

Programm

September 2022 – März 2023

belladonna

Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e. V.

Bürozeiten

Mo, Di 10 bis 17 Uhr

Mi, Do 10 bis 19 Uhr

Fr 10 bis 15 Uhr

Sonnenstraße 8

28203 Bremen

Telefon 0421.70 35 34

Telefax 0421.70 35 44

Archiv

Di 13 bis 15 Uhr

Do 15 bis 18.30 Uhr

service@belladonna-bremen.de

www.belladonna-bremen.de

Vorwort

Liebe Interessierte,

mit 31 unterschiedlichen Angeboten, darunter Talks, Vorträge, Seminare, Kreativwalks, Literarische Salons u. v. m. starten wir das neue Programm – trotz Corona.

Deshalb müssen Sie sich zu jeder der Veranstaltungen anmelden.

Seien Sie gespannt auf eine ganz besondere Ausstellung von der peruanischen Künstlerin Teresa Burga in der Weserburg mit Kunstführungen und -gesprächen.

Unser Archiv wächst und gedeiht. Wir digitalisieren weiterhin Materialien, klären Rechte und möchten viele Bremer*innen ermutigen, uns ihre Schätze anzuvertrauen. Immer mehr Sammlungen finden ein neues Zuhause bei uns.

Mit Netze knüpfen ⁺ führen wir das erfolgreiche Format für Gründerinnen und Unternehmerinnen weiter, die in einen direkten Wissenstransfer eintreten und Impulse bekommen. Zum 13. Mal findet die Verleihung unseres Gründerinnenpreises am 17. November DANK vieler Sponsor*innen statt. Wir freuen uns wie immer auf dieses schöne Event.

Uns bewegt gerade ein Generationswechsel: unsere langjährige Mitarbeiterin Monika Brunnmüller ist nach 25 Jahren in Rente gegangen und inzwischen sind 70 % der Mitarbeiterinnen unter 35 Jahren. Der wertschätzende Generationenaustausch bereichert unser inhaltliches Konzept, unsere internen Diskussionen und zeigt sich in diesem Programm. Lesen Sie selbst.

Ganz besonders danken wir unseren Anzeigenkundinnen und -kunden und wie immer: Wir empfehlen diese Firmen, Institutionen, Vereine und Projekte. Nutzen Sie deren Dienstleistungen und Angebote.

Die Veranstaltungen werden finanziell unterstützt vom Senator für Kultur, von der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa, von der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport und von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz.

Ihre Maren Bock und Team

belladonna ist immer aktuell bei:



belladonna macht Urlaub:
Weihnachten 21.12.2022 – 06.01.2023



Inhalt

Besuchen Sie unsere Website:
www.belladonna-bremen.de

Die belladonnas	5
Archiv, Bibliothek	6, 7
Ausstellung	
Di 18.10. Vernissage: Illusionen von Tabea Erhart	8
Vorträge / Talkrunden	
Do 24.11. Wovon im Alter leben?	9
Fr 25.11. Aktivismus aus Archiven zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen	10
Do 15.12. Que(e)r durch die Frauen-Film-Welt	11
Di 24.01. Erst Urlaub, dann Klima	12
Seminare	
Fr 28.10. Charisma mit Stimme und Ausstrahlung	13
Sa 05.11. Mit Freude akquirieren	14
Fr 27./Sa 28.01. Wohin des Weges?	15
Sa 25.02. Fit für Finanzplanung 2023	16
Kurs	
ab Mo 28.11. Auftreten mit Wirkung (3x)	17
Wirtschaft	
Fr 23.09./30.09. I./II. Kreativwalk	18, 19
Do 06.10. Netze knüpfen +	20
Mo 14.11. Sozialunternehmerin, was bedeutet das? – Gründungswoche	21
Do 27.10./Mi 07.12./Mi 01.02. Netze knüpfen	22, 23
Do 17.11. belladonna Gründerinnenpreis	24, 25
ab Do 09.02. Workshopreihe für gründungsinteressierte Frauen	26
Kultur	
Do 22.09. Hommage an Anita Augspurg	27
Fr 07.10./So 16.10. Stadtrundgang: Frauendarstellungen im Bremer Stadtbild	28
So 09.10./23.10. Führung mit Kunstgespräch: Teresa Burga	29
Di 25.10./07.02. Literarischer Salon	30, 31
Do 10.11./26.01./16.03. Interkultureller Austausch	32, 33
Anzeigen Wir empfehlen ...	34
Fundraising/Mitfrauen	46
Raumvermietung/Impressum	47

Mitarbeiterinnen



Maren Bock, Germanistin und Politologin. Geschäftsführerin und Mitgründerin von belladonna. Verantwortlich insbesondere für die Bereiche Wirtschaft, Personal und Lobbying. maren.bock@belladonna-bremen.de



Rebecca Gefken, Historikerin und Geschlechterwissenschaftlerin. Stellvertretende Geschäftsführerin. Verantwortlich für Archiv, Bibliothek und die Social-Media-Kanäle. rebecca.gefken@belladonna-bremen.de



Hanna Wolff, Kultur- und Geschichtswissenschaftlerin. Verantwortlich für Anträge und Abrechnungen sowie mitverantwortlich für Finanzen. Zuständig für Anzeigenkund*innen. hanna.wolff@belladonna-bremen.de



Doris von Wulfen, Tischlerin, Ergotherapeutin und Kauffrau. Zuständig für die Bereiche Finanzen und Verwaltung. Verantwortlich für Raumvermietung und Fundraising. doris.vonwulfen@belladonna-bremen.de



Nina Ahokas, (Kunst-)Historikerin und Kulturwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Diversität. Verantwortlich für die Bereiche Kreativwirtschaft und Ausstellungen. nina.ahokas@belladonna-bremen.de



Jasmin Schoch, Diplom-Kauffrau. Assistentin der Geschäftsführerin und mitverantwortlich für Verwaltung. jasmin.schoch@belladonna-bremen.de



Katja Kowalzik, Historikerin. Verantwortlich für das Pressearchiv und zuständig für die Erfassung und Erschließung Grauer Materialien. bibliothek@belladonna-bremen.de



Studentische Mitarbeiterinnen betreuen die Coachingreihen
Anta Sané,
Klara Stahl
studentin@belladonna-bremen.de



Archiv, Bibliothek und Dokumentationszentrum

Öffnungszeiten

Dienstag 13 – 15 Uhr

Donnerstag 15 – 18.30 Uhr

Termine auch nach Vereinbarung möglich

Vor Ort und im Netz – erfolgreiches Recherchieren

Sie finden

- **im Archiv:** Graue Materialien, wissenschaftliche Arbeiten, Sammlungen sowie Vor- und Nachlässe von Aktivistinnen und Institutionen.
- **in der Bibliothek:** regionale und internationale Zeitschriften, eine große Auswahl an Sachliteratur z. B. aktuelle Publikationen zu Feminismus, Geschlechterwissenschaften, LGBTIQ*, Biografien u. v. m. Der umfangreiche Bestand an Existenzgründungsliteratur ist ausleihbar und gibt Ihnen wertvolle Informationen bei Fragen rund um Selbstständigkeit, Businessplan, Marketing, Akquise etc.
- **im Dokumentationszentrum:** über 415.000 verschlagwortete Presseartikel aus deutschsprachigen Tages- und Wochenzeitungen, Tonmitschnitte, Filme, regionale und internationale Plakate aus der Lesben- und Frauenbewegung.

