



JAHRESBERICHT

2023

FRAUENZENTRUM MAINZ E.V.

Inhalt

Vorwort	2
1 Die Arbeit des Frauenzentrums	4
Leitbild und Grundsätze	4
Ganzheitliches Konzept	5
Die Mitarbeiterinnen	5
Praktikum	6
Finanzierung	8
Öffentlichkeitsarbeit	8
2 Im Fokus	10
3 Das Frauenzentrum als erste Anlaufstelle	12
4 Frauenpolitik, Vernetzung und Kooperation	13
Arbeitskreise und Gremien	14
Kooperationen	14
Lesben- und queerpolitische Arbeit	16
5 Beratungen	17
Rechtsberatung	17
Psychosoziale Beratung	18
Beratung zu Essstörungen	19
Lesbenberatung	20
Formularsprechstunde	20
6 Gruppen	21
7 Bildung, Information und Kultur	23
Veranstaltungen	24
Offene Gruppen und Angebote	26
8 Ausblick	28

VORWORT

Liebe Vereinsfrauen,
Netzwerkpartner:innen, Förder:innen und
Freund:innen des Frauenzentrums Mainz,

“Das Private ist politisch.”

Wir können allerdings nicht von privaten Problemen sprechen, wenn diese gravierende Auswirkungen auf alle in der Gesellschaft haben. Frauen, die bereits unter Corona zurückgesteckt haben, müssen nun weiterhin beruflich kürzer treten, weil es keine ausreichende Betreuung mehr für Kita-Kinder gibt, weil Unterricht auf Grund Lehrer:innenmangel ausfällt oder es an professionellen Pflegekräften für Angehörige mangelt. Dies führt zu weiteren Problemen - z.B. wenn Frauen sich aus finanzieller Abhängigkeit nicht von einem Partner trennen können.

Daher braucht es unverändert starke feministische Bewegungen, die sich für Frauen-, Menschen- sowie Minderheitenrechte einsetzen und die patriarchalen Machtstrukturen aufdecken und bekämpfen.

Wir sind fest davon überzeugt, dass die Förderung der Selbstbestimmung und Autonomie der Schlüssel für eine gleichberechtigte Gesellschaft ist. In zahlreichen Veranstaltungen, Workshops und Projekten haben wir uns für die Anliegen von Frauen in Mainz eingesetzt und konnten auf diese Weise einen positiven Beitrag zur gesellschaftlichen Veränderung leisten. Ein Fokus liegt nach wie vor auf der Schaffung eines safer bzw. braver spaces, in dem Frauen ihre Potenziale entdecken können, Unterstützung bekommen, sich informieren und netzwerken können. Feministische Solidarität ist ein Kernelement, um antidemokratische Strömungen zu bekämpfen und um umfassende Gleichstellung in allen Lebenswirklichkeiten herzustellen.

Wir sind daher dankbar für die Zusammenarbeit mit unseren Vereinsfrauen, Unterstützer:innen und Netzwerk-Partner:innen und freuen uns auf weitere Jahre des Engagements.

Mit feministischen Grüßen
Das Team des Frauenzentrums





1 Die Arbeit des Frauenzentrums

Leitbild und Grundsätze

Das Frauenzentrum ist ein Beratungs-, Bildungs- und Kulturzentrum für Frauen. Der Verein sieht seine Aufgaben vor allem im Bereich frauenpolitischer Aktivitäten, um die weiterhin bestehenden Geschlechterungleichheiten und Benachteiligung von Frauen abzubauen. Das Frauenzentrum ist ein Ort für alle Frauen: mit und ohne Transidentität, verschiedener Herkunft und jeder Generation, für Women of Colour, für Frauen in unterschiedlicher physischer und psychischer Verfassung, mit und ohne Behinderung, für Frauen unabhängig ihrer sexuellen Orientierung, Religion, Bildung, Krankheits- oder Suchtproblematik.

Ziel des Vereins ist es, patriarchale und strukturelle Gewalt abzubauen sowie klassische, normierte Geschlechterrollen und Machtungleichheit aufzulösen. Feminismus, Autonomie, Basisdemokratie, Parteilichkeit für Frauen und Hilfe zur Selbsthilfe liegen als Grundsätze der gesamten Arbeit des Vereins zugrunde.

Die Mitarbeiterinnen unterstützen die Frauen dabei, ihre Situation zu analysieren, eigene Ressourcen zu stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entdecken. Dem Grundsatz der Selbsthilfe entsprechend bietet das Frauenzentrum die Möglichkeit und Unterstützung, neue Gruppen und Treffs zu gründen.

Die Themen und Inhalte richten sich nach aktuellen Bedürfnissen und Anfragen von Frauen und orientieren sich am politischen und gesellschaftlichen Geschehen.

In Vereins- und Ausschusssitzungen werden Angebote besprochen und erarbeitet sowie bei Bedarf angepasst. Damit ist ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess gewährleistet.

Ganzheitliches Konzept

Grundlegendes Qualitätsmerkmal des Frauenzentrums ist das umfassende, aufeinander abgestimmte und ganzheitliche Konzept, das sich in folgende Teilbereiche gliedert:

BERATUNGEN UND (SELBSTHILFE)GRUPPEN

Räume für Frauen, Lesben, Projekte, offene Treffs und Gruppen bereitstellen.
Individuelle Beratungen, um Frauen z. B. unterschiedliche Möglichkeiten aufzuzeigen

NETZWERK- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Die Schaffung eines Bewusstseins für Frauen- bzw. Geschlechterfragen in der Gesellschaft

BILDUNGS-, KULTUR- UND FREIZEIT- ANGEBOTE

Frauen informieren, stärken und miteinander vernetzen durch niedrigschwellige Angebote

Die basisdemokratische Entscheidungsstruktur des Vereins ergänzt das Konzept und stellt alle Angebote und Maßnahmen auf eine breite Basis. Die Einbindung ehrenamtlicher Vereinsfrauen und die Zusammenarbeit mit zahlreichen Einrichtungen gewährleisten einen interdisziplinären Input.

Die Mitarbeiterinnen

Das Aufgabengebiet der Mitarbeiterinnen umfasst neben der Durchführung von Beratungsangeboten auch ein umfassendes Projektmanagement, welches Finanzierungsarbeit, Buchhaltung, Planung von Bildungs- und Informationsveranstaltungen beinhaltet, sowie die Vertretung des Frauenzentrums bei offiziellen Anlässen und Öffentlichkeitsarbeit.

