



Frauenpolitischer

# Frauenbüro NEWSLETTER

Ausgabe 58 | September 2025

**Liebe Leser:innen unseres frauenpolitischen Newsletters,**

der Sommer ist noch da – wenn auch bereits absehbar nicht mehr lange.

Die Themen Geschlechtergerechtigkeit und Gleichstellung allerdings waren und sind da – und bleiben ☺! In zahlreichen Fachgesprächs-Formaten, Workshops und vielen, vielen Einzelgesprächen haben wir im ersten Halbjahr 2025 mit Bürger:innen und Expert:innen gesprochen, verhandelt und beratschlagt ... die Ergebnisse werden jetzt in der September-Bürgerschaft vorgestellt: der 2. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung| Queer UND der Lübecker Aktionsplan zur Umsetzung der Istanbul-Konvention.

Gleichstellung verhindert Gewalt – so greifen beide Themen- und Aufgabenfelder ineinander – und gemeinsam mit wirklich zahlreichen Akteur:innen werden wir in den nächsten Jahren die geplanten Aktivitäten und – so unsere Erfahrung: noch viele weitere mehr ... ;-) – zur Umsetzung bringen und somit Lübeck für alle noch liebens- und lebenswerter und vielfältiger machen.

Das große Interesse so vieler verschiedener Einrichtungen, Initiativen, Institutionen oder auch Privatpersonen, dabei sein zu wollen, beeindruckt und bestärkt uns – denn in einer Zeit des wachsenden und „modernen“ Antifeminismus ist das keine Selbstverständlichkeit!

Mehr zu den beiden Aktionsplänen auf den Seiten 2-3 und wieder viele spannende Veranstaltungen!

Wir hoffen, wir sehen uns – und arbeiten dort und überall gemeinsam weiter für ein vielfältiges und geschlechtergerechtes Lübeck.

Es grüßt

**Ihr/Euer Team des Frauenbüros Lübeck**

## AKTUELLES

### Beratung liegt uns am Herzen: Neuauflage der Wegweiserin erschienen



Viele von euch halten sie bereits in den Händen – die 12. Auflage unserer Wegweiserin – eine Beratungsfibel für Mädchen\* und Frauen\*, die Hilfe oder Rat benötigen.

Von A wie Alleinerziehend bis Z wie Zuhause werden alle Themen, die dich betreffen könnten, in unserer umfangreichen Informationsbroschüre aufgeführt. Wir laden dich ein, auch ohne konkreten Anlass in der neuen Wegweiserin zu blättern. Sie ist in vielen städtischen Einrichtungen erhältlich und natürlich bei uns – im Frauenbüro.

Die digitale Version ist gleich [hier](#) zu finden.





## Spar-Vorschläge für den städtischen Haushalt: Sparen bei Frauen und Kindern?

Die Konsolidierungsliste des Bürgermeisters für den Haushalt 2026 ist jetzt veröffentlicht. Sie enthält Einsparvorschläge für den städtischen Haushalt.

Mit dabei: gleichstellungsrelevante Projekte wie die Kostenübernahme von Mitteln der Familienplanung (Verhütung). Auch andere Vorschläge betreffen insbesondere Frauen bzw. Care-Arbeitende und Kinder. Zum Beispiel die vorgeschlagenen Einsparungen bei Tagespflegepersonen, beim erfolgreichen Modell „Ganztag in der Kinder- und Jugendarbeit“, die geplante Streichung von Mitteln für die praxisorientierte Ausbildung (PiA) von Erzieher:innen oder die Kürzung der Budgetverträge um 10 % (z. B. Frauenhäuser und -beratungsstellen) – und es gibt auch Dinge, die auf der Liste nicht stehen, aber dennoch gravierende Auswirkungen haben – z. B. das Angebot für den ÖPNV in der Nacht zu reduzieren bzw. in bestimmten Nachtstunden gänzlich auszusetzen (siehe hierzu die Lübecker Nachrichten vom 4.9.2025, S. 9; unsere Stellungnahme dazu findet Ihr [hier](#).)

Erfahrungsgemäß werden von der Politik (Lübecker Bürgerschaft) einige der Vorschläge der Verwaltung noch verändert, andere kommen ggf. hinzu. Wir erarbeiten im Frauenbüro gerade eine Stellungnahme dazu.

Habt Ihr hierzu noch Hinweise und Anmerkungen, die wir wissen sollten? Dann schnellstmöglich eine Mail an [elke.sasse@luebeck.de](mailto:elke.sasse@luebeck.de)

Verabschiedet wird der Haushalt 2026 am 6. November in der Bürgerschaftssitzung im Lübecker Rathaus.



## Er ist da: der 2. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung | Queer

Nachdem die Bürgerschaft 2019 beschloss, dass Lübeck der „Europäischen Charta für die Gleichstellung von Frauen und Männern auf lokaler Ebene“ beitreten sollte, konnten wir 2022 der Bürgerschaft den 1. dazugehörigen Aktionsplan vorlegen – mit 52 Maßnahmen.

Charta und lokale Aktionspläne gibt es, weil auf europäischer Ebene bereits vor vielen Jahren verstanden wurde: europaweite Regelungen allein reichen nicht – es braucht lokale Aktivitäten, die konkrete Handlungsbedarfe vor Ort angehen – und die Menschen und ihre Anliegen vor Ort mitnehmen. Mit dem 1. Aktionsplan Gleichstellung sind wir 2022 gestartet und der besondere Mehrwert, das wird uns im täglichen Tun immer wieder deutlich, ist: das GEMEINSAME Tun und Wirken in Sachen „Geschlechtergerechtigkeit“. Gemeinsam den Blick über den eigenen Tellerrand enorm erweitern und insbesondere effektiver machen ☺.

So können wir jetzt mit dem 2. Lübecker Aktionsplan 62 Maßnahmen in den sechs Handlungsfeldern *Parität, Abbau von Geschlechterstereotypen, Gute Arbeit, Balance verschiedener Lebensbereiche, Ressourcen geschlechtergerecht UND: Queeres Lübeck* vorstellen.

Wir haben einen weiteren Bürgerschafts-Auftrag, Maßnahmen für die queere Community zu entwickeln, aufgenommen und freuen uns sehr, dass die Beteiligungsformate auch von dieser Zielgruppe so gut und engagiert besucht wurden. Zwölf der 62 Maßnahmen sind diesem Themenfeld zuzuordnen.

Den gesamten 2. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung | Queer finden Ihr in Kürze unter [www.luebeck.de/chartha](http://www.luebeck.de/chartha).

Verfolgt gern die Debatte dazu in der kommenden Bürgerschaft am 25. September – live auf der Tribüne im Rathaus oder im Livestream.

