

# Feministischer Kampftag

---

**8. MÄRZ 2025**

---

Veranstaltungen  
in Osnabrück



20. Februar 2025, 19 Uhr

## Finanzen sind #Frauensache“

### Vortrag

Einladung zum Clubabend des Zonto-Clubs Westfälischer Friede Osnabrück: Lassen Sie uns gemeinsam über die finanzielle Unabhängigkeit von Frauen sprechen!

#Frauensache – stark, eigenständig, klug – auch im Vermögensaufbau, bei der Rente und der Absicherung!

- Referent\*in:** Lena Ahrens, Finanzberaterin
- Kosten:** Vortrag gratis
- Veranstaltungsort:** Hochschule Osnabrück, Albrechtstr. 30, 49076 Osnabrück
- Verantwortlich:** ZONTO-Club Westfälischer Friede
- Anmeldung:** bis 18. Februar unter: lidia.wuebbelmann@gmail.com oder per Nachricht an den Instagram-Kanal @zonta\_peace\_ow
- Hinweis:** Raum AB 0112, barrierefrei, keine Online-Teilnahme möglich

1. März 2025, 10 bis 17 Uhr

## Osnabrücker Frauen und ihre Biografien

### Workshop/Seminar

Sie werden spannende und außergewöhnliche Osnabrücker Frauen und ihre Biografien kennen lernen. Sie waren Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen oder Widerstandskämpferinnen. Sie sind zum Teil in Osnabrücks Straßenbild durch Straßennamen präsent. Sie waren alle unterschiedlich und doch hatten diese Frauen eins gemeinsam: sie waren starke Persönlichkeiten und haben viel gewagt. Dadurch haben sie Veränderung für nachfolgende Generationen geschaffen.

- Dozentin:** Dr.<sup>in</sup> Diana Häs
- Kosten:** 38,- Euro; ermäßigt 24,- Euro
- Veranstaltungsort:** Volkshochschule Osnabrück, Bergstraße 8, 49076 Osnabrück, Raum 205

**Anmeldung:** [www.vhs-os.de/kurs/25A7210](http://www.vhs-os.de/kurs/25A7210)

**Hinweis:** Kursnummer 25A7210

**1. März 2025, 11 bis 12.30 Uhr**

## **Ausstellung „Rosenstraße 76“ – Häusliche Gewalt überwinden** **Öffentliche Ausstellung**

Die „Rosenstraße 76“ ist eine interaktive Dauerausstellung, die auf das Thema „Häusliche Gewalt“ hinweist. Auf den ersten Blick scheint man eine gewöhnliche Wohnung zu betreten. Doch wenn man sich genauer umsieht, findet man Hinweise auf die hier herrschende Gewalt. Die Ausstellung überrascht, berührt und rüttelt auf. Aber vor allem entlassen wir die Besucher\*innen nicht, ohne Strategien und Hilfsangebote zu vermitteln, mit deren Hilfe sich häusliche Gewalt überwinden lässt. Weitere Informationen unter [www.rosenstrasse76osnabrueck.de](http://www.rosenstrasse76osnabrueck.de).

**Kosten:** Eintritt frei

**Veranstaltungsort:** Innenhof Berufsbildende Schulen der Stadt Osnabrück am Pottgraben (BBS), Pottgraben 4, 49074 Osnabrück

**Verantwortlich:** Diakonie Osnabrück Stadt und Land, Fachzentrum Faust

**Hinweis:** nicht barrierefrei / die Ausstellung befindet sich im Kellergeschoss

**4. März sowie 1. April 2025, 19 bis 20 Uhr**

## **Informationsabende zu Rechten und Pflichten bei Trennung und Scheidung**

An diesen Abenden referiert eine Rechtsanwältin zu folgenden Themen: Umgang und elterliche Sorge, Unterhalt, Ehemwohnung und Hausrat, Vermögen, Scheidungsantrag und Versorgungsausgleich.