Darüber hinaus gehört es zu den Aufgaben der Mitarbeiterinnen, Informationen und Kontaktdaten anderer Institutionen weiter zu geben und Frauen an entsprechend passende Anlaufstellen weiterzuvermitteln.

1 Die Arbeit des Frauenzentrums

Desweiteren wurde eine Vielzahl von Anfragen anderer Institutionen, Netzwerkpartner:innen, Schulen etc. beantwortet.

Auszug aus den Austauschen 2023, die sich aus den Anfragen oder Vermittlungen ergaben:

- Vorstellung des Frauenzentrums für die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
- Vorstellung des Frauenzentrums für die IHK-zertifizierte Sprachmittlungs-Schulung des Kultur- und Sprachmittler e.V.
- Vorträge zum Thema Essstörungen und Zeitmanagement für medizinische Fachangestellte und Kaufleute für E-Commerce im Rahmen der Gesundheitswoche an der BBS 3 Mainz
- Interview zu den Angeboten des Frauenzentrums, geführt im Rahmen des deutsch-französischen Journalismus-Projektes "Die Große Woche"
- Austausch mit einer koreanischen Besuchergruppe über Frauenpolitik in Deutschland und Korea

Praktikum

Das Frauenzentrum erreichten auch 2023 etliche Anfragen zu vorwiegend studentischen Praktika. In diesem Jahr bot das Frauenzentrum wieder von März bis Juli einer Praktikantin die Möglichkeit, unsere Struktur und Arbeit kennen zu lernen. Durch die Teilnahme an verschiedenen Arbeitskreisen wurde auch ein Einblick in Netzwerk- und Kooperationsarbeit geboten. Darüber hinaus ist es ein wichtiges Anliegen, dass Praktikantinnen ein eigenes Projekt erarbeiten und umsetzen.

Die Praktikantin hat sich mit dem Thema Asexualität beschäftigt und hierzu ein offenes Café angeboten.



The poster features a pink background with a purple border. At the top, the text 'OFFENES ♠-CAFÉ' is written in a bold, black, sans-serif font, with a small star above the 'É'. Below this, a purple oval contains the text 'zum Thema Asexualität'. The central illustration shows a purple cake with white frosting, a purple pie, and a purple bowl of fruit. Below the illustration, the text 'Wann?' is followed by '29.4.23, 20.5.23 und 10.6.23' and 'jeweils von 14:00-16:00 Uhr'. At the bottom, the text 'Wo?' is followed by 'Im Frauenzentrum Mainz', 'Kaiserstraße 59-61', and '55116 Mainz'.

OFFENES ♠-CAFÉ
zum Thema Asexualität

Wann? 29.4.23, 20.5.23 und 10.6.23
jeweils von 14:00-16:00 Uhr

Wo? Im Frauenzentrum Mainz
Kaiserstraße 59-61
55116 Mainz

In dieser dreiteiligen Veranstaltungsreihe setzte sich die Praktikantin gemeinsam mit den Teilnehmerinnen mit Tabus, Erfahrungen und Vorurteilen rund um das Thema Asexualität auseinander. Die Treffen dienten neben Information auch dem Austausch und der Vernetzung.

Themenschwerpunkte der einzelnen Treffen waren:

- Was ist eigentlich Asexualität (für mich)?
- Asexuelle Repräsentation in Medien
- Welche Diskriminierungen erfahren asexuelle Personen?

Des Weiteren hat die Praktikantin eine kleine Infobroschüre zum Thema Asexualität entworfen.



Asexualität

...bedeutet, dass man kein/kaum oder nur unter bestimmten Bedingungen sexuelle Anziehung/Verlangen empfindet

...ist keine Krankheit, hormonelle Störung, Meinung, Handlung oder Entscheidung

Das Spektrum ...umfasst verschiedene Orientierungen wie:

Grau-Asexuell
Sexuelle Anziehung wird nur schwach, wenig oder selten empfunden. Auch eigene Definitionen, die mit dem Asexuellen Grundsatz übereinstimmen sind möglich.

Demisexuell
Sexuelles Empfinden kann erst entstehen, wenn eine enge, vertraute Verbindung zu einer Person aufgebaut wird.

AroAce
Steht für Aromantisch-Asexuell. Weder sexuelle, noch romantische Gefühle werden empfunden.

Weitere Informationsmöglichkeiten

AktivistA.net
demisexuality.org

Diesiegerin.de - "Bin ich aromatisch? Was es wirklich bedeutet, aromatisch zu sein"

spiegel.de - "Sex ist für mich wie gemeinsam kochen. Nichts besonderes"

mylife.de - "Asexualität: Was ist das?"

elenoravelle.de - "How to Ace - Repräsentation in Büchern"

asexuals.net
queer-lexikon.net

sinas-geschichten.de - "Asexualität"

amazing-aces-bs.de

1 Die Arbeit des Frauenzentrums

Finanzierung

Zur Umsetzung seiner Arbeit ist das Frauenzentrum auf eine Vielzahl von Finanzierungen angewiesen. Diese setzten sich 2023 wie folgt zusammen:

- Zuschuss der Stadt Mainz
- Projektfördermittel zur Durchführung von Veranstaltungen
- Spenden
- Ortsverwaltung Neustadt
- Vermietung unserer Räumlichkeiten an Netzwerkpartner:innen

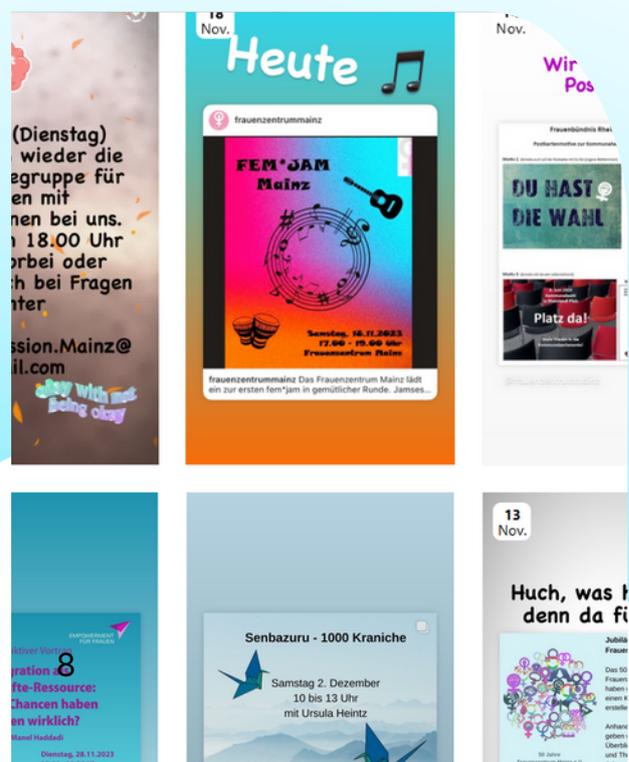
Erfreulicherweise war die Spendenbereitschaft an das Frauenzentrum im Jahr 2023 gestiegen. Dem gegenüber stand allerdings der komplette Wegfall von Bußgeldern: Es wurden dem Frauenzentrum von den Gerichten keine Bußgelder zugewiesen.