Wir beraten Sie gerne

- bei der Recherche in unseren Beständen und
- bei der Suche nach einem Thema für Ihre Abschlussarbeit und stellen entsprechende Materialien für Sie zusammen.

Wir bieten

- Archivführungen für alle Interessierten, mit Anmeldung.



Studentische Mitarbeiterinnen unterstützen das Team im Archiv.

Laura Sündermann

bibliothek@belladonna-bremen.de

Hannah Benjes

archiv@belladonna-bremen.de

Archiv, Bibliothek und Dokumentationszentrum

archiv@belladonna-bremen.de

Archiv, Bibliothek und Dokumentationszentrum
sind offen für alle Interessierten.



Moin aus dem Archiv und der Bibliothek!

Wir sind begeistert, dass unser Archiv und unsere Bibliothek besonders bei Studierenden hoch im Kurs stehen. Neben Beratungen zu potenziellen Themen für Abschlussarbeiten sind wir auch zu einer Anlaufstelle für überregionale Forscher*innen geworden. Darüber hinaus konnten wir in diesem Jahr unsere Bestände erweitern und freuen uns über die vielen spannenden neuen „alten“ Materialien aus vergangenen Jahrzehnten.

Unsere Specials:

#Quiz in der Gründungswoche am 10.11.2022, ab 16.30 Uhr

belladonna zeigt die eigene Bibliothek und den Bestand an aktueller #Existenzgründungsliteratur. In einem Quiz können Sie Ihr Wissen rund um Gründung in Bremen, Unternehmerinnen und Pionierinnen auf die Probe stellen. Es drohen Preise ...
Anmeldung bei belladonna erforderlich.

#TagGegenGewaltAnFrauen am 25.11.2022, ab 15 Uhr

An diesem Gedenktag laden wir Sie herzlich ins Bremer Frauenarchiv ein. Nach dem Motto „Dem Vergessen entgegen“ stellen wir feministische Kämpfe der letzten Jahrzehnte vor und es wird kreativ ...
Anmeldung bei belladonna erforderlich.

In Kooperation mit der VHS Bremen, ab 17 Uhr

Sie haben an drei verschiedenen Terminen die Möglichkeit, Einblicke in Bremische Frauengeschichten/-biografien zu bekommen: am 27.10.2022, 01.12.2022 und 12.01.2023. Kommen Sie mit uns auf Spurensuche und lernen Sie spannende Bremerinnen kennen. Bei einer lebhaften Führung illustrieren wir anhand einmaliger Archivadokumente 40 Jahre frauenpolitische Aktivitäten. Wir zeigen Ihnen unter anderem die „Gesche“, „Gouda“, „Afrekete“ ... Neugierig geworden? Kommen Sie vorbei!
Anmeldung bei der VHS erforderlich.



Ausstellung

Vernissage

Dienstag, 18.10.2022, 19 Uhr

Ausstellung

19.10.2022 – 14.03.2023

Mo, Di 14–16 Uhr und Do 14–19 Uhr

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

©NicoleBenewaah

Illusionen

von Tabea Erhart

Vernissage mit Couchgespräch

zwischen der Künstlerin und Kuratorin

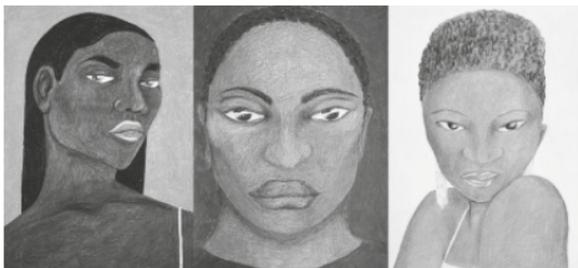
belladonna zeigt die erste Einzelschau von Tabea Erhart. Die Arbeiten der jungen Künstlerin bewegen sich in den Medien der Malerei, Installation und Zeichnung. Ihren Werken wohnt eine gewisse Dualität inne. Einerseits ist der Ausgangspunkt ihres Schaffens ein introspektiver Ansatz: Die Werke, von ihr als „mentale Spiegel“ bezeichnet, offenbaren einen poetischen Blick in ihr Innerstes. Andererseits werden durch implizierte politische Botschaften gesellschaftliche Muster hinterfragt.

In der Ausstellung werden Schlaglichter auf drei unterschiedliche Reihen geworfen. Die Reihe „Eyes“ ist 2020 während der globalen Black Lives Matter Demonstrationen entstanden. Diese besteht aus Portraits von fiktiven Schwarzen Charakteren. 2021 entstand die Installation „Identität als Krise“, von der Teile neu inszeniert werden. Die Arbeit skizziert spezifische identitäre Prozesse Schwarzer Menschen als Resultat auf erlebte Ungleichheiten in der Gesellschaft. Zuletzt zeigen die Malereien auf Ölbasis aus der dritten Reihe emotionale Zwischenräume von erfahrener Realität und Illusion.

Tabea Erhart lebt in Bremen, absolvierte 2020 mit Auszeichnung den Studiengang Integriertes Design an der Hochschule für Künste in Bremen. Derzeit studiert sie dort Freie Kunst auf Diplom in der Klasse „Projected Image and Installation“.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Vernissage und Ausstellung sind für alle Interessierten.



aus der Reihe
„Eyes“ 2020

Vortrag

Donnerstag, 24. 11. 2022, 19 Uhr

Eintritt: 3 € – 8 €, nach Selbsteinschätzung

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl



Wovon im Alter leben?

Die besten Strategien für Frauen

mit Dr. Annabel Oelmann

Mit durchschnittlich 740 Euro Rente ist die Altersvorsorge für Frauen im Alter sehr spärlich bemessen. Verantwortlich sind verschiedene Rentenfallen. Erfahren Sie an diesem Abend die konkreten Gründe für diese Niedrig-Rente und was Sie jetzt für Ihre Altersvorsorge tun können. Täglich hören wir: die Riester-Rente ist tot, die gesetzliche Rente reicht im Alter nicht aus etc. Aber was ist wirklich dran? Tatsache ist, dass Altersarmut für Millionen Menschen in Deutschland zum wachsenden Problem wird. Denn das Versorgungsniveau der zukünftigen Rentner*innen wird ohne zusätzliche Altersvorsorge in den kommenden Jahren deutlich zurückgehen.

