

FRAUENZENTRUM MAINZ E. V.

# JAHRESBERICHT 2025



# Inhalt

Vorwort	2
1 Die Arbeit des Frauenzentrums	4
Leitbild und Grundsätze	4
Ganzheitliches Konzept	5
Die Mitarbeiterinnen	5
Finanzierung	7
Öffentlichkeitsarbeit	8
2 Im Fokus	9
3 Das Frauenzentrum als erste Anlaufstelle	11
4 Frauenpolitik, Vernetzung und Kooperation	12
Arbeitskreise und Gremien	13
Kooperationen	13
Lesben- und queerpolitische Arbeit	15
5 Beratungen	16
Rechtsberatung	16
Psychosoziale Beratung	17
Beratung zu Essstörungen	18
Lesbenberatung	19
6 Projekt Gesellschaftliche Teilhabe durch Empowerment und Hilfe zur Selbsthilfe für Frauen	20
7 Gruppen	25
8 Bildung, Information und Kultur	26
Lesungen, Theater, Workshops und mehr	27
Offene Gruppen und Angebote	29
Externe Gruppen	31
9 Ausblick	32

# VORWORT

**„Feminismus bedeutet, die Welt zu verändern –  
nicht nur für Frauen, sondern für alle Menschen.“**

— Margarete Stokowski

2025 war ein Jahr, das uns deutlich vor Augen geführt hat, wie verletzlich demokratische Errungenschaften sind – und wie notwendig feministische Arbeit bleibt. In Mainz und Rheinland-Pfalz erleben wir einerseits eine starke Zivilgesellschaft und politische Unterstützung für Gleichstellung, andererseits nehmen antifeministische und rechtspopulistische Stimmen spürbar zu. Diese Spannungen zeigen, dass Gleichberechtigung nicht gesichert ist, sondern immer wieder verteidigt werden muss.

Das Frauenzentrum Mainz versteht sich schon immer auch als politischer Ort: ein Raum für Solidarität, Bildung und Empowerment. Wir haben erlebt, wie wichtig es ist, Räume zu schaffen, in denen Frauen sich gegenseitig stärken, Erfahrungen teilen und Perspektiven entwickeln können.

Unsere Beratungsarbeit hat auch in diesem Jahr viele Frauen begleitet, die von Trennung, Diskriminierung, Armut oder Ausgrenzung betroffen sind. Wir hören zu, unterstützen und bestärken sie darin, den eigenen Weg zu finden.

Neben der individuellen Unterstützung stand die feministische Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit im Mittelpunkt: Mit Veranstaltungen, Workshops und Kampagnen machten wir feministische Perspektiven in der Öffentlichkeit sichtbar.

Damit zeigen wir auch auf, dass Gleichberechtigung in vielen Bereichen noch immer nicht erreicht ist und Engagement weiterhin notwendig bleibt, um Strukturen, die Teilhabe und Solidarität fördern, zu erhalten und zu schaffen.

Unser Dank gilt allen, die das Frauenzentrum finanziell, ideell oder durch Mitarbeit tragen – den Angestellten, Ehrenamtlichen, Unterstützer:innen, Besucherinnen, Netzwerkpartner:innen und Vereinsfrauen. Wir bleiben laut, solidarisch und unbequem – für eine Gesellschaft, in der Feminismus kein Randthema ist, sondern Grundlage des demokratischen Zusammenlebens.

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 im Bereich frauenpolitischer Aktivitäten, um die weiterhin bestehenden Geschlechterungleichheiten und Benachteiligungen 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, welches 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**

Sichtbarmachung und Schaffen 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 zwei 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 (Verweisberatung).

## **Fort- und Weiterbildung**

Die Teilnahme an Supervisionen, Fortbildungen, Tagungen und Expert:innengremien sichert die Fachkompetenz der Mitarbeiterinnen. 2025 haben unsere Mitarbeiterinnen folgende Fortbildungen absolviert:

- Fortbildung zur systemischen Beraterin
- Fortbildung zum Thema ADHS bei Erwachsenen
- Queere Antidiskriminierungsberatung der Schwulenberatung Berlin

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

Auszug aus den Austauschen 2025, die sich aus den Anfragen, Vermittlungen und Netzwerken ergaben:

- Vorstellung des Frauenzentrums für die IHK-zertifizierte Sprachmittlungs-Schulung des Kultur- und Sprachmittler e.V.
- Austausch mit der Beratungsstelle für LSBTIQ\*-Geflüchtete der Caritas
- Informationsgespräch zum Internationalen Frauentag mit der Direktorin des Landtags Frau Molka und Angestellten des Landtags
- Interview mit Studentinnen zu dem Thema Essstörungen
- Gespräch mit der neuen Sozialdezernentin Jana Schmöller
- Gespräch mit der neuen Abteilungsleiterin Musgana Tesfamariam der Abteilung Frauen und Gesellschaft des Ministeriums Familie, Frauen, Kultur und Integration

# Finanzierung

Zur Umsetzung seiner Arbeit ist das Frauenzentrum auf eine Vielzahl von Finanzierungen angewiesen. Diese setzen sich 2025 wie folgt zusammen:

- Zuschuss der Stadt Mainz
- Projektfördermittel des Ministeriums für Familie, Frauen, Kultur und Integration
- Projektfördermittel von Stiftungen
- Spenden
- Vermietung unserer Räumlichkeiten an Netzwerkpartner:innen
- Bußgeldzuweisung durch Gerichte
- Vereinsbeiträge

Von großem Wert ist auch in diesem Jahr die Unterstützung durch den Förderverein des Frauenzentrums, dem wir für sein engagiertes und kontinuierliches Mitwirken herzlich danken.

