

**JAHRESBERICHT**

**2024**

**FRAUENZENTRUM MAINZ E.V.**



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>1 Die Arbeit des Frauenzentrums</b>	4
Leitbild und Grundsätze	4
Ganzheitliches Konzept	5
Die Mitarbeiterinnen	5
Finanzierung	7
Öffentlichkeitsarbeit	8
<b>2 Im Fokus</b>	9
<b>3 Das Frauenzentrum als erste Anlaufstelle</b>	15
<b>4 Frauenpolitik, Vernetzung und Kooperation</b>	16
Arbeitskreise und Gremien	17
Kooperationen	17
Lesben- und queerpolitische Arbeit	19
<b>5 Beratungen</b>	20
Rechtsberatung	20
Psychosoziale Beratung	21
Beratung zu Essstörungen	22
Lesbenberatung	23
<b>6 Projekt Gesellschaftliche Teilhabe durch Empowerment     und Hilfe zur Selbsthilfe für Frauen</b>	24
<b>7 Gruppen</b>	28
<b>8 Bildung, Information und Kultur</b>	30
Veranstaltungen	31
Offene Gruppen und Angebote	33
Externe Gruppen	35
<b>9 Ausblick</b>	36

# VORWORT

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

*“50 Jahre Frauenzentrum – Zwischen  
gesellschaftlichem Wandel und dem  
Widerstand gegen antifeministische,  
queerfeindliche und rechtsgerichtete  
Strömungen”*

Das Jahr 2024 forderte uns auf  
vielfältige Weise heraus: Globale Krisen,  
der Klimawandel, wirtschaftliche  
Unsicherheiten und ein zunehmender  
gesellschaftlicher Rechtsruck prägen  
das öffentliche Leben. Besonders  
alarmierend sind die wachsenden  
antifeministischen und queerfeindlichen  
Tendenzen, die nicht nur den  
Fortschritt in Sachen Frauenrechte,  
sondern auch die Vielfalt und  
Anerkennung unterschiedlicher  
Lebensentwürfe infrage stellen.



AS A WOMAN  
I had two options:  
TO LOSE MY MIND  
OR to become a  
FEMINIST.

MONA ELTAHAWY

In diesen bewegten Zeiten wird die  
Bedeutung unseres Frauenzentrums  
umso deutlicher. Seit 50 Jahren bieten  
wir einen sicheren Raum, in dem  
Solidarität, Empowerment und der  
offene Austausch im Mittelpunkt  
stehen.

Wir unterstützen Frauen dabei, sich  
gegen gesellschaftliche Rückschritte zu  
behaupten und stärken zugleich all  
jene, die unter Ausgrenzung und  
Diskriminierung leiden – sei es aufgrund  
ihres Geschlechts, ihrer sexuellen  
Orientierung oder anderer  
Identitätsmerkmale. Unser Engagement  
richtet sich gegen jede Form von  
Ausgrenzung, ob antifeministisch,  
queerfeindlich oder rechtem  
Gedankengut und wir bekennen uns  
klar zur Vielfalt und Inklusion.

Unsere Projekte und Angebote – sei es  
in der Bildung, der Beratung und  
Unterstützung oder in kulturellen und  
kreativen Angeboten – sind ein klares  
Signal: Wir lassen uns nicht  
einschüchtern, sondern nutzen jede  
Herausforderung als Chance, den  
gesellschaftlichen Diskurs zu  
bereichern und positive Veränderungen  
anzustoßen.

Wir sind dankbar für die Zusammen-  
arbeit mit unseren Vereinsfrauen,  
Unterstützer:innen und Netzwerk-  
Partner:innen und freuen uns auf  
weitere gemeinsame, kämpferische  
Jahre.

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 sind die Grundsätze der gesamten Arbeit des Vereins.

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 breit auf. 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 weiterzugeben und Frauen an entsprechend passende Anlaufstellen weiterzuvermitteln.

## **Fort- und Weiterbildung**

Die Teilnahme an Supervisionen, Fortbildungen, Tagungen und Expert:innengremien sichert die Fachkompetenz der Mitarbeiterinnen.

2024 hat Susanne Ullrich folgende Fortbildungen besucht:

- 5-tägige Fortbildung zum Sozialcoach
- 2-tägige Fortbildung Antidiskriminierungsberatung der Schwulenberatung Berlin
- im September: Start der Fortbildung zur systemischen Beraterin

# 1 Die Arbeit des Frauenzentrums

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

Auszug aus den Austauschen 2024, die sich aus den Anfragen oder Vermittlungen ergaben:

- Austausch über die Arbeit mit Vermittlungsfachkräften der Agentur für Arbeit Mainz.
- Vorstellung des Frauenzentrums für die IHK-zertifizierte Sprachmittlungs-Schulung des Kultur- und Sprachmittler e.V.
- Austausch über die Arbeit mit Kita-Sozialarbeiterinnen in Mainz.

- Kooperation mit der Regionalgruppe Rhein-Main des Council of International Fellowship (CIF). Besuch einer internationalen Austauschgruppe. Im Rahmen des Besuchs wurden die Arbeit und die Angebote des Frauenzentrums vorgestellt. Außerdem stellte eine Teilnehmerin aus Kirgistan ihren Arbeitsbereich vor.



CIF Besucherinnen



# Finanzierung

Zur Umsetzung seiner Arbeit ist das Frauenzentrum auf eine Vielzahl von Finanzierungen angewiesen. Diese setzten sich 2024 wie folgt zusammen:

- Zuschuss der Stadt Mainz
- Projektfördermittel des Ministeriums für Familie, Frauen, Kultur und Integration
- Projektfördermittel von Stiftungen
- Spenden
- Zuschuss der Ortsverwaltung Neustadt
- Vermietung unserer Räumlichkeiten an Netzwerkpartner:innen
- Bußgeldzuweisung durch ein Gericht
- Mitfrauenbeiträge

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.