Insbesondere wird die Altersarmut Frauen und Alleinerziehende treffen, da sie zugunsten der Familie häufig längere Zeit ganz oder teilweise aus dem Erwerbsleben aussteigen.

Die Notwendigkeit, dass Frauen sich um die eigene Altersvorsorge kümmern, ist real, aber warum widmen sich viele Frauen dem Thema Geld so ungerne? Woran liegt das? Sie könnten rechtzeitig auf privates Investment setzen – mit allen Haken und Ösen. Dabei ist es wichtig, früh mit dem Sparen anzufangen.

Dr. Annabel Oelmann lebt in Bremen, ist Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin und seit 2016 Vorständin der Verbraucherzentrale Bremen. Sie gibt Tipps rund um die private Altersvorsorge und erklärt, welche Vor- und Nachteile die einzelnen Produktklassen haben – von Riester, Tages- oder Festgeld, Banksparrplänen bis hin zu Indexfonds.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltung ist für alle Interessierten.



Feministische Geschichtswerkstatt

Donnerstag, 25.11.2022, ab 15 Uhr

Eintritt: frei

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

Aktivismus aus Archiven

Zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen

Als Archiv sind wir seit den 1980er Jahren Teil feministischer Bewegungen und dokumentieren insbesondere die Bremer Lesben- und Frauengeschichte. Aus dieser Zeit stammen unsere ersten Demoplakate, Flugblätter und Buttons zum Thema Gewalt. Viele Themen der 1980er Jahre sind heute noch aktuell. Auch im Jahr 2022 gilt #TrautesHeimLeidAllein, denn für viele Frauen ist ihr eigenes Zuhause der gefährlichste Ort.

Gemeinsam mit Ihnen und euch möchten wir nach einer kurzen Archivführung ins Handeln kommen und kreativ werden. Aus den Kopien unserer Plakate werden wir in anregender Atmosphäre Demoschilder basteln und uns über politische Aktivitäten in Bremen austauschen.

Im Anschluss können wir gemeinsam zur Demo anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen gehen.

Ab 15 Uhr: Führung durchs Archiv, 16 Uhr: Start in den kreativen Teil mit der Gestaltung von Plakaten. Dazu gerne Fragen, Ideen für Demoschilder oder Materialien mitbringen.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltung ist für FLINTA* (Frauen, Lesben, Inter*, Nichtbinär, Trans* und Agender*).

Talk

Donnerstag, 15.12.2022, 19 Uhr

Eintritt: 3 € – 8 €, nach Selbsteinschätzung

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl



Que(e)r durch die Frauen-Film-Welt

Eine Bremer Filmaktivistin blickt zurück

mit Jorun Jensen und Christine Rüffert

Noch nie gab es so viele verschiedenartige Filmrollen und Darbietungen von Menschen aus der LGBTIQ+ Community wie heute. Die letzten Jahrzehnte war der queere Lebensstil durch nicht repräsentative Darstellungen geprägt. Lesben wurden als Hexen und Vampirinnen dargestellt, ihre Rolle endete mit dem Tod oder mit der Rückkehr zur Heterosexualität.

Mit dem New-Queer-Cinema änderte sich dies, Festivals zeig(t)en queere Filme für ein queeres Publikum. So auch in Bremen: Auf das Frauenkino im Cinema folgte das queerfilm Festival. Mit Experimentalfilmen nutzen Frauen die Möglichkeit, persönliche und gesellschaftskritische Anliegen in Szene zu setzen.

Christine Rüffert erzählt im Gespräch mit Jorun Jensen über ihre filmkulturellen (Bremer) Aktivitäten. Lassen Sie sich inspirieren und erinnern Sie sich mit uns an die queere Bremer Film-Geschichte.

Jorun Jensen lebt in Bremen, studierte Kunst- und Filmwissenschaft mit Schwerpunkt feministisches Kino. Ehemalige Mitarbeiterin im belladonna Archiv sowie aktuelle Tätigkeit beim Mariann Steegmann Institut. Kunst & Gender.

Christine Rüffert lebt in Bremen, ist Filmkuratorin und Filmwissenschaftlerin, langjährige Mitgeschäftsführerin des Kommunalkinos und Mitbegründerin des queerfilm festivals. Sie betreibt seit 1993 das Experimentalfilmforum film:art in Kooperation mit den Bremer Kunstmuseen.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltung ist für alle Interessierten.



Vortrag

Dienstag, 24.01.2023, 19 Uhr

Eintritt: 3 €–8€, nach Selbsteinschätzung

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

Erst Urlaub, dann Klima

Warum wir wissen und nicht handeln

mit Lea Dohm

Die naturwissenschaftlichen Fakten sind lange bekannt und mittlerweile zum gesellschaftlichen Konsens geworden. Warum jedoch bleibt unser individuelles Handeln im Angesicht von Klima- und Umweltkrisen bisher unzureichend? Welche Verdrängungsmechanismen wirken? Wie können wir als einzelne Personen mit unseren vielfältigen Erfahrungshintergründen einen wirksamen Beitrag zur Bewältigung dieser Krisen leisten?

Der Vortrag bietet eine allgemeinverständliche Einführung in die Grundlagen der Klimapsychologie mit Fokus auf die häufigsten psychologischen Handlungshemmnisse und auf unsere Handlungsmöglichkeiten.

Nach kurzen Impulsvorträgen ist Raum für die wichtige Diskussion: Wie können wir vom Wissen zum Handeln kommen?

Lea Dohm lebt in Bad Nenndorf und ist Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Mit-Initiatorin der Psychologists/Psychotherapists for Future. Sie arbeitet als Psychologin bei KLUG, der Deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit, und publiziert zur Psychologie der Klimakrise.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltung ist für alle Interessierten.

Seminar

Freitag, 28.10.2022, 10 – 18 Uhr

Kosten: 70 € / erm. 50 €

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Jetzt rede ich!

Charisma mit Stimme und Ausstrahlung

mit Claudia Scholl

Die Stimme und unsere Körperspannung sind als Ausdrucks- und Darstellungsmittel wichtige Teile unserer persönlichen Ausstrahlung. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich sprachlich selbstbewusster im Berufsleben ausdrücken und sicher auftreten wollen. Ziel ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Ausstrahlung, um sich sowohl als Selbstständige als auch als Angestellte charismatisch durchsetzen zu können. Es geht zunächst um die Grundlagenarbeit, d. h. die stimmliche und sprachliche Ausdrucksfähigkeit soll entwickelt werden, wobei der kreative Umgang mit Sprache im Vordergrund steht. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Erarbeitung grundsätzlicher Zusammenhänge zwischen Atem, Stimme, Körperhaltung und deren Auswirkung auf die Präsenz im Raum sein.