## Aktionsplan zur Umsetzung der Istanbul-Konvention – auch in Lübeck

Das Themenfeld „Gewalt gegen Frauen“ habt ihr im eben beschriebenen Aktionsplan Gleichstellung | Queer vielleicht schon vermisst?

Aber im Mai 2024 erteilte die Lübecker Bürgerschaft den Auftrag, einen eigenen Aktionsplan zur Umsetzung der Istanbul-Konvention für Lübeck zu entwickeln (VO/2024/13280). Die Istanbul-Konvention ist ein internationales Abkommen zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt. Die Umsetzung muss auf allen politischen Ebenen – auch auf kommunaler Ebene – erfolgen, nachdem Deutschland die Konvention 2018 verabschiedet hat. Deshalb



war der Auftrag der Lübecker Bürgerschaft nur folgerichtig. Auch hier wurden in verschiedenen Fachgesprächen mit Expert:innen Handlungsbedarfe besprochen und mögliche Maßnahmen identifiziert – mehr als 50 sind es, die für die nächsten Jahre bearbeitet werden sollen. Aber insbesondere Gewaltschutz und Prävention kosten auch Geld – was in Zeiten der Haushaltkskonsolidierung eine besondere Herausforderung ist. Der Aktionsplan beschreibt Maßnahmen, die auch ohne große finanzielle Summen bewegt werden können – aber Schutzwohnungen als Ergänzung zu Frauenhaus-Plätzen oder eine Ausweitung der hoch ausgelasteten Beratung von „See Me“ (Beratung für Kinder und Jugendliche, die von häuslicher Gewalt betroffen sind), sind nicht „nebenher“ zu erledigen. So hoffen wir, dass auch die benannten Maßnahmen mit finanziellen Auswirkungen von der Lübecker Bürgerschaft Beachtung finden, um die Aufgabe der Istanbul-Konvention für Lübeck in die Umsetzung zu bringen.

Begleitet die Aktivitäten! Aktualisierte Infos demnächst hier: [www.luebeck.de/istanbulkonvention](http://www.luebeck.de/istanbulkonvention)

## Geschichtswerkstatt Herrenwyk mit Wandbild: Frauen machen den Fortschritt



Bild: Mural2

25 Meter ist das tolle Wandbild lang, das die Künstlerin Greta von Richthausen @hola.greta an einer langen Wand der Geschichtswerkstatt Herrenwyk gefertigt hat. Das „Mural“ zeigt Frauen bei der Arbeit im Hafen und an anderen Orten. Die Künstlerin will Frauen zeigen – im Alltag und als Ideengeberinnen; ein toller Blick auf Lübeck und die Frauen in Arbeitssituationen – mit feministischer Perspektive.

Also: ein Besuch der Geschichtswerkstatt Herrenwyk lohnt sich sowieso immer – jetzt umso mehr.

## VERSCHIEDENES MIT LÜBECK-BEZUG

### zum Ausleihen: Ausstellung „Gemeinsam gegen Sexismus“



Sexismus betrifft uns alle – und doch wird nur ungern darüber gesprochen. Die Ausstellung konntet Ihr lange in den Räumen des Frauenbüros sehen – jetzt könnt IHR sie ausleihen. Sie bietet ansprechend gestaltete Basisinformationen und Zahlen zu Sexismus, seinen Erscheinungsformen und Auswirkungen.

Für den Platzbedarf: es sind zwölf Tafeln im A 0-Format; Material: leichte Platten (Kapa-Line, 5mm dick).

Wenn ihr die Ausstellung ausleihen und in euren Räumen zeigen wollt: meldet euch gern im Frauenbüro [frauenbuero@luebeck.de](mailto:frauenbuero@luebeck.de), Tel. (0451) 122-1615.

## Antidiskriminierungs-Workshops

Wie erkennen wir Diskriminierung in unserem Denken und Handeln – bei uns selbst und in unserem Umfeld? Wie schaffen wir Wissens- und Kulturräume, in denen sich alle gesehen und wertgeschätzt fühlen? Und welche Rolle können Musik und künstlerische Ausdrucksformen dabei spielen?

Diesen Fragen widmen sich die Antidiskriminierungsworkshops „Diskriminierungssensibel auftreten“ des Lübecker Vereins Tontalente. Die Workshops richten sich an Multiplikator:innen, Künstler:innen, Pädagog:innen und Fachkräfte aus Kultur und Bildung und verbinden fundiertes Wissen mit kreativen Methoden für die Praxis. Geleitet von den Musikpädagoginnen und Diversitätstrainerinnen Isabel Kuczewski und Filiz Gülsular erwartet die Teilnehmenden ein inspirierender Lernraum mit Impulsen, Austausch und Handlungssätzten. Infos und Buchung unter [info@tontalente.de](mailto:info@tontalente.de)



## Lübecker Schwangerschaftsberatungsstellen: Kostenübernahme von Verhütung sichern

Seit Herbst 2019 gibt es für Lübecker:innen mit geringem Einkommen die Möglichkeit, eine Kostenübernahme von Verhütungsmitteln bei den Schwangerschaftsberatungsstellen zu beantragen, um den Zugang zu einer sexuellen Selbstbestimmung und Familienplanung für alle zu ermöglichen.

Für die Antragsteller:innen ist dieses Angebot eine große Hilfe. Doch es ist eine freiwillige Leistung der Hansestadt Lübeck, ohne Rechtsanspruch, möglich nur im Rahmen eines freiwilligen, begrenzten Fonds. Diese Unterstützung ist nun in Gefahr. Vor diesem Hintergrund appellieren die Schwangerschaftsberatungsstellen von pro familia, Caritas, Gemeinde-diakonie Lübeck, Humanistische Union und Donum Vitae an die Verantwortlichen der Stadt, die Zuschüsse für Verhütungsmittel nicht weiter zu kürzen bzw. ganz zu streichen. Verhütungsmittel dürfen keine Frage des Geldbeutels sein. Weitere Infos: [hier](#). Eine ausführliche Pressemitteilung dazu [hier](#).

## Neue Förderperiode für „Demokratie leben“ in Lübeck:

### Mitmachen beim BÜNDNIS für Demokratie oder Fördermittel beantragen

Die Partnerschaft für Demokratie in Lübeck wird weiter gefördert. Künftig sollen nicht nur Organisationen, sondern auch engagierte Einzelpersonen aktiv mitwirken können, sowohl beratend als auch stimmberechtigt. Gefördert werden können zivilgesellschaftliches Engagement für ein vielfältiges und demokratisches Miteinander und die Arbeit gegen Radikalisierungen und Polarisierungen in der Gesellschaft. **Nächste Antragsfrist: 17. September 2025.**

Weitere Infos: [Startseite - Demokratie Lübeck](#) oder [demokratie-leben@sprungtuchev.de](mailto:demokratie-leben@sprungtuchev.de)

## RÜCKBLICK

### Lesung „Mütter macht Politik“



Rund 60 Mütter, Großmütter, Kommunalpolitiker:innen und Interessierte waren am Sonntag, 29. Juni, im Willy-Brandt-Haus bei der Lesung „Mütter macht Politik“ dabei. Die Autorin und Journalistin Sarah Zöllner stellte dar, warum Mütter besonders gut geeignet sind, um Politik zu machen und warum Parteien auf sie nicht verzichten können. „Mütter sind gut organisiert, haben ein breites Netzwerk und sind durchsetzungskraftig“, so die Autorin. „Zudem kennen sie sich gut vor Ort aus und kennen die Probleme von Familien. Und sie haben viele weitere Kenntnisse und Netzwerke aus ihrem beruflichen Kontext.“ Weitere Infos zur Lesung finden Sie [hier](#).