Sehr wertvoll ist auch die Unterstützung durch den Förderverein des Frauenzentrums, für dessen Engagement wir uns sehr bedanken. Im vergangenen Jahr veranstaltete der Förderverein auf der Alten Ziegelei das Frauenfest. Der Erlös aus dieser Veranstaltung ging zu Gunsten des Frauenzentrums.



Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit schafft Bewusstsein für frauenrelevante Themen und aktuelles Geschehen. Sie dient als Aufklärungsarbeit, zur Bewerbung der Angebote, zum Vernetzen und dazu, die Auseinandersetzung mit Frauen- bzw. Geschlechterfragen zu initiieren.



Zur Öffentlichkeitsarbeit des Frauenzentrums gehört Medienarbeit in Form von internen und externen Newslettern, Pressemitteilungen sowie die Gestaltung, Pflege und Nutzung von Social Media Plattformen und der Homepage.

Die hohe Steigerung der Reichweiten und Profilaufrufe bei Facebook ist hauptsächlich auf bezahlte Werbung zurückzuführen, die das Frauenzentrum kurzfristig geschaltet hat. Allgemein lässt sich festhalten, dass Instagram Posts, Stories und Reels mehr Reichweite haben als ähnliche Facebook-Beiträge. Erfreulich ist auch eine Zunahme an geteilten Inhalten des Frauenzentrums innerhalb des Netzwerkes.

Der größte Teil der erreichten Zielgruppe kommt aus Mainz (31% Facebook bzw. 34% Instagram) und hat bei Instagram größtenteils eine Altersspanne von 25-34 Jahren (44%). Bei Facebook verteilt sich die Zielgruppe mit 30% auf 25-34 Jahre bzw 29% auf 35-44 Jahre und ist somit breiter gefächert.

Instagram (Vergl. zu 2022)	Facebook (Vergl. zu 2022)	Homepage (Vergl. zu 2022)	
7275 (+ 48,4%)	6007 (+ 125%)	--	Reichweite
2527 (+ 27,9%)	2102 (+ 147%)	240.942 (+14,8%)	(Profil)Aufrufe
1702 (+ 22%)	1026 (+ 5%)	--	Follower

Endlich konnte verwirklicht werden, dass die Informationen des Frauenzentrums für mehr Menschen zugänglich werden. Finanziert mit einer großzügigen Spende der Mainzer Volksbank konnten wir die Homepage sowohl in Leichte Sprache als auch in Englisch, Französisch, Arabisch, Farsi und Ukrainisch übersetzen lassen.

2 Im Fokus

Wir verabschieden uns von Gorizi.de

Gorizi.de war ein Internetportal, das 2006 im Rahmen des Beratungsangebotes des Frauenzentrums Mainz e.V. erstmals online ging. "Uns ist aufgefallen, dass sich keines der vielen Internetportale gezielt an junge Frauen richtet," so Regine Hungershausen damals gegenüber der L-MAG. Das Angebot richtete sich an lesbische, bisexuelle und queere Frauen und Mädchen. Ziel war ein geschützter Raum zum Austauschen für Mädchen und Frauen zwischen 12 und 27 Jahren.

Gorizi.de unterstützte über Jahre lesbische, bisexuelle und queere Mädchen und junge Frauen dabei, eine erste Orientierung zu finden und anonym miteinander in den Austausch zu gehen. Die Anonymität, die Gorizi bot, erleichterte es vor allem den jüngeren und nicht geouteten Nutzerinnen, sich anzumelden.



Im Gegensatz zu vielen anderen sozialen Netzwerken war es den Nutzerinnen auf Gorizi.de nicht möglich, eigene oder fremde Bilder hochzuladen oder Telefonnummern und E-Mail-Adressen zu veröffentlichen. Insbesondere für die Jüngeren ist das Internet die erste Anlaufstelle um an Informationen zu gelangen und Gleichgesinnte zu treffen und erreicht somit auch junge Frauen auf dem Land und in kleineren Städten, wo es bis heute oft an Angeboten für queere Menschen mangelt.

Thematisch wurden vor allem Unsicherheiten zum Umgang mit der eigenen Situation aufgegriffen. Die jungen Frauen tauschten sich aus, wo sie Unterstützung und Beratung finden, wie man mit Anfeindungen umgeht und welche Bücher empfehlenswert sind. Aber natürlich ging es auch viel um Coming-Out, Sexualität, Liebeskummer, Eltern, Freund:innen oder Politik.

Gorizi.de, das als Forum aufgebaut war, zeichnete in den letzten Jahren immer weniger Nutzerinnen. In Zeiten von Instagram, TikTok und Tinder als erste Kontakt- und Informationsquellen für junge Menschen, sind klassische Foren weniger interessant geworden. Zwar gab es regelmäßig neue Registrierungen, aber die Beiträge blieben aus. Zusätzlich konnte eine Betreuung und Pflege der Seite vom Frauenzentrum nicht mehr gewährleistet und finanziert werden (Aktualisierungen, Moderation). Daher haben wir Ende Oktober das Portal nach vorheriger Bekanntgabe abgeschaltet.

Bye Bye Gorizi.