Inhalte im Überblick:

- Sicherheit in der Sprechstimme
- Artikulation, Sprechtempo, Betonung, Stimmlage und ihre Wirkung
- Präsenz im Raum
- Authentisches Auftreten

Claudia Scholl lebt in Bremen und ist Dozentin für Stimmtraining, Phonetik und Theaterpädagogik. Sie hatte lange Jahre Lehraufträge an der Universität Bremen und leitete Seminare sowohl für große und kleinere Firmen als auch für NGOs.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Das Seminar ist für Frauen.



Seminar

Samstag, 05. 11. 2022, 10 – 18 Uhr

Kosten: 50 €

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Mit Freude akquirieren



Tools für die Kreativbranche

mit Anke Tielker

Für viele beginnt die Akquise von Kund*innen mit „A“ wie Angst ...

Hier die gute Nachricht: Das ist normal und sogar nützlich. Im Seminar erhalten Sie praxistaugliche Anregungen zum Umgang mit Bedenken, denn diese lähmen Ihre Aktivitäten und somit Ihren Erfolg. Frauen verstehen ihr Kerngeschäft und doch sind sie oft verhalten in der Akquise. Möchten Sie sicherer und authentischer werden? Der Weg dahin ist vielfältig und für Jungunternehmerinnen anfangs ungewohnt. Setzen Sie die Brille Ihrer Kund*innen auf und lernen Sie deren Signale erkennen. Werden Sie zur Partnerin Ihrer gewünschten Zielgruppe, denn Verkaufen ist Vertrauenssache.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über Möglichkeiten der aktiven und passiven Akquise und Sie erproben verschiedene Akquisewege. Damit schaffen Sie sich ein Fundament, auf dem Sie sicher stehen und dies auch ausstrahlen.

Anke Tielker lebt in Walsrode und ist seit 2002 selbstständige Trainerin, Existenzgründungsbegleiterin und Unternehmensberaterin. Ihre besonderen Schwerpunkte sind die Akquise (Kund*innengewinnung und -bindung) sowie das passende Ziel- und Zeitmanagement. Sie ist TOP COACH 2016 und Autorin von „Akquise macht Spaß!“.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Das Seminar ist für Frauen.

Seminar

Freitag, 27.01.2023, 15–21 Uhr
Samstag, 28.01.2023, 10–18 Uhr

Kosten: 150 € / erm. 100 €
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Wohin des Weges?

Berufliche Perspektiven entwickeln

mit Nadja Plothe

Berufliche Wege sind voller Suchprozesse und eingeschlagene Wege können sich als nicht mehr stimmig erweisen. Dann ist oft die Frage: Wie kann es mir gelingen, in welchem Alter auch immer, meine beruflichen Wünsche ernst zu nehmen? Wie können sich mir neue Wege eröffnen?

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, ein ganzheitliches „Motto-Ziel“ für sich zu entwickeln. Sie widmen sich Ihren beruflichen Wünschen, Ihren Interessen und können Mut für den Aufbruch fassen. Ausgehend von einer Bestandsaufnahme definieren Sie berufliche Ziele und planen erste konkrete Schritte auf dem Weg dahin. Wir arbeiten mit einer Methode der kreativen Arbeitssuche, die den Spieß umdreht: Nicht länger auf Stellenausschreibungen warten, sondern aktiv und selbstbestimmt die eigenen Ziele verfolgen. Sie lernen, wie Sie wichtige Kontakte knüpfen und Ihre beruflichen Ideen „in die Welt“ bringen können.

In diesem Seminar wird es einen Mix aus kreativen Methoden, Einzel- und Gruppenarbeit geben.

Nadja Plothe lebt in Bremen, ist neuro-systemische Coach, ZRM-Trainerin und Organisationsberaterin. Sie leitet Fortbildungen für Teams, Gruppen und Einzelpersonen und begleitet bei (beruflichen) Veränderungsprozessen.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Das Seminar ist für Frauen.



Seminar

Samstag, 25.02.2023, 10–18 Uhr

Kosten: 50 €

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Fit für die Finanzplanung 2023



Sicher den Überblick behalten

mit Lea Groß

Wie schaffe ich es meine Finanzen für dieses Jahr zu planen, obwohl ich als Gründerin damit noch wenig Erfahrung habe? Was verbirgt sich hinter dem Wort Cashflow, und wie stelle ich meine Zahlungsfähigkeit sicher? Welche Kosten muss ich besonders im Blick behalten, um mein Business sicher aufzustellen?

Gemeinsam gehen wir diesen Fragen nach und erörtern Schritt für Schritt die Grundlagen einer fundierten Finanzplanung. Darüber hinaus lernen Sie nützliche Tools kennen und erarbeiten Ihre eigene Übersicht. Das Seminar bietet viele Möglichkeiten in den Austausch zu gehen, sich gegenseitig zu unterstützen und Ihre individuellen Fragen zu klären.

Lea Groß ist systemische Coach und Consultant. Sie berät Organisationen auf dem Weg in eine moderne sowie lebenswerte Zukunft und unterstützt Führungskräfte dabei, mutig über sich hinauszuwachsen. Sie gibt Workshops rund um die Themen neue Arbeitswelten, Teamzusammenhalt und Innovation.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Das Seminar ist für Frauen.

Kurs

Montag, 28. 11., 05. 12., 12. 12. 2022 (3x)
jeweils von 18 – 21 Uhr

Kosten: 90 € / erm. 75 €
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Auftreten mit Wirkung



Sicherheit und Selbstbewusstsein nützen

mit Karin Tischer

Sie müssen öfter Ihre Dienstleistungen oder Produkte vorstellen und fühlen sich dabei nicht wohl? Das sprichwörtliche Lampenfieber plagt Sie vor wichtigen Gesprächen mit Kund*innen oder Geldgeber*innen?

Die gute Nachricht: mit praktischen Übungen aus dem Bereich der Theaterpädagogik kriegen Sie das in den Griff. Ziel des Kurses ist es, Ihr Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene Kompetenz zu stärken. Sie trainieren nicht nur Präsentationen mit Freude zu meistern, sondern auch Ihr Auftreten „bewusst zu steuern“. Ihre nächste Geschäftsidee oder Ihr Produkt überzeugen durch Ihre Präsenz und Ihre klare Ausdrucksweise. Insgesamt werden Hemmungen, Ängste und Blockaden überwunden, um zukünftig mit Freude und Selbstsicherheit aufzutreten.

Karin Tischer lebt in Bremen und führte viele Jahre als freiberufliche Theaterpädagogin und Trainerin u. a. Unternehmens-theater-Projekte durch. Seit 2020 arbeitet Sie in Festanstellung als Beraterin und ist zusätzlich freiberuflich tätig.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Der Kurs ist für Frauen.



Kreativwalk

Freitag, 23.09.2022,
16–18 Uhr

Eintritt: frei

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

I. Kreativwalk



Business bewegt Frauen, Frauen bewegen
das Business

Bewegen, andere Arbeitsorte erkunden und gleichzeitig
(Geschäfts-)Kontakte mit Unternehmerinnen knüpfen.
All das bieten die neuen Kreativwalks von belladonna.

