



# Frauenpolitischer Frauenbüro NEWSLETTER

Ausgabe 55 | November 2024



## Liebe Leser:innen unseres frauenpolitischen Newsletters,

der kommende November steht – wie seit vielen Jahren – wieder ganz im Fokus des Themas „Nein zu Gewalt an Frauen“.

Mit unterschiedlichen Veranstaltungen einerseits, orange beleuchteten Gebäuden am 25.11. oder den Fahnen „Lübeck sagt: Nein zu Gewalt an Frauen“ wird im gesamten Stadtbild sichtbar, dass viele Akteur:innen gemeinsam – von Polizei über Betriebe, Beratungsstellen und Entscheidungsträger:innen im Lübecker Rathaus – die Notwendigkeit, hier wachsam und aktiv zu sein, im Blick haben. Die bundesweite, überparteiliche Pressekonferenz am 21. Oktober „Wir alle für Frauenrechte“, wo mehr als 100 prominente Frauen forderten „Femizide verhindern. Abtreibung legalisieren.“ knüpft an eine ähnlich prominente Aktion 1971 (!) des STERN mit der Schlagzeile „Wir haben abgetrieben“ an. Dass heute, mehr als 50 Jahre später, noch immer für Selbstbestimmung über den eigenen Körper und für ein Gewalthilfegesetz mit ähnlich prominenter Besetzung gestritten werden muss, zeigt leider nur, dass der Fortschritt eine Schnecke ist ...

Auch in Lübeck bewegen uns diese Themen – wie am Safe Abortion Day am 28. September (siehe S. 7) und verstärkt im folgenden November.

Dunkle, schwere Themen – aber wichtig, um Frauenrechte als Menschenrechte zu stärken – und Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten hier vor Ort, in Lübeck aufzuzeigen.

Wir freuen uns, wenn Ihr bei den unterschiedlichen Veranstaltungsformaten dabei seid!

Ihr/Euer Frauenbüro-Team

## AKTUELLE THEMEN ZUM TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

### Zur Einstimmung aufs Thema ...

Gewalt gegen Frauen ist keine private oder familiäre Angelegenheit, sondern ein gravierendes gesellschaftliches Problem. Gewalt gegen Frauen ist eine Menschenrechtsverletzung, die unabhängig von Milieu oder Herkunft tagtäglich in unserem Umfeld und der Nachbarschaft stattfindet. Gewalt gegen Frauen ist eine Folge patriarchaler Strukturen und ist zugleich Gewalt gegen Kinder. Gewalt gegen Frauen schädigt die Gesundheit betroffener Frauen und ihrer Kinder massiv und langfristig. Gewalt gegen Frauen ist teuer und kostet den deutschen Staat laut einer Studie des European Institute for Gender Equality (EIGE) jährlich fast 54 Milliarden Euro. Weitere Infos dazu [hier](#).





## Umsetzung der Istanbul-Konvention in Lübeck

Ende Mai hat die Lübecker Bürgerschaft einen Antrag (VO/2024/13280) verabschiedet, der die Erstellung eines Aktionsplans zur Umsetzung der Istanbul-Konvention in Lübeck beauftragt. Damit unterstützt die Lübecker Politik die Verpflichtung, das Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt (kurz Istanbul-Konvention) umzusetzen.

Die Verpflichtung der Umsetzung – auch auf kommunaler Ebene – ergibt sich aus der Ratifizierung des Abkommens seitens der Bundesregierung im Jahr 2017. Das Frauenbüro wird den Prozess der Entwicklung eines Aktionsplanes federführend begleiten.

Vorgesehen sind verschiedene Workshops/Arbeitsgruppen zu unterschiedlichen Themen, die sich vor allem an die Fachexpertise und Stadtverwaltung richten. Zugleich ist am **18. Januar 2025** eine Bürger:innenbeteiligung im Übergangshaus geplant, die zusammen mit dem ebenfalls im nächsten Jahr zu erstellenden 2. Aktionsplan Gleichstellung erfolgt.

## Geschlechtsspezifische Gewalt 2023 erneut gestiegen

Der Bundeslagebericht Häusliche Gewalt 2023 verzeichnet im Vergleich zum Vorjahr einen erneuten Anstieg partnerschaftlicher Gewalt auf 167.375 Fälle. Das ist ein Zuwachs von 6,4 Prozent. 79,2 Prozent der Opfer waren Frauen, 77,6 Prozent der Tatverdächtigen waren Männer. 155 Frauen wurden von ihrem Partner oder Ex-Partner ermordet.

Weiter zugenommen haben auch die Opferzahlen bei Vergewaltigung und sexueller Nötigung. Sie lagen 2023 bei 12.297 Fällen, das sind 2,4 Prozent mehr als 2022. Die Dunkelfeldstudie SKiD (Sicherheit und Kriminalität in Deutschland 2020) des BKSs verweist jedoch darauf, dass die Anzeigequote bei Sexualdelikten sehr gering und entsprechend hoch das Dunkelfeld einzustufen sei. Die Opfer von Vergewaltigung und sexueller Nötigung waren zu fast 95 Prozent weiblich.

Link zu SKiD: [hier](#).

Ebenso gestiegen ist die Zahl der erfassten Fälle sexuellen Kindesmissbrauchs. Von den insgesamt 18.497 betroffenen Kindern waren 4.514 Jungen und 13.983 Mädchen. Gestiegen sind zudem die ausermittelten Missbrauchsdarstellungen.

