

Gleichstellung aktuell Dezember 2025



Im Amt Hohe Elbgeest:

Nachtrag zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen



Am „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“, am 25. November, verteilte ich in meiner Funktion als Gleichstellungsbeauftragte im Bürgerzentrum und unter Kolleg*innen 150 Silikon-Deckel, die in Clubs Gläser und damit Menschen vor K.O.-Tropfen schützen können (halte ich auf dem Foto in der Hand) sowie 250 Brötchentüten mit der Notfall-Nummer 116 016, denn „Gewalt kommt nicht in die Tüte“.

Begleitet wurde ich von „Matilda“, einer gelben Frauen-Silhouette aus Holz. Sie ist bis zum Internationalen Tag der Menschenrechte am 10. Dezember eine Leihgabe des ZONTA Clubs Aumühle Sachenwald, der mit [Zonta says NO | Kampagne 2025](#) gegen Gewalt an Frauen einsteht. Der ZONTA-Club finanziert auch die

Außenstelle der Frauenberatungsstelle „Frauen in Not e. V.“ ([Willkommen - Frauen in Not e.V. - Schwarzenbek](#)), die einmal monatlich in Dassendorf anonyme Beratung für Frauen anbietet, die Gewalt erfahren haben.

Wenn ich Brötchentüten mit teilweise gesponserten Brötchen der gegenüberliegenden Bäckerei *Zimmer* verteile, bin ich Teil einer Gemeinschaftsaktion der Gleichstellungsbeauftragten und der Bäckerei-Innung von Schleswig-Holstein.

Unsere Hoffnung ist, dass die Telefonnummer **116 016** durch die „Brötchentüten-Aktion“ immer bekannter wird und Frauen sich rechtzeitig Unterstützung holen.

Auch nach der Aktion können K.O-Tropfen-Deckel als Glas-Überzug über mich bezogen werden, solange der Vorrat reicht.

Im Zeitraum zwischen dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, der immer am 25. November stattfindet, und dem „Internationalen Tag der Menschenrechte“ am 10. Dezember wehen außerdem weiterhin **Fahnen mit der Aufschrift „Frei leben – ohne Gewalt“** von Terre des Femmes ([www.frauenrechte.de](#)) vor dem Amtsgebäude am Christ-Höppner-Platz.

Regional:

Herzliche Einladung zum vorweihnachtlichen Gottesdienst für alle Geschlechter

in St. Petri Lübeck Montag, 22.12. 18 Uhr

Für Herz, Geist und Sinne gewürzt mit geschlechterbewussten Perspektiven, von einem Team vorbereitet.

[Frauenwerk - Glauben erleben - Gottesdienste feiern](#)

Bundesweit:

Mental Load zu Weihnachten:



Mit Blick auf die kommenden Wochen rückt auch ein weiteres wichtiges Thema in den Vordergrund. Die Adventszeit gilt als die Zeit der Besinnung und Erholung, bringt jedoch für viele eine hohe Belastung durch *Mental Load* ([Mental Load – Wikipedia](#)) mit sich. Gerade Frauen tragen nach wie vor einen großen Teil der Care-Arbeit in Familien, Partnerschaften und sozialen Beziehungen. Statt besinnlicher Abende im Kreise von Familie und Freund*innen bedeutet das für viele endlose To-Do Listen und Dinge tun bis zur Erschöpfung. Erholung sieht anders aus. Das Sichtbarmachen von Mental Load und die Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit ist eine wichtige gleichstellungspolitische Aufgabe.

Wer schnell ist, kann sich noch bis zum 2.12. die Sonder Edition des Mental Load Tests an Weihnachten im DinA 5-Format bestellen: [MentalLoad @Weihnachten - Equal Care Day](#)

Ansonsten gibt es online einen allgemeinen Selbsttest, um ein Gefühl für die Vielfalt möglicher Belastungen zu bekommen und damit mit dem*der Partner*in oder der ganzen Familie ins Gespräch zu kommen: [mentalload-test.pdf](#)

100 Dinge, die der Staat finanzieren könnte ...

... wenn Männer Unterhalt zahlen würden. Das ist der Titel einer neuen Reels-Reihe der Content-Creatorin Chiara Paatsch Dülberg. Denn nur 25 Prozent der Väter in Deutschland [zahlen](#) tatsächlich Alimente. Dadurch entsteht jährlich ein Defizit von vier Milliarden Euro, da der Staat mit Sozialleistungen einspringen muss. Mit dieser Summe könne man zum Beispiel für jede:n das Deutschlandticket finanzieren. ... [emotion Newsletter – Hot Bowl](#)

Nacktaufnahmen in der Sauna sind nicht strafbar?!