Autor	Beiträge
 <p>Odesza Teilnehmer</p>	<p>19. Oktober 2023 um 20:58 Uhr BEARBEITEN ZUSAMMENFÜHREN SCHLIESSEN ANHEFTEN (NACH OBEN) PAPIERKORB SPAM ZURÜCKWEISEN ANTWORTEN #35521</p> <p>Liebes Gorizi Team, Liebe Gorizis,</p> <p>da das Portal ja nun leider Ende des Monats geschlossen wird, wollte ich den Zeitpunkt nutzen, mich einmal bei euch allen zu bedanken. Natürlich ist es verständlich dass diese Seite abgeschaltet wird, dennoch ist es auch sehr schade. Ohne Gorizi hätte ich beispielsweise meine Freundin wahrscheinlich nie kennengelernt, mit der ich mittlerweile schon über ein Jahr glücklich in einer Beziehung bin. Und ich hätte auch viele spannende und nette online Bekanntschaften (vor allem während der Corona Zeit) nicht gemacht. Daher ein großes Dankeschön an alle Verantwortlichen die hinter Gorizi stehen und an alle die Gorizi zu diesem besonderen Ort gemacht haben.</p> <p>Viele Grüße, macht es gut!</p>
 <p>Emka Teilnehmer</p>	<p>19. Oktober 2023 um 21:05 Uhr BEARBEITEN VERSCHIEBEN TEILEN PAPIERKORB SPAM GENEHMIGUNG ZURÜCKNEHMEN ANTWORTEN #35522</p> <p>Hallo Odesza, da stimme ich dir absolut zu. Es war eine wirklich schöne Möglichkeit Gleichgesinnte kennenzulernen. Vielen Dank an alle und alles Gute</p>

3 Das Frauenzentrum als erste Anlaufstelle

Sowohl hilfeschuchende Frauen als auch Institutionen und Fachstellen wenden sich an das Frauenzentrum, um erste Informationen oder Beratung zu unterschiedlichsten Themen zu erhalten. Wichtig hierbei ist, dass neben Wissenswertem zu Angeboten in Mainz und Umgebung auch Informationen über die regionalen Grenzen hinaus angeboten werden.

2023 gab es insgesamt **2.142 Informationsanfragen per Telefon, E-Mail oder über Social Media Kanäle** von Privatpersonen, Institutionen und Medien zu Angeboten des Frauenzentrums, übergreifenden Themen und Informationen sowie zu Netzwerkarbeit. Die Zahl der Anfragen zeigt, dass das Frauenzentrum in Mainz als Beratungs- und Informationsstelle einen großen Stellenwert einnimmt. Viele der Anrufer:innen wandten sich aufgrund von Empfehlungen durch Bekannte oder anderen Einrichtungen an die Mitarbeiterinnen.

Die 2.142 Kontakte per Telefon oder E-Mail verteilen sich wie folgt:

- **1.042 auf Netzwerkarbeit und den Austausch mit anderen Organisationen**
- **1.100 Anfragen zu den Angeboten des Frauenzentrums.**
- Von diesen Anfragen **erfolgten 62% aus Mainz**, gefolgt vom Kreis Mainz-Bingen, Wiesbaden dem Kreis Alzey-Worms und anderen Städten im Rhein-Main Gebiet.
- 2 Im Fokus
- - 319 auf die Beratungsangebote
 - 85 auf Gruppenangebote
 - 510 auf Anfragen zu Informations- und Bildungsangeboten
 - 186 auf das Gesamtangebot und übergreifende Themen und Weitervermittlung

4 Frauenpolitik, Vernetzung und Kooperation

Die Vernetzung und Kooperation mit anderen Einrichtungen, Projekten, Initiativen und die Teilnahme an Gesprächen mit Parteien und politischen Vertreter:innen ist grundlegender Bestandteil der Aufgabengebiete des Frauenzentrums. Viele Aspekte sprechen für eine gute Vernetzung:

- **Solidarität und Unterstützung:**

Durch die Teilnahme an frauenpolitischen Aktivitäten kann das Frauenzentrum Solidarität mit anderen Frauenorganisationen und -initiativen zeigen. Diese Zusammenschlüsse bestehen sowohl auf kommunaler als auch auf Landesebene und verleihen durch gemeinsames Auftreten den Forderungen mehr Nachdruck.

- **Ressourcenaustausch:** Durch die Vernetzung mit anderen Organisationen und Gruppen können Ressourcen, Erfahrungen und Fachkenntnisse ausgetauscht werden. Dieser Austausch kann dazu beitragen, effektiver zu arbeiten und innovative Lösungen für gemeinsame Herausforderungen zu entwickeln.

Es hilft dem Frauenzentrum aber auch, die Beratungs- und Angebotslandschaft gut zu kennen, um bei Bedarf an die richtigen Stellen weiter zu verweisen.

- **Interessensvertretung:**

Frauenpolitik beinhaltet auch die Sensibilisierung für Geschlechterfragen und die Förderung von Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen. Die Teilnahme mit politischen Vertreter:innen an Gremien und Ausschüssen ist erforderlich, um aktuelle Entwicklungen zu verfolgen, eigene Forderungen einzubringen und die politischen Vertreter:innen über die Arbeit und aktuelle Situationen zu informieren.

- **Effektive Programmentwicklung:**

Die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Instituten ermöglicht dem Frauenzentrum, effektive Angebote und Veranstaltungen zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse der Frauen in der Mainzer Gemeinschaft zugeschnitten sind.

Arbeitskreise und Gremien

- Fachgruppe Psychosoziale Arbeit Mainz
- Frauenausschuss der Stadt Mainz
- Gesprächsrunde LSBTIQ - Menschen mit Beeinträchtigungen
- Landesweiter Runder Tisch: Rheinland-Pfalz unterm Regenbogen
- Runder Tisch zur Gleichstellung und Antidiskriminierung von LSBTI der Stadt Mainz
- Queer e-Mental Health
- AK Hasskriminalität gegen Frauen und LGBTIQ der Stadt Mainz

Kooperationen

- Aktionsbündnis Feministischer Kampftag
- Beratungsstelle Frau und Beruf – Empowerment für Frauen
- Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz
- Frauenbündnis Rheinland-Pfalz
- Frauennotruf Mainz e.V.
- Heinrich Böll Stiftung Rheinland-Pfalz
- Institut français Mainz
- Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V.
- Landeshauptstadt Mainz
- LesBiSchwules Kultur- und Kommunikationszentrum Bar jeder Sicht
- Mainzer FrauenForum
- Netzwerk diskriminierungsfreies Rheinland-Pfalz
- Netzwerk lesbische Sichtbarkeit RLP
- QueerNet RheinlandPfalz e.V.
- Schwuguntia e.V.



Frauenbündnis Rheinland Pfalz

Ursprünglich geplant als Veranstaltung zum Internationalen Frauentag im März, lud das Frauenbündnis Rheinland Pfalz im Oktober zu der **Comedy Lesung „Die letzten Männer des Westens“** mit **Tobias Ginsburg** ein.