Die Jubiläumsfeierlichkeiten zum 50jährigen Jubiläum des Frauenzentrum führten zum Anstieg der Spenden. Ein herzlicher Dank an alle Spenderinnen und ihre Unterstützung.

Ein besonderer Dank geht an die Frauen des Soroptimist International Club Mainz, die dem Frauenzentrum im Rahmen der Orange Days 3.000 € spendeten.



Scheckübergabe Soroptimist International Club Mainz

## 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.

Auch in diesem Jahr konnte Instagram deutlich mehr Menschen und Reaktionen erreichen als Facebook. Es wurde daher beschlossen, Facebook in 2025 nicht weiterzuführen. Teilweise wurde auch Werbung geschaltet.



Der größte Teil der erreichten Zielgruppe bei Instagram, kommt aus Mainz, sind Frauen und hat eine Alterspanne von 25-34 Jahren.

Instagram (Vergl. zu 2023)	Facebook (Vergl. zu 2023)	Homepage (Vergl. zu 2023)	
25.498 (+ 342%)	6.797 (+ 13,4%)	--	Reichweite
3.922 (+92,4%)	2.326 (+ 12%)	224.639 (- 7%)	(Profil)Aufrufe
61.932	9.619	--	Content-Aufrufe (seit Juli verfügbar)
2.221 (+ 31%)	1.079 (+ 5%)	--	Follower

# 2 Im Fokus

## 50 Jahre Frauenzentrum



Am 08. März fand im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums unseres Frauenzentrums ein feierlicher Empfang statt, der nicht nur die bewegte Vergangenheit, sondern auch den zukunftsweisenden Kurs unserer Arbeit würdigte. Die Veranstaltung zog zahlreiche langjährige Mitfrauen, Unterstützer:innen und prominente Gäste aus Politik, Kultur und Zivilgesellschaft an – ein Spiegelbild der Vielfalt und des Engagements, das unser Frauenzentrum seit fünf Jahrzehnten prägt.



Susanne Ullrich, Regine Hungershausen, Frauenzentrum



In ihrem Grußwort hob Ministerpräsidentin Malu Dreyer die Leistung des Frauenzentrums hervor.

„Seit nunmehr 50 Jahren ist das Frauenzentrum Mainz eine wichtige Anlaufstelle für Frauen in Mainz und Umgebung und eine frauenpolitische Institution in Rheinland-Pfalz. Das Frauenzentrum ist nicht nur ein Ort der Unterstützung und Hilfe für Frauen in unterschiedlichsten Lebenslagen, sondern auch der Solidarität und des Empowerments. Die Arbeit des Frauenzentrums Mainz ist Teil einer globalen Bewegung für Gleichberechtigung und Frauenrechte. Gleichstellungspolitik kann nur dann erfolgreich sein, wenn alle Akteure und Akteurinnen, staatliche und nicht-staatliche Organisationen Hand in Hand zusammenwirken. Ich freue mich, dass wir als Landesregierung mit dem Frauenzentrum Mainz und anderen Frauenorganisationen im Land sehr engagierte Partnerinnen an unserer Seite haben, die ein offenes Ohr für die Belange der Frauen in allen Lebensbereichen haben. Für diese wichtigen Dienste für unsere Gesellschaft dankt die Landesregierung allen Engagierten, die diese Arbeit über 50 Jahre hinweg getragen haben“.

(Zitat Pressemitteilung)

Weiter Grußworte sprachen Frauenministerin Katharina Binz via Videobotschaft, Oberbürgermeister Nino Haase, Anette Diehl vom Frauennotruf Mainz sowie Regine Hungershausen für das Frauenzentrum.

## 2 Im Fokus







**50 JAHRE FRAUENZENTRUM**

**8. März 2024**

Wir öffnen die Türen für alle Interessierten!

Ab 14.00 Uhr könnt ihr spontan vorbeikommen, das Frauenzentrum mit seinen Gruppen und Angeboten kennenlernen, einem der vielen Kurzvorträge lauschen, netzwerken oder einfach nur bei einem Getränk und Kuchen in netter Gesellschaft verweilen.

- ab 14.15 Uhr verschiedene Kurzvorträge zu den Themen trans\*, Bisexualität, queersensible Geburt, Frauen, Finanzen und Beruf.
- Büchertisch des feministischen Lesekreises
- Blick ins Archiv des Frauenzentrums
- Slide Show - 50 Jahre Frauenzentrum/Frauenpolitik

Frauenzentrum Mainz e.V., Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz  
06151/22 12 63 | fzfrauenzentrum-mainz.de | www.frauenzentrum-mainz.de



Impulsvortrag Bisexualität

Um einen guten Eindruck der diversen Gruppen und Angebote zu bekommen, stellten sich Teilnehmerinnen und Organisatorinnen der Golden Girls, von Fem\*Jam, des feministischen Filmforums, und des feministischen Lesezirkels für Gespräche zur Verfügung.



## Tag der offenen Tür

Im Anschluß an den Empfang wurden die Türen für alle Interessierten geöffnet.

Ab 14.00 Uhr hatten Gäste die Möglichkeit, Impulsvorträge zu den Themen trans\*, Bisexualität, queersensible Geburt und Frauen, Finanzen und Beruf zu besuchen.



Impulsvortrag trans\*



Außerdem bot die Präsentation "50 Jahre und kein bisschen leiser" einen Streifzug durch die vergangenen Jahrzehnte des Frauenzentrums, eingebettet in Frauen-, Lesben und queerfeministische Geschichte. Dabei lag der Fokus auf der Entwicklung der letzten fünfzig Jahre in Deutschland, Rheinland-Pfalz und Mainz.