### KI-Einstiegs-Kurs für Frauen am Digitaltag 2025

Am 27. Juni fand der erste KI-Einstiegs-Kurs für Frauen an der VHS Lübeck statt. Angeschoben worden war der Kurs von den Bereichen Digitalisierung und dem Frauenbüro der Stadt Lübeck. Das Interesse der Frauen war groß. Daher wird die VHS nun regelmäßig entsprechende Kurse anbieten.

Der nächste ist für den [10. Oktober 2025](#) geplant.



## Auftakt für den GenderDatenReport der Metropolregion Hamburg: Lübeck als Best Practice dabei



Wie leben Frauen und Männer in der Metropolregion Hamburg (inkl. Lübeck)? Welche Wege nehmen sie zur Arbeit, wie gestalten sie ihre Freizeit und wie meistern sie ihren Alltag? Das Projekt *Mehr.Wert – Datenmonitoring zu Lebenssituationen und Geschlechterverhältnissen* soll dazu erstmals einen systematischen Überblick entwickeln. Die Daten sollen eine Basis für bessere Entscheidungen, effizientere Planung, zielgenaue Angebote und mehr Lebensqualität für alle Menschen in der Metropolregion Hamburg bieten. Am 23. Juni fand die Auftaktveranstaltung zum Projekt statt. Die Hansestadt Lübeck war als „Best Practice Beispiel“ mit dabei.

[Wie Daten helfen können, Lebensverhältnisse zu verbessern](#)

## VERSCHIEDENES

### Hitzevorsorge mit Gender-Blick

Eine Maßnahme im 2. Aktionsplan Gleichstellung | Queer ist die Maßnahme 2.6.5. „Mehr Gendergerechtigkeit bei der Hitzevorsorge“. Denn Frauen haben ein erhöhtes gesundheitliches Risiko bei steigender Hitze aufgrund des Klimawandels. Der [Kommunikationsleitfaden der Barmer Krankenkasse „Frauen vor Hitze schützen“](#) macht deutlich: durch chronische Krankheiten bei Frauen und die biologischen Altersphasen einerseits, aber auch durch ihre strukturell bedingte andere Situation (verantwortlich für Care-Arbeit; Altersarmut etc.) haben sie ein erhöhtes Risiko bei steigender Hitze. Gesundheitsamt und Klimaleitstelle der Hansestadt Lübeck wollen das bei dem lokalen Blick auf die Hitzevorsorge verstärkt in den Blick nehmen, aufklären und sensibilisieren.

### Good News: Verdienst in Pflegeberufen gestiegen

Am 12. Mai war der Internationale Tag der Pflegenden. Aus diesem Anlass hat das Statistische Bundesamt neue Zahlen zum Verdienst in den Gesundheits- und Pflegeberufen veröffentlicht. Und: der Verdienst ist deutlich gestiegen: Vollzeitbeschäftigte verdienten im 4. Quartal 2024 durchschnittlich 4.038 € brutto – und damit 1.219 € mehr als zehn Jahre zuvor. 69 % der Vollzeitbeschäftigte in diesen Berufen sind Frauen – somit ist das eine gute Nachricht für EQUAL PAY. ☺ Alle Zahlen gibt es [hier](#).

### Jede 2. erwerbsfähige Frau arbeitet in Teilzeit

Die Teilzeitquote hat einen neuen Höchststand: 2024 arbeiteten 29 % aller Erwerbstätigen in Deutschland in Teilzeit. Frauen waren dabei mehr als viermal so häufig in Teilzeit tätig wie Männer: während fast jede 2. Frau (49 %) Teilzeit arbeitet, weil sie einen Großteil der Sorgearbeit übernehmen (müssen), traf dies nur auf gut jeden 9. Mann (12 %) zu. Mit dem Beginn der Familiengründung steigt der Gender Pay Gap also nach wie vor ... weitere Infos dazu [hier](#).



## Evaluierung des Prostituiertenschutzgesetzes vorgelegt

Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) hat am 24. Juni 2025 die Ergebnisse zur unabhängigen Evaluation über das Prostituiertenschutzgesetz vorgelegt. Die Evaluation wurde vom Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN) durchgeführt. Das BMBFSFJ dazu: „Die Ausübung der freiwilligen Prostitution ist in Deutschland grundsätzlich legal, aber rechtlich geregelt. Zwangsprostitution und Menschenhandel zur sexuellen wie auch anderer Ausbeutung sind verboten und strafbar. Das Prostituiertenschutzgesetz (ProstSchG) wurde 2017 mit dem Kernziel eingeführt, die sexuelle Selbstbestimmung und Arbeitsbedingungen der Prostituierten sowie den Schutz von Prostituierten vor Zwang und sexueller Ausbeutung zu stärken. Im Anschluss an die Evaluation soll eine Kommission sich sowohl mit den konkreten Ergebnissen als auch den grundsätzlichen Fragen zur Situation der Prostituierten in Deutschland beschäftigen. Den Bericht findet Ihr [hier](#).

## TIPP: Praktikumsleitfaden Klischeefrei

Praktika ermöglichen jungen Menschen berufliche Orientierung – und für Unternehmen sind sie eine gute Möglichkeit, Fachkräfte von morgen zu gewinnen. Aber: viele Menschen schließen bestimmte Berufe für sich aus, weil sie glauben, dass sie nicht zum eigenen Geschlecht passen. Der jetzt vorliegende Praktikumsleitfaden der Initiative Klischeefrei entstand zusammen mit der Deutschen Industrie- und Handelskammer – und soll Abhilfe schaffen. Der Leitfaden stellt auf zwei Seiten übersichtlich dar, welche Punkte Unternehmen und Betriebe bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten, um auch das jeweils unterrepräsentierte Geschlecht für ein Praktikum und die damit verbundene Tätigkeit zu begeistern.

