



Frauen\*notruf  
Lübeck

**FEMINIST EMPOWERMENT**  
1. JUNI - 6. JULI 2024

# UNSER PROGRAMM!

FEMINIST EMPOWERMENT 1. JUNI - 6. JULI 2024

## WENDO KURS FÜR FRAUEN UND GESCHLECHTSDIVERSE MENSCHEN

Samstag, 1. Juni und Sonntag, 2. Juni 2024

WenDo steht für ein ganzheitliches und feministisches Konzept, basierend auf aktuellen pädagogischen und psychologischen Methoden, um das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit von Frauen, Mädchen und geschlechtsdiversen Personen zu stärken. Es werden unterschiedliche Strategien vermittelt sich mittels Sprache, Stimme und Körperhaltung durchzusetzen und zu wehren. WenDo heißt die eigenen Möglichkeiten und Stärken zu erkennen und diesen zu vertrauen.

**Zielgruppe:** Frauen und geschlechtsdiverse Menschen, ab 16 Jahren

**Teilnehmenden-Anzahl:** min. 6 - max. 12

**Zeit:** Sa und So, jeweils 10 - 15 Uhr

**Ort:** Sporthalle der Domschule, Domkirchhof 5-6, 23552 Lübeck >> Ort ist barrierearm, bitte vorher Rücksprache

**Workshop-Leitung:** Julie Kever, WenDo Kollektiv  
»5 Finger bilden eine Faust«

**Kosten:** 10 €

**Anmeldung erforderlich bis 24.05.2024:**

kontakt@frauennotruf-luebeck.de oder 0451 704640

## FILMVORFÜHRUNG »FEMINISM WTF«

Mittwoch, 5. Juni 2024

Der Dokumentarfilm FEMINISM WTF (What the Fuck) schlüsselt auf, welche Themenvielfalt im Jahr 2023 unter dem Begriff Feminismus verhandelt wurde. Expert\*innen aus Politik- und Sozialwissenschaften, Männlichkeitsforschung, Gender-, Queer- und Trans-Studies gehen der Frage nach, wie wir alle zum Aufbrechen von Macht- und Abhängigkeitsverhältnissen beitragen können, um eine solidarische Gesellschaft der Vielen zu sein.

Dabei geht es um viele aktuelle Debatten: Warum sprechen wir immer von nur zwei Geschlechtern? Warum müssen Frauen den Großteil der unbezahlten Haus- und Kindererziehungsarbeit machen? Warum sind Kapitalismus und Feminismus ein Widerspruch? Was hat der europäische Kolonialismus mit den heutigen Ideen von sexueller Freiheit und rassistischen Stereotypen zu tun? Wieso brauchen wir Feminismus, um das Klima zu retten? Und warum engagieren sich eigentlich so wenige Männer für den Feminismus?

**Zielgruppe:** für alle

**Zeit:** Start 20 Uhr, Einlass 19.30 Uhr

**Ort:** Koki (Kommunales Kino Lübeck), Mengstr. 35, 23552 Lübeck >> Kinosaal barrierefrei zugänglich

**Kosten:** Eintritt frei - Spende möglich

## WORKSHOP

### »SEXUELLER KONSENS«

Samstag, 8. Juni 2024

In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam dem Thema „Sexueller Konsens“ nähern. Sexueller Konsens bedeutet, dass sexuelle und intime Handlungen nur im wechselseitigen Einvernehmen stattfinden. Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche kennen und kommunizieren können. Wir wollen uns anhand verschiedener Methoden mit Konsens auseinandersetzen und uns mit folgenden Fragen befassen:

Was bedeutet Konsens für uns? Wofür ist Konsens gut und sinnvoll? Wie kann ich meine Grenzen wahrnehmen und kommunizieren? Was hilft oder erschwert es uns, Konsens zu geben?

**Zielgruppe:** Frauen und geschlechtsdiverse Menschen, 18 - 35 Jahre

**Teilnehmenden-Anzahl:** min. 5 - max. 12

**Zeit:** 10 - 15 Uhr

**Ort:** Frauen\*notruf Lübeck, Dr.-Julius-Leber-Str. 9-11, 23552 Lübeck >> Räume barrierefrei zugänglich

**Workshop-Leitung:** Daniela Lückel & Anne Heynatzky, Frauen\*notruf Lübeck

**Kosten:** keine

**Anmeldung erforderlich bis 31.05.2024:**

kontakt@frauennotruf-luebeck.de oder 0451 704640

## EMPOWERMENT DURCH HANDWERK I

### WIE BAUE UND MONTIERE ICH MEINE EIGENEN MÖBEL?

Samstag, 29. Juni 2024

In der Holzwerkstatt „Fuchsbau“ zeigen wir euch anhand eines kleinen Regals, wie ihr eure eigenen Möbel bauen könnt. Wir bereiten unterschiedliche Situationen der Wandmontagen vor, sodass jede einmal die Wasserwaage anhalten und die Bohrmaschine schwingen kann, um einen fachgerechten Umgang mit Wanddübeln zu lernen.