## Rheinradeln

Der Förderverein des Frauenzentrums Mainz e.V. lud zur Teilnahme am Rheinradeln, zwischen Worms und Oppenheim am 26.05.2024 ein. Etwa 30 Frauen radelten gemeinsam und machten mit T-Shirts auf 50 Jahre Frauenzentrum aufmerksam.



Anne Bax und Anika Auweiler

Ebenfalls in Kooperation mit der Hannchen-Mehrzweck-Stiftung und der Kulturei in Mainz fand in dieser der Abend "Anne Bax liest und Anika Auweiler singt" statt.

## Theater Besuch

In Kooperation mit den Kammerspielen Mainz konnte zu einem besonderen Event eingeladen werden. Gemeinsam mit 50 Frauen schauten wir das Theaterstück "Alte Sorten" des Chawwerusch Theaters. Im Anschluss daran fand eine kleine Feier und ein Nachgespräch zum Stück im Foyer statt, zu der auch die Darstellerinnen geladen waren.

## Lesungen

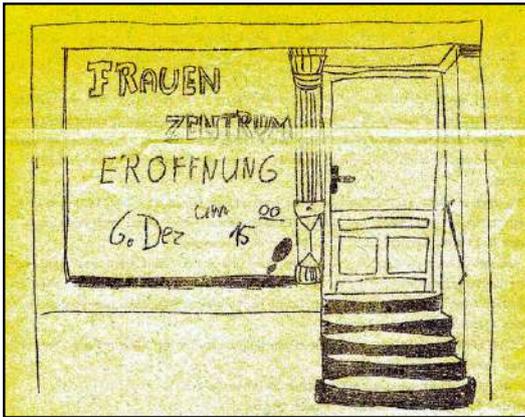
In Kooperation mit der Hannchen-Mehrzweck-Stiftung fand die Lesung "Lesbisch. Eine Liebe mit Geschichte" mit Ahima Beerlage im Frauenzentrum statt.



Ahima Beerlage

## Jubiläumskalender

Das Jubiläum wurde zum Anlass genommen, einen Kalender für 2024 mit Rückblicken aus der 50-jährigen Geschichte des Frauenzentrums herauszugeben. Anhand von Flyern und Plakaten wurde ein kleiner Einblick und Überblick über die Vielfalt der Angebote und Themen, die in den letzten Jahrzehnten das Frauenzentrum ausgemacht haben, gegeben.



1974



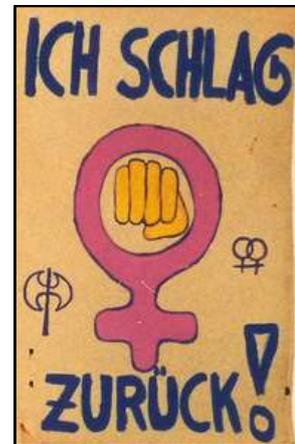
1995



1978



1979



1984



1980



2009



1980

# 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.

2024 gab es insgesamt **1.900 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 1.900 Kontakte per Telefon oder E-Mail verteilen sich wie folgt:

- **891 auf Netzwerkarbeit und den Austausch mit anderen Organisationen**
- **1.009 Anfragen zu den Angeboten des Frauenzentrums**
- Von diesen Anfragen **erfolgten 57% aus Mainz**, gefolgt vom Kreis Mainz-Bingen, Wiesbaden, dem Kreis Alzey-Worms und anderen Städten im Rhein-Main Gebiet.
- Die 1.009 Anfragen zu den Angeboten des Frauenzentrums schlüsseln sich wie folgt auf:
  - 300 Anfragen bezogen sich auf die Beratungsangebote
  - 60 Anfragen bezogen sich auf Gruppenangebote
  - 520 Anfragen bezogen sich auf Veranstaltungen, Informations- und Bildungsangebote
  - 129 Anfragen auf das Gesamtangebot und übergreifende Themen und Weitervermittlung
- **670** Frauen nahmen an Bildungsveranstaltungen und den offenen Angeboten teil.

# 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, Arbeitskreisen 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

- AG Hasskriminalität gegen Frauen und LGBTIQ der Stadt Mainz
- 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
- Queeres Forum Mainz



## Kooperationen

- Aktionsbündnis Feministischer Kampftag
- Beratungsstelle Frau und Beruf – Empowerment für Frauen
- CinéMayence
- FEMNET e.V.
- Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz
- Frauenbündnis Rheinland-Pfalz
- Frauennotruf Mainz e.V.
- Heinrich Böll Stiftung Rheinland-Pfalz
- Kammerspiele Mainz
- KISS Mainz
- Kulturei 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.



### One Billion Rising

Auch in diesem Jahr 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 und zu tanzen.

In diesem Jahr wurde nicht nur gegen die Gewalt vor und hinter den eigenen Haustüren getanzt.

Unsere Solidarität galt allen Frauen auf der Welt. Besonders jenen, die Kriege erleben und durchleben müssen und allen Frauen, die für ihre Rechte kämpfen, die mutig gegen brutale und Frauen unterdrückende Regierungen und Herrscher aufstehen und kämpfen.

### Filmvorführung

#### Sternstunde ihres Lebens

75 Jahre Grundgesetz und 30 Jahre Ergänzung Art 3 (2):

*Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.*

Anlässlich dieser Jubiläen zeigte das Frauenzentrum Mainz, gefördert vom Land Rheinland-Pfalz, in Kooperation mit Ciné Mayence, Haus des Erinnerns, dem Frauenbündnis Rheinland-Pfalz und der Stadt Mainz einen Film über die Abgeordnete und Juristin Elisabeth Selbert und ihren Kampf, den Satz „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ in das Grundgesetz der zukünftigen BRD einzubringen.