## Gewalthilfegesetz

Im Juni dieses Jahres bekräftigte Familienministerin Lisa Paus die im Koalitionsvertrag vereinbarte Verabschiedung eines Gewalthilfegesetzes noch in dieser Legislaturperiode. Das Gesetz soll jeder Frau einen individuellen Rechtsanspruch auf Schutz vor Gewalt zusichern, das beinhaltet u. a. einen Anspruch auf einen Frauenhausplatz und auf Beratung.

Bisher liegt lediglich ein Diskussionsentwurf vor, der Referentenentwurf steht noch aus. Doch die Zeit drängt. Um den Druck auf die Bundesregierung zu erhöhen, laufen derzeit verschiedene Petitionen und Kampagnen, um das Gewalthilfegesetz auf den Weg zu bringen. Diskussionsentwurf: [hier](#)

Petitionen und Kampagnen für das Gewalthilfegesetz: <https://innn.it/geldoderleben>, <https://unwomen.de/gewalthilfegesetz-jetzt/> und <https://www.frauenhauskoordination.de>

## Gesetzesentwurf zur Verbesserung des Schutzes von gewaltbetroffenen Personen im familienrechtlichen Verfahren

Das Bundesjustizministerium hat im Juli 2024 einen Entwurf zur Änderung des Familienverfahrens vorgelegt. Die Neuerungen sehen unter anderem vor:

- Stärkung gewaltbetroffener Personen durch Geheimhaltung des Aufenthaltsortes des gewaltbetroffenen Elternteils und des Kindes
- bei Anhaltspunkten von Gewalt muss der Schutzbedarf des Kindes und des betroffenen Elternteils ermittelt und berücksichtigt werden
- getrennte Anhörungen
- Stärkung der Beschwerdeinstanz
- Stärkung der Verfahrensbeistände.

Der vollständige Referentenentwurf: [hier](#).

In den mittlerweile vorliegenden Stellungnahmen der Fachstellen und Verbände wird der Referentenentwurf gemeinhin ausdrücklich begrüßt, wobei zugleich an vielen Stellen noch Nachbesserungen gefordert werden:

Beispiele für Stellungnahmen: [Zentrale Informationsstelle Autonomer Frauenhäuser](#) | [Frauenhauskoordinierung e.V.](#) | [Deutscher Frauenrat](#) | [Deutscher Kinderschutzbund](#)



## Mitmachaktion „Wir brechen das Schweigen“

Das Hilfetelefon ruft auf, sich mit gewaltbetroffenen Frauen zu solidarisieren, das Schweigen zu brechen und so geschlechtsspezifische Gewalt zu dem zu machen, was es ist: Ein gesellschaftliches Problem.

Die Beteiligungsmöglichkeiten sind vielfältig. Sie reichen von Selfie-Aktionen bis hin zum Anbringen der Aktionsplakate, die neben anderen Materialien kostenlos über das [Hilfetelefon](#) bestellt werden können.



## Mehr Schutz bei häuslicher Gewalt. Informationen zum Gewaltschutzgesetz

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat gemeinsam mit dem Bundesministerium der Justiz die aktualisierte Broschüre „Mehr Schutz bei häuslicher Gewalt“ veröffentlicht.

Die Broschüre beantwortet in kurzen Ausführungen grundlegende Fragen zum Gewaltschutzgesetz, wie: Was regelt das Gesetz? Welches Gericht ist zuständig? Welchen Rechtsschutz haben Opfer von häuslicher Gewalt? Was ist, wenn Kinder betroffen sind? Was bedeuten die Anordnungen nach dem Gewaltschutzgesetz für das Sorge- und Umgangsrecht? Was ist, wenn Ausländerinnen oder Ausländer betroffen sind?

Die Broschüre ist auf der Webseite des BMFSFJ zu finden. <https://www.bmfsfj.de>

## Fahnenaktion: Lübeck sagt: NEIN zu Gewalt an Frauen

Das [Aktionsbündnis Lübeck wird orange](#) ruft auch in diesem Jahr dazu auf, eine klare Haltung gegen Gewalt an Frauen zu zeigen. Rund 40 Lübecker Institutionen und Einrichtungen hängen vom 20. November bis 10. Dezember die Fahnen „Lübeck sagt Nein zu Gewalt an Frauen“ öffentlich sichtbar auf.

Werdet auch Ihr Teil der Lübecker Fahnenaktion: Erwerbt eine Fahne und zeigt Flagge gegen Gewalt an Frauen. Die Fahnen gibt es in verschiedenen Sprachen. Für weitere Informationen: KIK-Koordinatorin Natalie Lessin. Kontakt: [kik@frauen-notruf-luebeck.de](mailto:kik@frauen-notruf-luebeck.de).

## Kein Platz für Gewalt gegen Frauen\* — Plaketten für Lübeck

Eine weitere Möglichkeit, Stellung zu beziehen und Gewalt gegen Frauen in den gesellschaftlichen Fokus zu rücken und zu enttabuisieren, bieten die Plaketten „Kein Platz für Gewalt an Frauen“, die ebenfalls das **Aktionsbündnis Lübeck wird orange** entworfen hat. Ziel ist, möglichst viele Geschäfte, öffentliche Räume, Vereine und Träger zu gewinnen, die Plakette in ihrem Geschäft, an ihrer Würstchen- oder Weihnachtsmarktbude, an der Eingangstür des Kindergartens, im Sportverein, auf der Homepage oder in der E-Mail-Signatur sichtbar zu machen. Die Plaketten können kostenlos über [post@luebeck-wird-orange.de](mailto:post@luebeck-wird-orange.de) bezogen werden.