Zur **Kommunalwahl** legte das Frauenbündnis **Postkarten** auf, die mehr Frauen in die Kommunalpolitik fordern.

Frauenbüro der Stadt Mainz

Gemeinsam mit dem Frauenbüro der Stadt Mainz und der Wohlstandsgenossenschaft veranstaltete das Frauenzentrum eine Lesung zum **Thema Altersarmut von Frauen**.

Ebenfalls zum Thema Altersarmut von Frauen gaben das Frauenzentrum und das Frauenbüro eine **Postkarte** heraus.



**1 BILLION
RISING 2023
RISE FOR FREEDOM**

One Billion Rising

Nach zwei Jahren Corona-bedingten online-Aktionen, rief das Mainzer Aktionsbündnis One Billion Rising wieder dazu auf, am 14. Februar auf die Straße zu gehen, um sich der weltweiten Bewegung gegen Gewalt an Frauen anzuschließen und für das Recht auf ein gewaltfreies Leben zu demonstrieren. In diesem Jahr wurde nicht nur gegen die Gewalt vor und hinter den eigenen Haustüren getanzt. **Die Solidarität galt besonders den Frauen, die sich im Iran gegen Gewalt, Unterdrückung und Machtmissbrauch erhoben haben.**

Lesben- und queerpolitische Arbeit

Das Frauenzentrum rief zur Teilnahme an der Demo zum **CSD** auf und beteiligte sich mit einem gemeinsamen Infostand mit dem Netzwerk Lesbische Sichtbarkeit auf der Malakoff-Terrasse.

Im Rahmen der Aktionswoche zum CSD bot das Frauenzentrum den Online Vortrag „**Femfeindlichkeit in Queeren Kontexten**“ an.



Unter dem Motto **Vielfalt leben** fand 2023 wieder eine öffentliche Veranstaltung in Mainz zum **IDAHOBITA*** (Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit) statt. Am 17. Mai gab es eine Kundgebung mit Redebeiträgen und Infoständen verschiedener Akteur:innen der queeren Szene (u.a. Queernet, Queerreferat der Uni Mainz, Bar jeder Sicht). Susanne Ullrich vom Frauenzentrum moderierte die Veranstaltung.

5 Beratungen

Rechtsberatung

Zwei ehrenamtliche Anwältinnen bieten abwechselnd einmal wöchentlich zwei Termine sowohl in Präsenz oder telefonisch an.

Trennungen bringen eine Reihe von Herausforderungen für Frauen mit sich, wie finanzielle Unsicherheit, Verlust des sozialen Status, Probleme bei der Kinderbetreuung und der Bewältigung von starken Emotionen wie z.B. Trauer und Angst. Häufig ziehen sich Konflikte aber auch über eine längere Zeit hin, da es sich um sehr schwierige und komplexe Entscheidungen mit nur schwer abschätzbaren, langfristigen Folgen handelt. Umso wichtiger ist es, schnell rechtliche Klarheit zu erlangen.

Im Gespräch gibt eine Anwältin eine erste Orientierung und klärt Rat suchende Frauen auf, wie ein Scheidungsverfahren abläuft, welche Themen gerichtlich geregelt werden müssen und/oder welche finanzielle Unterstützung sie von Seiten des Staates erwarten können, wie sie ihren Unterhaltsanspruch berechnen können, welche Rechte und Pflichten mit der Ehe einhergehen und was sie in einem Trennungsjahr beachten müssen.



Die häufigsten Themen der Beratungen 2023 waren:

- Informationen zum Unterhaltsanspruch
- Gemeinsam in der Ehe erworbenes Vermögen
- Rentenanwartschaften
- Was gilt es in einem Trennungsjahr zu beachten?
- Wie wird das Sorgerecht geregelt?
- Scheidungs- und Versorgungsausgleichsverfahren

2023

- **66 Frauen** nahmen ein Beratungsgespräch in Anspruch
- **60 %** der Ratsuchenden kamen aus **Mainz**
- Die Altersspanne ist sehr breit gefächert und reichte von **25 Jahren bis über 60 Jahren**
- Die Altersgruppe der **30- und 40-jährigen** ist am häufigsten vertreten.

Psychosoziale Beratung

Dieses Beratungsangebot unterstützt Frauen, die sich in einer Krisensituation befinden.

Meistens sind es mehrere Faktoren wie Trennung, Beziehungsprobleme oder finanzielle Schwierigkeiten, die zu einer akuten psychischen Problemsituation führen können. Solche Ereignisse verursachen häufig Gefühle, die es schwer machen, weitere Handlungsschritte zu vollziehen.

Die Beratung unterstützt Frauen dabei, eigene Handlungsmöglichkeiten zu erkennen, eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, um die Herausforderungen zu bewältigen.

Der **signifikante Anstieg** der Beratungen macht zum einen deutlich, welche erheblichen Auswirkungen die große Sorge durch Krieg und Energieknappheit auf die psychische Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt Einzelner hat. Er verdeutlicht aber auch die extreme Knappheit an verfügbaren Therapieplätzen.

Das Gefühl der Situation ausgeliefert zu sein, kann zu Stress, Ängsten, Depressionen und Einsamkeit führen. Dies spiegelte sich auch in den Beratungsthemen wider.



2023 hat die Zahl der Beratungen zum Vorjahr um mehr als 50% zugenommen.

- **38 Frauen** nahmen einmalig oder mehrmalig Beratungsgespräche in Anspruch
- Insgesamt ergaben sich **103 Beratungsstunden**
- **70%** der Nutzerinnen kamen aus **Mainz**
- Die Altersspanne ist sehr breit gefächert und reicht von **20 Jahren bis über 60 Jahren**
- Die Altersgruppe der **über Fünfzigjährigen** ist am häufigsten vertreten

Beratung zu Essstörungen

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen mit Essstörungen, also Frauen, die betroffen sind von Bulimie, Anorexie oder einer Binge Eating Disorder.

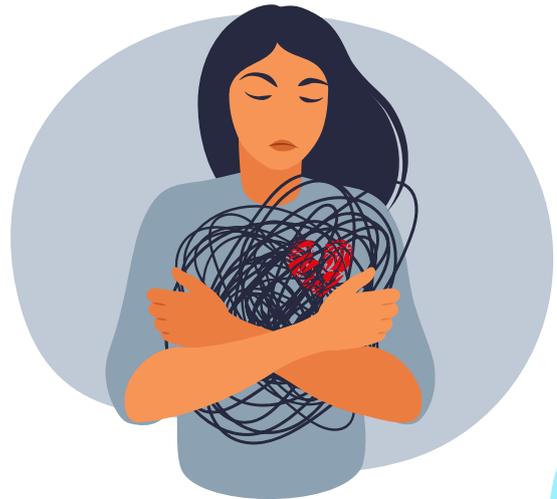
Viele Menschen nutzen Essen als Ventil für psychischen und emotionalen Stress.

