

## Am 8. März ist Internationaler Frauentag

Aus diesem Anlass finden vielfältige Online-Veranstaltungen statt.

Eine kleine Auswahl finden Sie hier:

### Online-Kurs „Achtsamkeit und Selbstmitgefühl“

**Sonntag, den 7. März 2021 von 16.00 bis ca. 18:00 Uhr**

Diplom-Psychologin Franziska Wulff gibt einen Einblick in die Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die zertifizierte MBSR-Achtsamkeitslehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction) schafft für die Teilnehmerinnen einen Raum zur Entspannung und Selbstfürsorge durch Übungen zur Körperwahrnehmung.

Der Kurs erfolgt über Zoom. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Neustadt in Holstein, 04561 - 619-303

**Anmeldung bei** [franziska.wulff@im-leben-zu-hause.de](mailto:franziska.wulff@im-leben-zu-hause.de)

---

### „Leadership Beyond Barriers - Frauen mit Behinderungen und ihr Beitrag zu gesellschaftlicher Entwicklung“

**Montag, der 8.3.2021 von 14.00 -15.30 Uhr** (CET Central European Time) via Zoom

Die Christoffel-Blindenmission (CBM) lädt zu einem **virtuellen Podiumsgespräch** ein.

Zwei erfolgreiche und charismatische Frauen in Führungspositionen werden vorgestellt und zu ihrem Werdegang sowie Barrieren auf dem „Weg nach oben“ befragt:

- Verena Bentele, Präsidentin des Sozialverbandes VdK, zwölffache Goldmedaillen-Gewinnerin bei Paralympics und vom Wirtschaftsmagazin CAPITAL in die „Junge Elite – top 40 unter 40“ gewählt
- Irène Esambo Diata, Ministerin für die Belange von Menschen mit Behinderungen der demokratischen Republik Kongo (DR Kongo)

Dr. Maria Flachsbarth, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), wird in ihrem Beitrag das Thema Wie können wir Mehrfachdiskriminierung von Frauen mit Behinderungen wirksam begegnen? beleuchten.

Die Veranstaltung wird moderiert von der Autorin und Aktivistin Ninia LaGrande.

Simultanübersetzung auf Französisch und in Gebärdensprache.

Anmeldung: [https://zoom.us/webinar/register/WN\\_0wJXmBCIRPq\\_AN3YIIakLw](https://zoom.us/webinar/register/WN_0wJXmBCIRPq_AN3YIIakLw)

---

### Ausstellung: „Silent Tears – Starke Frauen!“

Silent Tears ist eine multimediale Ausstellung über Gewalt an Frauen mit Behinderung.

Frauen aus aller Welt teilen dabei ihre Geschichten mit der Öffentlichkeit. Sie alle sind Frauen, die aufgrund ihrer Behinderung Opfer von Gewalt wurden oder eine Behinderung davontrugen, weil ihnen Gewalt angetan wurde.

Mit der Ausstellung will die Christoffel-Blindenmission (CBM) die Sichtbarkeit und Stärke der Frauen fördern.

Online zu sehen unter: <https://www.cbm.de/unsere-politische-arbeit/silent-tears.html>

---

### "Blumen und Klatschen reicht nicht - Gleichberechtigung jetzt!"

#### Podiumsdiskussion

**8. März 2021 | 18.30 – 20.00 Uhr | WebEx**

Virtuelle Podiumsdiskussion unter der Moderation von **Gabriele Hiller-Ohm**, MdB

Es diskutieren: **Serpil Midyatli**, MdL, **Sönke Rix**, MdB, **Lisanne Straka**, DGB Nord,

**Cornelia Östreich**, AsF. **Anmeldungen bei** [gabriele.hiller-ohm@bundestag.de](mailto:gabriele.hiller-ohm@bundestag.de)

---

### Vielfalt und Feminismus – Die Online-Veranstaltungsreihe beginnt am

**10. März 2021, 18.30-20.30 Uhr: Pluralität im Denken Hannah Arendts**

Referentin: Prof. Dr. Claudia Lenz, Norwegian School of Theology, Religion and Society, Oslo

Welche Impulse kann Hannah Arendt für die heutigen feministischen Diskurse und Handlungsstrategien geben? Dieser Frage geht Claudia Lenz nach und stellt Arendts Pluralitätsverständnis vor. Nach dem Vortrag wird es Gelegenheit zum Austausch in kleineren Gruppen geben.