## Gewalt kommt nicht in die Tüte — Schulen beteiligen sich

Die Dorothea-Schlözer-Schule und die Friedrich-List-Schule beteiligen sich in diesem Jahr an der Aktion **Gewalt kommt nicht in die Tüte**.

Am Schulkiosk wird beim Kauf des Pausensnacks über bedruckte Brötchentüten für die täglich stattfindende geschlechtsspezifische Gewalt sensibilisiert und zugleich die Nummer des Hilfefonns verbreitet.

Die landesweite Aktion mit Schirmfrau Aminata Touré findet in Schleswig-Holstein seit über zwei Jahrzehnten jährlich zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen statt.

## TERMINE ZUM TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Samstag, 23. November, 10:00 – 13:00 Uhr

### Frauen\*-Frühstück zum Orange Day

Mixed Pickles e.V. lädt Frauen\* mit und ohne Behinderungen zum Frühstück ein. Sie möchten auf den Orange Day aufmerksam machen und über die Bedeutung des Tages informieren.

**Ort:** Schmiedestraße 10-18, kostenfrei.

**Anmeldung** über Tel.: (0451) 7021644 oder E-Mail: [landesnetzwerk@mixedpickles-ev.de](mailto:landesnetzwerk@mixedpickles-ev.de)

Samstag/Sonntag, 23./24. November, 10:00 – 15:00 Uhr

### WenDo Kurs für Frauen und geschlechtsdiverse Menschen ab 16 Jahren

Es werden unterschiedliche Strategien vermittelt, sich mittels Sprache, Stimme und Körperhaltung durchzusetzen und zu wehren, ebenfalls werden Techniken zum körperlichen Wehren beigebracht.

WenDo heißt, die eigenen Möglichkeiten und Stärken zu erkennen und diesen zu vertrauen.

**Ort:** Sporthalle der Domschule, Domkirchhof 5, Kosten: 40 € (ermäßigt 20 €)

**Anmeldung:** Frauen\*notruf Lübeck, Tel: (0451) 704640, E-Mail: [kontakt@frauennotruf-luebeck.de](mailto:kontakt@frauennotruf-luebeck.de)



Montag, 25. November – Dienstag, 10. Dezember

### Opferschutz und Prävention

Mit Bierdeckeln und Plakaten in der Gastronomie in Lübeck und Ostholstein macht Soroptimist International auf die Hilfeangebote für die Opfer Häuslicher Gewalt bzw. Partnerschaftsgewalt aufmerksam und darauf, wie man toxische Beziehungen frühzeitig erkennt.

**Info:** [www.soroptimist-luebeck.de](http://www.soroptimist-luebeck.de), E-Mail: [info@soroptimist-luebeck.de](mailto:info@soroptimist-luebeck.de)

Montag, 25. November, 13:00 – 16:00 Uhr

### Plaudern und Punschen

In der Zeit von 13 bis 16 Uhr ist ein Punschstand vor dem Frauenhaus Hartengrube aufgebaut.

Das Team des Frauenhauses stellt seine Arbeit allen Interessierten bei einer Tasse (alkoholfreiem) Punsch vor.

**Ort:** Frauenhaus Hartengrube 14-16, Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.



Mittwoch, 27. November, 17:00 – 19:00 Uhr | **Online**

### **Stalking – Wenn aus „Liebe“ Obsession wird**

Anlässlich der Internationalen Woche gegen Gewalt an Frauen lädt das Team der Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit zu einem Online-Fachvortrag von Dr. Katrin List über das Thema Stalking und grenzenlose Belästigung ein.

Inhaltlich wird u. a. über die Mythen, Prävalenzen in Deutschland, Motive, Folgen, Cyberstalking sowie rechtliche Regelungen und Schutzmaßnahmen aufgeklärt. Dr. Katrin List ist Politikwissenschaftlerin und promovierte Soziologin.

Der Einladungslink wird hier: [www.luebeck.de/sexuelle-gesundheit](http://www.luebeck.de/sexuelle-gesundheit) ab dem 25.11.2024 veröffentlicht.

Mittwoch, 27. November, 18:00 – 20:00 Uhr

### **Von Scham zu Stolz: Frauen und Würde**

Scham ist eine machtvolle Emotion, die überall da entstehen kann, wo Menschen einander begegnen. An diesem Abend wollen wir der Scham offen als Wächterin der menschlichen Würde begegnen. Mit Jessica Rodehorst, Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin (DGSF)

**Ort und Veranstalterin:** Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50, Mail: [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), kostenfrei



Mittwoch, 27. November, 19:00 Uhr

### **Vortrag: Trennung, Scheidung und was nun?**

Ein Überblick über die relevanten Fragen bei Trennung und Scheidung

Die Trennung einer Beziehung oder Auflösung einer Ehe ist meist eine schwierige Veränderung, bei der an vieles zu denken ist. Die Lübecker Fachanwältin für Familienrecht Susann Barge-Marxen gibt einen Überblick über juristische Fragen, die sich im Rahmen einer Trennung ergeben und geht auch auf das Thema Unterhalts- und Sorgerecht ein. Frau Barge-Marxen steht nach dem Vortrag für Fragen und eine gemeinsame Diskussion zur Verfügung. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen.