Geleitet wird der Workshop durch zwei ausgebildete Tischlerinnen, denen jede Frage zum Tischler\*innenberuf gestellt werden kann.

**Zielgruppe:** Frauen und geschlechtsdiverse Menschen, ab 16 Jahren

**Teilnehmenden-Anzahl:** min. 5 - max. 10

**Zeit:** 11 - 16 Uhr

**Ort:** Fuchsbau Lübeck, Kaninchenborn 22, 23560 Lübeck >> Ort ist barrierearm, bitte vorher Rücksprache

**Workshop-Leitung:** Lena Albrecht und Franziska Doepke, Tischlerinnen aus Lübeck

**Kosten:** 10 €

**Anmeldung erforderlich bis 21.06.2024:**

kontakt@frauennotruf-luebeck.de oder 0451 704640

## EMPOWERMENT DURCH HANDWERK II

### SIEBDRUCK

Sonntag, 30. Juni 2024

Wir lernen gemeinsam die Drucktechnik „Siebdruck“ kennen. Unter Anleitung der Grafikerin Nicole Schweigert drucken wir vorgefertigte Motive und können auch eigene Schablonen gestalten. Bringt gerne T-Shirts/ Kleidung mit, die ihr bedrucken wollt. Vor Ort sind außerdem Taschen und Beutel, die gestaltet werden können.

»Gemeinsam kreativ werden und in die Handlung kommen!« - Das ist das Motto für diesen Workshop.

**Zielgruppe:** Frauen und geschlechtsdiverse Menschen, ab 16 Jahren

**Teilnehmenden-Anzahl:** min. 5 - max. 10

**Zeit:** 11 - 16 Uhr

**Ort:** Fuchsbau Lübeck, Kaninchenborn 22, 23560 Lübeck

>> Ort ist barrierearm, bitte vorher Rücksprache

**Workshop-Leitung:** Nicole Schweigert, Grafikerin aus Lübeck

**Kosten:** 10 €

**Anmeldung erforderlich bis 21.06.2024:**

kontakt@frauennotruf-luebeck.de oder 0451 704640

## WORKSHOP

### »LET'S TALK ABOUT ... PERSÖNLICHE GRENZEN!«

Donnerstag, 04. Juli 2024

In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam mit dem Thema „Grenzen“ beschäftigen. Jede\*r von uns hat unterschiedliche Grenzen: emotionale, körperliche, soziale, etc.

Es kann schwer sein, die eigenen Grenzen zu kennen und diese klar abzustecken. Genauso wichtig ist es auch, die Grenzen der anderen zu erkennen und zu respektieren. Mit praktischen Übungen wollen wir uns den eigenen Grenzen bewusstwerden, diese spüren und üben, diese zu verteidigen.

Hier ist ein Testgelände, in dem jede\*r sich ausprobieren und erleben kann.

**Zielgruppe:** Mädchen, junge Frauen und geschlechtsdiverse Menschen, 16 - 27 Jahre

**Teilnehmenden-Anzahl:** min. 5 - max. 12

**Zeit:** 14 - 18 Uhr

**Ort:** Frauen\*notruf Lübeck, Dr.-Julius-Str. 9-11, 23552 Lübeck >> Räume barrierefrei zugänglich

**Workshop-Leitung:** Anne Heynatzky & Daniela Lückel, Frauen\*notruf Lübeck

**Kosten:** keine

**Anmeldung erforderlich bis 26.06.2024:**

kontakt@frauennotruf-luebeck.de oder 0451 704640

## PARTY @ SCHICKSAAL\*

FÜR FRAUEN UND GESCHLECHTSDIVERSE MENSCHEN

Samstag, 06. Juli 2024

Als Abschluss unserer Veranstaltungsreihe wollen wir mit euch feiern und durch die Nacht tanzen.

Musik unter dem Motto „feminist focus“.

**Zielgruppe:** Frauen und geschlechtsdiverse Menschen, ab 18 Jahren

**Zeit:** Doors open 20 Uhr

**Ort:** schicksSAAL\*, Clemensstr. 7, 23552 Lübeck >> Räume barrierearm zugänglich

**Eintritt:** frei

Frauen\*notruf  
Lübeck



Frauen\*notruf Lübeck  
Dr.-Julius-Leber-Str. 9-11, 23552 Lübeck  
kontakt@frauennotruf-luebeck.de  
www.frauennotruf-luebeck.de