Mit Vivien Catharina Altenau und Nuria Fischer

Gemeinsam gehen wir zu Fuß von belladonna in den
Creative Hub Bremen. Auf dem Weg wird es die Möglich-
keit für Austausch und Vernetzung geben. Im Hub werden
zwei Gründerinnen ihr Gründungsvorhaben bzw. ihre
Gründung vorstellen und den Teilnehmerinnen den Hub
als Arbeitsort zeigen.

Vivien Catharina Altenau lebt in Bremen und ist als Autorin,
Lektorin sowie Coach seit 2020 tätig.

Nuria Fischer lebt in Bremen und ist Diversity Trainerin, freie
Autorin und Speakerin. Sie berät und sensibilisiert zu Themen
rund um Diversität, soziale Gerechtigkeit und diskriminierungs-
sensible Kommunikation.

Treffpunkt: belladonna, Sonnenstraße 8, 28203 Bremen

Dauer: ca. 2 Stunden

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.
Sie können gerne zu einem oder zu beiden Terminen kommen.

Die Veranstaltung ist für Frauen.

Kreativwalk

Freitag, 30.09.2022,
16–18.30 Uhr

Eintritt: frei

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Foto R. Jensen: Manja Herrmann

II. Kreativwalk



Business bewegt Frauen, Frauen bewegen
das Business

Mit Cordula Büniger und Regina Jensen

Vor unserem Walk treffen wir uns zu einem Get-together mit Kaffee und Kuchen bei belladonna. Danach gehen wir zu Fuß von belladonna zum **Atelierhof in der Alexanderstraße**. Auf dem Weg wird es die Möglichkeit für Austausch und Vernetzung geben. In den Kreativwerkstätten von Regina Jensen und Cordula Büniger erzählen diese von ihren jahrelangen Erfahrungen und beantworten als Unternehmerinnen Fragen. Außerdem zeigen sie den Teilnehmerinnen ihre Atelier-Räume.

Cordula Büniger lebt in Bremen und hat ihr Atelier für Strickdesign im Atelierhof seit 1985.

Regina Jensen lebt in Bremen. Im Atelierhof betreibt sie ihre Werkstatt Jensen Keramik seit 1984.

Treffpunkt: belladonna, Sonnenstraße 8, 28203 Bremen

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website. Sie können gerne zu einem oder zu beiden Terminen kommen.

Die Veranstaltung ist für Frauen.



Austauschtreffen

Donnerstag, 06.10.2022, 18 Uhr

Eintritt: frei

Ort: Kunsthalle Bremen

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Netze knüpfen

Forum für Gründerinnen und Unternehmerinnen

Netze knüpfen plus bietet einen Wissens- und Erfahrungsaustausch und sorgt für branchenübergreifende Impulse und vielfältige Begegnungen. Unternehmerinnen, deren Betriebe seit Jahren erfolgreich sind und Jungunternehmerinnen, die gerade gestartet haben, kommen zu Wort.

Themen des Abends werden sein:

- Positive Veränderungen im Unternehmen
- Was zeichnet meine „guten“ Kund*innen aus?

Die Grußworte sprechen an diesem Abend Kristina Vogt, Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa sowie Janet Markus, Landesverband deutscher Unternehmerinnen Bremen-Weser-Ems.

Die Jungunternehmerinnen ...

Alina Esken, seit 2020 selbstständige Illustratorin und Grafikerin

Deniz Talo, seit 2021 selbstständig mit Aurora Catering

... treffen auf die erfahrenen Unternehmerinnen:

Maren Hilken, seit 1992 als Immobilienunternehmerin tätig. Sie ist Geschäftsführerin von Hilken GmbH & Co. KG – Hilken Immobilien

Dr. Tanja M. Brinkmann, seit 2013 Trauerberaterin und Trainerin für Palliativversorgung, Trauer und Selbstsorge

Moderation: Maren Bock

Alle profitieren voneinander und besonders das Publikum. Freuen Sie sich auf anregende Gespräche beim Get-together mit herzhaften Häppchen.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website bis zum 04.10.2022.

Die Veranstaltung ist für Frauen.

Talkrunde

Montag, 14.11.2022, 18.30 Uhr

Einlass: 18 Uhr

Eintritt: frei

Ort: Kunsthalle Bremen

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Sozialunternehmerin – was bedeutet das?

Soziale oder ökologische Probleme
unternehmerisch lösen

Talkrunde in der Bremer Gründungswoche

Ein Impulsvortrag von **Hanna Ehlert**, Standortleiterin des Social Impact Lab Bremen, wird den Anwesenden aufzeigen, wie soziale und/oder ökologische Grundsätze auch in der Selbstständigkeit als Unternehmerin Berücksichtigung finden können. Was bedeutet es, Sozialunternehmerin zu sein und wie kann die Umsetzung aussehen? Im schnellen Wandel unserer Gesellschaft mit den aktuellen Herausforderungen hat die Gründung von Sozialunternehmen eine wachsende Bedeutung und immer mehr Menschen haben den Wunsch, dass auch ihr berufliches Tun eine positive gesellschaftliche Wirkung erzielen kann.

Vier Unternehmerinnen aus verschiedenen Branchen sind im Rahmen der Bremer Gründungswoche eingeladen. Sie berichten über ihre Erfahrungen, die unterschiedlichen Umsetzungsstrategien oder Vorhaben, um etwas in der Gesellschaft zu bewirken. Welche Erfolge können sie aufweisen?

Veranstalterinnen: afz Existenzgründungsberatung für Frauen in Bremerhaven, belladonna – Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen, BRIDGE – Gründen aus Bremer Hochschulen, Frauen in Arbeit und Wirtschaft und Starthaus Bremen/Bremerhaven – ein Segment der Bremer Aufbau-Bank GmbH.

Verbindliche Anmeldung über die Eventseite des Starthaus.

Die Veranstaltung ist für Frauen.



Austauschtreffen

Bremerhaven, Starthaus Bremerhaven,
Uhlandstraße 25

Donnerstag, 27.10.2022, 18.30 Uhr

belladonna

Mittwoch, 07.12.2022, 19.30 Uhr

Netze knüpfen

Austausch- und Informationsforum für
Gründerinnen und Interessierte seit 2004

Im Oktober findet Netze knüpfen in Kooperation mit der afz Existenzgründungsberatung für Frauen in Bremerhaven statt.

Ein wichtiger Marketingkanal, der sich in den letzten Jahren entwickelt hat und eine Möglichkeit für selbstständige Frauen ist, ihre Botschaften mit inhaltlichen und strategischen Maßnahmen zu kommunizieren, ist **Social Media Marketing**.

Deike Meyer, Diplom-Designerin, Kommunikationswirtin, Marketingcoach und Gründerin der Marketingagentur Kommunikanten, gibt an diesem Abend 10 Tipps, um mit Instagram erfolgreich für sich zu werben.