**Ort:** Beratungsstelle biff\*, Holstenstr. 27-41, Eingang An der Obertrave

**Anmeldung:** biff\* e.V., Tel: (0451) 70 60 202, E-Mail: [info@biff-luebeck.de](mailto:info@biff-luebeck.de), **Eintritt:** Spende an biff\*



Freitag, 6. Dezember, 19:00 (Einlass ab 18:30 Uhr)

### **LESUNG: Die stille Gewalt. Wie der Staat Frauen allein lässt.**

Lesung und Gespräch mit Asha Hedayati

Gewalt gegen Frauen ist eines der drängendsten Probleme unserer Zeit – und hat sich in den letzten Jahren noch deutlich verschärft. Bei Partnerschaftsgewalt oder Gewalt gegen Frauen wird vielfach noch immer davon ausgegangen, dass es sich um private Probleme oder Einzelfälle handelt. Aber die wachsende Zahl der Femizide spricht eine andere Sprache. Asha Hedayati, Anwältin für Familienrecht, beschreibt in ihrem Buch, wie der Staat die betroffenen Frauen alleinlässt und zeigt auf, was sich ändern muss, damit die zuständigen Institutionen wirklich den Schutz bieten, den sie leisten sollten.

Ihre Erfahrung ist: Die staatlichen Strukturen schützen Frauen nicht nur unzureichend vor Gewalt, sondern sind sogar selbst Teil eines gewaltvollen Systems. Partnerschaftsgewalt ist quasi ein blinder Fleck bei Familiengerichten, Polizei und Jugendämtern, in Sorge- und Umgangsrechtsverfahren. Dabei ist jede vierte Frau einmal in ihrem Leben von Gewalt in ihrer Partnerschaft betroffen; d. h., wir alle haben mit großer Sicherheit im Bekannten- und Freundeskreis sowohl Betroffene als auch Täter.

**Moderation:** Sandra Birkoben (Frauenbüro) und Jutta Kaltenbach (ver.di Lübeck)

**Veranstalterinnen:** Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, ver.di-Frauengruppe Lübeck und das ZKFL

**Ort:** Zentrum für Kulturwissenschaftliche Forschung (ZKFL), Königstraße 42

**Anmeldung** (begrenzte Platzzahl!) bitte unter: [frauenbuero@luebeck.de](mailto:frauenbuero@luebeck.de), kostenfrei



## WEITERES ZUR GLEICHSTELLUNG



### Frauen auf Lübecker Straßen und Plätze

Der Titel der aktuellen Veröffentlichung des Frauenbüros der Hansestadt Lübeck irritiert. Muss es grammatikalisch korrekt nicht „... und Plätzen“ heißen? Aber irritieren wollen wir auch schon mit dem Titel 😊! Denn wenn Du den Titel als Aufforderung verstehst, ist er durchaus korrekt.

Und für uns ist es auch eine Aufforderung, eigentlich gleich zwei: 1. mehr Straßen und Plätze in Lübeck nach Frauen zu benennen, 2. an Lübeckerinnen, sich mit frauen- und gleichstellungspolitischen Forderungen sicht- und hörbar zu machen.

52 nach historisch existierenden Frauen benannte Straßen hat Lübeck – aber die nach Frauen benannten Straßen und Plätze machen lediglich 11 % der nach Personen benannten Straßen aus. Das ist viel zu wenig.

Mit dem Buch würdigen wir die vorhandenen Namensgeberinnen. Ihr könnt dabei eintauchen in die über 2.000 Jahre alte Geschichte von Frauen, angefangen bei heiligen Frauen wie Anna und Gertrud bis hin zu den in Wissenschaft, Bildung, Politik und Kultur aktiven Frauen des 19. und 20. Jahrhunderts wie Rosalind Franklin, Bertha von Suttner und Cornelia Schorer. Die Biografien der Namensgeberinnen zeigen häufig Pionierinnen, die beseelt waren von Lebenszielen, die im Widerspruch standen zu den gesellschaftlichen Erwartungen und die sie doch und trotz vieler Hürden verfolgten. Die Veröffentlichung ist zugleich eine der 13 Maßnahmen des **1. Lübecker Aktionsplans Gleichstellung** aus dem Handlungsfeld II „Geschlechterstereotype abbauen: Frauen können alles, Männer auch.“ Rechtzeitig zum Ende der Laufzeit des 1. Aktionsplans konnte die Veröffentlichung fertiggestellt werden.

„Frauen auf Lübecker Straßen und Plätze“ enthält neben den 52 Kurzbiografien eine Übersichtskarte, wo in Lübeck die nach Frauen benannten Straßen und Plätze zu finden sind sowie vielfältige Literaturhinweise zum Weiterlesen. Zeitgleich freigeschaltet gibt es unter [www.luebeck.de/frauenstrassennamen](http://www.luebeck.de/frauenstrassennamen) eine Internetseite, wo u. a. weitergehende Literatur zu den Namensgeberinnen verlinkt ist – und Leser:innen mit einem Formular selbst Vorschläge für weitere Straßenbenennungen unkompliziert einreichen können.

**Frauen auf Lübecker Straßen und Plätze | © Frauenbüro der Hansestadt Lübeck, 2024 | 142 Seiten | ISBN 978-3-00-078104-9, 10,- € | erhältlich im Frauenbüro, der Tourist-Info und allen Buchhandlungen.**

## 1. Lübecker Aktionsplan Gleichstellung: erfolgreiches ZUSAMMEN.WIRKEN

Am 30. September 2024 wart Ihr alle eingeladen, Euch über die Ergebnisse des **1. Lübecker Aktionsplans Gleichstellung** zu informieren.