Was Rebecca P. und Anne S. in einer Leipziger Sauna erleben [mussten](#), macht sprachlos: Ein Mann fotografierte sie heimlich – und obwohl die beiden die Polizei einschalteten, hat die Tat keinerlei rechtliche Konsequenzen für den Voyeur. Stattdessen bekam er sein konfisziertes Handy zurück, samt Fotos. Die Begründung: Nach aktueller Gesetzeslage gelten Saunen nicht als geschützter Raum. Ein Schock für die zwei Freundinnen. Jetzt haben sie eine Petition auf der Plattform [innn.it](#) gestartet, um die Bundesregierung dazu zu bewegen, das Strafrecht anzupassen. [Hier](#) kann unterschrieben werden.

Pionierarbeit gegen digitale Gewalt: Bundesverdienstkreuz geht an Geschäftsführerin von HateAid



Für ihren langjährigen Einsatz zum Schutz von Menschenrechten im digitalen Raum wurde Anna Lena von Hodenberg, Geschäftsführerin von HateAid, mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Die Organisation unterstützt seit 2018 Betroffene digitaler Gewalt und setzt sich politisch für mehr Verantwortung von Plattformen ein. Die Auszeichnung würdigt eine Arbeit, die demokratische Grundwerte schützt und Betroffene stärkt. Digitale Gewalt ist eine reale Gefahr für Gleichstellung und Teilhabe und betrifft auch die kommunale Praxis. Mit der Kampagne #NotYourBusiness setzt HateAid ein klares Zeichen für digitale Selbstbestimmung und den Schutz persönlicher Grenzen im Netz.

Zur vollständigen Pressemitteilung geht es [hier](#)

Foto: HateAid / Pressebild (Auszug)

„Lage der Liga. Der FKM-Jahresbericht“



Mit diesem Bericht legt FUSSBALL KANN MEHR zum zweiten Mal einen Bericht zur Diversität im deutschen Profifußball vor.

Dem Bericht liegt eine Umfrage zugrunde, die an alle Clubs der Bundesliga und 2. Bundesliga der Saison 2024/25 geschickt wurde. Alle 36 Clubs haben teilgenommen. **Der Bericht verkleinert den Gender Data Gap** im deutschen Profifußball, denn er zeigt auf, wer führt, wer

kontrolliert, wer die Clubs der Bundesliga managt und wie die zweite Führungsebene aussieht. **Vorbild des Berichts sind die AllBright-Berichte; aus diesen bekannt** und aus dem Sport vertraut enthält auch der FKM-Jahresbericht Rankings aller teilnehmenden Clubs.

Textauszug und Foto: Internet-Seite [FUSSBALL KANN MEHR - Fussball kann mehr](#)

International

Lasst die Schwäne tanzen – soll der alte Mann zittern vor Angst ...“

Singt die 18-jährige Diana Loginowa, Künstlername "Naoko", auf den Straßen von St. Petersburg. Damit spielt sie auf Putins Regime an und zugleich auf das Ballett Schwanensee, das in Russland zum Symbol für Widerstand geworden ist. Die Songs gingen viral – und brachten Naoko ins Gefängnis. Mittlerweile ist sie wieder frei und gilt vielen jungen Russ*innen als Helden.

Erweiterte Frauenrechte für Französinnen und Britinnen

Die Pille danach ist in Großbritannien ab sofort kostenlos in Apotheken erhältlich. Und auch Frankreich geht einen wichtigen Schritt, was Frauenrechte angeht: Dort gilt künftig Sex ohne Zustimmung als Vergewaltigung. In Deutschland sind wir in beiden Fällen noch nicht soweit: Bis zum 22. Geburtstag ist die Pille danach zwar kostenlos – aber nur mit ärztlichem Rezept. Je nach Präparat kostet sie ansonsten zwischen 16 und 35 Euro. Auch nach sexuellen Übergriffen oder Vergewaltigungen gibt es sie nur auf Rezept kostenlos. Und auch beim Thema Sexualstrafrecht ist noch Luft nach oben: Seit 2016 gilt in Deutschland das weniger scharfe Prinzip "Nein heißt Nein", aber eben nicht "Nur Ja heißt Ja" wie ab jetzt bei unseren französischen Nachbar*innen.