*Sternstunde ihres Lebens*

**Filmvorführung  
anlässlich 75 Jahre  
Grundgesetz und 30 Jahre  
Ergänzung Art 3 (2):**

Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

**4. DEZEMBER 2024  
18.30 UHR  
IM CINÉMAYENCE  
mit anschließender  
Diskussion**

# Lesben- und queerpolitische Arbeit



Rede Susanne Ullrich IDAHOBITA\*

Unter dem Motto **Europa bleibt bunt** fand 2024 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.

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 „**Trad wives - was macht diese Hausfrauen so gefährlich**“ mit Mareike Bauer an.



Infostand CSD Mainz



Um auf Tage wie den Tag der lesbischen Sichtbarkeit, Transgender Day of Remembrance oder Bivisibility Day aufmerksam zu machen wurden verschiedene Insta Posts erstellt.



# 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 2024 waren:

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

### 2024

- **63 Frauen** nahmen ein Beratungsgespräch in Anspruch
- **60 %** der Ratsuchenden kamen aus **Mainz**
- Die Altersspanne ist sehr breit gefächert und reichte von **20 Jahren bis über 60 Jahren**
- Die Altersgruppe der **40- und 50-jährigen** ist am häufigsten vertreten.

# Psychosoziale Beratung

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

Die psychosoziale Beratung für Frauen ist ein essenzielles Hilfsangebot, das Frauen in belastenden Lebenslagen unterstützt. 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.

Die hohe Nachfrage der Beratungen macht deutlich, welche erheblichen Auswirkungen auch globale Krisen (z. B. Klimawandel, Kriege, Wirtschaftskrisen) auf die psychische Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt Einzelner haben.

Die Knappheit an verfügbaren Therapieplätzen und die damit einhergehenden langen Wartezeiten führen ebenfalls dazu, dass psychosoziale Beratung als alternative Unterstützung gesucht wird.



**2024 ist die Zahl der Beratungen weiter gestiegen**

- **53 Frauen** nahmen einmalig oder mehrmalig Beratungsgespräche in Anspruch
- Insgesamt fanden **112** Beratungsstunden statt
- **79%** der Nutzerinnen kamen aus **Mainz**
- Die Altersspanne ist sehr breit gefächert und reicht von **20 Jahren bis über 60 Jahren**
- Die Altersgruppe der **40 - 50 jährigen** ist am häufigsten vertreten

Die häufigsten Themen der Beratungen waren:

- Trennung oder Scheidung
- Partnerschaft
- Familie
- Gesundheit
- Arbeit und Beruf

# 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.

Trotz zunehmender Aufklärung und Sensibilisierung bleiben Essstörungen oft stigmatisiert. Betroffene schämen sich häufig, zögern 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.

## **2024:**

- **14 Frauen** nahmen einmalig oder mehrmalig Beratungsgespräche in Anspruch
- Insgesamt fanden **23 Beratungsstunden** statt
- **57%** der Nutzerinnen kamen aus **Mainz**
- Die Altersspanne reicht von **20 Jahren bis über 60 Jahren**

# Lesbenberatung

Vor **44 Jahren** wurde die Mainzer  
Lesbenberatung gegründet. Obwohl es  
in dieser Zeitspanne Fortschritte in der  
Akzeptanz von Lesben gab, sind  
Lesben und andere Mitglieder der  
queeren Gemeinschaft immer noch mit  
Diskriminierung, Vorurteilen und  
Stigmatisierung konfrontiert. Die  
Lesbenberatung bietet einen sicheren  
Raum und Unterstützung bei der  
Bewältigung von Diskriminierung und  
den damit verbundenen emotionalen  
Belastungen.



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

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

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

Im Jahr 2024 fanden insgesamt **fünf persönliche Beratungen** statt. Die Frauen, die  
dieses Angebot nutzten, kamen aus Mainz und dem Umland. Die Altersspanne lag  
zwischen **20 und über 50 Jahren**.

# 6 Projekt Gesellschaftliche Teilhabe durch Empowerment und Hilfe zur Selbsthilfe für Frauen

Anfang April startete das Projekt, das vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz mit Fördermitteln aus dem Programm "Gemeinsam für Gleichwertigkeit" realisiert wurde und sich gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit richtet.

Das Projekt war befristet bis Ende 2024 und zielte darauf ab, Frauen durch Bildungs-, Beratungs- und Netzwerkangebote zu unterstützen und zu stärken, damit sie aktiv an der Gesellschaft teil haben und so ihre Lebenssituation nachhaltig verbessern können.

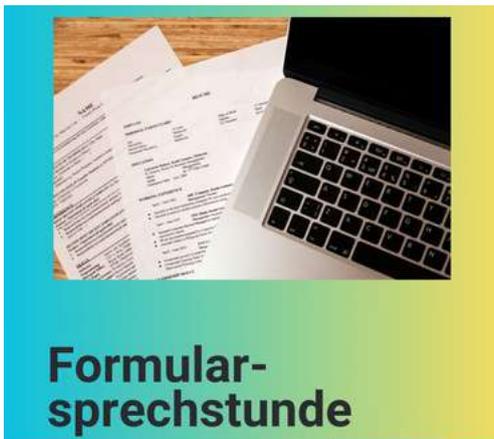
Um den Bedarfen der Frauen in ihrer Vielfalt und mit ihren spezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden, wurden zielgerichtete, individuelle Unterstützungsangebote entwickelt:

- Beratungen:
  - Formulareprechstunde
  - Bewerbungs Café
- Angebote/Veranstaltungen zur Förderung der sozialen Integration durch kulturelle und gesellschaftliche Aktivitäten und Bildung:
  - internationales Mutter und Kind Café
  - Polit-Brunch
  - der kreative Sonntag
  - Feminista Social Club
  - Vortragsreihe zu Frauen in anderen Ländern

Die neuen Angebote wurden rege wahrgenommen und das Feedback war durchaus positiv. Besonders die Anfragen nach der Formulareprechstunde nahmen im Laufe des Jahres zu und der kreative Sonntag war regelmäßig ausgebucht. Auch zur Vortragsreihe "Frauen in..." kamen insgesamt über 50 Teilnehmerinnen.