Der Förderverein unterstützte vor allem im August das Frauenfest auf dem Gelände der **Alten Ziegelei**, dessen Erlös dem Frauenzentrum zugute kam.



Ebenfalls danken wir Janey und Zoe, zwei Studentinnen der Schauspielschule Mainz, die ihr selbst geschriebenes Theaterstück „Morgen Vielleicht“ aufführten und einen Teil des Erlöses an das Frauenzentrum spendeten.



Ein besonderer Dank gilt auch den Frauen des Soroptimist International Club Mainz für ihre großzügige Spende in Höhe von 2.000 €. Der Betrag stammt **u. a.** aus den Eintrittsgeldern des Theaterstücks „Vulva reloaded“, das in der Kulturei aufgeführt wurde.

Scheckübergabe Soroptimist International Club Mainz  
v. l. Laura Späth, Susanne Ullrich, Regine Hungershausen,  
Clea Buttgerit

# Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit des Frauenzentrums trägt maßgeblich dazu bei, Bewusstsein für frauenrelevante Themen und gesellschaftliche Entwicklungen zu schaffen. Sie dient der Aufklärung, der Bewerbung der vielfältigen Angebote, der Vernetzung sowie der Anregung zur Auseinandersetzung mit Frauen- und Geschlechterfragen und Gesellschaftsstrukturen.

Zum Tätigkeitsfeld der Öffentlichkeitsarbeit zählen die Medienarbeit in Form interner und externer Newsletter, Flyer, Broschüren und Plakate erstellen und verteilen, Pressemitteilungen, sowie die Gestaltung, Pflege und Nutzung der Social-Media-Kanäle und der Homepage.

Auf Instagram kamen rund 460 neue Follower:innen dazu und die Content-Reichweite steigerte sich zum Vorjahr um 56 %. Die gesteigerte Reichweite und wachsende Zahl an Follower:innen führten zu einer höheren Sichtbarkeit und besseren Vernetzung. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Bekanntheit und den Erfolg der Angebote sowie das Erreichen der Zielgruppen aus, sondern stärkt auch die gesellschaftliche Wahrnehmung der Anliegen und Themen von Frauen.

Die Website des Frauenzentrums konnte im Jahr 2025 281.271 Aufrufe verzeichnen, was einer Steigerung von rund 25 % gegenüber 2024 entspricht.

Der regelmäßig erscheinende externe Newsletter des Frauenzentrums, der über aktuelle Angebote und Veranstaltungen informiert, erreicht derzeit rund 280 Abonnent:innen.

## 2 Im Fokus

„Feminismus ist die radikale Vorstellung, dass Frauen Menschen sind.“

bell hooks, Feminist Theory (1984)

### Gesellschaft im Wandel – Demokratie unter Druck

Das Jahr 2025 war von einer wachsenden gesellschaftlichen Polarisierung geprägt. Rechtspopulistische Bewegungen, autoritäre Rhetorik und gezielte Angriffe auf Gleichstellungs- und Diversitätspolitiken gewannen an Einfluss. Themen, die früher für gesellschaftlichen Fortschritt und Offenheit standen – wie Geschlechtergerechtigkeit, sexuelle Selbstbestimmung oder Antidiskriminierung – werden zunehmend politisiert und instrumentalisiert.

Diese Entwicklungen verdeutlichen, wie fragil die Fundamente einer offenen Gesellschaft geworden sind.

Geschlechterpolitik wird zur Projektionsfläche gesellschaftlicher Unsicherheiten, Feminismus zum Feindbild einer Bewegung, die auf Angst, Kontrolle und Ausgrenzung setzt. Gerade deshalb ist das Aufbauen und Pflegen von Netzwerken essenziell: Nur durch gemeinsame Strukturen, Solidarität und Bündnisse kann demokratische Arbeit wirksam verteidigt werden.

Misogynie ist ein zentrales Element gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit. Sie äußert sich nicht nur in verbaler oder körperlicher Gewalt, sondern auch subtil: durch die Abwertung feministischer Arbeit, die Relativierung von Diskriminierungs-

erfahrungen oder das Aufleben traditioneller Rollenbilder. Antifeminismus ist längst kein Randphänomen mehr. Er wirkt verbindend zwischen rechten und konservativen Strömungen und wird unter Schlagworten wie „Familienwerte“ oder „Gender-Ideologie“ eingesetzt, um Gleichstellungsfortschritte als Gefahr darzustellen. Besonders queere Menschen stehen im Zentrum einer aggressiven gesellschaftlichen Debatte.