Die Beratung unterstützt betroffene Frauen dabei, eigene Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und persönlich angemessene Schritte im Hinblick auf die Bewältigung der Essstörung zu entwickeln.

Außerdem besteht die Möglichkeit, bei der Therapieplatzsuche oder der Suche nach weiteren Hilfsmöglichkeiten Unterstützung zu finden.

Obwohl es viele Anfragen zu Beratungsgesprächen gab, sank die Anzahl der Beratungen auf den Stand vor Corona zurück.

Trotz zunehmender Aufklärung und Sensibilisierung bleiben Essstörungen oft stigmatisiert. Betroffene schämen sich häufig, Hilfe zu suchen, oder haben Sorge, aufgrund von Vorurteilen oder Unverständnis abgewiesen zu werden.



Das Beratungsangebot wird auch vom direkten Umfeld der Betroffenen genutzt. Familie und Freundeskreis sind häufig hilflos im Umgang mit Essstörungen und nutzen das Beratungsangebot, um Fragen zum Umgang mit Betroffenen zu stellen und um einen eigenen Umgang mit der Situation zu finden.

Die meisten Beratungsgespräche fanden zu der Essstörung Anorexie statt.

2023:

- **15 Frauen** nahmen einmalig oder mehrmalig Beratungsgespräche in Anspruch
- Insgesamt ergaben sich **28 Beratungsstunden**
- **30%** der Nutzerinnen kamen aus **Mainz**
- Die Altersspanne ist sehr breit gefächert und reicht von **20 Jahren bis über 60 Jahren**

Lesbenberatung

Vor **43 Jahren** wurde die Mainzer Lesbianberatung gegründet. Obwohl es in dieser Zeitspanne Fortschritte in der Akzeptanz von Lesben gibt, sind Lesben und andere Mitglieder der queeren Gemeinschaft immer noch mit Diskriminierung, Vorurteilen und Stigmatisierung konfrontiert. Eine Lesbianberatung bietet einen sicheren Raum und Unterstützung bei der Bewältigung von Diskriminierung und den damit verbundenen emotionalen Belastungen.

Insbesondere Frauen in einem späten Coming-Out nutzen das Angebot, um Unterstützung bei der Identitätsfindung, dem Verstehen der neuen Gefühle und somit einer Selbstakzeptanz zu erhalten.

Die Lesbianberatung bietet auch Informationen zu Treffs oder Gruppen und kann so dabei helfen sich zu vernetzen und Kontakte zu anderen Lesben zu knüpfen.

Insgesamt ist Lesbianberatung ein wichtiges Angebot in der Beratungslandschaft, um die spezifischen Bedürfnisse, Herausforderungen und Erfahrungen von Lesben anzuerkennen und Unterstützung anzubieten.

Im Jahr 2023 fanden insgesamt **vier persönliche Beratungen** statt. Die Frauen, die dieses Angebot nutzten, kamen aus dem Mainzer Umland. Die Altersspanne lag zwischen **30 und über 50 Jahren**.



Formularsprechstunde

Mitte Januar wurde mit der Formularsprechstunde ein neues Beratungsangebot geschaffen, welches sehr gut angenommen wurde. Eine Sozialjuristin bot 2x im Monat ehrenamtlich Unterstützung bei Anträgen, Widersprüchen oder Prüfung von Bescheiden (z.B. Wohngeld, Kindergeld, Bürgergeld oder ähnlichem) an.

Die Formularsprechstunde musste allerdings bereits Mitte 2023 wieder aus dem Programm genommen werden, da die Leitung sich aus persönlichen Gründen zurückziehen musste.

6 Gruppen

LesBische Gruppe

Die Gruppe bietet interessierten Frauen einen geschützten Raum, in dem sie sich gemeinsam mit Themen und Aspekten ihrer Sexualität auseinandersetzen können. Die LesBi-Gruppe hat sich im Jahr 2023 wieder regelmäßig im Frauenzentrum getroffen.

Nach den Corona-Jahren, in denen die Treffen zum Teil online oder im Freien stattfanden, wurde die ruhige und private Atmosphäre im Frauenzentrum als der Ort gewählt, in dem Themen offen und gleichzeitig in einem sicheren Rahmen besprochen werden konnten.

Zu den Treffen am **jeweils 2. Freitag im Monat** kommen in der Regel zwischen **fünf und zwölf Frauen**, um sich über spontan entstehende oder vorher festgelegte Themen auszutauschen.

Diese reichen von privaten Erlebnissen über sozio-kulturelle Themen wie z.B. das Teilen von Informationen über neue Bücher, neue Plattformen für Dating oder Vernetzung, Vorstellung von anderen Gruppen (im Jahr 2023 z.B. das Netzwerk Lesbische Sichtbarkeit RLP) bis hin zum Umgang mit Diskriminierung oder politischem Austausch über queerfeministische Themen.

Die Organisation der Gruppe hat sich Ende 2023 von einer festen Leitung hin zu einem losen Verband von Verantwortungsträgerinnen entwickelt. In 2024 wird sich zeigen, wie sich die neue Struktur bewährt. Wir hoffen dass die Gruppe sich gut neu einfindet, da sie sich für viele Teilnehmerinnen immer wieder als wichtige Referenz in ihrer jeweiligen persönlichen Entwicklung und/oder Verortung erweist.



Golden Girls

Die Gruppe der „Golden Girls“ – ein Stammtisch für Lesben über 50 – trifft sich regelmäßig einmal im Monat im Frauenzentrum.

Jedes Jahr kommen neue Frauen hinzu. Viele davon kommen regelmäßig, andere sporadisch. Immer gibt es gute Gespräche und oftmals intensiven Austausch zu Themen, die sich aktuell ergeben.

Insgesamt zählt die **Gruppe ca. 35 Frauen**. Die Treffen, an denen durchschnittlich **12 – 20** Frauen teilnehmen, dienen neben dem Austausch über gemeinsame Themen auch der Planung spezieller Themenabende oder gemeinsamer Aktivitäten.