Es wird geplant, das Projekt und die Angebote in 2025 weiterzuführen.

## Beratungsangebote



In der **Formularsprechstunde** gab es Hilfe bei Anträgen, Widersprüchen oder Prüfung von Bescheiden. Weiterhin gab es Beratungen, welche Möglichkeiten Frauen haben, ihren Lebensunterhalt zu sichern und dazu, welche Leistungen Ihnen zustehen.



Es gab Unterstützung beim Erstellen und Prüfen von Anschreiben, Lebenslauf etc., sowie bei der Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche.

Außerdem bestand die Möglichkeit, gemeinsam im Internet nach interessanten Jobangeboten zu suchen.

Die häufigsten Themen der Beratungen waren:

- Bewerbungsunterlagen prüfen
- Lebenslauf prüfen/erstellen
- Online Bewerbungen
- gemeinsame Stellensuche

**2024 April bis Dezember:**

- **11 Frauen** nahmen einmalig oder mehrmalig Beratungsgespräche in Anspruch
- Insgesamt ergaben sich **25 Beratungsstunden**
- **100%** der Nutzerinnen kamen aus **Mainz**
- Die Altersspanne reicht von Mitte 20 Jahre bis Ende 50 Jahre

Die häufigsten Themen der Beratungen waren:

- Anträge und Widersprüche zu Bürgergeld und Wohngeld
- Mietschulden/Wohnungskündigung

Das **Bewerbungscafé** bot Frauen die Möglichkeit in Ruhe zu arbeiten, wenn es zu Hause zu laut, zu voll ist oder der Zugang zum Internet fehlt. Die Besucherinnen stand Laptop und WLAN zur Verfügung und sie hatten die Möglichkeit, bei Bedarf ihre Unterlagen auszudrucken.

## Offene Angebote



Der **Internationale Mutter-Kind Treff** richtete sich vor allem an Mütter mit Migrations-/Fluchterfahrung und bot in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, gemeinsam Erfahrungen und Informationen auszutauschen. Der Treff fand zwei mal monatlich statt.



Der **kreative Sonntag** stellte Kunst als ein empowerndes Werkzeug zum Selbstaussdruck von Gefühlen, Träumen und Erfahrungen in den Mittelpunkt.

Hierfür verwandelte sich das Frauenzentrum in ein kleines Atelier und bot den Besucherinnen mal mit, mal ohne Anleitung, die Möglichkeit sich auszuprobieren.

Themen waren:

- Malen mit Acryl
- Collagen und mixed Materials
- Buchbinden
- Bildgestaltung, Proportionen, Schatten, Größen



Das offene Format des **Polit-Brunchs** bot die Möglichkeit, sich bei Kaffee, Tee und Brötchen ungezwungen über aktuelle Themen auszutauschen, zu Netzwerken, und sich gegenseitig zu stärken.

Zu Beginn der Treffen gab es einen kurzen Input/Infos zu einem Thema, über das im Anschluß gemeinsam diskutiert werden konnte.

Themen waren:

- Parität in der Politik
- Ergebnisse der Kommunalwahl in Rheinland-Pfalz
- Istanbul-Konvention
- Welche Auswirkung kann die US Wahl haben

**Feminista Social Club** war ein offenes Angebot in Form eines Barabends, um bei Drinks und Musik ungezwungen zu quatschen, socializen oder zu netzwerken.



## Bildungsveranstaltungen



In der Vortragsreihe gingen vier Referentinnen aus dem Iran, Syrien, Argentinien und der Elfenbeinküste unter anderem den Fragen nach:

- Wie lebt es sich in dem Land als Frau?
- Wie ist es um Feminismus und Frauenrechte bestellt?
- Wer macht eigentlich die Care Arbeit?

Nach einem Input war anschließend noch Zeit für Fragen, Diskussion und Austausch.



Vortrag über Argentinien

# 7 Gruppen

## LesBische Gruppe

Die Gruppe bietet interessierten Frauen einen safer space, in dem sie sich in einer ruhigen und privaten Atmosphäre gemeinsam offen mit Themen und Aspekten ihrer Sexualität auseinandersetzen können.

Bei den Treffen am **jeweils 2. Freitag im Monat** kann spontan über private Erlebnisse oder über sozio-kulturelle Themen wie z.B. das Teilen von Informationen über neue Bücher, neue Plattformen für Dating oder Vernetzung, Vorstellung von anderen Gruppen gesprochen werden.

Nach der Umstrukturierung von einer geleiteten Gruppe hin zu einem losen Organisations-Team, war das Jahr 2024 etwas unstet.

Wir hoffen, dass die Gruppe sich neu findet, da sie sich für viele Teilnehmerinnen immer wieder als wichtige Referenz in ihrer jeweiligen persönlichen Entwicklung und/oder Verortung erwiesen hat.



## (Queer-)Feministische Mütter-Kind-Gruppe

Im Jahr 2024 hat sich die Struktur der Gruppe mehr und mehr verändert. Fanden zu Beginn noch regelmäßige Treffen vor Ort im Frauenzentrum statt, findet der Austausch jetzt hauptsächlich online oder per Messenger statt.