Das Frauenzentrum Mainz positioniert sich klar gegen diese Tendenzen. Wir stehen solidarisch an der Seite aller, die sich für geschlechtliche und sexuelle Selbstbestimmung einsetzen, und begreifen Queerfeindlichkeit als Angriff auf die gesamte demokratische Ordnung.



Unsere Arbeit folgt einem intersektionalen Ansatz. Denn Diskriminierung wirkt nicht isoliert, sondern in Überschneidungen: Geschlecht, Herkunft, Klasse, Behinderung, sexuelle Orientierung oder Alter formen komplexe Ungleichheitsverhältnisse. Nur wer diese Zusammenhänge erkennt, kann gesellschaftliche Gerechtigkeit herstellen. Wir setzen auf Vernetzung, Bildungsarbeit und Empowerment und verstehen Intersektionalität nicht als theoretisches Konzept, sondern als konkrete politische Praxis – als Haltung, die Vielfalt anerkennt und Machtverhältnisse sichtbar macht.

Im Jahr 2025 haben wir unsere Netzwerke gestärkt, neue Formate politischer Bildung etabliert und Räume für Dialog, Selbstbestimmung und Solidarität geschaffen. Wir bleiben dabei nicht reaktiv, sondern gestalten aktiv mit: eine Gesellschaft, die auf Gleichwertigkeit, Respekt und Freiheit beruht.

Feministische Arbeit bleibt ein entscheidendes Mittel, Demokratie zu stärken, Vielfalt zu schützen und gesellschaftliche Teilhabe für alle zu sichern.



# 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.

2025 gab es insgesamt 1059 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 1.059 Informationsanfragen zu Angeboten des Frauenzentrums verteilten sich wie folgt:

- 510 Anfragen zu Informations- und Bildungsangeboten
- 413 Anfragen zu den Beratungsangeboten
- 86 Anfragen zum Gesamtangebot, weiterführende Themen und Informationen zu anderen Beratungsstellen
- 50 Anfragen zu Gruppenangeboten

Von diesen Anfragen kamen 54 % aus Mainz. Gefolgt von Anfragen aus dem Landkreis Mainz-Bingen, dem Landkreis Alzey-Worms, aus anderen Regionen Rheinland-Pfalz sowie weitere Orte aus dem Rhein-Main-Gebiet.

Insgesamt nahmen rund 800 Frauen an Bildungsveranstaltungen, Gruppen und den offenen Angeboten teil.

Darüber hinaus wurden rund 1.000 Kontakte im Rahmen der Netzwerkarbeit verzeichnet, sodass insgesamt über 2.000 Anfragen im Jahr 2025 bearbeitet wurden.

Die hohe Zahl der Anfragen verdeutlicht die bedeutende Rolle des Frauenzentrum Mainz als zentrale Beratungs- und Informationsstelle, auch über die Stadtgrenzen hinaus. Viele Ratsuchende wandten sich auf Empfehlung von Bekannten oder anderen Einrichtungen an die Mitarbeiterinnen, was die hohe Akzeptanz und Vertrauenswürdigkeit der Einrichtung unterstreicht.

# 4 Frauenpolitik, Vernetzung und Kooperation

Die Vernetzung und Kooperation mit anderen Einrichtungen, Projekten, Initiativen und die Teilnahme an Gesprächen mit der Stadt und dem Land sind grundlegende Bestandteile der Aufgabengebiete des Frauenzentrums. Viele Aspekte sprechen für die Notwendigkeit einer guten 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 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 um über die Arbeit und aktuelle Situationen zu informieren.

- **Effektive Programmentwicklung**

Die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und Instituten ermöglicht es, Synergien zu bündeln und effektive Angebote und Veranstaltungen zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse der Frauen zugeschnitten sind.

## Arbeitskreise und Gremien

- AG Hasskriminalität gegen Frauen und LGBTIQ\* der Stadt Mainz
- Fachgruppe Psychosoziale Arbeit Mainz
- Frauenausschuss der Stadt Mainz
- Landesweiter Runder Tisch Rheinland-Pfalz unterm Regenbogen
- Runder Tisch zur Gleichstellung und Antidiskriminierung von LSBTIQ\* der Stadt Mainz
- Queer E-Mental Health Forschungsprogramm der Universitätsmedizin Mainz
- Queeres Forum Mainz



## Kooperationen

- AIDS-Hilfe Mainz
- 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 e.V.
- Institut français Mainz
- KISS Mainz
- Krumm und Schepp
- 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
- Soroptimist International Club Mainz
- QueerNet RheinlandPfalz e.V.
- Schwuguntia e.V.



### One Billion Rising

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne gegen Gewalt an Frauen und Mädchen, die 2012 von der Aktivistin Eve Ensler, Gründerin der Bewegung V-Day, ins Leben gerufen wurde. Der Name verweist auf die Zahl von über einer Milliarde Frauen, die weltweit von Gewalt betroffen sind.

Unter dem Motto „Rise Against Fascism“ rief das Mainzer Aktionsbündnis One Billion Rising auch 2025 dazu auf, sich am 14. Februar auf dem Gutenbergplatz vor dem Staatstheater der weltweiten Bewegung gegen Gewalt an Frauen anzuschließen. Die Teilnehmer:innen demonstrierten und tanzten für das Recht auf ein gewaltfreies Leben.