[emotion Newsletter – Hot Bowl](#)

New First Lady in town

Cool, jung, unkonventionell: Rama Duwaji ([Rama Duwaji – Wikipedia](#)), Künstlerin mit syrisch-amerikanischen Wurzeln, ist mit 28 Jahren die erste New Yorker First Lady (€) aus der Gen Z. Ihre Werke – sie illustriert, töpfert und animiert – sind politisch und persönlich. Ihr Markenzeichen: kurzer Pony und Cowboyboots. Ihren Mann Zohran Mamdani hat sie bei Hinge kennengelernt. Der Demokrat ist der neue Bürgermeister von New York mit einer linken Agenda, die von vielen gefeiert, teilweise aber auch kritisiert wird, etwa seine Haltung zu Israel. Duwaji und Mamdani bekommen gerade viel Aufmerksamkeit, scheinen das neue progressive Polit-Power-Couple zu sein. Sie provozieren, polarisieren und inspirieren. Und sie werden so Debatten über die Metropole hinaus prägen.

[emotion Newsletter – Hot Bowl](#)

Gedenk-Briefmarke



Die verstorbene Berliner Ehrenbürgerin Margot Friedländer bekommt eigene Gedenkbriefmarke. Margot Friedländer war im Mai im Alter von 103 Jahren gestorben. Die in Berlin geborene jüdische Holocaust-Überlebende hatte sich zuvor Jahrzehntelang für Aussöhnung und Menschenrechte und gegen Hass und Antisemitismus eingesetzt.



Bücher, Filme, Podcasts ...:

Die Frau als Mensch

In ihrem Sachcomic "Die Frau als Mensch" nimmt Ulli Lust Leser*innen mit auf eine archäologische Weltreise zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte.



Mit ironischem Blick auf männliche Deutungsmuster in der Geschichtsschreibung lenkt sie den Blick vom jagenden und kämpfenden Höhlenmann auf archaisch-weibliche Figurinen und Skelettfunde, die bei genauerer Untersuchung von großen, kräftigen Frauen stammen. Wahrscheinlich waren die Menschen der Eiszeit eher Universalist*innen. Sie beherrschten alle Fertigkeiten, die zum Überleben nötig waren. Von Vorteil für die Entwicklung der Menschheit waren auch von jeher sozial Fähigkeiten wie Empathie und Kooperation. Ulli Lust zeichnet mit faszinierenden Illustrationen und prägnanten Sachtexen ein vielfältiges Bild von Kultur und Zusammenleben der ersten Menschen. Auszeichnung als Sachbuch des Jahres 2025. [Mehr](#)

Die Frau der Stunde



Bundesrepublik Deutschland, Ende 1970er Jahre: Es regiert eine sozial-liberale Koalition, das Kabinett ist weitestgehend mit Männern besetzt (außer das Familienministerium). Gerade erst war ein neues Familienrecht eingeführt, welches die sogenannte Hausfrauenehe abgeschafft hat. Im Iran erreichte die „Iranische Revolution“ die Absetzung des Schahs und besiegelte so das Ende der Monarchie im Iran.

In diese Zeit setzt Heike Specht die Handlung ihres Romans „Die Frau der Stunde“ und stellt drei starke Frauenpersönlichkeiten in den Mittelpunkt. Catherina, eine ambitionierte Politikerin, die durch einen Fehlritt des Außenministers überraschend zur Außenministerin und Vizekanzlerin aufsteigt. Azadeh, eine Filmemacherin mit iranischen Wurzeln träumt davon, dass Frauen im Iran frei leben können. Susanne, Journalistin und Mutter zweier Kinder, die in den Auseinandersetzungen von partnerschaftlicher Aufteilung von Sorge- und Erwerbsarbeit steckt. Die drei Freundinnen gehen selbstbewusst ihre Wege und stoßen dennoch immer wieder an die patriarchalen Strukturen ihrer Zeit.

Mit viel Freude taucht Heike Specht in das, in Teilen fiktive, politische Geschehen der Zeit ein und stellt Frauen in den Mittelpunkt des Handelns. Dabei wird eins deutlich: wenn Frauen zusammenhalten und sich vernetzen, können sie mächtig sein und etwas erreichen.

Die Frau der Stunde, Heike Specht, Droemer Verlag, 2025.