Gemeinsam mit Stadtpräsident Henning Schumann eröffnete Gleichstellungsbeauftragte Elke Sasse das Event. In seiner Begrüßung sprach der Stadtpräsident auch den geringen Frauenanteil an politischen Entscheidungen an: „Manche argumentieren, dass Frauen einfach keine Zeit oder Interesse hätten. (...) Wir müssen aber nach den Ursachen dafür suchen und dann die Rahmenbedingungen verbessern, zum Beispiel andere Gremienzeiten oder eine andere Debattenkultur.“ Begeistert war er über die „... so vielen verschiedenen Akteur:innen, die mit viel Engagement den Aktionsplan umsetzen. Das ist inspirierend und ermutigend.“

Mehr als 100 Interessierte waren im Übergangshaus dabei und informierten sich an unterschiedlichen Informationsständen über gleichstellungspolitische Maßnahmen wie z. B. „Mama lernt Deutsch“ (VHS), Fach- und Kinderbücher zum Thema „Geschlechterrollenstereotype“ (Stadtbibliothek), „Weibliche Vorbilder sichtbar machen“ (Frauenbüro) oder „Ausbildung in Teilzeit“ (HWK).



Projektleiterin Simone Klinge aus dem Frauenbüro ist überzeugt: „Durch den Aktionsplan haben wir Qualität und Quantität der gleichstellungspolitischen Arbeit erhöht; durch neue und innovative Maßnahmen und durch die Vernetzung der Akteur:innen und die enge Begleitung mancher Maßnahmen“.

Teilnehmer:innen des Abschluss-Events  
zum 1. Aktionsplan Gleichstellung, © Frauenbüro



Das ZUSAMMEN.WIRKEN der unterschiedlichen Akteur:innen ist das, was uns im Frauenbüro besonders begeistert, denn Wandel wird mit Gleichstellung gemacht ☺. Und Gleichstellung wird nur durch ein ZUSAMMEN.WIRKEN möglich. Der Aktionsplan und die Maßnahmen zeigen das in der Umsetzung.



„Ich feiere, dass ich durch dieses Netzwerk nicht alleine bin und wir uns gegenseitig supporten können“, sagt Anna Lena Paape, Geschäftsführerin der Hanse Innovation Campus.

„So ein Aktionsplan funktioniert allerdings auch nur mit den entsprechenden finanziellen und personellen Ressourcen“, räumt Marie Sprute, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Flensburg, ein.

im Austausch: Marie Sprute (Gleichstellungsbeauftragte aus Flensburg) und Lübecks Projektleiterin Simone Klinge, © Frauenbüro

Und: nach dem Aktionsplan ist vor dem Aktionsplan. Aufbauend auf den Erfahrungen des 1. Lübecker Aktionsplans bereitet das Frauenbüro bereits das Beteiligungsformat für die Aufstellung des 2. Aktionsplans Gleichstellung vor – mit einem großen Workshop für Bürger:innen **am Samstag, dem 18. Januar 2025** – und Folge-Workshops für Expert:innen und Stadtverwaltung im Frühjahr.

Wer mitgestalten und bereits am 18. Januar dabei sein will, kann sich schon jetzt bei [frauenbuero@luebeck.de](mailto:frauenbuero@luebeck.de) anmelden.

## Über 100 Lübecker:innen demonstrierten für Frauenrechte, sexuelle Selbstbestimmung und gegen § 218



Am **Samstag, 28. September** gingen über 100 Lübecker:innen für Frauenrechte, sexuelle Selbstbestimmung und gegen den § 218 auf die Straße. Anlass war der Internationale „Safe Abortion Day“. Neben Poetry Slam und Musik gab es eine Fotoausstellung und Informationen zum Thema. Außerdem wurden Unterschriften für aktuelle Petitionen (z. B. von „My Voice My Choice“ und dem **Bündnis für sexuelle Selbstbestimmung**) gesammelt. Gefordert wurde 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. Aufgerufen zur Kundgebung hatten neben dem **Frauenbüro der**

**Hansestadt Lübeck** die **Students for Choice**, die Schwangerenberatungsstellen von **pro familia** und **Humanistischer Union** sowie das **Autonome Frauenhaus** und die **Omas gegen rechts**.

## 26 Organisationen legen Gesetzentwurf zur Neuregelung des Schwangerschaftsabbruchs vor

Wissenschaftlerinnen und ein Zusammenschluss zivilgesellschaftlicher Organisationen haben im Oktober 2024 einen **Gesetzentwurf zur Neuregelung des Schwangerschaftsabbruchs** außerhalb des Strafgesetzbuches in Deutschland vorgelegt. **Bundesregierung und Bundestag** sind nun aufgefordert, diesen Impuls zu nutzen und selbstbestimmte Schwangerschaftsabbrüche endlich rechtmäßig zu stellen. Hier findet Ihr den Link zum **Gesetzentwurf**.

## Frauenkommunikationszentrum Aranat: 35 Jahre Arbeit für Frauen\* in Lübeck

siehe nächste Seite



Aranat ist einer der wichtigen, bunten Mosaiksteine, die Lübeck bunt, lebens- und liebenswert und insbesondere frauen- und LGBTIQ-friendly machen – jetzt wurde 35. Geburtstag gefeiert! ☺



Viele Jüngere erinnern sich kaum noch daran: weder das bei der Hansestadt Lübeck angesiedelte Frauenbüro noch die Frauenprojekte sind „vom Himmel gefallen“. Sie wurden von Frauen in Lübeck „erkämpft“.