### „KEINE MEHR“

„Keine Mehr“ ist ein dokumentarisches Theaterstück der Bühne für Menschenrechte über Solidarität. Drei Frauen teilen darin ihren empowernden Kampf und ihre Forderungen. Sie sind Überlebende und Expertinnen.

Im Anschluss an die Aufführung beteiligte sich das Frauenzentrum auf Einladung der „Bühne für Menschenrechte“

und des Institut français an einem Podiumsgespräch. Gemeinsam mit den Beteiligten wurden die Themen des Stücks vertieft und zur Diskussion gestellt.

### Soroptimist International SI-Club Mainz

In Kooperation mit dem SI-Club Mainz präsentierte Daniela Dillinger im Frauenzentrum ihr Theater-Solo „Vulva reloaded“. Mit künstlerischem Ansatz thematisierte sie Frauenkörper, Selbstbestimmung und Rollenbilder.



Mit einer weiteren Aufführung in der Kulturei wurde das das Frauenzentrum durch die Spende der Eintrittsgelder unterstützt.



### Orange Days

Die UN-Kampagne „Orange Days“ macht jährlich vom 25. November bis 10. Dezember auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam.

Am 21. November setzte der Mainzer Oberbürgermeister mit dem Hissen der Fahnen vor dem Stadthaus ein sichtbares Zeichen. Im Foyer informierten das Frauenzentrum und weitere Organisationen des Mainzer FrauenForums an Ständen über ihre Arbeit und ihr Engagement gegen Gewalt an Frauen.

# Lesben- und queerpolitische Arbeit

## Zerbrochene Verbindungen Ravensbrück

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Die Wege von frauenliebenden Frauen in Widerstand und Deportation“, die vom Netzwerk katholischer Lesben e.V., Queer In Church Bistum Mainz, der Stiftung Haus des Erinnerns – für Demokratie und Akzeptanz Mainz sowie den Wirtschaftsweibern e.V. organisiert wurde, fand im Frauenzentrum ein Erzählcafé mit Elke Kress unter dem Titel „Lesbische (Un)Sichtbarkeit in der Nachkriegszeit und heute“ statt. Die Veranstaltung bot den Teilnehmenden die Gelegenheit zum Austausch und zur Reflexion über historische und aktuelle Fragen lesbischer Sichtbarkeit.



## IDAHOBITA

Unter dem Motto „Vielfalt feiern & Gleichwertigkeit leben“ fand 2025 zum IDAHOBITA\* (Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit) am 17. Mai eine Kundgebung mit Redebeiträgen sowie Infoständen verschiedener Akteur:innen der queeren Szene statt.

## Christopher Street Day (CSD)

Unter dem Motto „Nie wieder still“ fand am 26. Juli 2025 in Mainz der CSD statt mit einer Demonstration, an der sich rund 12.000 Menschen beteiligten. Das Frauenzentrum war mit einem Infostand vertreten, um seine Arbeit und sein Engagement für die Rechte von Frauen und queeren Menschen zu präsentieren.

Der Christopher Street Day erinnert an den Aufstand in der Christopher Street 1969 gegen Polizeigewalt, der als Wendepunkt der LSBTIQ\*-Bewegung gilt und steht für Sichtbarkeit, Gleichberechtigung und Akzeptanz.



Infostand CSD Mainz

# 5 Beratungen

## Rechtsberatung

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

Trennungen bringen eine Reihe von Herausforderungen für Frauen mit sich: 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 2025 waren:

- Scheidungs- und Versorgungsausgleichsverfahren
- Unterhaltsanspruch und Sorgerecht
- Was gilt es in einem Trennungsjahr zu beachten?
- Gemeinsames Vermögen oder Schulden
- Rentenanwartschaften

2025

- nahmen 63 Frauen ein Beratungsgespräch in Anspruch,
- davon kamen 66 % der Ratsuchenden aus Mainz,
- aus allen Altersgruppen von 25 bis über 60 Jahre. Die Altersgruppe der 30- und 40-jährigen war dabei am häufigsten vertreten.

# Psychosoziale Beratung

Dieses Beratungsangebot unterstützt sowohl Frauen, die sich in einer Krisensituation befinden, als auch Frauen, die sich verändern oder neuorientieren möchten. Die psychosoziale Beratung ist ein niedrighschwelliges Hilfsangebot für Frauen, welches sie in belastenden Lebenslagen und Neuorientierung unterstützt. Oft kommen mehrere Faktoren wie Trennung, Beziehungsprobleme oder finanzielle Schwierigkeiten zusammen, die zu einer akuten Problemsituation führen können oder der Antrieb für eine Neugestaltung der eigenen Ziele und Lebensentwürfe sind. Es entstehen häufig Gefühle, die es schwer machen, weitere Handlungsschritte zu entdecken.

Die systemische und lösungsfokussierte Beratung unterstützt Frauen dabei, eigene Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und ihre Stärken und Ressourcen (wieder) 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.