Auf die Akquise von neuen Kontakten folgt die Administration. Wie können Kund*innendaten optimal verwaltet werden, ist das Thema des Austauschtreffens im Dezember.

Welche Arten der Kund*innenverwaltung gibt es? Ab wann empfiehlt sich die Anschaffung einer Customer-Relationship-Management (CRM)-Software? Welche Unterschiede gibt es in diesem Bereich und worauf sollte eine Unternehmerin achten? Welche Funktionen können durch eine CRM-Software abgedeckt werden und was wäre die kostengünstigere Alternative?

Tanja Jahnz ist Informatikerin und seit über 20 Jahren selbstständig im Bereich IT-Service & Support. An diesem Abend gibt sie einen Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten.

In der anschließenden Diskussion lernen die Anwesenden voneinander.

Austauschtreffen

belladonna

Mittwoch, 01.02.2023, 19.30 Uhr

Eintritt: frei

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Beim Netze knüpfen im Februar geht es um die inneren Blockaden und Glaubenssätze von Existenzgründerinnen.

Was hält Frauen davon ab, eine Selbstständigkeit aufzubauen? Mit welchen Entscheidungen hadern sie am meisten? Welche Zweifel an der eigenen Unternehmerinnenpersönlichkeit gibt es? Was haben diese Umstände mit der Sozialisation zu tun und die Sozialisation wiederum mit den Glaubenssätzen einer Gründerin?

Dr. Lisa Schleker ist Wirtschaftspsychologin mit den Schwerpunktthemen Gleichstellung und Nachhaltigkeit. Sie erklärt, wie wichtig die mentale Einstellung bei einer Gründung ist.

belladonna ist seit 16 Jahren die Regionalvertretung der bundesweiten gründerinnenagentur (bga) für das Land Bremen und zu einem Vernetzungsort für Gründerinnen und Jungunternehmerinnen geworden.

Seit 2002 bietet belladonna Coachingreihen an. Bisher haben wir 46 Reihen durchgeführt. 540 Gründerinnen und bereits Selbstständige sind bei uns qualifiziert worden, ca. 70 Prozent von ihnen haben erfolgreich gegründet bzw. ihr Unternehmen verstetigt.

Jeweils verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltungen sind für Frauen.

Donnerstag, 17. 11. 2022

Empfang: 18.30 Uhr

Preisverleihung: 19.00 Uhr

Ort: Bel Etage,
Hutfilterstr. 24-26

 belladonna
gründerinnenpreis

belladonna verleiht 13. Gründerinnenpreis

Eine spannende Bremer Jungunternehmerin erhält an diesem Abend den belladonna Gründerinnenpreis.

Ziel des Preises war und ist es, die Existenzgründung von Frauen in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. Der Preis soll zudem das gründerinnenfreundliche Klima in Bremen verstetigen und dazu beitragen, Existenzgründerinnen zu stärken. belladonna ist stolz darauf, bereits das 13. Mal diesen Preis auszuloben. Alle bisherigen Preisträgerinnen konnten ihren Bekanntheitsgrad entscheidend steigern und neue Aufträge akquirieren.

Welche Gründerin kann sich bewerben? Was müssen Sie als Gründerin tun? Wie ist das Verfahren?

Bewerbungszeitraum ist vom 5. September bis zum 30. September 2022!

Ausführliche Informationen finden Sie unter:

www.belladonna-bremen.de

Eine **Jury** von Expertinnen wird gemeinsam über die Bewerbungen beraten und entscheiden. Zu der Jury gehören: ZIB – Beratungsstelle Frau und Beruf/ afz Bremerhaven, Frauen in Arbeit und Wirtschaft e. V., Starthaus Bremen und belladonna e. V.

Medienpartnerschaft

 radiobremen®

Gründerinnenpreis



Foto: Kerstin Rolfes

Der Preis wird überreicht von der Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa **Kristina Vogt** und von **Janet Wilhelmi**, Kundenservice der Sparkasse Bremen.

Im Anschluss wird die Preisträgerin von **Maren Bock** vorgestellt. Sie erfahren mehr über den Werdegang, die Biografie und das Unternehmen der Preisträgerin.

Danach sind alle Besucher*innen zu einem kulinarischen Ausklang eingeladen.

Die Veranstaltung ist offen für alle Interessierten, eine Anmeldung bei belladonna ist unbedingt erforderlich bis Freitag, 11. November!

Der Preis von 5.000,- € wird gestiftet von:

Die Sparkasse Bremen, Starthaus Bremen, Albatros Apotheke, Atlantic Grand Hotel, cambio StadtAuto Bremen CarSharing GmbH, Druckerei Geffken & Köllner, i|2|b idea 2 business GmbH, MIX-Verlags-GmbH, Niekerke Malermeister GmbH, PricewaterhouseCoopers GmbH, Versicherungs- und Finanzkontor friedrichs gmbh und Service Club Zonta.

Dafür ein herzliches Dankeschön an die Firmen, die Banken und den Service Club!





Selene Tholen

Kurs

Donnerstag, 09.02., 16.02., 23.02.,
02.03.2023 (4x)

jeweils von 18.30–21.30 Uhr

Kosten: jeweils 100 € / erm. 80 €
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Existenzgründung als berufliche Alternative?

Workshopreihe für gründungsinteressierte Frauen

Mit dieser vierteiligen Workshopreihe werden Ihnen von erfahrenen Referentinnen Werkzeuge an die Hand gegeben, die Ihnen bei der Entscheidung helfen, ob Selbstständigkeit eine berufliche Alternative für Sie ist.

- Wo stehen Sie gerade, wie wollen Sie sich beruflich verändern? Was bringen Sie mit und was sollten Sie können, um erfolgreich selbstständig zu sein?
Susanne Bukta und Kerstin Vogelsang, Frauen in Arbeit und Wirtschaft e. V.
- Welche Gründungsideen schweben Ihnen vor? Wie kommen Sie auf gute Ideen?
Ulrike Holzwarth, systemisches Coaching / Training
- Wie können Sie Ihre Selbstständigkeit mit Ihren persönlichen Rahmenbedingungen zeitlich vereinbaren und Ihre Existenzgründung gut planen?
Selene Tholen, Ressourcenanalyse / Coaching / Mediation
- Wie können Sie die wichtigsten Vorkehrungen für eine erfolgreiche Positionierung Ihrer Idee am Markt treffen?
Nicole Wrede, Kommunikation / Coaching

In dieser Workshopreihe wird prozessorientiert gearbeitet.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Der Kurs ist für Frauen.

Kultur

Donnerstag, 22.09.2022, 19 Uhr

Eintritt: 15 € / erm. 10 €
Begrenzte Teilnehmer*innenzahl



Hommage an Anita Augspurg

zum 165. Geburtstag

mit der Schauspielerin Birgit Scheibe

Am 22. September wäre Anita Augspurg 165 Jahre alt geworden. belladonna nimmt dies zum Anlass, die mutige Frauenrechtlerin, Pazifistin und Kämpferin für das Frauenwahlrecht gebührend zu feiern.