**Rechtsanwält\*innen:** Andrea Schippers, Kathrin Gödecker

**Kosten:** eine Spende in Höhe von 5 Euro ist erwünscht

- Veranstaltungsort:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis,  
Spindelstr. 41, 49074 Osnabrück
- Verantwortlich:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
- Anmeldung:** unter: [gruppen@frauenberatung-os.de](mailto:gruppen@frauenberatung-os.de) oder telefonisch 0541-803405
- Hinweis:** barrierearmer Zugang

**5. März 2025, 9 bis 12.30 Uhr**

## **Take Your Space!**

### **Über Bewegung zu Stärke und Standing**

Fällt es dir schwer, dich stark zu fühlen neben jemand „Großem“? Machst du dich manchmal kleiner, als du bist? Fällt es dir in bestimmten Situationen schwer, deine Meinung zu vertreten/zu deiner Meinung zu stehen? Passt du dich öfter an Gegebenheiten an, als du eigentlich möchtest und fühlst dich unwohl dabei? In diesem Workshop erfährst du, wie du mit Hilfe von gezielten, kurzen und alltagstauglichen Körperübungen dich und deinen Körper besser wahrnehmen kannst. Damit erfährst du mehr über dich und deine Bedürfnisse. So wird dein Selbstbewusstsein gestärkt. Du lernst deinen Standpunkt für dich zu vertreten, deinen Raum für dich einzunehmen und dich damit gut zu fühlen.

**Refent\*in:** Jana Wunderlich, Sozialarbeiterin / Embodiment Coach/  
Tanzpädagogin

**Kosten:** Workshop ist gebührenfrei

**Veranstaltungsort:** Volkshochschule Osnabrück, Raum 105, Bergstraße 8,  
49076 Osnabrück

**Verantwortlich:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

**Anmeldung:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V., Schloßstraße 9,  
49074 Osnabrück, Tel. 0541-27026, [info@frau-und-betrieb-os.de](mailto:info@frau-und-betrieb-os.de)

**5. März 2025, 19 Uhr**

## **Filmvorführung der Dokumentation „Männer und Feminismus“ Film und Gespräch**

Im Rahmen des feministischen Kampftages lädt das Gleichstellungsbüro der Stadt Osnabrück in die Lagerhalle zur Filmvorführung der Dokumentation „Männer und Feminismus. Geht das?“ ein. In der Doku werden vier Männer bei ihren Bemühungen um Gleichberechtigung der Geschlechter begleitet. Zwei der Protagonist\*innen aus dem Film, Felicia Ewert und Fikri Anıl Altıntaş, werden anschließend über das Spannungsfeld Männer und Feminismus mit dem Publikum diskutieren.

<b>Kosten:</b>	Eintritt frei
<b>Veranstaltungsort:</b>	Lagerhalle Osnabrück (großer Saal), Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück
<b>Verantwortlich:</b>	Gleichstellungsbüro Stadt Osnabrück
<b>Anmeldung:</b>	keine Anmeldung nötig
<b>Hinweis:</b>	Großer Saal, barrierefrei zugänglich

**6. März 2025, 19.30 Uhr**

## **Feministischer Bingoabend für alle**

Wir spielen Bingo! Doch nicht einfach irgendwie, sondern mit einer kräftigen Prise Feminismus, Frauen\*bewegung und Kampf für Gleichberechtigung. Holt schon mal eure Kugelschreiber vom letzten Wahlkampfstand raus und macht euch gefasst auf feministische Funfacts und natürlich Gewinne, Gewinne, Gewinne. Packt eure Freund:innen ein und freut euch auf einen ausgelassenen Abend mit Spaß & Austausch, Vernetzung & Empowerment!

<b>Kosten:</b>	kostenlose Teilnahme
<b>Veranstaltungsort:</b>	Unikeller Osnabrück, Neuer Graben 29, 49074 Osnabrück
<b>Verantwortlich:</b>	SPD Frauen* Osnabrück
<b>Anmeldung:</b>	keine Anmeldung nötig
<b>Hinweis:</b>	nicht barrierefrei

**7. März 2025, 9 bis 10.30 Uhr**

## **Perspektiven für Frauen: Mit Plan und Mut zurück in den Beruf**

Bringen Sie Ihre Fragen rund um die Themen Arbeit und Beruf mit – wir finden gemeinsam Antworten. Wir sprechen über Möglichkeiten der beruflichen Orientierung, Chancen am Arbeitsmarkt und aktuelle Bewerbungsverfahren. Entdecken Sie, wie unsere Beratungsangebote und Online-Tool Sie bei Ihrem Neustart unterstützen können!