2025 ist die Zahl der Anfragen und durchgeführten Beratungen weiter gestiegen

- 49 Frauen nahmen einmalig oder mehrmalig Beratungsgespräche in Anspruch,
- woraus sich insgesamt 85 Beratungsstunden ergaben.
- 58 % der Nutzerinnen kamen aus Mainz.
- Die Altersspanne ist sehr breit gefächert und reicht von 20 bis über 60 Jahre. Die Altersgruppe der 50-jährigen ist am häufigsten vertreten.

Die häufigsten Themen der Beratungen waren:

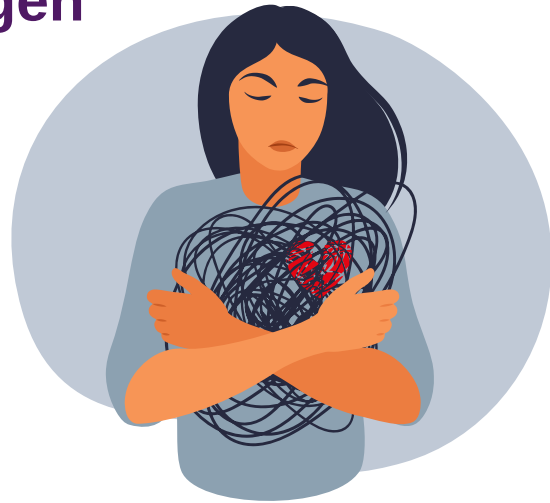
- Trennung oder Scheidung
- Partnerschaftskonflikte
- Familie
- Gesundheit
- Arbeit und Beruf

## Beratung zu Essstörungen

Das Beratungsangebot richtet sich hauptsächlich an Frauen mit gestörten Essverhalten, d.h. Frauen, die betroffen sind von Bulimie, Anorexie oder einer Binge Eating Disorder. 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.

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 ihr Essverhalten zu entwickeln.

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.



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

Die meisten Beratungsgespräche fanden zu der Essstörung Anorexie statt.

2025

- nahmen 17 Frauen einmalig oder mehrmalig Beratungsgespräche in Anspruch,
- woraus sich insgesamt 30 Beratungsstunden ergaben.
- 26 % der Nutzerinnen kamen aus Mainz.
- Die Altersspanne reichte von 20 bis über 60 Jahre.

# 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 2025 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 “Gleichstellung der Frauen durch Empowerment, Vernetzung und Hilfe zur Selbsthilfe”

Anfang Februar konnte das vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz im Rahmen des Programms „Gemeinsam für Gleichwertigkeit“ geförderte Projekt fortgeführt werden. Es richtet sich gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und war befristet bis Ende 2025.

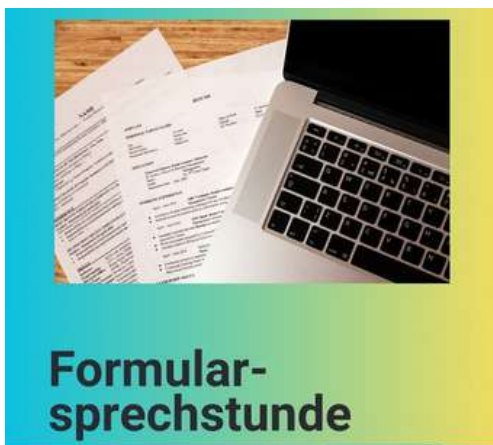
Ziel war es, Frauen durch die Erschließung neuer Bildungs-, Beratungs- und Netzwerkangebote zu stärken, damit sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben und ihre Lebenssituation nachhaltig verbessern können.

Frauen sind häufig von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit und Misogynie betroffen – nicht nur aufgrund ihres Geschlechts, sondern oft im Zusammenspiel mit weiteren Diskriminierungsformen wie Herkunft, Hautfarbe, sexueller Orientierung, geschlechtlicher Identität, Behinderung, sozialem Status oder Alter. Diese intersektionalen Benachteiligungen prägen Lebensrealitäten auf komplexe Weise und erschweren insbesondere mehrfach diskriminierten Frauen den Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen, Unterstützung und Schutzräumen.

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

- zusätzliche Beratungsangebote:
  - Formulareprechstunde
  - Bewerbungssprechstunde
  
- Angebote/Veranstaltungen zur Förderung der sozialen Integration durch kulturelle und gesellschaftliche Aktivitäten und Bildung:
  - Community-Brunch
  - Der kreative Sonntag
  - Kwierer Kaffeeklatsch
  - Vortragsreihe zu Frauen in anderen Ländern
  - Vortrag: Kollektives Trauma in der queeren Community
  - Midlife Circle
  - Workshop: Social Media für Seniorinnen
  - Workshop: Word und Co für Anfängerinnen
  - Workshop: Yoga für mehrgewichtige Frauen

## Beratungsangebote



In der Formularsprechstunde erhalten Frauen Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, beim Verfassen von Widersprüchen sowie bei der Prüfung von Bescheiden.

Darüber hinaus werden sie zu Möglichkeiten der Existenzsicherung und zu zustehenden Sozial- und Unterstützungsleistungen beraten.

Die Sprechstunde trägt dazu bei, bürokratische Hürden abzubauen, den Zugang zu sozialen Leistungen zu erleichtern und die Selbstständigkeit der Frauen im Umgang mit Behörden und Anträgen zu stärken.

