

03.05. – 30.05.2022

Frauenaktionswochen

in Höxter



Alles unter einen Hut

VeranstalterInnen:



Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Höxter
Claudia Pelz-Weskamp
Westerbachstr. 45 · 37671 Höxter
Telefon (0 52 71) 963 1011



**FRAUEN
NETZWERK
HÖXTER**

ausstellungen | workshops | lesung | vorträge

GRÜßWORT DER STADT HÖXTER

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Alles unter einen Hut“ – so lautet das Motto der diesjährigen Frauenaktionswochen Höxter, die pandemiebedingt ausnahmsweise nicht im März, sondern im Mai stattfinden werden. Das engagierte und breit aufgestellte Frauennetzwerk Höxter und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter haben dieses Thema gewählt, um auf die Fürsorge, die unsere Familien und unsere Gesellschaft zusammen hält und die fast ausschließlich von Frauen / Müttern übernommen wird, aufmerksam zu machen. Diese wichtige Sorgearbeit führt häufig zu einer enormen mentalen Belastung, denn wer sich um Kinder oder zu pflegende Angehörige kümmert und zusätzlich auch noch im Beruf stark sein muss, hat selten Feierabend. Die mentale Dauer-Belastung wird allorts unter dem Begriff „mental load“ diskutiert. Gemeint sind damit all die zu erledigenden Dinge in der Familie, an die zu denken ist und die organisiert werden müssen. Es sind all die tagtäglichen und endlosen To-Do-Listen, die Frauen in den Familien oder Lebensgemeinschaften abarbeiten und die gemeinhin als „nicht der Rede wert“ erachtet werden und somit auch weitgehend unsichtbar bleiben. Es ist die Last im Kopf, die Frauen grenzenlos stresst. Aber was können Frauen gegen diese ständige Last, alles unter einen Hut zu bekommen, tun? Das Veranstaltungsprogramm der diesjährigen Frauenaktionswochen bietet hierfür Lösungsansätze für Frauen und Männer, für Väter und Mütter. Es liefert Denkanstöße, Reflexions- und Diskussionsmöglichkeiten, es beinhaltet aber auch Ruhepausen, Hilfen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge und schließlich auch Gemeinsamkeit. Ferner beleuchten Aktionen all die zahlreichen Rollen, die Frauen einnehmen; sie beleuchten die vielen Hüte, die sie aufsetzen. Den Betroffenen wird die Gelegenheit gegeben zu überdenken, ob sie vielleicht Hüte tragen, die ihnen gar nicht passen, die sie einengen, da sie ihnen viel zu klein sind oder die sie ängstigen, da sie viel zu groß sind. Wir danken den Veranstalterinnen und Veranstaltern für ihr kreatives Engagement und auch für den Mut, immer wieder Probleme unserer Gesellschaft aufzugreifen, diese zur Diskussion zu stellen und mögliche Lösungskonzepte zu finden. Allen Einwohnerinnen und Einwohnern unserer Stadt empfehlen wir, an den interessanten Angeboten teilzunehmen. Es lohnt sich! Dabei wünschen wir viel Freude, nützliche Informationen, neue Erkenntnisse und wertvolle Bekanntschaften und Erfahrungen.

Höxter, im April 2022


Daniel Hartmann
Bürgermeister


Claudia Pelz-Weskamp
Gleichstellungsbeauftragte

PROGRAMM 2022

03. – 27. Mai | Stadthaus am Petritor | Westerbachstraße 45 | Höxter | im Glasgang

Ausstellung „Alles unter einen Hut“

Diese Ausstellung richtet sich an Schülerinnen und Schüler, Frauen und Männer aller Altersgruppen, die ihr Leben bewusst und gleichberechtigt gestalten wollen. „Konfliktlinien in der Gesellschaft verlaufen heute kaum noch zwischen den Geschlechtern. Die Gleichberechtigung gilt als gelungen!“

Ist das tatsächlich so?

Wie bringen Frauen alles unter einen Hut: Ausbildung, Beruf, Liebe, Geld, Familie, Sicherheit, persönliche Bedürfnisse? Die Ausstellung beleuchtet Existenzfragen von Frauen zwischen Mutterschaft und Minijob, Care-Aufgaben und Karriere – entlang von Lebensläufen. Frauen bilden die Mehrheit unserer Bevölkerung – gerade deshalb müssen sie informiert sein. Diese Ausstellung möchte sie dabei unterstützen!

veranstaltet von: **Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter**



Dauerausstellung
zu den Öffnungszeiten
der Stadtverwaltung



Sa, 07. Mai | 14:00 - 18:00 Uhr | Historisches Rathaus | Ratssaal (1. OG) | Weserstr. 11 | Höxter

Theater-Workshop: Wir haben viele Hüte auf

Theaterpädagogin: Melanie Peter

Wir haben viele Hüte auf - für jede Aufgabe im Leben einen.

