröffentlicht

Das Bundesgesundheitsministerium hat im August 2025 die ELSA-Studie zur psychosozialen Situation und Unterstützungsbedarfen von Frauen mit ungewollter Schwangerschaft veröffentlicht. Der Studie zufolge fühlt sich ein Großteil der Frauen, die eine ungewollte Schwangerschaft abbrechen, stigmatisiert (83,5 %). Viele sehen sich nicht nur mit gesellschaftlichen Vorurteilen, sondern auch mit Hürden bei der Umsetzung des Abbruchs konfrontiert – etwa mit hohen Kosten, wenig Informationen und einer schweren Erreichbarkeit von Angeboten.

TERMINE RUND UM DEN 25. NOVEMBER

Dienstag, 18. November, 10:00 – 12:00 Uhr

Sonnen-Raum-Treff mit Frühstück – Thema: Starke Frauen aus aller Welt

Gemütlich zusammen ins Gespräch kommen, dabei Sprachbarrieren abbauen und gemeinsam frühstücken. Bitte für das gemeinsame Frühstück etwas mitbringen. Mit Jale Isözen und Anne Elbers, Mitarbeiterinnen im Aranat

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

Mail: info@aranat.de, Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Freitag, 21. November, 17:00 – 19:00 Uhr



Laufend gegen Gewalt! Lübecks Männer* laufen gegen Partnergewalt. Frauen* auch!

Lauf-Demo aus Anlass des 25. November (Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen*)

Diese Veranstaltung ist kein Wettbewerb. Stattdessen geht es um Spaß an der Bewegung und darum, laufend ein Zeichen zu setzen: Männer* zeigen Zivilcourage gegen Gewalt an Frauen. Denn Man(n) kann Gewalt an Frauen beenden!

Alle Lübecker:innen, Männer* wie Frauen*, wollen am 21.11.2025 mit „Laufend gegen Gewalt in Lübeck“ ein Zeichen setzen. Denn Gewalt ist kein Kavaliersdelikt. Aggressionen brauchen andere Lösungen – keine Hiebe oder Schläge! Kein Mann hat das Recht, eine Frau zu schlagen, zu bedrohen, abzuwerten, zu unterdrücken, zu verfolgen. Jede:r hat das Recht auf ein gewaltfreies Leben!

© Majka Gerke

Mit Start am Holstentor wird laufend demonstriert, auf einer Route von orange beleuchteten Gebäuden in Lübeck, die jedes Jahr im Rahmen der UN-Aktion „Orange the World“ zum Internationalen Tag gegen Gewalt angestrahlt werden.

Start und Ziel: Holstentor, **Veranstalter:innen:** Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, TSB Lübeck, Zonta-Club Lübeck

Anmeldung: nicht nötig, aber: Früh sein lohnt sich: die ersten 100 Teilnehmer:innen erhalten eine orangefarbene Laufweste mit der Aufschrift „Laufend gegen Gewalt“ ☺

Freitag, 21. November bis Mittwoch, 10. Dezember

Fahnenaktion „Lübeck sagt: Nein zu Gewalt an Frauen“

Das Aktionsbündnis **Lübeck wird orange** ruft auch in diesem Jahr dazu auf, klare Haltung gegen Gewalt an Frauen im Lübecker Stadtbild zu zeigen. Zu diesem Zweck soll gemeinsam die Fahne „Lübeck sagt: Nein zu Gewalt an Frauen“ gehisst werden. Sorgen auch Sie dafür, dass Lübeck für das Thema sensibilisiert ist und bleibt, indem Sie an der Aktion teilnehmen. Die Fahne kann in verschiedenen Sprachen zum Preis von 78,- € erworben werden.