Der 35. Geburtstag von Aranat e.V. hat damit viel zu tun. Denn 1989 war ein bedeutsames Jahr für Frauen in Lübeck: viele kreative Frauen forderten sowohl ein kommunales Frauenbüro als auch spezialisierte Beratungsstellen für Frauen. 1989 beschloss die Bürgerschaft dann beides: das kommunale Frauenbüro und finanzielle Mittel für ein Hilfenetz für Frauen in Lübeck, u. a. eben Aranat, aber auch z. B. den Frauennotruf und BIFF.

Was macht Aranat „besonders“ in Lübeck?

- Beratung von Frauen in schwierigen Lebenssituationen
- niedrigschwelliger Zugang und Beratung für alle Frauen und LGBTIQ, auch für Personen, die Gewalt erfahren haben – und seit der Fusion mit Tara kommen immer mehr Frauen mit Migrations-/Fluchterfahrung zu Aranat,
- ein weitblickendes Angebot zur Frauengesundheit und zu gleichgeschlechtlicher Lebensweise
- Frauenräume mit Treffpunkten von und für Frauen\* (also eine Beteiligung der Frauen selbst) gehören dazu, zum Beispiel mit der Bibliothek.
- Qualitätssicherung und Weiterentwicklung durch Zertifizierung der einerseits und andererseits z. B. schon vor Jahren entwickelten Qualitätskriterien für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse mit feministischem Anspruch
- historischer „FUN FACT“: bei der Einrichtung des FrauenNachtTaxis Anfang der 90er Jahre war in den damaligen Räumlichkeiten des Aranat die „Funkzentrale“ des FrauenNachtTaxis ☺

Herzlichen Glückwunsch, Aranat!

## 8. März 2025 – Internationaler Frauentag

Gemeinsam mit vielen anderen Akteur:innen wird das Frauenbüro am **Samstag, dem 8. März**, dem Internationalen Frauentag (oder auch „Feministischer Kampftag“) ein feministisches, vielfältiges, nachdenkliches, lebendiges und lustvolles Programm im **Übergangshaus** gestalten. Wollt Ihr dabei sein?

Dann meldet Euch gern mit Ideen bei uns im [frauenbuero@luebeck.de](mailto:frauenbuero@luebeck.de) unter dem Stichwort „Frauentag 2025“.

**Wir freuen uns auf Eure Ideen und Beiträge!**

## WEITERE TERMINE

### Freie Plätze in der Selbstlerngruppe B2/C1 für Frauen

Die Idee der Selbstlerngruppe ist, dass Frauen sich gemeinsam auf die jeweilige Sprachprüfung vorbereiten und beim Lernen unterstützen. Immer freitags von 10 bis 12 Uhr nutzen sie gemeinsam festgelegte Lehrmaterialien. Juliane Schollmeyer steht für Rückfragen zur Verfügung und begleitet die Gruppe punktuell.

**Infos:** [juliane.schollmeyer@frauennetzwerk-sh.de](mailto:juliane.schollmeyer@frauennetzwerk-sh.de)

**Ort:** Frauennetzwerk zur Arbeitssituation, Holstenstraße 14-16 (1. Stock)

**Anmeldung:** per E-Mail oder Tel.: (0451) 7079793 ist erforderlich!

Dienstag, 5. November, 10:00 – 12:00 Uhr

### Sonnen-Raum-Treff mit Frühstück

Thema: Gut gestärkt in Herbst und Winter

Gemütlich zusammen ins Gespräch kommen, dabei Sprachbarrieren abbauen und gemeinsam frühstücken.

Bitte für das gemeinsame Frühstück etwas mitbringen. Mit Jale Isözen und Anne Elbers

**Ort und Veranstalterin:** Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V., Steinrader Weg 1,

Tel.: 0451/408 28 50, Mail: [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), kostenfrei





Dienstag, 5. November, 19:00 – 21:30 Uhr

### **Netzwerkabend: „Equal Pay Day“ 2025 am 7. März – Vorstellung des Mottos für 2025**

Das Motto des EPD 2025 lautet „Weil es sich lohnt – Entgelttransparenz jetzt!“. Wir stellen das Motto unseres Bundesverbands im Detail vor, planen unsere Aktivitäten rund um den EPD und erhalten von einer unserer Clubfrauen Einblicke in ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema. Kostenfreie Teilnahme, konsumierte Speisen und Getränke bezahlen die Teilnehmerinnen selbst.

**Ort:** Restaurant Namaste India, Königstraße 26

**Anmeldung:** [vorstand@bpw-luebeck.de](mailto:vorstand@bpw-luebeck.de), Tel: (0175) 2814777, E-Mail: [vorstand@bpw-luebeck.de](mailto:vorstand@bpw-luebeck.de), kostenfrei

ab Mittwoch, 6. November, 20:00 Uhr

### **Ringvorlesung „(UN)WISSEN.SCHA(F)FT.RASSISMUS“**

Die von Lübeck hoch drei initiierte Ringvorlesung „(UN)WISSEN.SCHA(F)FT.RASSISMUS“ findet im Rahmen des Studium Generale der Universität zu Lübeck (UzL), der Musikhochschule Lübeck (MHL) und der Technischen Hochschule Lübeck (THL) in Kooperation mit der Hansestadt Lübeck statt.