(Queer-)Feministische Mütter-Kind-Gruppe

Im Jahr 2023 gab es einerseits ein reges Interesse an der Gruppe (**ca. 30 Personen**), zum Teil auch aus den unterschiedlichsten Gebieten Deutschlands. Die, wenn auch nur ideelle, Verbindung und die potenzielle Möglichkeit zum Austausch mit anderen Menschen mit ähnlichen Themen und Interessen, bedeuten einen großen Rückhalt für viele.

Andererseits waren die Präsenztreffen oft nicht gut besucht. Trotzdem waren die Gespräche bei diesen Treffen meist sehr innig und ehrlich und immer stärkend.

Neben den Präsenz-Treffen findet ein intensiver Austausch über Messenger statt. Dort werden sehr offen und frei die unterschiedlichsten Themen gemeinsam betrachtet und zuverlässig Solidarität ausgesprochen. Häufig sind es auch ganz konkrete rechtliche, berufliche oder gesellschaftliche Fragen, die aufkommen und die dann gemeinsam erörtert werden. Die Teilnehmerinnen erleben diesen gemeinsam eröffneten Raum als sehr wertvoll und als absoluten safe space.

7 Bildung, Information und Kultur

Die Bedeutung von Kultur und Bildung für die Emanzipation von Frauen lässt sich aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Bildung und Information sind wesentliche Voraussetzungen, um gleichberechtigt am gesellschaftlichen und politischen Leben teilzunehmen und sich aus Abhängigkeitsverhältnissen zu befreien. Ziele sind daher:

- **Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung:** Bildung ermöglicht Frauen, ein höheres Maß an Selbstbewusstsein zu entwickeln. Durch Wissen und Bildung können Frauen ihre Fähigkeiten erkennen und ihre eigenen Entscheidungen treffen, was zu einer stärkeren Selbstbestimmung führt.
- **Beseitigung von Stereotypen:** Kulturelles Erleben durch den Zugang zu verschiedenen Formen wie Literatur, Kunst und Film bieten Frauen eine breitere Perspektive auf ihre Rolle in der Gesellschaft und traditionelle Erwartungen.
- **Wirtschaftliche Unabhängigkeit:** Finanzielle Unabhängigkeit und Vorsorge für die Rente sind wichtige Schlüsselemente für die wirtschaftliche Emanzipation von Frauen, um ihre Autonomie und Freiheit zu stärken.
- **Partizipation in der Gesellschaft:** Frauen, die kulturell gefördert werden, sind eher geneigt, sich aktiv an gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen. Dies umfasst politische Beteiligung, soziales Engagement und die Förderung von Gleichberechtigung auf verschiedenen Ebenen.
- **Gesundheit und Wohlbefinden:** Aufklärung zu Gesundheitsfragen und die Beschäftigung mit dem eigenen Körper ermöglicht es Frauen, informierte Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit zu treffen und ihr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein zu steigern.

Veranstaltungen

Das Frauenzentrum hat aktuelle feministische, geschlechterdemokratische und frauenpolitische Themen in der inhaltlichen Arbeit aufgegriffen und Veranstaltungen sowohl online als auch in Präsenz angeboten.

- Vortrag „Heute schon an Morgen denken – Altersvorsorge für Frauen“
- Workshop „Queer feministischer Rap“
- Workshop „Rassismus erkennen und verlernen“
- Lesung Altersarmut „Wie viel - Was wir mit Geld machen und was Geld mit uns macht“
- Online Vortrag „Femfeindlichkeit in queeren Kontexten“
- Comedy Lesung „Die letzten Männer des Westens“
- Vortrag „Sexuelle Rechte“

Veranstaltungen aus dem Bereich Gesundheit, Kommunikation und Kreativität komplettierten das Angebot:

- Workshop „Kreatives Schreiben für Frauen mit Migrationsgeschichte“
- Workshop „Kreatives Schreiben für Mütter“
- Kurs „Meditation“
- Workshop „Yoga für Frauen mit mehr Gewicht“
- Workshop „Gestärkt durch herausfordernde Zeiten“
- Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“
- Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“
- Workshop „Senbazuru“

**Workshop
Rassismus erkennen
und verlernen**

13.05.2023 im
Frauzentrum Mainz
10 - 17.00 Uhr inkl. Pausen



Anmeldung bis 3. Mai unter
fz@frauenzentrum-mainz.de
Unkostenbeitrag: 15 € (ermäßigt: 10 €; Soli-Beitrag 20€)

**QUEERFEMINIST
RAP**

WORKSHOP MIT FINNA 13-17.00 UHR	9. JULI 2023 IM INSTITUT FRANCAIS MAINZ
--	---

ANMELDUNG UNTER
FZ@FRAUENZENTRUM-MAINZ.DE
UNKOSTENBEITRAG, NACH
EIGENEM ERMESSEN 10-20€



**HEUTE SCHON
AN MORGEN DENKEN
-
ALTERSVORSORGE
FÜR FRAUEN**



Vortrag mit
Amanda Davies
Fachwirtin für Finanzberatung

DIENSTAG | 16.05.2023 | 18 - 20 UHR
Frauzentrum Mainz e.V.

Anmeldung an:
fz@frauenzentrum-mainz.de



Eine Veranstaltung des
Frauzentrums Mainz
e.V. in Kooperation mit:



Lesung

Mareice Kaiser

**Wie viel
Was wir mit Geld machen und
was Geld mit uns macht**

Freitag, 31. März 2023 | 18 Uhr

Foyer Stadthaus Große Bleiche
55116 Mainz

**Femfeindlichkeit in
queeren Kontexten**



Online - Vortrag von
Jana Haskamp

**18.07.2023
18.30 Uhr**

**TOBIAS
GINSBURG**

**DIE LETZTEN MÄNNER
DES WESTENS**

Lesung und Comedy,
Antifaschismus und allerhand Abgründe

19.10.23 · MAINZ
KULTURCLUB SCHON SCHÖN

19.00 Uhr - Eintritt frei - Anmeldung erforderlich: anmeldung@frauenzentrum-mainz.de



Die Wohlstandsgenossenschaft eG,
das Frauzentrum Mainz e.V. und
das Frauenbüro der
Landeshauptstadt Mainz.
Eintritt frei. Um Anmeldung wird
gebeten unter
anmeldung@frauenzentrum-mainz.de