Insgesamt gab es 38 Terminanfragen zur Formularsprechstunde, was gegenüber dem Vorjahr einer Steigerung um 29 % entspricht.



Die Bewerbungssprechstunde bietet Frauen die Möglichkeit, in ruhiger Atmosphäre an ihren Bewerbungsunterlagen zu arbeiten, insbesondere wenn zu Hause kein geeigneter Arbeitsplatz oder Internetzugang vorhanden war. Den Besucherinnen stehen Laptops, WLAN und Druckmöglichkeiten zur Verfügung.

Themen waren zum größten Teil die Durchsicht und Bearbeitung von Lebenslauf und Anschreiben, aber auch die online-Jobsuche oder Ausbildungsplatzsuche. Die Frauen kamen zudem mit Stellenangeboten und Bewerbungsaufforderungen vom Jobcenter, die dann gemeinsam bearbeitet wurden.

Das Angebot trägt dazu bei, die berufliche Orientierung und Eigeninitiative der Frauen zu fördern und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

Insgesamt ergaben sich 21 Beratungsstunden zu Fragen rund um das Thema Bewerbung.

## Offene Angebote



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 ohne Leistungsdruck kreativ zu sein.

Themen waren:

- freies Malen mit Acryl
- Acrylic Pouring-Technik
- Einführung in das Buchbinden



Das offene Format des Community-Brunchs bot die Möglichkeit, sich bei Kaffee, Tee und Brötchen niedrigschwellig über aktuelle politische 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:

- Bundestagswahl und Feminismus
- Bund, Land, Kommune – Strukturen in der Politik
- Frauen in der neuen Bundesregierung
- Gerichtsbarkeit und das Bundesverfassungsgericht
- politischer Jahresrückblick



### Kwierer Kafeeklatsch

Queere Frauen (z. B. Lesben, bisexuelle und trans\* Frauen) sind häufig mehrfach von Diskriminierung betroffen, etwa durch Sexismus und Queerfeindlichkeit. Der „Queere Kafeeklatsch“ entstand als geschützter Begegnungsraum, der queeren Frauen einen niedrigschwelligen Zugang zu Austausch, Vernetzung und Community bietet. Die Idee einer Tagesveranstaltung mit Kaffee, Kuchen und Gespräch statt Abend- oder Partyangebot orientierte sich an den Bedürfnissen und Wünschen der Zielgruppe und wurde sehr gut angenommen.

Der Kafeeklatsch stärkte Gemeinschaft und Sichtbarkeit und öffnete Wege zu weiteren Angeboten des Frauenzentrums.



### Midlife-Circle

Der Stammtisch entstand nach einem Workshop in 2024, in dem der Wunsch nach regelmäßigem Austausch unter Gleichgesinnten formuliert wurde. Einmal im Monat trafen sich Frauen zum Austausch in der Lebensmitte, die Übergänge wie Auszug der Kinder, (Peri-)Menopause oder berufliche und private Neuorientierungen erleben. Solche Phasen sind oft von Unsicherheit und Veränderung geprägt, bieten aber Raum für neue Perspektiven und persönliche Entwicklung.

Der Stammtisch wurde von einer Coachin geleitet und ermöglichte Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und Impulse für die Gestaltung dieser Lebensphase zu erhalten.

# Bildungsveranstaltungen

## Vortragsreihe Frauen in...



In der Vortragsreihe gingen vier Referentinnen aus Kuba, Kolumbien, der Ukraine und Türkei unter anderem den Fragen nach: Wie lebt es sich in dem Land als Frau? Wie steht es um Feminismus und Frauenrechte? Nach einem Input war anschließend noch Zeit für Fragen, Diskussion und Austausch.

## Social Media für Seniorinnen

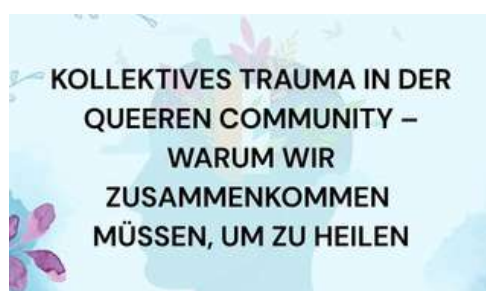


In dem Workshop erhielten ältere Frauen praxisnahe Einblicke in Funktionen und Nutzung von Social Media, exemplarisch am Beispiel von Instagram.

Ziel war ein sicherer, selbstbestimmter Zugang. Inhalte waren Account-Erstellung, Grundfunktionen, Formate wie Posts und Reels, Such- und Informations-

funktionen sowie Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen. Viele Teilnehmerinnen hatten zuvor wenig Erfahrung mit sozialen Medien und empfanden den Workshop als ermutigend und praxisnah.

## Vortrag: Kollektives Trauma in der queeren Community



In Kooperation mit dem Mainzer queeren Zentrum „Bar jeder Sicht“ fand ein Vortrag zu kollektiven und transgenerationalen Traumata in der queeren Community statt. Referentin Laura Kristin Fink erklärte wie Traumata durch Ausgrenzung, Diskriminierung, Mobbing oder Gewalt nicht nur

individuell, sondern auch gemeinschaftlich wirken. Ziel war, für die langfristigen Folgen zu sensibilisieren und Handlungsoptionen für Solidarität und Empowerment aufzuzeigen.