Die Schauspielerin Birgit Scheibe lässt Anita Augspurg als junge wortgewandte Frau lebendig werden. In zwei szenischen Darstellungen aus dem Theaterstück „Mach das Buch zu – heirate mich“ von Christiane Henke lernen wir die Aktivistin und erste promovierte Juristin Deutschlands näher kennen. Sie wurde 1857 in Verden als Tochter eines Anwalts geboren und entwickelte schon früh ein Interesse an Theater, Literatur und Kunst sowie an politischen Themen.

Sie gehörte später dem so genannten radikalen Flügel der ersten Frauenbewegung an und hielt 1902 in Hamburg eine glänzende Rede, in der sie vehement das Wahlrecht für Frauen forderte. Birgit Scheibe bringt uns auch das rhetorische Talent von Anita Augspurg in ihrem mitreißenden und humorvollen Bühnenmonolog nahe.

Ergänzend zum Bühnenprogramm präsentieren wir Ihnen spannende Literatur zu Anita Augspurg aus unserem Archiv.

Birgit Scheibe lebt in Dörverden. Sie ist Schauspielerin mit Ausbildung in Gesang und Tanz.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltung ist für alle Interessierten.



Stadtrundgänge

Freitag, 07.10.2022, 17 Uhr
Sonntag, 16.10.2022, 15 Uhr

Kosten: jeweils 15 € / erm. 10 €
Begrenzte Teilnehmer*innenzahl

„Frau gesucht!“

Frauendarstellungen im Bremer Stadtbild

mit Christine Holzner-Rabe

in Kooperation mit dem Bremer Frauenmuseum e. V.

Während des Rundgangs wird der Blick auf Skulpturen, Reliefs und Bildnisse gerichtet, die Frauen darstellen und die neben ihrer dekorativen Funktion im Stadtbild auch überraschende Informationen bergen. Die Entdeckung dieser Frauendarstellungen im Kontext mit den zeitgeschichtlichen Hintergründen sowie den Motiven, die zur Aufstellung führten, ist unterhaltsam und abwechslungsreich – auch weil es sich bei allen Darstellungen um hochklassige Kunstwerke handelt. Der Weg führt über die Wallanlagen in die Innenstadt und belegt erneut, welch schöne und interessante Stadt Bremen ist.

Treffpunkt: Überseemuseum, Bahnhofsplatz 13

Dauer: 1,5 Stunden

Christine Holzner-Rabe lebt in Bremen. Sie ist Kulturwissenschaftlerin, Autorin und arbeitet als Dozentin für politisch-kulturelle Bildung.

Verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Stadtrundgänge sind für alle Interessierten.



Führung mit Kunstgespräch

**Sonntag, 09.10. und 23.10.2022,
jeweils 15 Uhr**

Ort: Weserburg Museum für moderne Kunst

Kosten: jeweils 15 € / erm. 10 €

Eintritt, Führung, Kunstgespräch

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Teresa Burga

Die Seiltänzerin

Führungen durch die Ausstellung mit
anschließenden Kunstgesprächen

in Kooperation mit der Weserburg Museum für moderne Kunst

Die peruanische Künstlerin Teresa Burga (1935–2021) erfuhr erst spät internationale Anerkennung als bedeutende Wegbereiterin von Pop Art und Konzeptkunst in Lateinamerika. Die Arbeit „Profil der peruanischen Frau“ von 1980/81 ist eines ihrer feministischen Schlüsselwerke, es wurde mehrfach ausgestellt und als Buch veröffentlicht. In den großen Kunsthäusern (Chicago, London, Zürich, Hannover etc.) und Biennalen (Venedig, Istanbul) erregte sie vor allem Aufmerksamkeit durch ihre Installationen, Objekte und Environments.

Im Mittelpunkt der aktuellen Schau in der Weserburg steht das äußerst farbenfrohe, naiv anmutende zeichnerische Werk aus den Jahren 2013–2021. Die über 70 Arbeiten zeigen unter anderem Szenen aus dem alltäglichen Leben peruanischer Frauen. Bei näherem Hinsehen wird jedoch der gesellschaftskritische Ansatz Teresa Burgas deutlich, die sich zeitlebens mit der prekären Situation und Diskriminierung von Frauen und indigenen Menschen in ihrem Land auseinandersetzte. Ergänzt wird die Ausstellung von einer raumgreifenden Installation farbiger Objekte aus den 1960er Jahren.

Nach der Führung mit **Karin Puck am 09.10.** und der **Kuratorin Janneke de Vries am 23.10.** sind Sie herzlich zu einem angeleiteten Kunstgespräch mit **Monika Brunnmüller** bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Kommen Sie mit uns auf die Entdeckungsreise durch diese spannende Ausstellung!

Verbindliche Anmeldung bei belladonna per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltungen sind für Frauen.

Abbildung:
Teresa Burga, La Equilibrista, 2020,
Estate Teresa Burga &
Galerie Barbara Thumm



Weserburg
Museum für moderne Kunst



Literarischer Salon

Die Sache mit der Bratwurst
Dienstag, 25.10.2022, 19 Uhr

Eintritt: Spenden erwünscht
Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Literarischer Salon

Zu diesem offenen Literaturforum für Frauen lädt bella-donna bereits seit November 1988. Es ist damit eines der ältesten Angebote dieser Art im Land Bremen. Es wäre schön, wenn Sie das Buch gelesen hätten, dies ist jedoch keine Bedingung für die Teilnahme. Neben der Buchbesprechung steht das Thema des jeweiligen Buches im Mittelpunkt der Diskussion. Die Bücher können aus der belladonna-Bibliothek entliehen werden

Die Autorinnen sind nicht anwesend.

Lamya Kaddor

Die Sache mit der Bratwurst

Piper-Verlag, München 2018

Lamya Kaddor gibt liberalen muslimischen Menschen eine Stimme. Sie ist eine der bekanntesten Islamwissenschaftlerinnen Deutschlands. In ihrem Buch erzählt sie ihre eigene Geschichte. Was war für sie prägend als Kind syrischer Eltern, die nach Deutschland eingewandert sind? Wie waren ihre Erlebnisse als Jugendliche und schließlich als Lehrerin? Das Buch ist auch Zeugnis dafür, dass herkunftsbedingte Nachteile immer noch bestehen und die Mehrheitsgesellschaft sich schwer tut, muslimische Menschen vollständig zu akzeptieren. Trotzdem verliert die Autorin sich nicht in Schuldzuweisungen, denn ein Leben zwischen zwei Kulturen versteht sie als Bereicherung. Sie erzählt unaufgeregt vom muslimischen Alltag in Deutschland und von den Menschen, die sie bestärkt und begleitet haben.