Wer, wenn nicht wir? Zarah Bruhn



Wir müssen handeln - und wir können es auch! Zarah Bruhn wagt den mutigen Blick nach vorn und macht sichtbar, wie viele Menschen bereits heute an der Lösung unserer gesellschaftlichen und ökologischen Herausforderungen arbeiten. Sie berichtet von ihren Begegnungen: vom Friedensnobelpreisträger bis zur CEO eines Dax-Unternehmens, von der genialen Superhackerin bis zu visionären Sozialarbeitern aus aller Welt. Sie haben Antworten, sind innovativ, sparen dem Staatshaushalt Milliarden. Und sie können uns Vorbilder sein. Mit Weitblick analysiert Bruhn die Lage unseres Landes und erklärt, wie sich Wirtschaft und Soziales auf neue Weise zusammendenken lassen: Sie hinterfragt unsere Definition von Wert und führt vor, wie sich unser Wirtschaften auf den gesellschaftlichen Mehrwert hin ausrichten lässt, sie macht Vorschläge, wie wir Politik und

Behörden mobilisieren können, und sie verdeutlicht, wie viel jede und jeder Einzelne von uns bewirken kann. Zarah Bruhn liefert uns eine neue, gemeinsame Vision für die Zukunft. Ein mitreißendes und inspirierend positives Plädoyer gegen die Ohnmacht.

Foto und Text: Hugendubel

Ausgezeichnete Serie

Tagsüber verkauft er Damenmode, abends verbreitet er Frauenhass im Netz: Tom ist ein Incel, wie er im Buche steht. Doch als er enttarnt wird, muss er untertauchen. Das tut er, indem er sich als Frau verkleidet ... Der norwegische Vierteiler "Toxic Tom" ist vielschichtig, überraschend und aufschlussreich – und wurde beim Serien-Festival in Cannes als "Beste Serie" ausgezeichnet. In der [ZDF-Mediathek](#)

Der Tag als die Frauen streikten.



Ein inspirierendes Kinder-Sachbuch, nominiert für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2025 in der Kategorie Sachbuch.

Vera und ihre Mama fahren in die Stadt, um für Frauenrechte zu demonstrieren, genau wie es die isländischen Frauen am sogenannten Langen Freitag im Jahr 1975 gemacht haben. Veras Mama erzählt, dass Fabrikarbeiterinnen, Mamas und Omas, Lehrerinnen und sogar Seefahrerinnen ihre Arbeit niedergelegt haben und gemeinsam durch die Städte und Dörfer Islands marschiert sind, um für ihre Rechte zu kämpfen. Zusammen mit Vera erfahren kleine Leser*innen, wie dieser Streik nicht nur Frauen auf der ganzen Welt inspiriert, sondern auch

große Veränderungen bewirkt hat. Mit einfachen Texten und kindlichen Illustrationen zeigt dieses eindrucksvolle Bilderbuch, was Frauen gemeinsam erreichen können. Linda Ólafsdóttir sensibilisiert Kinder für Gleichberechtigung und soziale Fairness und bestärkt sie in ihrem Gerechtigkeitsempfinden. [Thalia](#)



Eva Thöne: Weibliche Macht neu denken. Buch und Online-Lesung am 15. Dezember, 15 – 19 Uhr

Immer mehr Frauen arbeiten in Führungspositionen, gestalten Wirtschaft, Gesellschaft und Politik. Und doch fühlen sie sich in den Sphären der Macht und den patriarchalen Rollenbildern häufig fremd. Die Frage, wie weibliche Macht aussehen kann, ist unbeantwortet. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass Frauen seit der Antike aus den klassischen Machtbereichen rausgehalten wurden. Eva Thöne beleuchtet die positiven Seiten und Potenziale von Macht und Erfolg – Selbstwirksamkeit, Wandel und Utopie – und fragt, wie ein feministisches, gerechtes und solidarisches Handeln möglich werden kann. Ein brillantes und aufrüttelndes Buch über eine Leerstelle im feministischen Diskurs.

Online-Lesung 15.12., 15 – 17 Uhr; Anmeldung bis zum 12.12. per Mail an kontakt@guv-ev.de; eine Kooperations-Veranstaltung mit den niedersächsischen Projekten „Frau.Macht.Demokratie“ und „Gleichstellung sichtbar machen – CEDAW in Niedersachsen“

Digitale Weihnachtsgeschichten:

1. Eine kleine feministische Weihnachtsgeschichte:

[Sophie Passmann trifft Josef und fragt sich, ob er ein alter weißer Mann ist | Übermedien](#)

Minztee und Männlichkeit: Ein Treffen der Autorin mit dem Bibel-berühmten Zimmermannsburschen aus Nazareth wirft viele Fragen auf.