- Referent\*innen:** Andrea Kreft, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Mira König, Berufsberaterin im Erwerbsleben der Agentur f. Arbeit
- Veranstaltungsort:** Agentur für Arbeit Osnabrück, Berufsinformationszentrum (BIZ),  
EG Raum A011, Johannistorwall 56, 49080 Osnabrück
- Verantwortlich:** Agentur für Arbeit Osnabrück
- Anmeldung:** erbeten unter: <https://eveeno.com/beruf>

**7. März 2025, 17.30 Uhr**

## **HIGH HEELS – oder Was es bedeutet eine Frau zu sein** **Schauspielsolo mit Jutta Seifert**

Ein Gang durch das Labyrinth aus Schönheit und Schmerz, Sehnsucht und Schuld. Schauspielsolo mit Jutta Seifert nach dem Buch „High Heel“ von Summer Brennan. Poetisch und politisch, mit Herz und Humor werden diese Ikonen moderner Weiblichkeit hier analysiert und bringen uns zum Nachdenken über unseren Platz in der Welt. Ein Schauspielsolo, das berührt und provoziert. Dauer ca. 80 Minuten, keine Pause.

- Kosten:** 20,- Euro für Schauspielsolo und anschl. Imbiss
- Veranstaltungsort:** Kreistagssaal Landkreis Osnabrück, Am Schölerberg 1, 49082  
Osnabrück, Eingang über den Parlamentarischen Bereich
- Verantwortlich:** Gleichstellungsbüro Landkreis Osnabrück

- Anmeldung:** nur Online möglich, Anmeldeformular erhältlich im Gleichstellungsbüro Landkreis Osnabrück, [gleichstellung@landkreis-osnabrueck.de](mailto:gleichstellung@landkreis-osnabrueck.de)
- Hinweis:** Anmeldung erfolgt nur, wenn im Formular anschließend die Kosten in Höhe von 20,- Euro direkt überwiesen werden.

**8. März 2025, 10.30 bis 12.30 Uhr**

## **Infostand und Tulpenaktion in der Großen Straße**

Die Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis verteilt gemeinsam mit den Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Osnabrück in der Großen Straßen lila Tulpen zum Internationalen Frauentag.

- Kosten:** keine
- Veranstaltungsort:** Große Straße, Innenstadt Osnabrück
- Verantwortlich:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
- Hinweis:** All gender

**8. März 2025, 14 Uhr**

## **DEMO – Feministischer Widerstand**

### **Demonstration**

Die Rechten wollen uns die Rechte nehmen! Unsere Antwort: Feministischer Widerstand! Während feministische Errungenschaften weltweit unter Beschuss stehen, nehmen patriarchale Gewalt, soziale Ungerechtigkeit und rechte Angriffe immer weiter zu. In Zeiten von steigender rechter Hetze, antifeministischen Rückschritten und Angriffen auf queere Communities ist unser Protest wichtiger denn je! Also geht mit uns auf die Straße.

- Veranstaltungsort:** Treffpunkt vor dem DGB-Gebäude, August-Bebel-Platz 1, 49074 Osnabrück
- Verantwortlich:** Feministisches Streikbündnis Osnabrück
- Hinweis:** All gender

**8. März 2025, 20 Uhr**

## **Stefanie Kerker „Utopie To Go“**

### **Musik-Kabarett**

Guten Abend! Einmal Utopie, bitte! Zum Mitnehmen. Ja, Utopie ohne alles. Ohne falsche Hoffnung jedenfalls, denn sowas kommt bei Stefanie Kerker nicht in die Tüte. Dafür schaut sie viel zu genau hin, weiß zu gut, was los ist in diesem Lande. Die Musikkabarettistin kann ein Lied davon singen, was uns von innen heraus bewegt – oder was wir uns gerne mental zurechtlegen, damit wir möglichst nichts bewegen müssen.