Info: Natalie Lessin, Tel: (0451) 75078, E-Mail: kik@frauennotruf-luebeck.de

Freitag, 21. November bis Mittwoch, 10. Dezember

Bodenaufkleber „STOPP Gewalt gegen Frauen“

Die Polizeidirektion Lübeck hat in Kooperation mit dem KIK Netzwerk bei häuslicher Gewalt orangefarbene Bodenaufkleber mit der Forderung „STOPP Gewalt gegen Frauen“ auf den Weg gebracht. Setzen Sie ein Zeichen, indem auch Sie einen Bodenaufkleber in Ihren Räumlichkeiten platzieren. Die Bodenaufkleber für Innenräume haben eine Größe von 60 x 60 cm und lassen sich rückstandslos wieder entfernen. Sie können die Aufkleber unentgeltlich bei der KIK Koordinatorin erhalten. **Info:** Natalie Lessin, Tel: (0451) 75078, E-Mail: kik@frauennotruf-luebeck.de

**Dienstag, 25. November, 16:00 – 17:00 Uhr****Informationsstand** zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen**Veranstalterin:** Frauenverband Courage, **Ort:** Breite Straße, vor dem Karstadt-Gebäude, Haus A (Arkaden)**Dienstag, 25. November, 17:00 – 20:00 Uhr****Scham und Würde** – Workshop zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen

Was hat die Scham mit Gewalt zu tun? Wir schauen gemeinsam, wie wir von der Scham in unsere Würde kommen. In ein Gefühl des Verbunden-geschützt-gesehen-Sein. Für eine lebendige feminine Zukunft! Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese. Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Ort und Veranstalterin: Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50, Mail: info@aranat.de**Dienstag, 25.11., 18:00 – 20:00 Uhr****Vortrag über das Verhältnis von Rechtsextremismus zu Antifeminismus und Frauenfeindlichkeit**

Mit den Wahlerfolgen der AFD und dem Erstarken faschistischer Tendenzen werden auch spezifische Frauen-, Männer- und Familienbilder verbreitet, die frauenfeindlich und brachial männlich sind. Geschlechtersensible Sprache, Gleichstellung und die Vielfalt geschlechtlicher Lebensformen werden abgelehnt, CSD-Paraden werden angegriffen, Frauen und Männer werden auf ein rückwärtsgewandtes Rollen- und Familienbild verwiesen. Gewalt und Drohungen, auch in den sozialen Netzwerken, nehmen zu. Am „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“, werden die autoritären und faschistischen Netzwerke des Antifeminismus von Andreas Kemper kritisch analysiert. Beispielhaft beleuchtet wird dabei das seit mehr als 100 Jahre aktive, reaktionäre Adelsnetzwerk um die aus Eutin stammende AFD-Politikerin Beatrix von Storch. Und es geht um die Frage: Was können wir gegen den erstarkenden Rechtsextremismus tun?

Veranstalterin: ver.di Frauenrat Lübeck / Süd-Ostholstein, **Ort:** Haus Eden, Königstr. 25, Anmeldung: bz.hlsch@verdi.de**Mittwoch, 26. November, 17:00 – 19:00 Uhr****Vortrag K.O.-Mittel: Substanzen, Wirkweise, Nachweisbarkeit**

Welche K.O.-Mittel gibt es? Wie werden diese verabreicht? Wie wirken K.O.-Mittel? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für Betroffene? Dazu informiert Frau Dr. rer. nat. Dipl.-Chem. Gertrud Rochholz vom UKSH in Kiel in Kooperation mit dem Frauen*notruf Lübeck.

Ort: Europäisches Hansemuseum, An der Untertrave 1 > Beichthaus (Zugang über den Innenhof, Kleine Burgstraße)**Tel:** für Rückfragen: Frauen*notruf Lübeck (0451) 704640, E-Mail: kontakt@frauennotruf-luebeck.de, kostenfrei**ab Mittwoch, 26. November, 18:00 – 20:00 Uhr****WenDo Jahresgruppe für Frauen**

Du willst lernen, Dich erfolgreich zu behaupten – mit Stimme, Körper und Haltung?
Du willst Dich besser verteidigen können – klar, stark und mit einfachen Techniken?
Du willst mehr zu Deinen Grenzen erfahren und wie Du sie deutlich machen kannst?
Du hast schon mal einen WenDo-Kurs besucht und willst weitermachen?
Dann komm in unsere WenDo- Jahresgruppe!