## Per Videoschaltung in den Gemeinderat: Landtag streitet über digitale Teilnahme an kommunalpolitischen Sitzungen – Landesfrauenrat und Frauenbeauftragte dafür

Der schleswig-holsteinische Landtag beschloss, dass ehrenamtlich Engagierte in Gemeinderäten und Kreistagen künftig auch per [Bild- und Tonübertragung an den Sitzungen der Kommunalgremien teilnehmen können](#). Durch die Änderung der Gemeinde- und Kreisordnung soll die Arbeit in der Lokalpolitik flexibler und attraktiver werden, insbesondere für Frauen.

Zum Jahresbeginn 2027, so die Zielsetzung, sollte die Regelung dann zur Pflicht werden: Videositzungen dann, wenn ein Mitglied dies wünscht und „wenn dies technisch möglich ist“.

Die Pflicht für Kommunen, dies anzubieten, wurde nach einigen Protesten aus Kommunen jedoch wieder zurückgenommen. [LandesFrauenRat SH](#) und kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Land kritisierten dies deutlich und wiesen darauf hin, wie wichtig diese Möglichkeit vor allem für Menschen mit Sorgeverantwortung, z. B. Alleinerziehende, pflegende Angehörige, aber auch für Eltern und Frauen generell ist.

## Erfolg der europäischen Bürger:innen-Initiative „My Voice – My Choice“: Eine Million Unterschriften für Safe Abortion (sicheren Zugang zu Schwangerschaftsabbrüchen)



„My Voice – my Choice“ hat seit April 2024 1,2 Millionen Unterschriften in der EU gesammelt. Am 27. August 2025 erfolgte die Verifizierung der nötigen eine Million Unterschriften. Die Initiative plant nun, die europäische Bürger:inneninitiative offiziell einzureichen und den Weg der Veränderung in den europäischen Institutionen zu starten. Weitere Infos: [Einzelheiten zur Initiative | Europäische Bürgerinitiative](#) oder [www.myvoice-mychoice.org](http://www.myvoice-mychoice.org)



## TERMINE 15. SEPTEMBER BIS 15. NOVEMBER 2025

### Montag, 15. September, 16:00 – 17:30 Uhr

#### ONLINE: Rechtliche Informationen für Alleinerziehende im Trennungsprozess



Im Herbst 2025 bietet die Stiftung Alltagsheldinnen erneut und gemeinsam mit den Rechtsanwält:innen der „Hotline-Familienrecht“, eine Reihe kostenloser Webinare für Alleinerziehende an. Von Gewaltschutz über den Trennungsprozess bis zum Gerichtstermin – Expert:innen vermitteln praxisnahes Wissen, das Sicherheit in herausfordernden Situationen gibt.

Ein besonderes Angebot ist das Webinar zu rechtlichen Schritten nach Gewalt, wo wir einen geschützten Raum nur für Frauen schaffen. Jetzt informieren und teilnehmen!

**Weitere Termine:** 24.9., 10.10., 23.10.2025

**Veranstalterin und weitere Infos:** [Stiftung Alltagsheldinnen](#)

### Montag, 15. September, 16:30 – 19:30 Uhr

#### BerufsWelten – Deine Chance, Berufe live zu erleben – für Schüler:innen und Eltern

Du hast noch keine klare Idee, welcher Beruf zu Dir passt? Du willst wissen, welche Unternehmen in Lübeck dir zukunfts-fähige Perspektiven bieten? Dann komm zu BERUFSWELTEN – dem Mitmach-Event rund um Deine berufliche Zukunft! Mit interaktivem Berufe-Parcours zum Ausprobieren: Teste Aufgaben aus verschiedenen Berufen – praxisnah und authentisch. Austausch auf Augenhöhe: Sprich mit Auszubildenden und jungen Mitarbeitenden und erfahre, was wirklich hinter den Jobbezeichnungen steckt. Triff Unternehmen vor Ort: Direkt, persönlich und ohne Bewerbungsdruck. Eltern willkommen! Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Ort:** Übergangshaus Königstraße 54-56

**Anmeldung:** [www.luebeck.org/berufswelten](http://www.luebeck.org/berufswelten)

**Veranstalterin:** Wirtschaftsförderung Lübeck, Frau Chen

### Dienstag, 16. September, 10:00 – 12:00 Uhr

#### Sonnen-Raum-Treff mit Frühstück; Thema: Körper und Geist in Bewegung

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:** Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50

**Anmeldung per E-Mail:** [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), kostenfrei

### Donnerstag, 18. September, 10:00 – 11:30 Uhr | Online

#### Karriere und Kinderwunsch – Was selbstständige Frauen wissen müssen

Täglich werden Selbstständige schwanger. Das Problem: Sie sind nicht durch das Mutterschutzgesetz geschützt – auch nicht alleine!

Diese Infoveranstaltung richtet sich an selbstständige Frauen, die eine Schwangerschaft planen oder bereits Mutter sind. Themen: Wiedereinstieg nach Elternzeit, aktueller politischer Stand des Mutterschutzes für Selbstständige, Absicherung während Schwangerschaft und Stillzeit.

**Veranstalterin:** Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, **Kosten:** 40 €

**Anmeldung und weitere Infos:** [www.frauennetzwerk-sh.de](http://www.frauennetzwerk-sh.de)

### Donnerstag, 18. September, 15:00 – 16:30 Uhr

#### Kinder-Kiddical Mass zum Weltkindertag

Das Autonome Frauenhaus Lübeck ruft alle Interessierten zu einer Kinder-Critical Mass\* auf! Kinder und Jugendliche sollen mit unterschiedlichen fahrbaren Untersätzen die Straßen der Lübecker Innenstadt für sich einnehmen.

**Orte:** 15:00 am Skatepark in der Kanalstraße; Ende 16:30 am Rathausmarkt

**Veranstalterin:** Frauen helfen Frauen Lübeck





## Donnerstag, 18. September, 17:00 – 19:00 Uhr

### Blickpunkt Indien: Frauen stärken

Wer derzeit nach Indien reist, erlebt ein Land im Umbruch, doch Armut gehört noch immer zum Alltag. Der Vortrag mit Diskussion zeigt, wie es vor allem für Frauen möglich wird, durch Mikrokredite eine Erwerbsmöglichkeit wie ein Geschäft oder eine kleine Landwirtschaft aufzubauen. Vorgestellt werden aktuelle Beispiele aus der Praxis der Entwicklungsgenossenschaft Oikocredit.

**Ort:** Übergangshaus Lübeck, Königstraße 54

**Veranstalterin:** FairTrade Lübeck, [Blickpunkt Indien: Frauen stärken – Faire Stadt Lübeck](#), ohne Anmeldung

## Montag, 22. September, 15:00 – 18:00 Uhr

### Picknick für alle Kinder und Jugendlichen ab 12 Jahren am Schrangen/Innenstadt

Mitmach-Aktionen: Glitzertattoos, Glücksrad, Spiele, Kreide – und es gibt leckere Snacks und Getränke.

Bringt gerne eine Decke mit und kommt vorbei. Kostenfrei und ohne Anmeldung.