**Tickets:** Vorverkauf 23,20 Euro, Abendkasse 26,- Euro, ermäßigt 20,- Euro, mit KUKUK 1,- Euro

**Veranstaltungsort:** Lagerhalle Osnabrück, Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück

**Verantwortlich:** Lagerhalle in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro Stadt Osnabrück

**Hinweis:** bestuhlt, freie Platzwahl

**9. März 2025, 9.30 bis 12.30 Uhr**

## **Feminismus gemeinsam gestalten! – Gewerkschaftliche und betriebliche Perspektiven**

### **Frauenfrühstück der DGB-Frauen**

Die DGB-Frauen laden herzlich ein zum Frauenfrühstück. Unter anderem mit einem inspirierenden Beitrag von Stefanie Kerker. Zudem werden Gewerkschafterinnen aus ihrem Alltag Situationen darstellen und Perspektiven aufzeigen. Das diesjährige Motto der DGB-Frauen zum Internationalen Frauentag lautet: „Machen was nötig ist: Gleichstellung jetzt!“. Eine gute Gelegenheit nicht nur über die Bedeutung von Gleichstellung zu sprechen, sondern auch sich auszutauschen und zu vernetzen.

**Kosten:** 19,- Euro

**Veranstaltungsort:** Gasthaus Thies, Rheiner Landstr. 16, 49205 Hasbergen

**Verantwortlich:** DGB-Frauen Osnabrück



**Anmeldung:** unter: [aui-nds.de/standorte/osnabrueck/angebote/](http://aui-nds.de/standorte/osnabrueck/angebote/)  
**Hinweis:** Seminar-Nr. 25OS6604, Anmeldeschluss 21.02.2025

**9. März 2025, 17 Uhr**

## **Oakmount Trio mit Werken von Komponistinnen** **Kammermusik, Sonderkonzert auf dem Gertrudenberg**

Das Oakmount-Trio in der Besetzung Flöte, Violine und Klavier spielt Werke von Clara Schumann, Mélanie Bonis, Amanda Jane Fox, Geraldine Green. Flötist Gary Woolf, Pianist Sebastian Kurz und Geiger Matthias Reuland setzen sich seither für selten gespielte Kompositionen ein und haben schon einige Werke uraufgeführt.

**Tickets:** 15,- Euro unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de), oder Reservierung per Email unter: [ticketssonntagskonzerte@gmail.com](mailto:ticketssonntagskonzerte@gmail.com)

**Veranstaltungsort:** Treffpunkt für Kunst und Kultur, AMEOS Klinikum Osnabrück, Gertrudenring 5, 49088 Osnabrück. Barrierefrei von der oberen Seite, Eingang bei Gertrudenring 4.

**Verantwortlich:** Kultur am Gertrudenberg e.V., Allan Ware

**10. März 2025, 16 bis 18 Uhr**

## **Inklusive sexuelle Selbstbestimmung als Gewaltprävention** **Workshop**

Sexuelle Bildung ist eine wirksame Präventions-Maßnahme gegen die Folgen sexualisierter Gewalt. Viele Studien ergeben, dass Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf häufiger von sexualisierter Gewalt betroffen sind. Obwohl sie einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, haben betroffene Kinder und Heranwachsende häufig keinen ausreichenden Zugang zu sexueller Bildung. Die Gründe dafür sind vielfältig, etwa Tabuisierung von Sexualität, keine ausreichende Verankerung in den Institutionen oder unzulängliche Materialien. Wir bieten einen

Workshop für Fachkolleg\*innen/Interessierte an, in dem wir unsere Methoden und Materialien vorstellen.

- Veranstaltungsort:** pro familia Osnabrück, Möserstr. 1, 49074 Osnabrück
- Verantwortlich:** pro familia Osnabrück
- Anmeldung:** bis zum 05.März telefonisch unter 0541-23907 oder per E-Mail  
osnabrueck@profamilia.de

**12. März 2025, 9.15 bis 12.45 Uhr**

## **Die eigene Chefin sein – Eine Chance für Frauen**

### **Workshop**

Die eigene Chefin sein kann für Frauen mit einer Gründungsidee und dem nötigen Know-how eine hervorragende berufliche Alternative sein.