Ort: barrierearme Sporthalle, Bugenhagenschule, Moislinger Allee 32**Anmeldung:** wendo@5finger-kollektiv.de, Kosten: 20 €/Monat (Ermäßigung möglich)**Mittwoch, 26. November, 19:00 Uhr****Vortrag für Frauen* „Trennung, Scheidung und was nun?“**

Eine Trennung oder Scheidung bringt viele Herausforderungen mit sich. Die Lübecker Fachanwältin für Familienrecht Susann Barge-Marxen gibt einen Überblick über juristische Fragen, z. B. zu Unterhalt und Sorgerecht, und unterstützt beim rechtlichen Verständnis. **Veranstalterin und Ort:** biff* e. V., Holstenstraße 37-41, Eingang: An der Obertrave, Tel. (0451) 7060202, Infos: www.biff-luebeck.de Kosten: über eine Spende für die Unterstützung der Arbeit würden sie sich freuen. **Anmeldung:** E-Mail an info@biff-luebeck.de oder Tel: (0451) 7060202

Donnerstag, 27. November, 17:00 – 19:00 Uhr – hybride Teilnahme möglich**Risse in Mauern brechen – die wichtige Rolle des Medizinsektors bei Fällen häuslicher Gewalt**

Es geht um die Bedeutung der Medizin bei häuslicher Gewalt, um Indikatoren und die respektvolle Kommunikation mit den Betroffenen

Veranstalter:innen: Gleichstellungsbeauftragte des UKSH und der Medizinischen Fakultät der CAU in Kooperation mit der Ärztekammer Schleswig-Holstein, **Ort:** UKSH, Campus Kiel, Haus U37, Hörsaal der Pharmakologie Anmeldung [hier](#)



Freitag, 28. November, 10:00 – 13:00 Uhr

FGM/C* - Fachveranstaltung zu Female Genitalia Mutilation / Cutting

mit drei Referent:innen von: UKSH, Tabu und Terre des Femmes

Veranstalter:innen: Universitätsklinikum SH, Humanistische Union Lübeck, Frauenbüro sowie Stabsstelle Migration und Ehrenamt der Hansestadt Lübeck, Netzwerk Frühe Hilfen Lübeck

Ort: UKSH Lübeck, Seminarraum 1 + 2 der Kinderklinik (eine genaue Ortsangabe erhalten Sie nach der Anmeldung)

Anmeldung: kathrin.schumacher@uksh.de Die Veranstaltung ist kostenfrei.

WEITERE TERMINE

Montag, 17. bis Freitag, 21. November | Online

Aktionswoche für Frauen

Sie suchen Ideen für Ihren beruflichen Wiedereinstieg oder planen eine berufliche Weiterentwicklung? Sie wissen nicht, wie und wo Sie anfangen sollen? Dann besuchen Sie die Aktionswoche der Arbeitsagentur Region Nord, die ein vielfältiges Angebot aus unterschiedlichen Themenbereichen präsentiert. Wählen Sie selbst aus und stellen sich Ihre persönliche Woche zusammen aus:

- Life Work Planning
- Erfolgreich bewerben
- Kommunikationstraining
- Aus- und Weiterbildung auch in Teilzeit
- Finanzielle Unterstützung für Frauen & Familien
- Gehaltsverhandlungen
- Berufliche Neu- und Umorientierung
- Unterstützung für Migrantinnen
- Empowerment für weibliche Führungskräfte
- Und diverse andere Themen

Anmeldung: Frauen-Chancen-Wiedereinstieg November 2025 | Bundesagentur für Arbeit

Mittwoch, 19. November 2025, 16:00 – 19:00 Uhr

Treffen des Bündnisses für Demokratie Lübeck

Du möchtest dich einsetzen für Demokratie in Lübeck? Dann mach gerne mit im Bündnis für Demokratie.

Infos hier oder Tel: 01523 8265355 bzw. 01578 6789319 oder demokratie-leben@sprungtuchev.de

Donnerstag, 20. November, 10:00 – 12:00 Uhr | Online

Virtuelles Gründerinnen-Frühstück

Wir laden dich zu einem virtuellen Frühstück ein, bei dem wir uns auf Augenhöhe austauschen und gegenseitig unterstützen. In entspannter Atmosphäre wollen wir gemeinsam erkunden, wie wir durch innere Arbeit und persönliche Entwicklung unsere Gründungskraft stärken können.