**Ort:** Schrangen, Lübeck

**Veranstalterin:** Arbeitskreis Frauen unterstützen Mädchen (FuM), Fachkräfte aus der offenen Kinder- und Jugendarbeit, Beratungsstellen und Schulsozialarbeit der Stadt Lübeck

## Montag, 22. September, 17:00 – 20:00 Uhr

### Autorinnenlesung: Mit Kindern über Diskriminierungen sprechen

mit den Autorinnen Olaolu Fajembola & Tebogo Nimindé-Dundadengar

**Ort:** Europäisches Hanse-Museum, An der Untertrave 1

**Veranstalterin:** Autonomes Frauenhaus Lübeck

**Anmeldung:** nur notwendig bei Kinderbetreuung;  
dann bitte bis 19. September an [info@fhf-luebeck.de](mailto:info@fhf-luebeck.de)



## Dienstag, 23. September, 11:00 – 17:00 Uhr

### Fotoaktion: Kein Platz für Gewalt gegen Frauen\*



Die neue Wanderbank des Frauenbüros „Kein Platz für Gewalt gegen Frauen“ steht am Dienstag, dem 23. September auf dem Rathausmarkt (bei Regen unter den Arkaden). Wir machen Fotos mit dir auf der Bank – und du und wir alle machen sichtbar: wir sind gegen Gewalt an Frauen\*.

Ziel ist, alle gemachten Fotos zum Internationalen Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“ am 25.11. auf dem Insta-Account @luebeck\_wird\_orange zu zeigen – aber es steht dir frei, dein Foto und dein Statement jederzeit zu posten.

**Ort:** Rathausmarkt

**Veranstalterin:** Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, zusammen mit den Frauenfacheinrichtungen, siehe [www.luebeck-wird-orange.de](http://www.luebeck-wird-orange.de)

**TIPP:** Nach dem 23. September können Einrichtungen und Geschäfte die Bank ausleihen – um sie im oder vor eurem Laden/Einrichtung (gesichert) aufzustellen. Meldet euch hierfür bei uns im Frauenbüro [frauenbuero@luebeck.de](mailto:frauenbuero@luebeck.de)

## Dienstag, 23. September, 18:00 – 20:00 Uhr

### Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen

8 Termine, 14-tägig

Eine angeleitete Selbsthilfegruppe mit Raum für Austausch und neue Erfahrungen. Eigene Ressourcen wahrnehmen und Raum für Bewegung, Gefühle und eigene Grenzen erkunden. Ein Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Mit Eva-Maria Knolle, Mitarbeiterin im Aranat

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

**Anmeldung per E-Mail:** [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), Kosten: 50 € (ermäßigt 25 €)



## Mittwoch, 24. September, 12:00 – 19:00 Uhr

### Besuch des schleswig-holsteinischen Landtages in Kiel – für Frauen\*

**Veranstalterin:** Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, in Kooperation mit der VHS Lübeck

**Hinweis:** die Veranstaltung ist **bereits ausgebucht**;

es besteht nur die Möglichkeit, ggf. über eine Warteliste nachzurücken. **VHS Lübeck**.

Anmeldung **online** oder über **vhs@luebeck.de** bzw. Tel: (0451) 122-4021.

## Mittwoch, 24. September, 17:30 Uhr

### Ernährung neu definieren: Eine Gruppe für Mädchen\* & Frauen\* (ab 16 Jahren) mit Essstörungen

Bei Essstörungen wie Anorexie, Bulimie oder anderen Formen, bei denen Essen, Körper und Alltag belastend sind – unabhängig von Gewicht oder Aussehen: jede ist herzlich willkommen.

**Verbindlicher Infotermin:** Mi, 24.09.2025, 17:30 Uhr bei der biff\* e.V. Lübeck

**Gruppentermine:** 4 Samstage, jeweils 10:00–14:00 Uhr – am 01., 08., 15. & 22.11.2025

**TN-Zahl:** 6 – 15 Teilnehmerinnen

**Kosten:** 60 – 100 € (nach Selbsteinschätzung), Ratenzahlung ist nach Absprache mit biff\* möglich.

**Anmeldung:** E-Mail an [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de) oder unter Tel.: (0451) 7060202

## Donnerstag, 25. September, 9:00 – 12:00 Uhr

### Frauen im Mittelpunkt: Infotag „Arbeit – aber wie“



Bevor Frauen (wieder) arbeiten, organisieren sie oft den Familienalltag neu, wie zum Beispiel eine Kinder- bzw. Hausaufgabenbetreuung. Der Infotag zeigt verschiedene Hilfs- und Unterstützungs-möglichkeiten in Lübeck auf, um Frauen\* bestmöglich auf die Aufnahme einer Ausbildung oder einer Arbeit vorzubereiten: Möglichkeiten der Ausbildung und Qualifizierung, Hilfen bei Stress, gesundheitlichen Problemen oder bei Konflikten in der Familie. Weitere Informationen gibt es [hier](#).

**Ort:** Handwerkskammer Lübeck, Breite Str. 10 – 12

**Veranstalterin:** Arbeitskreis Chancen für Frauen, **Anmeldung:** nicht nötig

## Donnerstag, 25. September, 15:30 – 18:00 Uhr | Online

### Bewusster durch den Alltag – Schlechte Angewohnheiten erkennen und überwinden

In diesem Workshop wird den individuellen „Lastern“ auf den Grund gegangen. Mit kleinen Tricks nehmst ihr ihnen die Macht und entwickelt Lösungswege, um Schritt für Schritt einen bewussteren und produktiveren Alltag zu gestalten.

**Veranstalterin:** Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V., Holstenstraße 14-16, **Kosten:** 40€

**Anmeldung und weitere Infos:** [www.frauennetzwerk-sh.de](http://www.frauennetzwerk-sh.de)

## Donnerstag, 25. September, 18:00 Uhr

### Film zum Safe Abortion Day 2025: VESSEL – Dokumentation über „Women on Waves“



[Vessel](#) ist ein kraftvoller Dokumentarfilm über Dr. Rebecca Gomperts und ihre Organisation Women on Waves, die Frauen weltweit Zugang zu sicheren Schwangerschaftsabbrüchen ermöglichen will. Angesichts restriktiver Gesetze bringt Dr. Gomperts medizinische Hilfe per Schiff in internationale Gewässer – jenseits staatlicher Kontrolle. Der Film begleitet die Anfänge dieser mutigen Mission, zeigt politische und gesellschaftliche Reaktionen und die Entstehung eines globalen Netzwerks für reproduktive Rechte.

**Ort:** [Koki](#), Mengstr. 35

**Veranstalterinnen:** Frauenbüro und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen in Lübeck, in Kooperation mit dem Koki.