#### Inhalte:

- Voraussetzungen für die Selbständigkeit
- Teilzeit-Selbständigkeit/nebenberufliche Selbständigkeit/Franchise
- Fördermöglichkeiten
- Vereinbarkeit Familie und Selbständigkeit

**Refent\*in:** Hille Gruse, Unternehmensberaterin im Existenzgründungsprojekt „Women in Business“ der BUS GmbH, gefördert aus dem Europäischen Sozialfonds und vom Land Niedersachsen nach RIKA

**Kosten:** Workshop gebührenfrei

**Veranstaltungsort:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V., Schloßstraße 9, 49074 Osnabrück

**Verantwortlich:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

**Anmeldung:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V., Tel. 0541-27026, info@frau-und-betrieb-os.de

12. März 2025, 14.30 bis 16.00 Uhr

## Achtsamkeitsspaziergang am Nachmittag

Die Frauenberatungsstelle Stadt und Landkreis Osnabrück lädt zu einem Achtsamkeitsspaziergang ein. Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Jede innere und äußere Erfahrung im Hier und Jetzt soll wertfrei registriert werden. Wichtig hierbei sind die fünf Sinne der Wahrnehmung- ebenso wie die Gefühle und Gedanken. Es geht um das Bewusstwerden lassen. Bei dem Treffen wollen wir einige Übungen praktisch und zur Jahreszeit passend in der Natur umsetzen und entspannt die Umgebung erkunden.

**Referent\*innen:** Katharina Wittenbrink und Katrin Steinkamp, Mitarbeiterinnen der Frauenberatungsstelle

**Kosten:** keine

**Treffpunkt:** vor dem Eingang der Frauenberatungsstelle, Spindelstr. 41, 49074 Osnabrück

**Verantwortlich:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis

**Anmeldung:** unter: [gruppen@frauenberatung-os.de](mailto:gruppen@frauenberatung-os.de) oder telefonisch 0541-803405

12. März 2025, 18.30 Uhr

## DIE UNBEUGSAMEN 2 – Guten Morgen, Ihr Schönen!

### Dokumentarfilm mit anschl. Gesprächsrunde

„Frauen, wenn wir heute nichts tun, leben wir morgen wie vorgestern.“ (Annemirl Bauer, 1984).

Mit dem Film DIE UNBEUGSAMEN setzte Regisseur Torsten Körner den Politikerinnen der Bonner Republik und ihrem Kampf um politische Teilhabe ein filmisches Denkmal. Mit der Fortsetzung richtet er seinen Blick auf die andere Seite des Eisernen Vorhangs und zeichnet ein lebendiges Gruppenportrait ostdeutscher Frauen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen der DDR. Anschließend Gesprächsrunde.

**Kosten:** Eintritt frei

**Veranstaltungsort:** Lagerhalle Osnabrück, Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück

**Verantwortlich:** SPD-Frauen Osnabrück in Kooperation mit der Lagerhalle e.V.

**Hinweis:** Kino im Saal, barrierearmer Zugang

**13. März 2025, 18 bis 20 Uhr**

## **The Queer History of Osnabrück**

### **Stadtführung für alle**

Kennst du dich schon in Osnabrück aus? Möchtest du vielleicht nochmal einen Blick auf die Stadt bekommen? Oder einen ersten Eindruck von Osnabrück und dem vielfältigen Leben hier gewinnen? Wir werden gemeinsam die frühesten Spuren queeren Lebens in Osnabrück entdecken und Orte besuchen, die dabei eine zentrale Rolle gespielt haben und noch heute spielen. In lockerer Art und Weise wird uns Lars Linnhoff von Ausgrenzung, Initiativen und Sichtbarkeit erzählen und dabei einen Bogen zu aktuellen Problemen, Wünschen und Forderungen schlagen.