Diese bunte Schar an Hüten wollen wir uns in einem Impuls-Workshop, der sich an den Interessen der Teilnehmerinnen orientiert, genauer ansehen. Mit der Theaterpädagogin Melanie Peter kommen wir mit Hilfe kreativer Methoden spielend in Bewegung, stellen Fragen, lachen und finden vielleicht auch neue Perspektiven. Bitte bringen Sie Hüte, bequeme Schuhe, bequeme Kleidung, Getränke und einen Snack mit.

Nur mit Voranmeldung bis zum 5. Mai per Mail: kristin.launhardt-petersen@gruene-hoexter.de

veranstaltet von: **Bündnis 90 / Die Grünen, Ortsverband Höxter**



Eintritt 10 €
nur für Frauen



10. – 20. Mai | Schaufenster A&K Schuhmoden/Schuh-Meyer | Marktstr. 33 | Höxter

Ausstellung: Blutrote Schuhe gegen Gewalt an Frauen

Mit einer eindrücklichen Schaufensterinstallation möchte der „Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Kindern im Kreis Höxter“ das Schweigen über Gewalt gegen Frauen brechen. Die roten Schuhe stehen exemplarisch für all die Frauen, die jährlich in Deutschland ermordet werden. 2020 starben 139 Frauen durch die Hand ihrer Partner oder Ex-Partner. Die Ausstellung zeigt: Gewalt gegen Frauen ist kein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem, das sich durch alle sozialen Schichten zieht. Die Ausstellung verweist auch auf Hilfsangebote.

**Ein herzlicher Dank an Anne Schoppmeier, A&K Schuhmoden
für die freundliche Bereitstellung des Schaufensters!**

veranstaltet von: **Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Kindern im Kreis Höxter**



Mi, 11. Mai | 19:00 – 21:00 Uhr | Residenz Stadthalle, Foyer | Wallstraße 15 | Höxter

Lesung und Diskussion mit der Autorin **Laura Fröhlich:** **Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles**

"Mental Load" – frei übersetzt: Die Last, immer an alles denken zu müssen – beschreibt etwas, das alle Eltern und besonders Mütter kennen: Einkauf nicht vergessen! An den Kita-Ausflug denken! Mit Oma zum Arzt fahren! Geburtstagsgeschenke besorgen! Die Schultasche nach alten Butterbroten durchsuchen! Laura Fröhlich, die mit ihrem Buch „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“ 2020 für große Aufmerksamkeit sorgte, weist in ihren Lesungen auf diese mentale Belastung nicht nur im privaten, sondern auch im politischen, unternehmerischen und ehrenamtlichen Bereich hin. Sie lädt Betroffene ein, innezuhalten und genau zu analysieren: Wo beginnt die persönliche Belastung? Und welche Lösungen kommen in Frage, um langfristig Verantwortung abzugeben? Wie können Schritte zu einer nachhaltigen Veränderung gelingen? Laura Fröhlich ist Journalistin, Bloggerin, Buchautorin und Expertin für das Konzept Mental Load. Sie hat den erfolgreichen Blog www.heuteistmusik.de gegründet, der sich mit Themen wie Mental Load und finanzieller Unabhängigkeit für Frauen beschäftigt. Wir freuen uns auch über die Teilnahme zahlreicher Männer!

veranstaltet von: **KreislandFrauenverband Höxter | Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter**
Gefördert im Rahmen der **Kleinen Kulturförderrichtlinie des Kreises Höxter**



Einlass ab 18.30 Uhr
Eintritt: 4 Euro
nur Abendkasse



Do, 12. Mai | 19:00 Uhr | Online-Veranstaltung

Wir passen Ihren Haushalt individuell auf SIE an – dann klappt es auch mit Haushalt und Kind!