Themen: Innere Arbeit und persönliche Entwicklung, Innere Stärke, Persönlichkeitsentwicklung, strukturelle Hindernisse

Veranstalter:in: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, kostenlos

Anmeldung und weitere Infos: www.frauennetzwerk-sh.de

Freitag, 21. November, 15:00 – 17:30 Uhr

Mehr Vielfalt in die Kommunalpolitik – Frauen* sind dabei

Kommunalpolitik geht alle an. Aber wie funktioniert Kommunalpolitik? Und welche Möglichkeiten der Einflussnahme gibt es? Wer sich in die kommunalpolitische Entscheidungsfindung einmischen möchte und eigene Vorschläge oder Vorstellungen einbringen oder sich einfach erst mal informieren möchte, bekommt hier wertvolle Informationen, wie eine kommunalpolitische Beteiligung möglich ist. Mit dabei ist eine Lübecker Kommunalpolitikerin, die aus der Praxis berichten und Fragen der Teilnehmerinnen beantworten wird. Referentin: Anne Metten

Ort: VHS, Falkenplatz 10

Anmeldung: [vhs Lübeck: Mehr Vielfalt in die Kommunalpolitik - Frauen* sind dabei](#)

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

**Sonntag, 23. November, 11:00 – ca. 12:30 Uhr****Matinee „In Kittelschürze“ – ein Erzählcafé**

Alle, bei denen das Wort Kittelschürze Bilder, Erinnerungen, Gefühle welcher Art auch immer auslöst, sind eingeladen, davon zu berichten und anderen zu lauschen.

Die Matinee ist Auftakt der Aktion **Frauen im Kittel**, die anhand der Arbeitskleidung unerzählte Frauengeschichte in Erscheinung treten lässt. Sie mündet im Januar 2026 in einer öffentlichen Ausstellung von Lübecker Kitteln und Biografien. **Moderation:** Stefanie Reis (Kulturwissenschaftlerin, www.diekittel.de) und Kai Kloss (Theaterpädagoge)

Foto Kirschernte © M.Bleisel

Veranstalter:innen: Frauen im Kittel, in Kooperation mit dem Förderverein Zonta Club Lübeck e.V., dem Frauenbüro der Hansestadt Lübeck und dem Theater Combinale; gefördert durch die Dräger-Stiftung.

Ort: Theater Combinale, Huxstraße 115

Anmeldung: mail@stefaniereis.de (spontane Teilnahme ist auch möglich)

Dienstag, 2. Dezember, 10:00 – 11:30 Uhr | Präsenz**Impulse und Austausch für Selbstständige und die, die es noch werden wollen**

Sind Sie bereits selbstständig oder interessieren Sie sich für den Schritt in die Selbstständigkeit? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum Austausch- und Vernetzungstreffen

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

Anmeldung und weitere Infos: Tel. (0451) 7079793, luebeck@frauennetzwerk-sh.de

Dienstag, 2. Dezember, 10:00 – 11:30 Uhr | Online**Einstieg in die Meta Business Suite – Online Marketing**

Mit Meta Business Suite können Sie Ihr Online-Marketing vereinfachen und verschiedene Meta-Plattformen (Facebook, Instagram, WhatsApp) verknüpfen und bedienen.

Dieses Seminar richtet sich an Einsteigerinnen, die die grundlegenden Funktionen kennenlernen möchten.

Veranstalterin: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, Kosten: 35 €

Anmeldung und weitere Infos: www.frauennetzwerk-sh.de

Donnerstag, 4. Dezember, 15:00 – 17:00 Uhr**Umgang mit Rassismus und Diskriminierung**

Vortrag und Diskussion

Mit Monika Mysliwiec, rassismuskritische Beratungsstelle „Weact“

In Kooperation mit dem Haus der Kulturen

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

Mail: info@aranat.de, Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 10. Dezember, 18:00 – 19:30 Uhr**Frauen-Gesundheitsgespräch: Ein achtsamer Weg zum eigenen Beckenboden**

Der Beckenboden ist ein Wunderwerk. In Theorie und Praxis erfahren wir Überraschendes, Wissenswertes und Alltags-taugliches. Mit Ines Schillmöller, Physiotherapeutin

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

Mail: info@aranat.de, Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 11. Dezember, 16:00 – 18:00 Uhr**Feuer Ritual**

Altes loslassen, Neues zulassen – ein Feuerritual als Symbol für Reinigung und Neubeginn.