Acht Vorlesungen werden die Ideologien, Strukturen und Prozesse beleuchten, die Rassismus in Kultur, Gesellschaft und Wissenschaft bedingen. Erstmals ist Lübeck hoch drei mit diesem Projekt im Übergangshaus zu Gast.

Eingeladen sind renommierte Expert:innen, die zu Themen wie Medizin, Informatik, das Wissenschaftssystem, Erinnerungskultur, psychische Erkrankungen und Demokratiegefährdung sprechen und mit den Zuhörenden ins Gespräch kommen.

**Ort:** ÜBERGANGSHAUS (ehemals Karstadt), Königstraße 54-56. **Anmeldung:** nicht erforderlich.

**Infos** zu den einzelnen Vorträgen: [www.luebeckhoch3.de/rassismus](http://www.luebeckhoch3.de/rassismus)

**Termine: jeweils mittwochs um 20:00 Uhr**

**6.11.2024:** Rassismuskritische Bildungsarbeit in der Nordkirche | Pastorin Daniela Konrädi

**20.11.2024:** Von algorithmischer Diskriminierung hin zu diversitätssensibler KI – wie geht das? | Prof. Laura Schelenz (Tübingen)

**04.12.2024:** Rassismuskritische Medizin | Shreyasi Bhattacharya (Köln)

ab Donnerstag, 7. November, 16:15 – 17:45 Uhr

### **Wider dem Vergessen: Künstlerinnen und ihre Werke**

Neuer VHS-Kurs 206-302 von Dr. Sarah König

Hand aufs Herz: Wem sagen die Namen Artemisia Gentileschi oder Berthe Morisot etwas? Während Artemisia Gentileschi als erfolgreiche Künstlerin in der Zeit des Barock gewirkt hat, war Berthe Morisot eine der führenden französischen Impressionistinnen. Zwei angesehene Künstlerinnen aus zwei Epochen, stellvertretend für viele Frauen in der Kunst, die heute weitestgehend unbekannt sind – ungeachtet dessen, dass sie sich zu Lebzeiten, oft unter großer Anstrengung, einen Namen und einen Ruf erarbeitet hatten. Die Kursleitung, studierte Kunsthistorikerin, stellt Künstlerinnen aus verschiedenen Epochen der europäischen Kunstgeschichte vor, beginnend im Mittelalter. Neben den Werken werden die individuellen Biografien betrachtet, um zu zeigen, vor welchen Herausforderungen die jeweiligen Künstlerinnen standen. Auf dass einzelne Namen wieder mit einem Wissen um die Person, ihr Wirken und ihre Verdienste verknüpft werden.

**Ort und Anmeldung:** VHS, Huxstraße 118

Samstag, 9. November, 9:00 – 13:00 Uhr

### **Frauen in Bewegung**



Ein Sporttag nur für Frauen. Mit neun tollen Angeboten: Boxtechnik, Bewegungsfreude mit Dehnung, Kraft, Gleichgewicht und Achtsamkeit, Ergometer- und Zirkeltraining, Koordinations- und Balance-Zirkel, Lauftraining, Line Dance, Parcours, Show-Akrobatik, Volleyball.

IHR habt die Wahl und könnt in einem netten Umfeld und unter kompetenter Anleitung drei von den Angeboten ausprobieren. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Der Turn- und Sportbund, der Bereich Schule und Sport und acht Lübecker Sportvereine freuen sich auf EUCH ☺

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

Weitere **Informationen** und **Anmeldung** (möglichst bis zum 3.11.2024) unter [www.tsb-luebeck.de](http://www.tsb-luebeck.de)



Mittwoch, 13. November und 11. Dezember, 16:00 – 18:00 Uhr

### **Rechtsberatung für Alleinerziehende**

Der Verein Alleinerziehender Mütter und Väter Schleswig-Holstein bietet einmal im Monat Termine für eine Rechtsberatung für Alleinerziehende an. Eine Fachanwältin für Familienrecht beantwortet Fragen zur Zahlung von Unterhalt, der elterlichen Sorge und dem Umgang. Beratungsgespräche sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung unter (0431) 5579150 möglich.

Sollten die Termine ausgebucht sein, finden Sie auch hier Rechtsberatung: <https://www.hotline-familienrecht.de/>

Mittwoch, 13. November, 18:00 Uhr

### **Lesung: Lass dich nicht K.O.-tropfen**

K.O.-Tropfen sind farb- und geruchlose Substanzen, die meist heimlich in Getränke oder Speisen gemischt werden, um Personen – meist Frauen – innerhalb kurzer Zeit wehr- und willenlos zu machen, um sie dann sexuell zu missbrauchen oder andere Delikte, wie Diebstahl, an ihnen zu begehen.

Petra Glück, selbst Opfer von K.O.-Tropfen, möchte aufklären und Opfern Mut machen. Sie erzählt in ihrem Buch von den Folgen und ihrem Weg.

**Ort:** Villa Jebesen, 23617 Stockelsdorf, **Anmeldung:** [buecherei@stockelsdorf.de](mailto:buecherei@stockelsdorf.de) oder (0451) 4901-470. Kostenfrei

Mittwoch, 13. November, 18:00 – 20:00 Uhr

### **Einwohner:innenversammlung Lübeck**

In der Einwohner:innenversammlung können SIE sich über wichtige Themen in der Stadt informieren und eigene Anregungen und Vorschläge einbringen. Findet ein Antrag der Einwohner:innen dort die Mehrheit, muss sich die Bürgerschaft innerhalb von drei Monaten damit befassen.