Online-Treffen kommen insbesondere Müttern mit kleinen Kindern entgegen, aber auch Müttern aus ländlichen Gebieten oder mit eingeschränkter Mobilität.

Bei dem Austausch werden die unterschieden Themen sehr offen und frei gemeinsam betrachtet. 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.

## Golden Girls

2024 feierte die Gruppe der „Golden Girls“ – Stammtisch für Lesben über 50 – ihr 10jähriges bestehen.

Im ersten Neujahrs-Rundbrief 2015 hieß es: „Wir freuen uns über einen gelungenen Start des Golden Girls Stammtisches im Januar 2014 in Mainz.“

Und 2024, 10 Jahre später ist die Nachfrage ungebrochen. Jedes Jahr melden sich neue Frauen, die eine oder andere bleibt. Einige kommen regelmäßig, andere sporadisch, immer gibt es gute Gespräche und oftmals intensiven Austausch.

Ein Ehrenkodex, dem sich alle verpflichten, schützt die Frauen. Denn auch heute noch gibt es Ängste und nicht alle haben sich bereits geoutet.

Auch für gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Stammtisches finden sich immer Interessierte. Gemeinsame Unternehmungen stärken den Austausch und die Vertrautheit untereinander.

Regelmäßig am 3. Freitag im Monat im Frauenzentrum trifft sich die Gruppe, der mittlerweile ca. 35 Frauen angehören.



Golden Girls beim CSD

# 8 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 Aufklärung 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.

2024 fanden 24 Bildungsveranstaltungen sowie 10 offene Angebote statt, die von rund 670 Frauen besucht wurden.

# Veranstaltungen

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

- Online Vortrag "Gender Bias und Krieg"
- Workshop „Heute schon an morgen denken - Finanzvorsorge für Frauen“
- Workshop „Rassismus erkennen und verlernen“
- Lesung "Lesbisch - Eine Liebe mit Geschichte"
- Vortrag „Bewegt und organisiert: Mainzerinnen und die Erste Frauenbewegung an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert“
- Lesung "Anne Bax liest und Anika Auweiler singt"
- Vortrag „Die Frauen hinter unserer Mode - wo kommt unsere Mode her?“
- Stadtführung "Wählerische Frauen – Auf den Spuren kommunalpolitisch aktiver Mainzerinnen seit Anfang des 20. Jahrhunderts"
- Vortrag "Testament und Erbrecht"
- Vortrag Trennung und Scheidung"
- Online Vortrag "Trad-Wives - Was macht diese Hausfrauen so gefährlich?"
- Film mit Diskussion "Sternstunde ihres Lebens"
- Vortragsreihe "Frauen in..." mit 4 verschiedenen Vorträgen

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

- Workshop „Expertin für den eigenen Körper werden - Der Beckenboden“
- Workshop „Selbstfürsorge für dicke fette Frauen“
- Workshop „Herausfordernden Zeiten begegnen - Mit Yoga und Resilienz durch den Alltag“
- Workshop „Gewaltfreie Kommunikation“
- Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“
- Gruppenangebot "Midlife stylen - Entwicklungsgruppe für Frauen"
- Gruppenangebot "Und plötzlich ist alles anders - Frauen erleben Trennung"

# 8 Bildung, Information und Kultur

**Wichtige Fragen zu Trennung und Scheidung**



**Vortrag von Annette Eggelhöfer**  
Fachwältin für Familienrecht

**10. Juli 2024 18:00 Uhr**  
Frauzentrum Mainz

**„UND PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS“**  
Frauen erleben Trennung



Frauzentrum Mainz e.V.  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz  
fz@frauzentrum-mainz.de

**Testament und Erbrecht**



**Vortrag von Friederike Peter**  
Rechtsanwältin

**11. Juni 2024 18:00 Uhr**  
Frauzentrum Mainz

**TRAD-WIVES**  
Was macht diese Hausfrauen so gefährlich?

**online-Vortrag von Mareike Bauer**

am 11. Juli 2024 | 19.00 Uhr

Die Referentin Mareike Bauer promoviert an der European New School of Digital Studies zu antifeministischen Influencerinnen und gibt uns Einblicke in ihre Recherchen.

MEMBER BEI EDITION  
KOLLEKTIV

**Bewegt und organisiert. Mauerzinnen und die Erste Frauenbewegung an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert**



Vortrag von Eva Weickart  
Donnerstag 21.03.2024 18 Uhr

Frauzentrum Mainz  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz

**105 Jahre Frauenwahlrecht**



**Wählerische Frauen – Auf den Spuren kommunalpolitisch aktiver Mainzerinnen seit Anfang des 20. Jahrhunderts**

Stadtführung mit Eva Weickart und Birgit Groß

Sonntag 08. September 13 Uhr

Eine Veranstaltung des Frauzentrums Mainz e.V.

**Schnupperkurs GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**  
nach Marshall B. Rosenberg

Workshop mit **Sonja Schmitt**

**Samstag 27.04.2024**  
10 - 14 Uhr  
inklusive 1/2 Stunde Praxis

Anmeldung unter: [fz.frauzentrum-mainz.de](http://fz.frauzentrum-mainz.de)

Eine Veranstaltung des Frauzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit LAG anders lernen

**WORKSHOP**

**Selbstfürsorge für dick\_fette Menschen**

MIT HANJA BOSSEK  
FÜR MENSCHEN MIT MEHRGEWICHT

SAMSTAG 12.10.2024  
10 - 14 UHR

Frauzentrum Mainz e.V.  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz  
fz@frauzentrum-mainz.de

LAG anders lernen

**Sternstunde ihres Lebens**

Art 5 (3) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

**4. DEZEMBER 2024 IM CINÉMA YENCE**

Filmvorführung mit anschließender Diskussion

**MidLifestylen**  
Entwicklungsgruppe für Frauen

Das Leben ist Veränderung. Gerade in der Lebensmitte spüren wir das besonders deutlich. Wir nähren unseren Fokus vermehrt nach innen und ziehen eine Zwischenbilanz.