Mit Romana Jakobs und Sandra Ziemann, Mitarbeiterinnen im Aranat

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

Mail: info@aranat.de, Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 18. Dezember, 18:00-19:30 Uhr**Weihnachts-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

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

TERMINE – VORSCHAU 2026

Donnerstag, 8. Januar, 15:00 – 16:30 Uhr

Neu: Regenbogen Lesbengruppe für Ältere

Gemeinsam austauschen über das, was bewegt, gut tut und im Alter ab etwa 50 eben auch anders wird. Hier ist die Gelegenheit mit den eigenen Kompetenzen und der eigenen Anteilnahme die monatlichen Treffen zu einem schönen Erlebnis zu machen.

Selbst organisiert, beim ersten Treffen ist Eva-Maria Knolle dabei, Mitarbeiterin im Aranat

Weitere Termine: 12.02./12.03./09.04.26

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

Mail: info@aranat.de, Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Dienstag, 13. Januar, 17:00 – 18:30 Uhr

Singen von Herzens-und Ermutigungsliedern

Singen ist elementarer Selbstausdruck und kann helfen, mit uns und anderen tiefer in Verbindung zu kommen. Jede Stimme ist einzigartig und willkommen.

Mit Alma Flohr, Stimmtherapeutin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Weitere Termine: 03.02./03.03.2026

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

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

Dienstag, 13. Januar, 18:00 – 20:00 Uhr

IT-Sicherheit im privaten Umfeld – Sicher durchs Netz: Tipps für den digitalen Alltag (für Frauen)

Sie nutzen Online-Banking, verschicken E-Mails, speichern Fotos in der Cloud, shoppen online und sind in sozialen Netzwerken aktiv? Genau wie Sie zu Hause die Haustür abschließen und Wertsachen nicht offen herumliegen lassen, brauchen auch Ihre digitalen Daten den richtigen Schutz. Doch wie setzt man dies ohne großen Aufwand um? In diesem praxisorientierten Workshop [speziell für Frauen](#) lernen Sie, wie Sie Ihre Passwörter absichern, Ihre Geräte und Daten schützen und verdächtige E-Mails erkennen. Wir gehen wichtigste Sicherheitseinstellungen und konkrete Tipps durch. In vertrauensvoller Atmosphäre stärken Sie Ihre digitale Sicherheit und tauschen sich mit anderen Frauen aus. Alle Inhalte werden verständlich erklärt. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit, um die Einstellungen direkt umzusetzen!

Zielgruppe: Frauen mit Grundkenntnissen in digitalen Anwendungen

Referentin: Heinke Bastek

Ort und Veranstalterin: VHS Lübeck. In Kooperation mit dem Lübecker Alumni-Netzwerk von WIDA.SH und dem Frauenbüro Lübeck. Anmeldung [hier](#)

Dienstag, 13. Januar, 10:00 – 11:30 Uhr | Präsenz

Impulse und Austausch für Selbstständige und die, die es noch werden wollen

Sind Sie bereits selbstständig oder interessieren Sie sich für den Schritt in die Selbstständigkeit? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum Austausch- und Vernetzungstreffen

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

Anmeldung und weitere Infos: Tel. (0451) 7079793, luebeck@frauennetzwerk-sh.de

Freitag, 16. Januar, 9:00 – 11:00 Uhr

Café Connect: Let's get started! Mit Power ins neue Jahr

Starten Sie mit uns voller Energie und Inspiration ins Jahr 2026! Herzlich willkommen beim ersten Café Connect des Jahres – ein lebendiger Austausch bei Kaffee, Tee und guten Gesprächen. Es gibt Impulse für mehr Motivation und Klarheit im (Berufs-)Alltag, praktische Tipps für die berufliche Orientierung und Weiterentwicklung und Begegnungen mit anderen Frauen, die ebenfalls mit Schwung ins neue Jahr starten möchten

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

**Freitag, 16. Januar, 18:00 – 21:00 Uhr****Council aller Geschlechter – Wie können wir einander stärken?**

Wir:

- leben in einer Zeit, die nach Wandel ruft – individuell wie kollektiv und sehnen uns nach einem neuen Bündnis zwischen Mann und Frau und allen dazwischen
- bewegen Aspekte unseres Gender-Seins zwischen der Weisheit unserer Köpfe und Herzen, zwischen Ich, Du und Wir
- nutzen das Council als älteste Form der Kommunikation
- sitzen jeweils im Kreis, reden und hören von Herzen

Mit dieser Form der Begegnung sind wir spirituell und politisch unterwegs. Nach einer kulinarischen Stärkung lassen wir den Abend in einem gemeinsamen Council ausklingen.