**Kosten:** keine

**Veranstaltungsort:** Treffpunkt vor dem Rathaus Osnabrück

**Verantwortlich:** Lars Linnhoff

**Anmeldung:** keine Anmeldung nötig

**Hinweis:** Wir erkunden die Stadt zu Fuß, alle Wege sind barrierefrei.

**13. März 2025, 19 bis 20 Uhr**

## **Vortrag: Aus der Starre in die Fülle...mit der Kraft der Naturheilkunde**

Schock, Trauer, Angst, Mutlosigkeit und Überforderung sind nur einige der Gefühle, denen Frauen sich in Umbruchsituationen wie ausgeliefert fühlen können.

Heilpraktikerin Sonja Gericke-Baar möchte an diesem Abend Mittel und Wege vorstellen, wie mit Hilfe von Bachblüten, Heilpflanzen & Co. ein neuer Umgang mit der bekannten Situation möglich werden kann.

**Referent\*in:** Sonja Gericke-Baar, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Frauenheilkunde

**Kosten:** keine, aber Spenden erwünscht

- Veranstaltungsort:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis,  
Spindelstr. 41, 49074 Osnabrück
- Verantwortlich:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
- Anmeldung:** unter: [gruppen@frauenberatung-os.de](mailto:gruppen@frauenberatung-os.de) oder telefonisch 0541-803405
- Hinweis:** barrierearmer Zugang

**17. März 2025, 17 bis 18.30 Uhr**

## **Austausch & Reflexion über Frau\*sein, Grenzen spüren und leichter kommunizieren – Empowerment für Frauen\***

Du möchtest dich mit anderen Frauen\* darüber austauschen, wie „Grenzen spüren und leichter kommunizieren“ gelingen kann? Du möchtest erforschen, was deine persönlichen Grenzen sind und wie du sie in deinem Körper wahrnehmen kannst? Du möchtest Selbstvertrauen in deinen eigenen Weg stärken? Du möchtest dich selbst besser kennenlernen und von anderen Frauen\* lernen? Gemeinsam können wir über diese und andere Fragen, Erfahrungen und Hoffnungen ins Gespräch kommen. Ich biete einen Spür-Raum an, in dem ich Frauen\* behutsam und fachlich kompetent in ihren Anliegen begleite. Dabei ist mir eine diversitätsbewusste, gendersensible und diskriminierungsarme Haltung wichtig.

- Leitung/Referent\*in:** Laura Ax (Dipl.-Sozial- und Tanzpädagogin, systemisch-integrative Beratung und Coaching, Sexualberatung i.A.)
- Kosten:** keine, aber Spenden erwünscht
- Veranstaltungsort:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis,  
Spindelstr. 41, 49074 Osnabrück
- Verantwortlich:** Frauenberatungsstelle Osnabrück Stadt und Landkreis
- Anmeldung:** unter: [gruppen@frauenberatung-os.de](mailto:gruppen@frauenberatung-os.de) oder telefonisch 0541-803405
- Hinweis:** Frauen\*-only, barrierearmer Zugang

**18. März – 3. April 2025, (Mo.-Fr. 7 bis 20 Uhr, Sa. 7.30 bis 13 Uhr)**

## **Ausstellung „Es könnte so schön sein“**

### **Öffentliche Ausstellung**

Die Ausstellung thematisiert die feine Trennlinie, entlang derer Begegnungen mit anderen Menschen verbindend oder verletzend sein können. Schönes und Schmerzvolles liegen oft nah beieinander. Und was uns in einem Moment einander näherbringt, geht in einer anderen Situation zu weit. Die Ausstellung zeigt, wie Begegnungen zwischen Menschen von sexistischen Mustern durchzogen sind, die erlernt und verinnerlicht wurden. Anhand alltäglicher Beispiele wird das komplexe Thema auf zugängliche Weise vermittelt und zu einer persönlichen Auseinandersetzung angeregt.