Sie wissen nicht, wie Sie Kind und Haushalt gut unter einen Hut bringen können? Dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig! Wir erklären Ihnen grundlegende Strukturen und Sie haben die Gelegenheit mit Hilfe von ausgebildeten Haushaltsorganisations-Trainer/innen – allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin – eine individuelle Haushaltsstruktur zu erarbeiten. Manchmal fällt Ihnen zu Hause die Decke auf den Kopf, weil Sie nicht mehr wissen, wo vorne und wo hinten ist? Eine Struktur im Alltag zu entwickeln, fällt oft nicht leicht und doch ist sie sehr hilfreich. Wir entwickeln zusammen mit Ihnen eine individuell angepasste Haushaltstruktur, die Ihnen den Alltag erleichtern kann.

Voranmeldung bei der Caritas-Familienpflege per Mail: familienpflege-gehrendes@caritas-hx.de
Teilnahme: bis zu ca. 4 - 6 Einzelteilnehmende oder Pärchen
Eine anonyme Teilnahme ist möglich!

veranstaltet von: **Familienpflege des Caritasverbands für den Kreis Höxter e.V.**



12. – 20. Mai | Verschiedene Orte in der Innenstadt Höxter

Ausstellung **Gut behütet**

Bewohnerinnen und Mitarbeiterinnen aus der Wohnstätte Ludwig-Schloemann-Haus haben sich mit unterschiedlichen Zugängen zum Thema „Alles unter einen Hut“ beschäftigt.

Das Ergebnis sind kreative Hut-Installationen, die den Höxteranerinnen und Höxteranern an verschiedenen Orten in der Innenstadt, teilweise ergänzt mit Texten zum Nachdenken, begegnen werden. Schwarze und weiße Hüte, bunte Hüte, große und kleine Hüte, lustige und steife Hüte dienen als Symbol für Rollen, Aufgaben, Sichtweisen, Wünsche, Lebensträume, aber auch für Belastungen und Ängste. Lassen Sie sich anregen, um sich selbst mit dem Thema „Alles unter einen Hut“ zu beschäftigen. Vielleicht entdecken Sie auch Ihren Hut?

An einigen Orten sind Sie eingeladen „Ihren“ Hut einzubringen. Sie werden sehen!

veranstaltet von: **Wohnstätte Ludwig-Schloemann-Haus**

Sa, 14. Mai | 11:00 Uhr | Treffpunkt Marktplatz Höxter gemeinsamer Besichtigungs-Rundgang

Rundgang: „Gut behütet“ durch Höxter

Wir machen gemeinsam einen Rundgang, um die oben erwähnten Kunstobjekte zu besichtigen. Währenddessen wird auf die vielfältigen Ansprüche, die Frauen erfüllen sollen und auf die Verantwortung, die Frauen täglich zu tragen haben, aufmerksam gemacht. Sicher kommen wir dabei auch gemeinsam ins Gespräch, denken zusammen über Lösungen nach. Vielleicht hilft auch schon die Erkenntnis, mit manchen belastenden Gefühlen nicht allein zu sein.

Es wäre ein schönes Zeichen, wenn Sie einen Hut tragen würden.

Frauen und Männer sind herzlich willkommen.

veranstaltet von: **Wohnstätte Ludwig-Schloemann-Haus | Zonta Club Höxter**



03.05. – 30.05.2022

Frauen
aktions
wochen

in Höxter



Eintritt frei

Do, 19. Mai | 14:00 - 18:00 Uhr | Café Welcome | Grubestraße 28 | Höxter

Durchstarten in Deutschland

– ein Nachmittag für Frauen mit Migrationshintergrund

Wie klappt mein Einstieg in den Beruf in Deutschland?
Wie kann ich mich für den Arbeitsmarkt vorbereiten und meine Abschlüsse anerkennen lassen?
Wie steht es um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf – welche Möglichkeiten habe ich?



Gerne besprechen wir mit Ihnen Ihre Fragen und Anliegen, um beruflich durchzustarten.

veranstaltet von: **Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Kreis Höxter**
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Höxter
Welcome e.V.