**Eintritt frei! Reservierungen** und Trailer unter: [Vessel | Kino Koki](#)

## Freitag, 26. September, 14:00 – 17:00 Uhr

### Aktion zum „Safe Abortion Day“ 2025: Protest für legalen Schwangerschaftsabbruch



Das Bündnis „Safe Abortion Day“ lädt auch 2025 aus Anlass des Internationalen „Safe Abortion Day“ wieder zu einer gemeinsamen Aktion am Schrangen ein. 2024 demonstrierten über 100 Lübecker:innen für Frauenrechte, sexuelle Selbstbestimmung und gegen den § 218. Es gibt neben Musik und Gesprächen auch Informationsstände und Redebeiträge zum Thema.



Gefordert wird eine Regelung des Schwangerschaftsabbruchs außerhalb des Strafgesetzbuches und damit die Entkriminalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen (§ 218 Strafgesetzbuch), aber auch mehr Aufklärung und Präventionsmaßnahmen (z. B. kostenfreie Mittel der Familienplanung/Verhütung) sowie die Sicherung der medizinischen Versorgung.

**Ort:** Schrangen, Lübeck

**Veranstalterinnen:** Schwangerenberatungsstellen von pro familia und Humanistischer Union, Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, Autonomes Frauenhaus und OMAS GEGEN RECHTS.

### **Montag, 29. September, 18:00 – 19.30 Uhr**

**Urbane Sicherheit in öffentlichen Räumen** am Beispiel der Hansestadt Lübeck (Buntekuh/Hüxtertor) – Vortrag und Austausch mit Marleen Schlüter und Prof. Lydia Rintz



Sicherheit. Ein Thema, das uns zunehmend im Alltag begleitet und eine Herausforderung für Städte darstellt, auch für Lübeck. Doch wie ist es überhaupt möglich, mehr Sicherheit in unterschiedlichen städtischen Räumen zu schaffen und das Sicherheitsgefühl der Menschen (insbesondere Frauen\*) zu verbessern?

In ihrem Vortrag stellt Marleen Schlüter (Foto: privat), Masterabsolventin des Fachbereichs Stadtplanung der TH Lübeck, ihre Masterarbeit vor, in der sie Konzepte und konkrete Maßnahmen für die Weiterentwicklung der öffentlichen Räume im Bereich des Klingenberg und in den Wohngebieten Buntekuh und Hüxtertor entworfen hat. Beispiele sind die Möglichkeiten zur Integration von mehr Freizeitangeboten in den Grüngang im Bereich des Karavellen-Hochhauses (Buntekuh), um die Aufenthaltsqualität zu verbessern oder die Verbesserung der Einsehbarkeit in Wohnstraßen wie der Herderstraße (Hüxtertor).



Eine Einordnung des Vortrages hinsichtlich der Herausforderungen für die Entwicklung nachhaltiger städtebaulicher Konzepte und geschlechtergerechter Planung erfolgt durch Prof. Lydia Rintz (Foto: Luca Förster, TH Lübeck). Außerdem ist Zeit für Fragen und einen Austausch zum Thema geplant.

**Veranstalterinnen:** Frauenbüro der Hansestadt Lübeck in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Technischen Hochschule Lübeck

**Ort:** VHS Lübeck, Falkenplatz 10 **Anmeldung:** über die VHS Lübeck [hier online](#)

### **Donnerstag, 2. Oktober, 20:00 Uhr und Samstag, 18. Oktober, 18:30 Uhr**



#### **Theater: Stutenbiss – Performance über Konkurrenzdenken unter Frauen**

von Anna-Lena Hitzfeld. Die eifersüchtige Freundin, die missgünstige Nebenbuhlerin, die hysterische Kollegin. Schwester oder Feindin. Heilige oder Hure. Wir können uns noch so achtsam, aufgeklärt und emanzipiert geben: Wenn wir unsicher werden, bedienen wir uns schnell an sexistischen Narrativen, die seit Generationen weitergegeben wurden. Und Zack, da ist sie: die altbekannte »Stutenbissigkeit«!

**Veranstalterin, Ort und Infos:** [Theater Lübeck](#)

### **Dienstag, 7. Oktober, 10:00 – 11:30 Uhr | Präsenz**

### **Dienstag, 4. November, 10:00 – 11:30 Uhr | Präsenz**

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

Bist du bereits selbstständig oder interessierst dich für den Schritt in die Selbstständigkeit? Dann bist du 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](mailto:luebeck@frauennetzwerk-sh.de)

### **Dienstag, 7. Oktober, 18:00 – 19:30 Uhr**

#### **Singen von Herzensliedern, Gemeinschaftsliedern und Ermutigungsliedern**

(weitere Termine 4.11. und 09.12.)

Singen ist elementarer Selbstausdruck und kann helfen, mit uns und anderen tiefer in Verbindung zu kommen. Gesungen werden Lieder mit einfachen Melodien und sich mantrisch wiederholenden Texten. Im geschützten Raum des Gruppenklangs können wir unsere Stimme erheben und Gefühle zum Ausdruck bringen. Mit Alma Flohr, Stimmtherapeutin

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

**Anmeldung per E-Mail:** [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), Kosten: 14 €/7 €/3 € je nach Einkommen



## Freitag, 10. Oktober, 10:00 – 12:30 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 in der Beratungsstelle Frau & Beruf.

**Ort:** Braunstraße 13-15

**Anmeldung:** Susanne Buchholz, **Tel:** (0160) 91930493, **E-Mail:** [susanne.buchholz2@faw.de](mailto:susanne.buchholz2@faw.de), kostenfrei

## Freitag, 10. Oktober, 15:30 – 19:00 Uhr

### KI zum Anfassen – Für Frauen mit Neugier im Gepäck



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

Referentin: Sevilay Erdal (Foto).

**Ort:** VHS Falkenplatz, Lübeck

**Kosten:** 24 €, ermäßigt 13,50 €

**Veranstalterin, Infos und Anmeldung:** VHS Lübeck. [Online](#).

## Montag, 13. Oktober, 10. November oder 15. Dezember, 15:00 – 16:00 Uhr

### AI-Lab-Führung an der Universität Lübeck

Entdecke die Zukunftstechnologien hautnah! Erlebe bei einer Führung durch das AI-Lab, wie künstliche Intelligenz, digitale Zwillinge, Virtual und Augmented Reality sowie innovative Medizintechnik unsere Welt verändern.

**Ort:** AI-Lab auf dem Campus der Universität zu Lübeck, Keller des MFC I, Maria-Göppert-Straße 1. Zugang von außen, direkt an der Bushaltestelle Bessemer Straße

**Anmeldung:** Nachfragen oder individuelle Terminwünsche: [Digital Learning Campus](#) oder Dr. Frauke Kerlin/Team des AI-Labs : [fr.kerlin@uni-luebeck.de](mailto:fr.kerlin@uni-luebeck.de).