Sind wir glücklich? Leben wir in der Beziehung, in der wir sein wollen? Erfüllt uns unser Job? Was ist uns wirklich wichtig?

Schöpf Mut und Kraft für Deine eigene Entwicklung

**OKTOBER 10 2024 ANNE BAX LIEST**

**ANIKA AUWEILER SINGT**

**19 UHR**

IN DER KULTUREI

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

**DIE FRAUEN HINTER UNSERER MODE**  
WO KOMMT UNSERE KLEIDUNG HER?

**28.11.2024**  
18 Uhr

Vortrag mit anschließender Diskussion im Frauzentrum Mainz

**Lesbisch Eine Liebe Mit Geschichte**

Ahima Beerlage liest

14. Mai 2024 | 18:30 Uhr  
Frauzentrum Mainz  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz

Anmeldung an: [fz@frauzentrum-mainz.de](mailto:fz@frauzentrum-mainz.de)

**Heute schon an morgen denken!**

Altersrenten? Rente?  
Altersvorsorge? Staatliche Förderung?  
Vermögensaufbau

**Vortrag von Amanda Davies**  
Fachwrtin für Finanzberatung

**Dienstag | 12.11.2024 | 18:30 - 20 Uhr**  
Frauzentrum Mainz e.V.

**Herausfordernden Zeiten begegnen**

Mit Yoga und Resilienztraining durch den Alltag

Workshop mit **Tina Sunita Huber**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie | Yogalehrerin

**SONNTAG | 14.01.2024 | 10 - 16 UHR**  
INKLUSIVE 1/2 STUNDE MITTAGSPAUSE

Frauzentrum Mainz e.V.  
Anmeldung an: [fz.frauzentrum-mainz.de](mailto:fz.frauzentrum-mainz.de)

Eine Veranstaltung des Frauzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit LAG anders lernen

**EXPERTIN FÜR DEN EIGENEN KÖRPER WERDEN**  
**DER BECKENBODEN**

WORKSHOP MIT **SONJA SCHMITT**  
PHYSIOTHERAPEUTIN

**SAMSTAG 14.09.2024**  
10-14 UHR  
INKLUSIVE 1/2 STUNDE MITTAGSPAUSE

ANMELDUNG AN:  
FZ@FRAUZENTRUM-MAINZ.DE

Eine Veranstaltung des Frauzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit LAG anders lernen

**DER GENDER BIAS VON KRIEG, GEWALT UND FRIEDEN**

Online-Vortrag von PD Dr. Claudia Kemper

**01. Oktober 2024**  
18:30 Uhr

Anmeldung bis 23.09.2024  
unter: [fz@frauzentrum-mainz.de](mailto:fz@frauzentrum-mainz.de)

# Offene Gruppen und Angebote

## Feministischer Diskussions- und Lesekreis

Der feministische Lesekreis trifft sich alle vier Wochen für zwei Stunden im Frauenzentrum Mainz. Er entstand im Oktober 2022 und findet sich seitdem regelmäßig zusammen, um Bücher zu besprechen.

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



## Café der Kulturen

Das Internationale Frauencafé benannte sich im Laufe des Jahres in Café der Kulturen um. Der Termin verschob sich auf **jeden 3. Donnerstag im Monat von 10:30 bis 12:30 Uhr**.

Der Treff ist offen für alle internationalen Frauen – für alle Mainzerinnen, Nichtmainzerinnen, Expats, Geflüchtete, Migrantinnen, Studentinnen...

Bei Kaffee und Tee einander kennenlernen, gemeinsam erzählen, Erfahrungen austauschen, Informationen einholen.

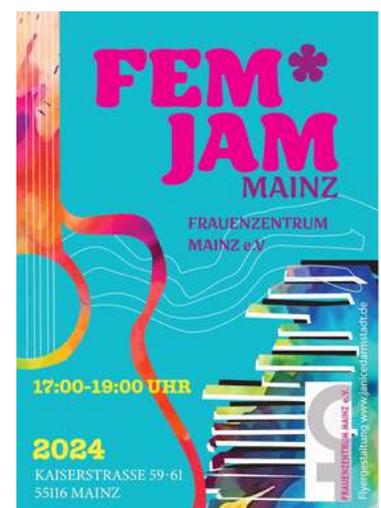


## fem\*jam

Das Angebot gemeinsam zu jammen, sich auszuprobieren, Musik gemeinsam zu erleben und sich zu vernetzen, findet großen Anklang.

Mit **fem\*jam wird ein braver space** geboten, in dem eine musikalische Begegnung möglich ist und voneinander gelernt werden kann.

Neben den Treffen im Frauenzentrum fand auch ein fem\*jam Treffen im Rahmen des Frauenfestes auf der Alten Ziegelei sowie ein gemeinsamer Ausflug statt.





### Feministisches FilmForum

Regelmäßig am 4. Donnerstag im Monat treffen sich Interessierte, um anhand ausgewählter Filme gemeinsam über mediale Darstellungsformen von Frauen, Rollenbildern, weiblicher Sexualität und deren gesellschaftlicher Bedeutung zu diskutieren.

Die Diskussion wurde zu Beginn von zwei Soziologinnen gerahmt und geleitet, gegen Ende des Jahres moderierte nur noch eine den Abend.