Ort: Ev. Frauenwerk, Breite Str. 17

Teilnehmende: max. 11 Frauen und 11 Männer, Gebühr: 5 €

Anmeldung: Tel. (0451) 300868712, E-Mail: frauenwerkh1@kirche-ll.de

Dienstag, 20. Januar, 17:30 – 20:00 Uhr**Online-Workshop: Vision 2026 - beruflich durchstarten mit der Kraft einer neuen Vision**

Hast du dich schon öfter gefragt, wann du das letzte Mal im Beruf so richtig glücklich warst? Wenn du dich nicht mehr daran erinnern kannst, ist es an der Zeit, deinem beruflichen Glück auf die Spur zu kommen! Vision 2026: Sichere dir jetzt deinen Platz und melde dich an!

Anmeldung: Karen Ingber, **Ort:** Online (Link wird nach Anmeldung versandt),

Tel: (0170) 7765533, E-Mail: karen.ingber@faw.de, kostenfrei

Freitag, 23. Januar, 17:00 – 20:00 Uhr**Workshop: Selbstmitgefühl**

Das Yin und Yang des Selbstmitgefühls – beginne ganz nah bei Dir selbst.

Mit Sabine Anna Klüpfel, Frauenärztin und Beraterin für Salutogenese

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

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

Dienstag, 3. Februar, 10:00 – 11:30 Uhr | Präsenz**Impulse und Austausch für Selbstständige und die, die es noch werden wollen**

Sind Sie bereits selbstständig oder interessieren Sie sich für den Schritt in die Selbstständigkeit? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum Austausch- und Vernetzungstreffen

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

Anmeldung und weitere Infos: Tel. (0451) 7079793, luebeck@frauennetzwerk-sh.de

Donnerstag, 5. Februar, 18:00 bis 20:00 Uhr**Ausstellungseröffnung „Frauen im geteilten Deutschland“ mit der Kuratorin Clara Marz**

Ausstellungsdauer: bis 6. März

Veranstalterin: Kulturbüro der Hansestadt Lübeck, gemeinsam mit dem Frauenbüro der Hansestadt Lübeck

Ort: Grenzdokumentations-Stätte Lübeck-Schlutup, Mecklenburger Str. 12

Anmeldung: anfragen@luebeck-grenze.de



Seit 35 Jahren ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Die Westfrau wird oft entweder als „Heimchen am Herd“ oder als knallharte Karrierefrau beschrieben. Die Ostfrau hingegen steht im Kohlebergbau „ihren Mann“. Sie wird als tough bezeichnet oder auch als Rabenmutter, weil sie ihre Kinder in die Krippe gibt. Die Westfrau gendert, während die Ostfrau damit nichts anzufangen weiß. Die Ostfrau gilt mal als Verliererin, mal als Gewinnerin der deutschen Einheit. Die Liste der Zuschreibungen ist lang. Obwohl sie sich teilweise grotesk widersprechen, zeugen sie doch alle von der Überzeugung, man wisse genau, wie DIE Ostfrau und DIE Westfrau eigentlich ticken. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran?



Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ will auf diese Fragen eine Antwort geben. Herausgegeben wurde sie von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und kuratiert von Clara Marz.

Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt.

Anliegen der Ausstellung ist, die vielfältigen Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und deren deutsch-deutsche Lebenswirklichkeiten mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden aufzuzeigen. Zugleich wirft die Ausstellung die Frage auf, ob Frauen in beiden deutschen Staaten trotz unterschiedlicher politischer und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ein gemeinsames Streben nach Selbstbestimmung in einem männlich geprägten System verbanden.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Transformationsprozesses der Grenzdokumentations-Stätte Lübeck-Schlutup statt und wird durch die Possehl-Stiftung, das Land Schleswig-Holstein und die Hansestadt Lübeck gefördert.

Freitag, 6. Februar, 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 neuen Impulsen für deinen Bewerbungsprozess.

Anmeldung: Susanne Buchholz, **Ort:** Braunstraße 13-15, Lübeck Tel: (0160) 91930493, E-Mail: susanne.buchholz2@faw.de, kostenfrei

Freitag, 6. Februar, 18:00 – 19:30 Uhr

Klang-Meditation

Die Klänge der Schalen ermöglichen es, sich wieder ganz auf sich selbst zu besinnen und den eigenen Körper und Geist deutlicher zu spüren.