## Mittwoch, 15. Oktober, 10:00 – 12:30 Uhr | Online

### Einstieg in die Meta Business Suite – Online Marketing

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

Dieses Seminar ist für Einsteigerinnen, die die grundlegenden Funktionen kennenlernen möchten.

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

**Anmeldung und weitere Infos:** [www.frauennetzwerk-sh.de](http://www.frauennetzwerk-sh.de)



## Mittwoch, 15. Oktober, 16:00 – 18:00 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](mailto:demokratie-leben@sprungtuchev.de)

## Mittwoch, 22. Oktober, 18:00 – 19:30 Uhr

### Frauen-Gesundheitsgespräch: Ernährung und Zyklus

Der weibliche Hormonhaushalt wird durch eine Vielzahl an Faktoren unseres alltäglichen Lebens beeinflusst. Dieser Vortrag richtet sich an Frauen, die ihren Zyklus besser kennenlernen und verstehen möchten. Mit Catharina Welter, Ernährungsberaterin/DGE

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

**Anmeldung per E-Mail:** [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), kostenfrei

## Samstag 25. und Sonntag, 26. Oktober, 9:00 – 18:00 Uhr bzw. 10:00 – 13:00 Uhr

### Mehr Demokratie wagen – mehr Direkte Demokratie fordern? Workshop

Vortrag, Diskussion und AGs zu mehr direkter Demokratie

**Ort:** Willy-Brandt-Haus, Königstraße 21

**Veranstalter:innen:** Bürgerrat für Lübeck, Willy-Brandt-Haus, VHS Lübeck, Ev. Frauenwerk Lübeck-Lauenburg, Evangelisch-reformierte Kirche Lübeck, **Infos und Anmeldung:** [hier](#). Die Veranstaltung ist kostenfrei.



## Dienstag, 28. Oktober, 18:00 Uhr

### Film „Inside Kabul“

Im Rahmen der Filmserie „Inspirierende Frauen“ zeigt das Evangelische Frauenwerk einen Film über zwei Handys und ein Leben im Ausnahmezustand in Kabul.

**Ort:** Evangelisches Frauenwerk, Breite Str. 17

**Eintritt:** 7 €

## Dienstag, 4. November, 18:00 Uhr

### Film „Ruth Bader-Ginsburg“

Im Rahmen der Filmserie „Inspirierende Frauen“ zeigt das Evangelische Frauenwerk einen Film über die amerikanische Verfassungsrichterin.

**Ort:** Evangelisches Frauenwerk, Breite Str. 17

**Eintritt:** 7 €

## Mittwochs, 5. November bis 3. Dezember, 19:00 – 20:00 Uhr

### Online - Gruppenangebot für Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen

Wenn ein Kind an einer Essstörung leidet, ist die ganze Familie betroffen. Diese Gruppe bietet Eltern Raum für Austausch, Information und Unterstützung – mit dem Ziel, Sicherheit im Umgang und Hilfe für den Alltag zu geben.

**Zielgruppe:** Eltern, Angehörige und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen

**TN-Zahl:** 12 Personen

**Kosten:** 100 € pro Person, 50 € für eine Begleitperson. Ermäßigung und Ratenzahlung ist nach Absprache möglich

**Anmeldung:** E-Mail an [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de) oder unter der Telefonnummer: (0451) 7060202

## Freitag, 7. November, 15:00 – 19:00 Uhr

### „Zu anders für die Macht?“ – Wie gelingt uns mehr Vielfalt in der Kommunalpolitik?

**Teil I, 15 bis 17 Uhr:** „Frauen in der Politik“ –

**Austausch, Vernetzung und Lesung aus dem Buch „Zu anders für die Macht?“**

Neben Daten und Fakten zum Thema werden Herausforderungen für Frauen in der Kommunalpolitik ebenso aufgezeigt wie erfolgreiche Ansätze und gute Praxisbeispiele. Was können Parteien oder Fraktionen tun, was Land oder Kommunen, was die Frauen selbst, um mehr Frauen für die Kommunalpolitik zu gewinnen und auch zu halten?

Cécile Weidhofer und Tannaz Falaknaz (EAF Berlin) lesen dazu Passagen aus ihrem neuen Buch „Zu anders für die Macht“ und gehen in den Austausch mit dem Publikum.

**Begrüßung:** Elke Sasse, Gleichstellungsbeauftragte der Hansestadt Lübeck, Birte Kruse-Gobrecht, Vorsitzende des [Landesfrauenrat Schleswig-Holstein](#) Panel mit Kommunalpolitikerinnen: Karoline Holm (Grüne, Stadt Itzehoe), Heike Grube (SPD, Gemeinde Osdorf) und Stefanie Fimm (CDU, Lübeck)

**Zielgruppe:** alle kommunalpolitisch Interessierten aus Schleswig-Holstein, insbesondere Frauen\*. Männer\* sind ausdrücklich eingeladen und ermutigt, teilzunehmen. Ebenso Vertreter:innen aus Verwaltung, Zivilgesellschaft und Politik.



**Teil II 17 bis 19 Uhr: Interaktiver Workshop:** Wie kann politische Teilhabe mit mehr Frauen gelingen? Erarbeitung von Handlungsansätzen zur Stärkung der politischen Teilhabe von Frauen vor Ort werden erarbeitet. Es geht um strukturelle Voraussetzungen und auch um strategische Überlegungen: Welche Rahmenbedingungen müssen sich ändern? Wer sind mögliche Bündnispartner:innen? Welche ersten Schritte können gegangen werden?

**Zielgruppe:** Kommunalpolitisch aktive oder interessierte Menschen (mit und ohne Mandat). Gerne mit Vorerfahrung in Parteien/Fraktionen vor Ort. Gerne auch Funktionsträger:innen (Fraktions-/Parteivorsitzende, Stadtpräsident:innen, Ausschuss-Vorsitzende)

Lesung & Durchführung des Workshops: EAF Berlin, Cecile Weidhofer (Director) und Tannaz Falaknaz. **Ort:** Rathaus Lübeck, Breite Str. 62

**Veranstalterinnen:** Landesfrauenrat Schleswig-Holstein, [Landesarbeitsgemeinschaft der hauptamtlichen kommunalen Gleichstellungsbeauftragten Schleswig-Holsteins](#) und Frauenbüro der Hansestadt Lübeck. In Kooperation mit dem Landesbeauftragten für politische Bildung Schleswig-Holstein. Wir danken *Demokratie leben Lübeck* für die finanzielle Unterstützung.

**Kinderbetreuung:** wird angeboten, bitte Zahl und Alter der Kinder angeben

**Anmeldung** (begrenzte Platzzahl!): bis zum 29. Oktober beim Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, [frauenbuero@luebeck.de](mailto:frauenbuero@luebeck.de). Bitte angeben, ob du von 15-17 Uhr, von 17-19 Uhr oder durchgehend, von 15-19 Uhr, dabei sein kannst.