## Yoga für mehrgewichtige Frauen



Das Angebot bot ein niedrigschwelliges, gesundheitsförderndes Bewegungsformat zur Stärkung von Wohlbefinden, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz durch Schaffung positiver Körpererfahrungen.

# 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 auseinander setzen 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.

Anfang des Jahres lösten sich die regelmäßigen Treffen der Gruppe auf. Die Teilnehmerinnen fanden ihren Weg danach in den Kwieren Kaffeeklatsch.



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

Fanden zu Beginn noch regelmäßige Treffen vor Ort im Frauenzentrum statt, hat sich die Struktur der Gruppe seit dem vergangenen Jahr verändert. Der Austausch findet 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.

## Golden Girls –

### Stammtisch für Lesben Ü 50

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



Jedes Jahr melden sich neue Frauen und manche davon kommen regelmäßig, andere sporadisch, immer gibt es gute Gespräche und oftmals intensiven Austausch zu Themen, die sich 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.

# 8 Bildung, Information und Kultur

Die Bedeutung von Kultur, Bildung und Aufklärung 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 -bestimmung**

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.

Im Jahr 2025 fanden insgesamt 21 Bildungsveranstaltungen sowie 9 offene Angebote statt, einschließlich der Veranstaltungen im Rahmen des Projekts „Gleichstellung der Frauen durch Empowerment, Vernetzung und Hilfe zur Selbsthilfe“. An den Angeboten nahmen rund 800 Frauen teil.

- **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.

# Lesungen, Theater, Workshops und mehr

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

- Workshop „Und plötzlich ist alles anders“
- Workshop „Konfliktmanagement“
- Workshop „Alternative Wohnprojekte – Räume für Vielfalt und Gleichberechtigung“
- Lesung mit Diskussion „Jedem Zauber wohnt ein radikaler Anfang inne“
- Vortrag „Feminist Sound Lecture - Musiker\*innen von Kiew bis nach Teheran“ im Krumm und Schepp
- Schnupperangebot: „Gewaltfreie Kommunikation“
- Schreibwerkstatt für lesbische Frauen „Geschichte(n) schreiben – Lesbisches Leben sichtbar machen“
- Theater „Vulva Reloaded“

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

- Workshop „Expertin für den eigenen Körper werden – der Beckenboden“
- Workshop „Der überreizte Alltag“
- Workshop „Kraftvolle Begegnung in der Meditation“
- Workshop „Resilienz für den Alltag“
- Vortrag mit Diskussion „Sexuelle Gesundheit unter Frauen“ mit der AIDS-Hilfe

Die Veranstaltungen wurden u. a. gefördert von der Heinrich-Böll-Stiftung RLP e. V., der Hannchen-Mehrzweck-Stiftung oder der LAG anderes lernen e. V.



**Workshop  
Konfliktmanagement**



**Samstag 21.06. 2025  
10:30 - 14:30 Uhr**  
mit  
**Eva Hock**  
Mediation und Konfliktmanagement

Eine Veranstaltung des Frauenzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit:  
LAG **andere lernen**

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

WORKSHOP MIT  
**SONJA SCHMITT**  
PHYSIOTHERAPEUTIN

**SAMSTAG 07. JUNI 2025  
11-15 UHR**  
INKLUSIVE 1/2 STUNDE MITTAGSPAUSE

ANMELDUNG AN:  
FZ@FRAUZENTRUM-MAINZ.DE

Eine Veranstaltung des Frauenzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit:  
LAG **andere lernen**

**SCHNUPPERANGEBOT  
GEWALTFREIE  
KOMMUNIKATION**

mit **Sonja Schmitt**  
**Freitag, 28.02.2025 von 17 - 19 Uhr**  
Im Frauenzentrum Mainz | Kaiserstraße 59 -61

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Anmeldung unter:  
**fzfrauenzentrum-mainz.de**

Eine Veranstaltung des Frauenzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit:  
LAG **andere lernen**

**FEMINIST  
SOUND  
LECTURE**

mit DJ Irinski  
im Krumm und Schepp, Mainz  
**5.11.2025  
19-20.30 Uhr**

Eine Veranstaltung vom Frauenzentrum Mainz e.V. in Kooperation mit:  
**HEINRICH BÖLL STIFTUNG  
RHEINLAND-PFALZ e.V.**

**Alternative Wohnprojekte –  
Räume für Vielfalt  
und Gleichberechtigung**

16.10.2025 18 Uhr  
im Frauenzentrum Mainz  
Kaiserstraße 59 - 61

Anmeldung bis 10.10. an fzfrauenzentrum-mainz.de



Eine Veranstaltung des Frauenzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit:  
**HEINRICH BÖLL STIFTUNG  
RHEINLAND-PFALZ e.V.**