Mit Corinna Franz, Klangmeditationslehrerin

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

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

Donnerstag, 12. Februar, 10:00 – 11:30 Uhr

Feiern tut gut

Wir lernen das Aranat kennen, sprechen über das Feiern in verschiedenen Kulturen und feiern gemeinsam mit Musik, Bewegung und kleinen Überraschungen.

In Kooperation mit der VHS (insbesondere für Frauen aus Mama lernt Deutsch-Kursen)

Mit Anne Elbers und Jale Isözen, Mitarbeiterinnen im Aranat

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

Mail: info@aranat.de, Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 12. Februar, 10:00 – 20:00 Uhr

Erfolgreich bewerben! Bewerbungs-Check mit Herz und KI

Lebenslauf und Anschreiben erhalten neue Klarheit, persönliche Stärken werden sichtbar gemacht – unterstützt durch eine einfühlsame Kompetenzanalyse. Ergänzend gibt es Impulse für eine zielgerichtete Jobsuche und zum sinnvollen Einsatz künstlicher Intelligenz. Es handelt sich um einen kostenfreien Einzeltermin (ca. 60 Minuten) – Terminvereinbarung erforderlich.

Anmeldung: FRAU & BERUF Lübeck, **Ort:** Braunstraße 13-15, Tel: (0451) 29621214, E-Mail: frauundberuf-luebeck@faw.de, kostenfrei



Donnerstag, 12. Februar, 19:00 – 21:00 Uhr

Mann am Steuer – Lesung und Gespräch mit Boris von Heesen

Männer beherrschen die Straße. Mit überdimensionierten Karossen, aggressivem Verhalten oder unangemessener Lautstärke. Das ist durch die Verkehrsstatistik gut belegt, aber dennoch nur Symptom eines größeren Problems: starre und mächtige Netzwerke in Politik, Behörden, Verbänden, Unternehmen und Wissenschaft, allesamt von Männern dominiert, verhindern den dringend notwendigen Schritt hin zu einer zukunftsfähigen Mobilität für Deutschland.

... weitere Infos bitte siehe nächste Seite ...



Der Männerexperte und Wirtschaftswissenschaftler Boris von Heesen belegt mit erschütternden Fakten und schlüssigen Argumenten, wie patriarchale Strukturen unsere Mobilität prägen und so die Verkehrswende blockieren.

Das Buch ist nicht nur ein aufrüttelnder Appell für eine nachhaltige Verkehrspolitik für alle, sondern insbesondere auch der Gedankenanstoß für eine Auseinandersetzung mit dem Begriff „Männlichkeit“.

Lesung und Gespräch, moderiert von Martin Kürle (Lübecker AK Männer für Jungs) und Elke Sasse (Gleichstellungsbeauftragte der Hansestadt Lübeck)

Veranstalter:innen: Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, AK Männer für Jungs Lübeck

Ort: Stadtbibliothek Lübeck, Hundestraße 5-17, Scharbausaal

Anmeldung ist ab sofort möglich: bitte Mail an frauenbuero@luebeck.de

Montag, 23. Februar, 19:30 Uhr

Monday Short zum Thema „Equal Pay“

Ort: Theater Lübeck

Weitere **Informationen** zu einem späteren Zeitpunkt unter: www.luebeck.de/equalpayday

Freitag, 27. Februar, 12:30 – 15:00 Uhr bzw. 16:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltung zum Equal Pay Day 2026

Fair Pay: Entgelttransparenz – was gibt es schon, was ist geplant?

Viele Betriebe wollen FAIR und Equal Pay. Aber welche Unterschiede gibt es überhaupt und warum? Welche Instrumente können Betriebe nutzen? Was können Personaler:innen jetzt tun, um sich vorzubereiten? Was Betriebs- und Personalrät:innen? Und was können Frauen oder Männer, die glauben, dass ihre Kolleg:innen mehr verdienen, jetzt tun?

Bis Juni 2026 muss Deutschland die EU-Entgelttransparenz-Richtlinie umsetzen und daher das Entgelttransparenzgesetz ändern.

Informationen und Austausch zum Thema für alle Interessierten.