Aus „ÜBERMEDIEN“

2. und noch ein anderer Blick auf Weihnachten:

[Nein und Amen — Kolumne Maike Schöfer – Veto Magazin](#)



Zitat des Monats:

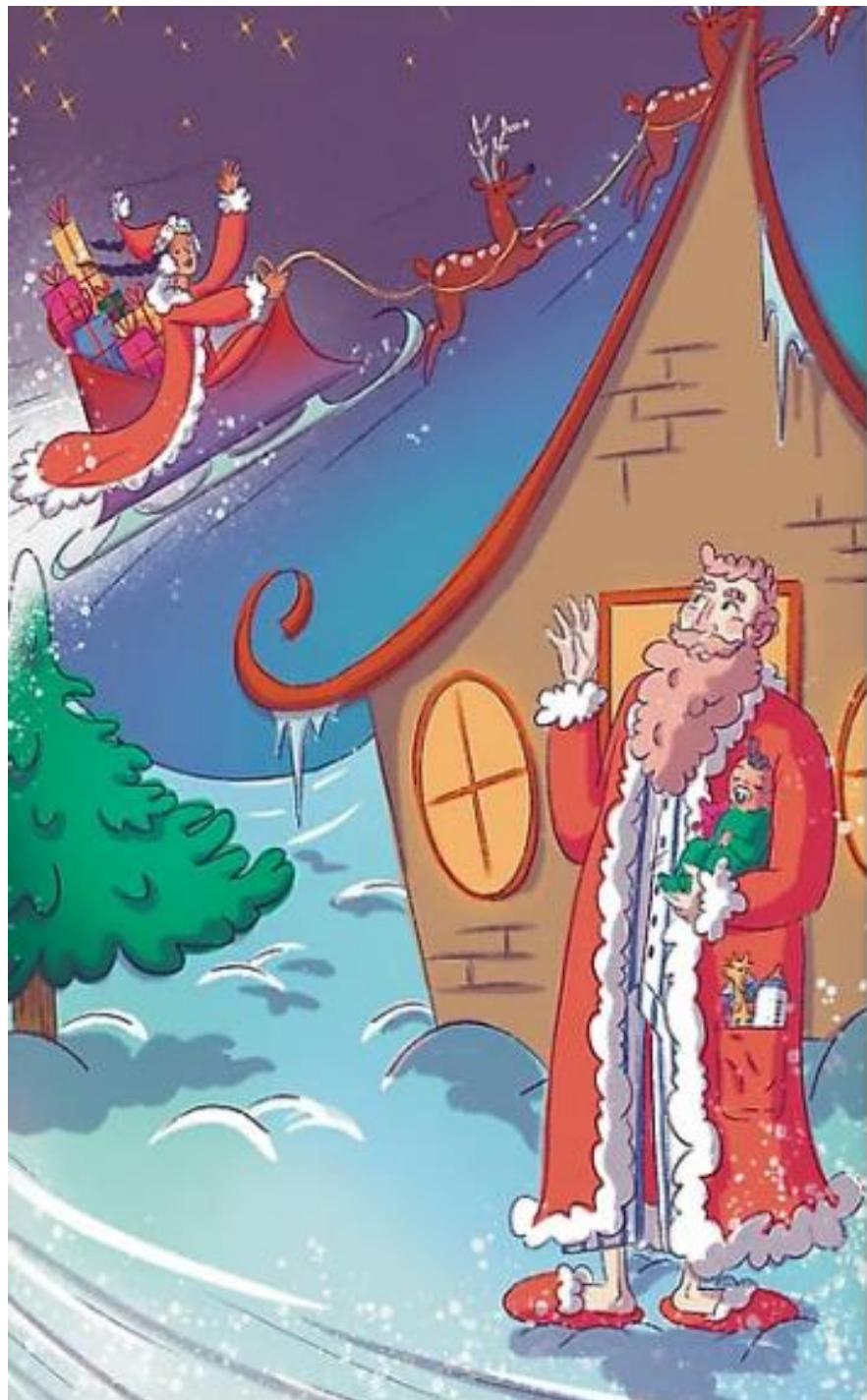
*„„Scheue dich an Weihnachten nicht davor, deinem Onkel mit den beschissen Meinungen über Frauen Konter zu geben!“**

Das [sagte](#) die schwedische Politikerin Abir Al-Sahlani in einer mitreißenden Rede zum 25. November im EU-Parlament. Dabei trägt sie einen orangenen Pullover, bewusst: Der 25. November ist Internationaler Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen, auch "Orange Day" genannt. Der Originaltext lautete „Call out your uncle's shitty opinions about women around the Christmas dinner table.“

Und zum Schluss:



Gleichstellung mit Augenzwinkern:



Fotonachweis