**Kosten:** Eintritt frei

**Veranstaltungsort:** Hochschule Osnabrück, Campus Westerberg, Gebäude SL (Hörsäle und Seminarräume), Barbarastr. 21

**Verantwortlich:** Hochschule Osnabrück

**Hinweis:** barrierefrei

**19. März 2025, 19 bis 21 Uhr**

## **Echte Männer reden – Auf ein Getränk mit Männerberater Björn Sufke**

Männer haben keine Probleme, Männer haben Lösungen? Wenn der Psychologe und Buchautor Björn Sufke aus seiner fünfundzwanzigjährigen Praxis in der Männerberatung erzählt, wird schnell deutlich, dass auch und gerade für Männer das Sprechen über Probleme oftmals die wahre Lösung ist. An diesem Abend geht es deshalb nicht darum, Härte zu zeigen und Gefühle zu unterdrücken. Im Gegenteil wird Björn Sufke sehr pointiert aufzeigen, wieviel Lebensqualität Männer (und Frauen) dazugewinnen können, wenn es gelingt, starre soziale und kulturelle Geschlechternormen zu überwinden. Und dass im Übrigen Selbstreflexion und das Sprechen über Gefühle kein bitteres Mühsal sind, sondern auch richtig Spaß machen können. Im zweiten Teil des Abends wird an vier Tischen diskutiert. Mit den Osnabrücker Experten Jens Fechte-meier und Werner Oenning aus der Väter- und Männerberatung des

Netzwerks „Echte Männer reden“, mit Streetworker Marco Brockmann aus der Jungenarbeit der Stadtverwaltung und natürlich mit dem Autor selbst.

<b>Refent*innen:</b>	Jens Fechtebauer, Werner Oenning, Marco Brockmann, Björn Sütke
<b>Kosten:</b>	Eintritt frei, Kaltgetränke vorhanden
<b>Veranstaltungsort:</b>	Lagerhalle Osnabrück, Rolandsmauer 26, 49074 Osnabrück
<b>Verantwortlich:</b>	Bündnis 90/Die Grünen, Stadtverband Osnabrück
<b>Hinweis:</b>	Raum 205

**20. und 27. März 2025, 9 bis 12.30 Uhr**

## **Female Empowerment – Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf**

### **2-teiliger Workshop**

Wäre es nicht großartig, wenn Sie voller Energie und Idee, voller Zufriedenheit und Leichtigkeit, selbstbestimmt durch Ihr Leben gehen? In diesen beiden Workshops geht es darum, dass Sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und lernen, dass Sie mit all Ihren Aufgaben nicht alleine sind!

#### Inhalte:

#### **Workshop 1: Die Frau im Privatleben**

- Bewusst werden des „Mental Loads“, der unzähligen unsichtbaren und oft unbewussten Dinge, die „Frau“ nebenher tut.
- „Nein“ sagen lernen und achtsam mit eigenen Grenzen umgehen.
- Stress vorbeugen: Signale von Stress leichter erkennen und angemessen reagieren.

#### **Workshop 2: Die Frau im Beruf**

- Work-Life-Balance, (Arbeits-) Alltag und eigene Bedürfnisse miteinander vereinbaren.
- Neue berufliche Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten finden.
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft als unterstützende Kraft der beruflichen Selbstverwirklichung.

**Refent\*innen:** Alina Dammer, Coaching und Training

**Kosten:** Workshop gebührenfrei

**Veranstaltungsort:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V., Schloßstraße 9,  
49074 Osnabrück

**Verantwortlich:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

**Anmeldung:** Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V., Tel. 0541-27026,  
info@frau-und-betrieb-os.de



## **Kontakt**

Referat Chancengleichheit der Stadt Osnabrück  
Gleichstellungsbüro  
Patricia Heller  
Stadthaus 1 | 7. OG Rechts  
Natruper-Tor-Wall 2  
49076 Osnabrück

Telefon: 0541 323 -4441

E-Mail: [gleichstellungsbuero@osnabrueck.de](mailto:gleichstellungsbuero@osnabrueck.de)

[www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero](http://www.osnabrueck.de/gleichstellungsbuero)

## **Herausgegeben von**

Stadt Osnabrück  
Die Oberbürgermeisterin  
Gleichstellungsbüro  
Postfach 44 60  
49034 Osnabrück