### Offener Computer- und Internet-Treff für Seniorinnen

Eine ehrenamtliche Computerfachfrau unterstützt Frauen jeden 1. und 3. Mittwochvormittag 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

**Seit 34 Jahren** bietet das Frauenzentrum die Möglichkeit, gemeinsam mit Spaß, Lust und Fairness und ohne Wettkampfatmosphäre Fußball zu spielen.

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

## Externe Gruppen

Das Frauenzentrum bietet einen geschützten und inspirierenden Raum für Austausch, Bildung und Empowerment. Externe Gruppen, die mit den Zielen des Frauenzentrums übereinstimmen, können das Zentrum nutzen um Treffen durchzuführen.

Durch die Bereitstellung des Frauenzentrums für externe Gruppen entsteht eine wertvolle Synergie zwischen verschiedenen Initiativen, die sich für Gleichstellung, Bildung und gesellschaftlichen Wandel einsetzen.

### **Rollenspiel Gruppe**

Unter der Anleitung von Johanna treffen sich vier Spieler:innen alle zwei Wochen, um gemeinsame Abenteuer am Spieltisch zu erleben. Grundstein für die gemeinsame spontane Kreativität ist die geteilte queerfeministische Grundhaltung, wodurch auch Themen von sexueller und geschlechtlicher Identität einen belastungsfreien Platz haben. So erlebt die Gruppe zusammen bereichernde Selbstverständlichkeit von Queerness und Unterhaltung in einem achtsamen Rahmen.

### **Regionalgruppe Rhein Main des Netzwerks katholischer Lesben**

Die Gruppe ist offen für alle, katholisch oder auch nicht-katholisch, kirchennah und -fern. Mehrmals im Jahr nutzt die Gruppe die Räume des Frauenzentrums für ihre Treffen, zu denen Rund ein Dutzend Frauen kommen. Gemeinsamer Austausch und kirchenpolitisches Engagement stehen an erster Stelle. Jedes Treffen steht unter einem Thema, das eine Teilnehmerin vorbereitet.

### **Netzwerk Lesbische Sichtbarkeit**

Das Netzwerk bringt die Rheinland-pfalzweit engagierten und interessierten Akteur:innen rund um das Thema lesbische, bi- und pansexuelle Sichtbarkeit miteinander in Austausch. Ziel ist es, durch unsere Zusammenarbeit und die vereinten Kräfte, die Reichweite und Wirkung des gemeinsamen Engagements und unserer Kampagnen zu erhöhen.

### **Depression und Zuversicht**

Über KISS Mainz (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) gründete sich Ende 2023 die offene Selbsthilfe-Gruppe. Sie trifft sich seitdem alle zwei Wochen dienstags im Frauenzentrum. Die Treffen bieten Raum für Austausch und Unterstützung zum Thema Depression.

### **Selbsthilfegruppen zu dem Thema Sexualisierte Gewalt**

Zwei Selbsthilfe-Gruppen des Frauen\*Notruf Mainz - Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt treffen sich regelmäßig in den Räumen des Frauenzentrums.

# 9 Ausblick

Das Jahr 2025 wird geprägt sein von bedeutenden gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen. In einer Zeit, in der demokratische Werte zunehmend herausgefordert werden, setzen wir uns weiterhin für Gleichberechtigung, Teilhabe und den Schutz von Frauen ein.

Durch die Neuwahl auf Bundesebene befindet sich die politische Landschaft im Umbruch und mit ihr wachsen Unsicherheiten. Frauenrechte, geschlechtliche Selbstbestimmung und soziale Gerechtigkeit müssen in der politischen Agenda verankert bleiben. Das Frauenzentrum Mainz wird sich aktiv in gesellschaftliche Debatten einbringen, um sicherzustellen, dass feministische Perspektiven gehört und gestärkt werden.

Gleichzeitig beobachten wir besorgniserregende Backlashes gegen feministische Errungenschaften – sowohl in Deutschland als auch international.



Der wachsende Einfluss antifeministischer Bewegungen und die zunehmende Polarisierung in öffentlichen Debatten zeigen, dass errungene Fortschritte keineswegs selbstverständlich sind. Wir werden weiterhin Informationsveranstaltungen und Vernetzungstreffen organisieren, Aufklärung betreiben und Gruppen einen sicheren Raum bieten, um politische Partizipation zu fördern und Menschen ermutigen, sich für eine geschlechtergerechte Zukunft einzusetzen.

Durch Zusammenarbeit mit lokalen Partner:innen wollen wir unsere Kräfte bündeln und ein starkes solidarisches Netzwerk aufbauen. Wir setzen auf strategische Allianzen mit anderen sozialen Bewegungen, um gemeinsam gegen Diskriminierung, Rassismus und Queerfeindlichkeit vorzugehen.

2025 wird für uns ein Jahr des Widerstands und der Solidarität sein, aber auch ein Jahr der Hoffnung. Gemeinsam mit unseren Bündnispartner:innen, engagierten Ehrenamtlichen und der Zivilgesellschaft arbeiten wir daran, demokratische Werte zu verteidigen, feministische Anliegen zu stärken und uns gegen jegliche Form der Rückentwicklung zu stellen. Unsere Vision bleibt bestehen: eine gerechte, vielfältige und inklusive Gesellschaft.

Durch Mut, Entschlossenheit und gemeinsames Engagement können wir 2025 zu einem Jahr machen, in dem wir nicht nur auf Herausforderungen reagieren, sondern aktiv Veränderungen gestalten.

Mainz, März 2025  
Herausgeberin:  
Frauenzentrum Mainz e.V.  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz  
06131/221263  
fz@frauenzentrummainz.de

Sie finden uns :  
[www.frauenzentrummainz.de](http://www.frauenzentrummainz.de)  
<https://www.instagram.com/frauenzentrummainz/>  
<https://www.mastodon.social/@frauenzentrummainz>