Zusammengestellt von: Gleichstellungsbeauftragte Kreis Ostholstein, [gb@kreis-oh.de](mailto:gb@kreis-oh.de)

Veranstalterinnen: Marjan van Harten, Diakonisches Werk Hamburg, Irene Pabst, Waltraud Waidelich, beide Frauenwerk der Nordkirche, Dr. Michaela Will, Evangelisches Frauenwerk Hamburg-West/Südholstein und die Koordinatorin des Beratungsnetzwerks gegen Rechtsextremismus Hamburg

Ort: Die Veranstaltungen finden per Zoom statt. Die Zugangsdaten sowie technische Informationen werden nach der Anmeldung zugesandt.

Kosten: 5 € pro Abend, bei Anmeldung für alle vier Abende 15 €. Ermäßigung ist möglich, fragen Sie/fragt gerne bei uns nach.

**Anmeldung über Internetseite:** <https://www.frauenwerk-nordkirche.de/seminar/vielfalt-und-feminismus/>

---

„**Lübeck lebt Feminismus- mehr denn je!**“ unter diesem Motto findet eine Aktionswoche zum Thema Gleichstellung und Gerechtigkeit statt.

Zum Veranstaltungsflyer geht es hier: [www.luebeck.de/frauentag](http://www.luebeck.de/frauentag)

Die Lübecker Singer-/Songwriterin Katharina Schwerk hat anlässlich der Aktionswoche ein Lied eingespielt. Es handelt von der Stärke der Frauen, ihren Möglichkeiten, Gefühle zuzulassen, mitzuteilen und Solidarität zu erfahren.

Neugierig geworden? Hier geht's zum Song: <https://youtu.be/Qu2vVGwsJyM>

---

**Einladung zur Filmvorführung – Online: Frauen in Lübeck, St. Lorenz – gemeinsam sind wir stärker** (mit anschließendem Gespräch)

**09. März 2021, 16:00 – 17:00 Uhr**

Ein Jahr lang hat sich eine interkulturelle Gruppe von neun Frauen mit dem Verfassen eines Drehbuches, mit der Film- und Schneidetechnik und dem Erkunden des Stadtteils St. Lorenz beschäftigt. Das Ergebnis ist ein ganz besonderer Film über Frauen ihre Wünsche und die Erkenntnis, dass es gemeinsam großartig sein kann.

Ein Filmprojekt des Frauenkommunikationszentrums Aranat mit Tara-Migrationsberatung

**Anmeldung bis zum 08.03.2021 unter [info@aranat.de](mailto:info@aranat.de) oder 0451/4082850**

---

**Frauen-Online-Party am 13. März von 19-21 Uhr** (organisiert vom Evangelischen Frauenwerk). **Experimentierfeld „Frauenvernetzung online“**

Es gibt Austausch und direkte Begegnungen in einem Online-Format.

**Referentin Silvana Rössing** stellt unterschiedliche Online-Tools und Methoden vor – und macht Lust auf Online-Vernetzung, auf Mitmachen und Ausprobieren. Vernetzung geht auch so! Wer dabei sein möchte: Anmeldung ist möglich bis zum 12.3.2021 unter:

<https://app.eu.veertly.com/v/frauenvernetzungonline>

Interessierte können sich vorab hier eine Demoversion der Veranstaltungsplattform Veertly ansehen.

---

**Mental Coaching zum Frauentag – Online Seminar über Zoom**

**13. März von 10-12 Uhr**

**Referentin: Melanie Hinrichs, Resilienz-Trainerin und Mental Coach**

Die Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ratekau und der Stadt Bad Schwartau veranstalten ein kostenloses Onlineseminar zum Thema Mental Coaching.

Anmeldung bei: [ssesko@ratekau.de](mailto:ssesko@ratekau.de)

---

**Selfies mit Kampagnen-Plakaten.** Der Notruf Ostholstein ruft alle Frauen und Männer in Ostholstein dazu auf, sich mit Selfies und Statements an der Kampagne „**Männlichkeit entscheidest Du**“ zu beteiligen. Die auffälligen schwarzen Plakate der landesweiten Kampagne finden sich auf vielen Litfaßsäulen im Kreisgebiet.

So geht es: gehen Sie auf Entdeckungsreise und schicken Sie Fotos und Selfies von den Männerkampagnen-Plakaten aus ganz Ostholstein – mit Ortsangabe - an [eutin@frauennotruf-oh.de](mailto:eutin@frauennotruf-oh.de). Diese werden dann auf Instagram-Account des Notrufs veröffentlicht. Gerne können die Fotos mit eigenen Statements ergänzt werden.

Kontakt: Frauenberatung und Notruf Ostholstein, Tel.: 04521-73043, Instagram-Account: frauennotruf\_ostholstein