**GESCHICHTE(N) SCHREIBEN –  
LESBISCHES LEBEN SICHTBAR MACHEN**  
SCHREIBWERKSTATT FÜR LESBISCHE FRAUEN



**WRITING**

MIT **AHIMA BEERLAGE**  
LANGJÄHRIGE AKTIVISTIN, MODERATORIN UND AUTORIN

AUFTAKTVERANSTALTUNG 21. SEPTEMBER

Eine Veranstaltung des Frauenzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit:  
**hms  
Stiftung für queere Bewegungen**

**WORKSHOP  
„UND PLÖTZLICH IST  
ALLES ANDERS“**  
Stärkung und Unterstützung  
für Frauen in Trennung und  
Scheidung



Frauenzentrum Mainz e.V.,  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz  
fzfrauenzentrum-mainz.de

**Kraftvolle Begegnung in der  
Meditation**  
für Einsteigerinnen und Geübte

Workshop mit  
**Ursula Heintz**  
zertifizierte Meditaionkursleiterin

**Samstag 26.04.2025 10 - 13 Uhr**  
im Frauenzentrum Mainz



Eine Veranstaltung des Frauenzentrums Mainz e.V. in Kooperation mit:  
LAG **andere lernen**

**Vulva  
RELOADED**

Ein Theater-Soloprogramm  
von und mit **Daniela Dillinger**  
**09. Oktober 2025  
19:30 Uhr**

Soroptimist International  
Eine Einladung des Si-Club Mainz in Kooperation mit dem Frauenzentrum Mainz e.V.

# Offene Gruppen und Angebote



## fem\*jam

Das Angebot gemeinsam zu jammen, sich auszuprobieren, Musik ohne Performance-Druck 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 fanden auch verschiedene Open Air Treffen statt.



## Feministischer Diskussions- und Lesekreis

Der feministische Lesekreis trifft sich einmal im Monat 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.



### 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 einer Soziologin gerahmt und geleitet. Seit Mitte des Jahres pausiert das Angebot.



### 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 die Räumlichkeiten 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**

Alle zwei Wochen treffen sich Spielerinnen, um gemeinsame pen and paper Abenteuer zu erleben. Grundstein für die gemeinsame spontane Kreativität ist die geteilte queerfeministische Grundhaltung, wodurch auch Themen von sexueller und geschlechtlicher Identität einen Platz haben. So erlebt die Gruppe zusammen Selbstverständlichkeit von Queerness und Unterhaltung.

### **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 im Frauenzentrum. Die Treffen bieten Raum für Austausch und Unterstützung zum Thema Depression.

### **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.

### **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

Wir blicken gespannt auf das Jahr 2026 und welche neuen Herausforderungen, Umbrüche und Veränderungen uns erreichen. Wenn demokratische Werte, soziale Gerechtigkeit und der respektvolle Umgang miteinander zunehmend unter Druck geraten, wächst auch das Bedürfnis nach Austausch, Solidarität und verlässlichen sozialen Strukturen. Für viele Frauen verschärfen sich bestehende Herausforderungen: steigende Lebenshaltungskosten, ungleiche Verteilung von Care-Arbeit, unsichere Beschäftigungsverhältnisse sowie Belastungen durch Mehrfachdiskriminierung. Auch Themen wie mentale Gesundheit und der Zugang zu einer reibungslosen Gesundheitsversorgung gewinnen weiter an Bedeutung.

Mit der Angebotslandschaft und dem interdisziplinären Ansatz aus Beratungen, Gruppen, Netzwerken und Bildung und Kultur ist das Frauenzentrum Mainz auch überregional bekannt und einzigartig. Die hohe Anzahl an Anfragen und Zulauf zeigt, dass wir weiterhin daran arbeiten müssen, unsere Angebote nicht nur aufrecht zu erhalten, sondern bedarfsgerecht auszubauen. Workshops, kulturelle Formate, niedrigschwellige Beratungsangebote und Vernetzungsmöglichkeiten unterstützen

Frauen dabei, ihre Interessen sichtbar zu machen und aktiv am gesellschaftlichen Leben mitzuwirken. So sollen z. B. die entwickelten Angebote aus dem Förderprojekt "Gleichstellung der Frauen durch Empowerment, Vernetzung und Hilfe zur Selbsthilfe" verstetigt und fest in unser Portfolio übernommen werden. Für 2026 haben wir bereits wieder ein vielfältiges Angebot geplant.

Durch die Neuwahl des Landtags befindet sich auch die politische Landschaft in Rheinland-Pfalz im Umbruch und mit ihr wachsen Unsicherheiten über die Ausrichtung und Zuständigkeiten. Das Frauenzentrum Mainz wird sich aktiv in gesellschaftliche Debatten einbringen, um sicherzustellen, dass feministische Perspektiven gehört und gestärkt werden und Frauenrechte, Selbstbestimmung und soziale Gerechtigkeit in der politischen Agenda verankert bleiben.

Wir bauen auf ein starkes Netzwerk und ein solidarisches Miteinander. Unser Ziel bleibt eine Gesellschaft, in der Frauen selbstbestimmt, sicher und gleichberechtigt leben können.

Mainz, Juni 2026  
Herausgeberin:  
Frauenzentrum Mainz e.V.  
Kaiserstraße 59 - 61 | 55116 Mainz  
06131/221263  
fz@frauenzentrummainz.de  
www.frauenzentrummainz.de