Eintritt frei
Maximal 9 Teilnehmerinnen

Do, 19. Mai | 17:00 - 19:30 Uhr | Geschäftsstelle des Paritätischen | Möllingerstraße 5 | Höxter

Workshop: Alles unter einen Hut

– Selbstcoaching für Frauen

Coach: Claudia Tatchum-Kaiser

Die moderne Frau ist erwerbstätig und leistet weiterhin viel unbezahlte Care-Arbeit/Sorgearbeit.
Wie soll man/frau „alles unter einen Hut“ bringen und trotzdem nicht *nur* funktionieren?
Wie für die Lieben da sein, ohne sich selbst zu vergessen?
In diesem Workshop steht die SELBSTFÜRSORGE im Mittelpunkt.
Es werden Verhaltens- und Denkmuster beleuchtet und Rollenbilder hinterfragt.
Mit verschiedenen Methoden und Werkzeugen erlangen die teilnehmenden Frauen Unterstützung, um ihre individuellen Schritte hin zu einer positiven Veränderung zu gehen.
Nur mit Voranmeldung bis 4. Mai: Mail: hoexter@paritaet-nrw.org oder Tel.: 05271 380042



veranstaltet von: **Der Paritätische, Kreisgruppe Höxter**



Eintritt frei
Mädchen im Alter
von 12 – 18 Jahren

Fr, 20. Mai | 15:30 - 19:30 Uhr | Jugendtreff Höxter „Juzi“ | Brenkhäuser Straße 3 | Höxter

Mach mal Pause! - Wohlfühltag für Mädchen

Wir gönnen uns einen Tag Auszeit!
Gemeinsam verbringen wir einen Tag nur unter Mädels im Jugendtreff Höxter. Wir stellen Snacks und Dips selbst her, lernen wie man eine Gesichtsmassage bei sich selbst anwendet, relaxen bei Muskelentspannung, stellen eine eigene Seife zum Nach-Hause-Nehmen her und schalten die Welt einfach mal auf Pause.

Anmeldung notwendig bis 13. Mai im Jugendtreff Höxter:
per Mail jugendtreff@hoexter.de oder Tel.: 05271 920393

Bitte bringt ein kleines Handtuch mit!

veranstaltet von: **Jugendtreff Höxter**



Eintritt frei
Maximal 20 Personen

Sa, 21. Mai | 10:30 - 11:30 Uhr | Innenhof der Volkshochschule Höxter | Möllinger Str. 9
(bei schlechtem Wetter im Gebäude der VHS)

Duft-Qi-Gong mit anschließender Entspannung

Trainerin: Maria-Helene Brinkmann

Qi-Gong erzielt mit einfachen Bewegungen große Wirkung und führt zur Reinigung und Entgiftung.
Dabei werden sowohl physikalische Giftstoffe als auch negatives Gedankengut ausgeleitet.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine (Yoga-)Matte, ein Kissen und dicke Socken mit.
Männer und Frauen sind herzlich eingeladen.

Voranmeldung bis zum 16. Mai
per Mail an Katja.huebner@lwk.nrw.de oder Tel.: 05272 3701-224

veranstaltet von: **KreislandFrauenverband Höxter**

Mo, 23. Mai | 18:00 - 20:00 Uhr | AWO Familienstützpunkt (EG) | Gartenstraße 7 | Höxter

Einführung in Wen Do

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

anschließend findet ein Gesprächskreis statt

Referentin: Anita Hummel

Wen-Do ermächtigt Frauen ihr Leben selbstbewusst und selbstbestimmt zu gestalten.
Wen-Do (jap.: „Frauen in Bewegung“) versteht sich – anders als im Kampfsport – als Konzept zur Gewaltprävention und stärkt Frauen in allen Lebensbereichen, in denen sie Grenzverletzungen erfahren. Teilnehmerinnen sind in diesem Schnupperkurs dazu eingeladen, das Konzept des Wen-Do kennenzulernen und bei ersten Übungen ihre Wahrnehmung zu schärfen und sich abzugrenzen. Es richtet sich an alle Frauen, egal wie alt sie sind, welche körperlichen Fähigkeiten sie haben, wo sie herkommen und wen sie lieben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Socken mit.
Voranmeldung bis 16. Mai bei der AWO Frauenberatungsstelle:
per Mail an fbs@awo-hoexter.de oder Tel.: 0160 937930-30/-35



veranstaltet von: **AWO Frauenberatungsstelle – Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen**
AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität

Mi, 25. Mai | 16:00 – 18:00 Uhr | AWO Familienstützpunkt (1.OG) | Gartenstraße 7 | Höxter

Schenk dir mehr Achtsamkeit

Frauengesundheit in Zeiten von Corona

Referentin: Kerstin Todt, Gynäkologin

In dieser Veranstaltung kommt die Frauenärztin Kerstin Todt mit Interessierten ins Gespräch. Schwerpunkt wird hier die Frauengesundheit in Zeiten von Corona sein. Es werden aber auch Themen wie z. B. Krebsvorsorge, Wechseljahre oder HPV-Impfung (HPV = Papillomaviren) aufgegriffen.