Weitere Informationen (z. B. Protokolle der letzten Versammlungen): [www.luebeck.de/einwohnerversammlung](http://www.luebeck.de/einwohnerversammlung)

Freitag 15. November, 17:00 – 20:00 Uhr

### **Frau-sein-Ich-sein-Wir-sein**

Um Frieden zu erlangen, braucht es Frieden in uns und Vertrauen. In diesem Workshop lernen wir bei uns anzukommen, um uns mit uns zu verbinden und unserer Würde bewusst zu sein. Mit Sabine Anna Klüpfel, Beraterin für Salutogenese, zertifizierte Trainerin für Stressregulation

**Ort und Veranstalterin:** Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50  
Mail: [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), Kosten: 30 €/15 €/7,50 € je nach Einkommen

18. bis 22. November

### **Online-Aktionswoche „Frauen – Chancen – Wiedereinstieg“**

Du suchst Ideen für deinen beruflichen Wiedereinstieg oder planst eine berufliche Weiterentwicklung?

Du weißt nicht, wie und wo du anfangen sollst? Dann besuch gerne unsere Aktionswoche. Wir präsentieren ein

vielfältiges Angebot aus unterschiedlichen Themenbereichen. Sicher ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kostenfrei.

Übersicht über alle Online-Veranstaltungen unter: <https://www.arbeitsagentur.de>

Dienstag, 19. November, 9:30 – 11:00 Uhr

### **Online-Infoveranstaltung für Frauen: Ausbildung in Teilzeit – Ihr Weg zur qualifizierten Fachkraft**

Du möchtest eine Berufsausbildung machen, aber nicht in Vollzeit? Die Servicestelle Schleswig-Holsteins für Teilzeitausbildung, Leo Nickel, stellt die Möglichkeiten vor, gibt hilfreiche Tipps und beantwortet deine Fragen. Kostenfrei.

**Anmeldung:** bis 15.11.2024 unter <https://eveeno.com/teilzeitausbildung-sh>

Freitag, 22. 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 will, bekommt hier wertvolle Informationen, wie eine kommunalpolitische Beteiligung möglich ist.

Kostenfrei. Referentin: Anne Metten

**Ort:** VHS Falkenplatz, Falkenplatz 10

**Veranstalterin:** Frauenbüro der Hansestadt Lübeck in Kooperation mit der Volkshochschule Lübeck (VHS)

**Anmeldung:** bei der **VHS Lübeck**, [vhs@luebeck.de](mailto:vhs@luebeck.de) bzw. Tel: (0451) 122-4021.

Weitere Informationen: [hier](#).



Mittwoch, 27. November, 10:00 – 11:00 Uhr

**Informationsveranstaltung für Menschen aus dem Ausland: Dein Weg auf dem deutschen Arbeitsmarkt**

Im Rahmen der Veranstaltung werden die Themen Schule und Ausbildung, Anerkennung von Ausbildung oder Studium, der regionale Arbeitsmarkt und Hilfsangebote bei der Arbeitssuche erläutert. Mitarbeiterinnen der Agentur für Arbeit informieren zu diesen Themen und stehen für Fragen zur Verfügung. Kostenfrei.

**Anmeldung:** bis 24.11.2024 unter <https://eveeno.com/deinweg> oder telefonisch unter (0451) 588397

Freitag, 6. Dezember, 10:00 – 12:00 Uhr

**Kreativ Treff**

Basteln und Malen tun gut. Wir starten gemeinsam kreativ in die gemütliche Zeit im Jahr. Bastelideen und Materialien sind vorhanden. Mit Anne Elbers, Mitarbeiterin im Aranat

**Ort und Veranstalterin:** Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50, Mail: [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), kostenfrei

Freitag, 13. Dezember, 18:00 – 19:30 Uhr

**Gong Meditation**

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

**Ort und Veranstalterin:** Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V., Steinrader Weg 1, Tel.: (0451) 408 28 50, Mail: [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de), Kosten: 14 €/7 €/3 € je nach Einkommen

Freitag, 13. Dezember, 19:00 Uhr

**Ausstellung „ZYKLUS: 13 Einblicke in die Menstruation“**

*Ich fühl mich always ultra? Wohl eher sometimes! Oder sogar nie?*

In der Lübecker Ausstellung ZYKLUS geht es um Menstruation – und zwar nicht in Werbeblau, sondern in Echtfarbe.

13 Fotos und 13 Erfahrungen mit Menstruation stehen nebeneinander. Lübecker:innen teilen ihre Geschichten über den Zyklus: die verbindenden, schmerzhaften, schambehafteten, lustigen.

ZYKLUS wird gefördert durch Kulturfunke\* und entwickelt von Dara Brexendorf (Interviews), Hanna Lenz (Fotografie) und Pia Schröer (Grafik). Weitere **Infos** über **Kulturfunke\*** oder den E-Mail-Verteiler des Projekts.

**Anmeldung** für den Verteiler an: [zyklus.projekt@gmail.com](mailto:zyklus.projekt@gmail.com)

**Ort:** Kulturfunke Quartier, Krähenstraße 32-34

## 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 Birkoben – Projekte, Tel. (0451) 122 – 16 08  
Brigitte Karkossa – Personal, Organisation und Beratung, Tel. (0451) 122 – 16 09  
Simone Klinge – 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)