**Einführung
Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg**



**Gestärkt durch
herausfordernde Zeiten**

Workshop mit
Tina Sunita Huber
Heilpraktikerin für Psychotherapie

SONNTAG | 12.03.2023 | 10 - 16 UHR
INKLUSIVE 1 STUNDE MITTAGSPAUSE

Frauzentrum Mainz e.V.
Anmeldung an: fz@frauenzentrum-mainz.de



Eine Veranstaltung des
Frauzentrums Mainz e.V. in
Kooperation mit:



**Kreatives Schreiben
für Frauen mit
Migrationsgeschichte**



**SAMSTAG 11.02.2023
10 - 13 UHR**

MIT ILGIN SEREN EVIŞEN



In Kooperation mit:



Frauzentrum Mainz
Kaiserstraße 59 - 61
55116 Mainz
fz@frauenzentrum-mainz.de

Senbazuru - 1000 Kraniche

Samstag 2. Dezember
10 bis 13 Uhr
mit Ursula Heintz

Anmeldung erforderlich!
Anmeldung an: fz@frauenzentrum-mainz.de
Anmeldeschluss: 27.11.2023




Frauzentrum Mainz
Kaiserstraße 59 - 61
55116 Mainz
fz@frauenzentrum-mainz.de

**FÜR FRAUEN
MIT MEHR
KÖRPER**



**SONNTAG
26.02.2023
10 - 16 UHR**

inklusive 1 Stunde
Mittagspause

Offene Gruppen und Angebote

Queer-feministischer Diskussions- und Lesekreis

14 Frauen, anderthalb Jahre, acht Lektüren. Der queer-feministische Lesekreis, der sich alle vier Wochen für zwei Stunden im Frauenzentrum Mainz zusammenfindet, entstand im Oktober 2022 und trifft sich seitdem regelmäßig zum Besprechen von Büchern und mehr.

Aus queer-feministischer Perspektive setzen sich die Teilnehmerinnen mit Feminismus, Gleichstellung, Rassismus, Klassismus, Ableismus, Ungleichheit und Gesellschaftskritik auseinander - und das anhand fiktionaler und nonfiktionaler Literatur.

Über die Lektüren hinaus trafen sich die Teilnehmerinnen des Lesekreises - etwa zu Mareike Kaisers Lesung zu "Was Geld mit uns macht" oder Teresa Bückers "Über die Macht von Zeit" im Rhein-Main-Gebiet" und zu Filmeabenden wie "Barbie".

Internationales Frauencafé

Das Internationale Frauencafé hat **jeden 2. Montag im Monat von 10:30 bis 12:30 Uhr geöffnet.**

Eingeladen sind alle Migrantinnen, neu Zugewanderte, genauso wie Frauen, die schon länger in Deutschland leben und Frauen, die schon immer hier leben. Bei Kaffee und Tee gemütlich und ungezwungen ins Gespräch kommen ist hier das Ziel. Neben dem Kennenlernen, können Erfahrungen und Informationen ausgetauscht werden.

fem*jam

Ende des Jahres traten zwei Frauen an das Frauenzentrum heran mit dem Wunsch Jamsessions für Frauen anzubieten.

Jamsessions bieten einen Raum sich auszuprobieren, Musik gemeinsam zu erleben und sich zu vernetzen. Mit **fem*jam wird ein braver space** geboten, in dem eine musikalische Begegnung möglich ist und voneinander gelernt werden kann.

Die ersten Treffen wurden von ca. 12 Frauen besucht.

Feministisches FilmForum

Ebenfalls zum Ende des Jahres traten zwei Frauen mit der Idee eines feministischen FilmForums an das Frauenzentrum heran.

Anhand ausgewählter Filme werden gemeinsam mediale Darstellungsformen von Frauen, Rollenbildern, weiblicher Sexualität und der gesellschaftlichen Bedeutung aufgearbeitet und diskutiert.

Die Diskussion wird von zwei Soziologinnen gerahmt und geleitet.

Die ersten Filmabende waren von durchschnittlich 10 Frauen besucht.

Offener Computer- und Internet-Treff für Seniorinnen

Eine ehrenamtliche Computerfachfrau unterstützt Frauen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat dabei, die Basisfunktionen und Anwendungen ihres Computers, Handys und des Internets kennenzulernen. Die Altersspanne der Nutzerinnen liegt bei 60 bis Ende 70 Jahre.

Fußball

Welche Frau möchte sich nicht auch einen Mädchentraum erfüllen und unbeschwert mit dem Ball tanzen?

Seit 33 Jahren bietet das Frauenzentrum die Möglichkeit, gemeinsam mit Spaß, Lust und Fairness Fußball zu spielen.

Jeden Dienstag treffen sich ab 18.30 Uhr zwischen **10 und 15 Frauen** in der Schulturnhalle im Münchfeld, um gemeinsam Fußball zu spielen.

8 Ausblick

Wir beenden das Jahr 2023 mit Freude und Begeisterung für all die neuen Projekte und Angebote und wertvollen Momente, die wir gemeinsam im Frauenzentrum erlebt haben. Unser Engagement für die Stärkung von Frauen und die Förderung von Gleichberechtigung bleibt unveränderlich.

Unsere Solidarität und unser Zusammenhalt haben uns dabei geholfen, Hindernisse zu überwinden und positive Veränderungen anzustoßen. Im kommenden Jahr werden wir weiterhin innovative Programme entwickeln, um noch mehr Frauen zu erreichen und ihre Stimmen zu stärken.

Wir danken unseren Unterstützer:innen, Freiwilligen und Partner:innen für ihre unermüdliche Hilfe und ihr Engagement. Lasst uns das kommende Jahr mit Zuversicht und Entschlossenheit angehen, denn gemeinsam können wir Großes erreichen.

2024 wird für das Frauenzentrum ein besonderes Jahr. Es feiert in diesem Jahr sein beeindruckendes 50-jähriges Bestehen. Bereits am 8. März starten wir mit einem Empfang und Tag der offenen Tür. Im Laufe des Jahres wird es neue Gruppen und Beratungsangebote geben, ebenso sind bereits viele Veranstaltungen geplant.

Auf ein weiteres Jahr voller Empowerment, Solidarität und Fortschritt!

Mainz, Februar 2024
Herausgeberin:
Frauenzentrum Mainz e.V.
Kaiserstraße 59 61 | 55116 Mainz
06131/221263
fz@frauenzentrummainz.de

Sie finden uns :
www.frauenzentrummainz.de
<https://www.facebook.com/FrauenzentrumMainz>
<https://www.instagram.com/frauenzentrummainz/>