Weitere **Informationen** zu einem späteren Zeitpunkt unter: www.luebeck.de/equalpayday

Sonntag, 17. – Dienstag, 19. Mai 2026

BUNDESKONFERENZ der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten in Lübeck in der MuK

Unter dem Veranstaltungstitel „*Feministischer Kompass – Kurs halten in antifeministischen Gewässern*“ tagen um die 500 kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Mai in Lübeck. Es finden am Montag und Dienstag ganztägig Vorträge, Foren und weitere Gesprächsformate mit hochkarätigen Referent:innen statt.

Sobald das Programm online ist, lassen wir es Euch wissen – damit Ihr Euch anmelden könnt!

Juni 2026: Landesweiter Fachtag „Gutes Wohnen für Alleinerziehende“

Der Wohnungsmarkt für Alleinerziehende und ihre Kinder ist bundesweit, auch in Schleswig-Holstein, herausfordernd.

Was brauchen Alleinerziehende, um mit ihren Kindern gut leben zu können? Welche Best Practices aus anderen Ländern, Städten und Kommunen gibt es? Was können Wohnungswirtschaft sowie Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik tun, um die Situation Alleinerziehender – auch vor Ort – zu verbessern?

Veranstalter:innen: Landesfrauenrat SH, VAMV SH, Paritätischer SH, Stiftung Alltagsheldinnen, Frauenbüro Lübeck

Ort: Kiel (genauere Infos zu Datum, Uhrzeit und Ort folgen im nächsten Newsletter)

Zielgruppen: Alleinerziehende, Wohnungswirtschaft, Politik und alle Interessierten

6. Juli – 10. Juli, 9:00 – 16:00 Uhr

NEU IN LÜBECK: Bildungsurlaub mit Kinderbetreuung (6 – 13 Jahre)

Titel: Resilienz und Selbstregulation durch künstlerisches Gestalten.

Was haben künstlerische Prozesse mit Nervensystem oder gar Resilienz zu tun?

Dieser Frage gehen wir auf den Grund, indem wir uns im Rahmen einer Woche der Erprobung, Aneignung oder Vertiefung künstlerischer Techniken auf verschiedenen Materialien und in vielfältigen Stilen widmen. Hierbei stellen wir uns immer wieder die Frage neu, was uns im Innersten antreibt und wo unsere kreativen Potenziale liegen. Wie können Kunst und kleine Körperübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen? Was kann ich tun, um im künstlerischen Prozess das Rauschen der Welt verstummen zu lassen und mich ganz und gar mir zu widmen? Und: Was brauche ich, um in einen solchen Prozess zu kommen?

Das Programm der Woche spannt den Bogen zwischen Übungen der Körpererfahrung, Impulsvorträgen rund um die Themen Nervensystem, Resilienz und Wahrnehmung sowie kunstpraktischen Übungen am Nachmittag.

Unter Anleitung von Karina Schröder (Dipl.-Designerin und zertifizierte systemische Coachin mit Zusatzqualifizierung in



Somatic Experiencing nach Peter Levine) werden einzelne künstlerische Methoden wie Zeichnen, Malen, Collagieren, Neurographieren, Schreiben etc. erprobt bzw. vertieft.

Ziel ist, einen Leitfaden für persönliche Stärken und Stabilität im Alltag entstehen zu lassen, durch den wir auch in Krisen und bei starker (beruflicher und/oder familiärer) Beanspruchung wieder in die Ruhe und Balance finden können.

Der Kurs bedarf keiner Vorkenntnisse, außer Neugierde und Offenheit, sowie dem Wunsch, aktiv zu gestalten und sich auf die Suche nach den eigenen positiven Glaubenssätzen und kreativen Ressourcen zu begeben.

Dank der Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte der Gemeinnützigen ist eine Kinderbetreuung ohne Zusatzkosten möglich. Die Kinder werden unter Anleitung von zwei Mitarbeiterinnen der Familienbildungsstätte zu Druck-, Bastel- und Kreativprojekten angeleitet, wobei auch die Bewegung nicht zu kurz kommt. An einigen Nachmittagen findet ein gemeinsamer Programmpunkt mit den erwachsenen Teilnehmenden statt.

Ort: VHS Lübeck, Anmeldung: [hier](#), Kosten: 301 €

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