[Veranstaltungen - Frauen und Politik - Rathaus](#)



## **Samstag, 8. November, 9:00 – 13:00 Uhr**

### **FRAUEN IN BEWEGUNG**

Ein Sporttag nur für Frauen. Mit neun tollen Angeboten: Acro Yoga, Boxtechnik, Fußball, Ganzkörpergymnastik, Hip Hop, Mua Thai, Qigong, Tänzerische Gymnastik, Zumba.

IHR habt die Wahl und könnt in einem netten Umfeld und unter kompetenter Anleitung drei von den Angeboten ausprobieren. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

**Ort:** Sporthalle der Thomas-Mann-Schule, Thomas-Mann-Str. 14

**Infos und Anmeldung** (bis zum 30.10.2025) unter [www.tsv-luebeck.de](http://www.tsv-luebeck.de). Teilnahme kostenlos.

Der Turn- und Sportbund, der Bereich Schule und Sport und die Übungsleiter:innen freuen sich auf EUCH :-)

## **Dienstag, 11. November, 16:30 – 19:00 Uhr | Online**

### **Erfolgreich verhandeln – Frau spricht übers Gehalt**

In diesem Workshop erfährst du, wie erfolgreiche Verhandlungsführung funktioniert und wie du deine individuellen Stärken gezielt einsetzen kannst.

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

**Anmeldung und weitere Infos:** Tel. (0451) 7079793, [www.frauennetzwerk-sh.de](http://www.frauennetzwerk-sh.de)

## **Mittwoch, 12. November, 16:00 – 18:30 Uhr**

### **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!

**Ort:** Braunstraße 13-15

**Anmeldung:** Karen Ingber, **Tel:** (0170) 7765533, **E-Mail:** [karen.ingber@faw.de](mailto:karen.ingber@faw.de), kostenfrei

## **Mittwoch, 12. November, 18:30 – 20:00 Uhr**

### **Wege aus der Depression (Gruppe mit 4 Terminen)**

Die Gruppe richtet sich an Frauen, die schon mit Depressionen zu tun hatten, sei es als Betroffene oder Angehörige. Es werden vielfältige Methoden vorgestellt, die in depressiven Episoden hilfreich sein können.

Mit Jessica Rodehorst, Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin (DGSE)

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

**Anmeldung** per E-Mail: [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), Kosten: 60 €/30 €/15 € je nach Einkommen

## **Donnerstag, 13. November, 10:00 – 17:30 Uhr**

### **Suchtblastete Lebenswelten und ihre Zukunft**

Die AWO lädt ein zum Fach- und Aktionstag zum Thema „Suchtblastete Lebenswelten und ihre Zukunft“. Mit:

- bewegender Fotoausstellung über erwachsene Kinder aus suchtblasteten Familien
- vier 30-minütige Lesungen und Impulsvorträge:
  - Mia Gatow (Autorin von „Rausch und Klarheit: Der Alkohol, meine Familie und ich“)
  - Jörg Böckem (Autor von „Lass mich die Nacht überleben“)
  - Carolin Schürmann (Autorin von „Empathie und Empowerment bei Abhängigkeitserkrankungen: Wie Fachkräfte Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden können“)
  - Manuela Brocks (mit dem Vortrag „Suchtkranke Eltern und ihre Kinder im Schamkonflikt – Die Scham erkennen und würdevoll begleiten“)
- Vertreter:innen der Beratungsstellen in Lübeck geben einen aktuellen Überblick über regionale Hilfsangebote
- Podiumsdiskussion mit Expert:innen und Vortragenden zu der Fragestellung: Wie viel Suchthilfe braucht Lübeck?

**Ort:** Europäisches Hansemuseum

**Veranstalterin, Infos und Anmeldung:** [Fachzentrum für Suchtfragen Lübeck - Arbeiterwohlfahrt Landesverband Schleswig-Holstein e.V.](http://Fachzentrum für Suchtfragen Lübeck - Arbeiterwohlfahrt Landesverband Schleswig-Holstein e.V.)

## **Freitag, 14. November, 10:00 – 17:00 Uhr**

### **Fortbildung „Kleine systemische Schatzkiste für die psychosoziale Beratungsarbeit“**

In diesem praxisnahen Seminar lernen Fachkräfte der psychosozialen Beratung einfache systemische Methoden kennen, um Klient:innen ressourcenorientiert und lösungsfokussiert zu begleiten – direkt einsetzbar im Berufsalltag.



**Veranstalterin und Ort:** biff\* e. V., Holstenstraße 37-41, Eingang: An der Obertrave, Tel. (0451) 7060202

**Infos:** [www.biff-luebeck.de](http://www.biff-luebeck.de)

**Kosten:** 195,- €. inkl. Snacks und Getränken

**Anmeldung:** auf dem Flyer per Email [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de) oder per Post.

## VORSCHAU

### Montag 6. bis Freitag, 10. Juli 2026 (Sommerferien 2026)

#### Bildungsurwahl mit Kinderbetreuung: Resilienz und Selbstregulation durch künstlerisches Gestalten

Die VHS Lübeck bietet in den Sommerferien 2026 erstmals einen Bildungsurwahl mit Kinderbetreuung (6-13 Jahre) an. Unter Anleitung von Karina Schröder werden einzelne künstlerische Methoden wie Zeichnen, Malen, Collagieren, Neurographieren, Schreiben etc. erprobt bzw. vertieft. Ziel ist es, 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. Dieser 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.

**Und 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 statt.

**Referentin:** Karina Schröder, Dipl.-Designerin, zertifizierte systemische Coachin mit Zusatzqualifizierung in Somatic Experiencing nach Peter Levine

**Weitere Informationen und Anmeldung:** begrenzte Platzzahl! [vhs Lübeck: Bildungsurwahl: Resilienz und Selbstregulation durch künstlerisches Gestalten](#)

**Eine Maßnahme des 2. Lübecker Aktionsplans Gleichstellung | Queer ☺ !**

## Hansestadt LÜBECK ☺

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

Verantwortlich für den Inhalt:  
Elke Sasse – Gleichstellungsbeauftragte, Tel.: (0451) 122 – 16 10  
Weitere Mitarbeiterinnen im Frauenbüro:  
Sandra Birkonen – 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.aranat.de)

### Frauennotruf Lübeck:

(0451) 70 46 40, [www.frauennotruf-luebeck.de](http://www.frauennotruf-luebeck.de)

### Gewalt gegen Frauen:

0800 0 11 60 16, rund um die Uhr, oder im Sofort-Chat  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### Hilfetelefon Schwangere in Not:

0800 4 04 00 20, rund um die Uhr oder als Online-Beratung  
[www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

### Internetberatung (Chat) für Mädchen und Frauen:

rund um die Uhr, [www.gewaltlos.de](http://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](http://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](http://www.telefonseelsorge.de)