Voranmeldung bis 20. Mai bei der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität
per Mail an skb-hoexter@awo-hoexter.de oder Tel.: 05271 966389

veranstaltet von: **AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität**
AWO Frauenberatungsstelle – Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen

Mi, 25. Mai | 19:00 - 21:00 Uhr | Historisches Rathaus | Markthalle(EG) | Weserstr. 11 | Höxter

Die Bibel in gerechter Sprache eine Übersetzung, die vieles unter einen Hut bringt

Dr. Luise Metzler berichtet vom Werden und Wachsen dieser Bibelübersetzung, von Problemen und Lösungen und von Entscheidungen, die getroffen wurden. Mehr als 60 Frauen und Männer aus Österreich, Deutschland und der Schweiz haben darum gerungen, wie die Ursprungstexte am besten zu übersetzen sind, ohne dass sich Sexismen, antijüdische Formulierungen und andere Ungerechtigkeiten in der Sprache einschleichen. Dazu wird sie viele Beispiele geben.

veranstaltet von: **Evangelische Weser-Nethe-Kirchengemeinde Höxter**

Mo, 30. Mai | 13:00 – 16:00 Uhr | Lebenshilfe-Haus | Herrenfeld 44 | Höxter - Bruchhausen

Aktionstag zum Wohlfühlen für Frauen mit Behinderungen, die täglich alles unter einen Hut bringen

Frauen mit Behinderung nehmen viele Rollen ein: Sie sind Frau, Freundin, Partnerin, Mutter, Berufstätige, Hausfrau, Trainingspartnerin usw. Wir möchten ihnen etwas Entlastung und die Anerkennung, die sie verdient haben, geben. In unserem liebevoll zusammengestellten Tagesprogramm bieten wir Gesprächskreise „Ein Tag bei mir“, ein luxuriöses Kaffeetrinken und schließlich Yoga vom Hocker. Ferner steht ein kostenloser Fahrtransfer zwischen den *Werkstätten Am Grünenberg* in Ottbergen und dem *Lebenshilfe-Haus* in Bruchhausen (Hin- und Rückfahrt) bereit.

Nur mit Voranmeldung bis zum 10. Mai

bei Heike Lubs / per Mail an lubs@lebenshilfe-brakel.de oder Tel.: 0151 27110498
oder bei Christiane Tewes-Assauer / per Mail: tewes@lebenshilfe-hoexter.de oder Tel.: 05275 989322

veranstaltet von: **Lebenshilfe Höxter / Projekt Freizeithelden**

VeranstalterInnen der Frauenaktionswochen 2022:

Der Paritätische NRW, Kreisgruppe Höxter | Caritasverband für den Kreis Höxter e. V. - Familienpflege | AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität | Bündnis 90 / Die Grünen - Ortsverband Höxter | Evangelische Weser-Nethe-Kirchengemeinde Höxter | HÖXTIVITI-Freiwilligenbörse | Frauengruppe der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Höxter | Behindertenbeirat der Stadt Höxter | Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen Höxter | Kreis Höxter - Kommunales Integrationszentrum | Evangelisches Familienzentrum Löwenzahn | Stadtbücherei Höxter | Kreisland Frauenverband Höxter-Warburg | Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen und Kindern im Kreis Höxter | Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Kreis Höxter | Volkshochschule Höxter – Marienmünster | Lebenshilfe Höxter / Projekt Freizeithelden | Donum vitae-Schwangerenberatungsstelle | Katholische Frauengemeinschaft St. Peter und Paul Höxter | Brücke-MOCT e.V. Höxter | Frauen im CDU-Stadtverband Höxter | Bethel regional / Oscar-Grätz-Haus | Evangelisches Familienzentrum Kunterbunt | Kompetenzzentrum Frau und Beruf | St.-Petri-Stift / Ludwig-Schloemann-Haus | AWO Frauenberatungsstelle im Kreis Höxter – Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen | Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Paderborn / Höxter | WELCOME e. V. | Jugendtreff der Stadt Höxter | ZONTA Club Höxter | Märchengesellschaft im Heimat- und Verkehrsverein Höxter | Ladies Circle 64 Höxter | Frauen im Verein Bürger für Höxter e. V. (BfH) | Caritas Konferenz St. Nikolai | Katholisches Familienzentrum Civivo | Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Höxter

ALLES UNTER
einen
Hut



gestaltung & illustration: © rien design