Was die Sache mit der Bratwurst bedeutet, beschreibt sie in ihrem sehr lesenswerten Buch.

Literarischer Salon

Vom Aufstehen

Dienstag, 07.02.2023, 19 Uhr

Eintritt: Spenden erwünscht

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl



Helga Schubert

Vom Aufstehen

dtv, München 2021

In kurzen Episoden erzählt die Autorin ein deutsches Jahrhundertleben – ihre eigene Geschichte, sie ist Fiktion und Wahrheit zugleich. Als Kind lebt sie zwischen zwei Heimaten, als Erwachsene wird sie über ein Jahrzehnt von der Staatssicherheit observiert und bei ihrer ersten freien Wahl ist sie fast 50 Jahre alt.

Seit 1976 gehörte sie dem Schriftstellerverband der DDR an, seit 1987 dem PEN-Zentrum der DDR und schließlich 1991 dem PEN-Zentrum Deutschlands.

Ein Leben in Geschichten ist vor allem die Geschichte einer Versöhnung mit der Mutter, die oft abwesend war, eines Lebens voller Widerstände und sich selbst. Gleichzeitig kann das Buch als Kaleidoskop der Innenansicht eines vergangenen Staates gesehen werden.

Jeweils verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltungen sind für Frauen.





Interkultureller Austausch

Donnerstag, 10. 11. 2022,

26. 01. und 16. 03. 2023

jeweils 18 – 20 Uhr

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Bei der Nachbarin zu Gast

Sich kennenlernen: Muslimische
und frauenbewegte Frauen

mit Halime Cengiz, Maren Bock und anderen muslimischen und nicht-muslimischen Frauen aus verschiedensten Stadtteilen

Seit 2007 treffen sich Bremer Muslimas und frauenbewegte Bremerinnen. Dieser Austausch ist uns allen sehr ans Herz gewachsen. Unser Interesse und unsere Neugierde aufeinander sind noch größer geworden.

An drei Abenden diskutieren wir unterschiedliche Themen:

10. November 2022: Bilal-i Habesi Moschee,
Neustadt, Kornstraße 571

An diesem Abend werden wir über unsere Ängste sprechen, die uns entweder in der Vergangenheit belastet haben oder auch jetzt begleiten.

Welche Ursachen hatten bzw. haben diese Ängste? Stehen diese mit Einwanderung und Ankommen im Zusammenhang oder sind es alltägliche Ängste, die wir alle kennen? Wie gehen wir damit um? Sprechen wir darüber in der Familie und mit Freund*innen oder holen wir uns auch professionelle Hilfe? Darüber wollen wir vertrauensvoll ins Gespräch kommen.



Interkultureller Austausch

Eintritt: Spenden erwünscht

Orte: Bilal-i Habesi Moschee,
Mescid-i Aksa Moschee, belladonna



26. Januar 2023: Mescid-i Aksa Moschee,
Findorff, Münchner Straße 52

Im Januar greifen wir das Thema Freundschaften auf.

Welche Vorstellungen haben wir von Freundschaften und wie wichtig sind diese für uns? Unterscheiden wir Freundschaften zu Frauen von denen zu Männern oder gibt es keine Freundschaften zu Männern außerhalb der Familie? Liegen kulturelle Unterschiede vor oder ist es eine individuelle Entscheidung? Stellen wir die Familie immer an erster Stelle und Freundschaften dahinter oder ist die Priorisierung abhängig von den jeweiligen Lebensphasen? Gibt es für uns lebenslange Freundschaften oder auch DIE beste Freundin? An diesem Abend tauschen wir uns über unsere Erfahrungen mit Freundschaften aus.

16. März 2023: belladonna,
Ostertor, Sonnenstr 8

Beim Treffen im März werden wir uns den anstehenden Wahlen und dem Wahlrecht in Bremen widmen.

Wie sieht es mit dem Bremischen Wahlrecht aus, können alle hier lebenden Muslima wählen gehen und für die hiesige Politik votieren?

Laut buten un binnen konnten zur Bundestagswahl 2021 nur die Hälfte der Gröpelinger Wahlberechtigten ihre Stimme abgeben. Was bedeutet das für die Integration und Möglichkeit von Einflussnahme? Welche Wünsche gibt es aus unserem Kreis an die Politik des Landes Bremen? Wir laden zu diesem Austausch Abgeordnete der Bremischen Bürgerschaft ein, um mit ihnen über Ideen und Forderungen zu diskutieren.

Jeweils verbindliche Anmeldung per Telefon, E-Mail oder über die Website.

Die Veranstaltungen sind für Frauen.

Wir freuen uns über
unsere Anzeigenkundinnen
und -kunden und sagen:

Danke!

» SUSANNEHENNEKE
DIE VERKAUFSMENTORIN

Verkaufen ohne zu verkaufen

Wie Sie Ihre Produkte & Dienstleistungen
richtig gut verkaufen – ohne dabei
verkäuferisch zu wirken.

Autorin des Buches:
**Frauen verkaufen
anders**
Die Frau, die ihren Umsatz
verdoppelte - und andere
unglaubliche Geschichten.

☎ 0421 – 708 275 59
✉ kontakt@susannehenneke.de
🌐 www.susannehenneke.de



Mut zum Erfolg!



Lösungsorientiertes Coaching
in Krise und Change
für Führungskräfte und Teams
zur Potenzialentfaltung

NLP- und Coaching-Ausbildungen
NLP-Practitioner, DVNLP
NLP-Master, DVNLP
Coach, DVNLP oder ECA

Trainings, Moderationen
Inhouse Führungs- und
Kommunikationstrainings
Prozessmanagement

Systeme stellen
Lösungsorientierte Aufstellungen
berufliche oder persönliche Themen
Supervisionsanliegen
Organisationsentwicklung

training coaching consulting

Am Herzogenkamp 15 28359 Bremen
Tel. 0421-23 06 26 Fax 0421-24 35 940
office@silcc.de www.silcc.de

Sabine Klenke



Magdalene Specht
Rechtsanwältin
zugleich Fachanwältin für Familienrecht

Altenwall 9
28195 Bremen
Tel 0421/32 77 18

RAin-Magdalene-Specht@t-online.de



 <p>Findorffer Bücherfenster Barbara Hüchting Hemmstr. 175 28215 Bremen Tel. 354 086 buecherfenster.de</p>		 <p>FINDORFFER WEINLADEN WIR NEHMEN UNS FÜR SIE Findorffer Weinladen Gabriele Greger- Gleitze Hemmstr. 179 28215 Bremen Tel. 358 538 findorffer-weinladen.de</p>
<h2>Buch & Wein, das muss sein.</h2>		

	 <p>BREMER FINANZ- U. MEDIATIONSBURO Astrid Lorentz. Ungebunden. Hanseatisch.</p>
<p>Schlachte 21 28195 Bremen Fon: 0421 – 40 89 86 71 lorentz@bremerfinanzbuero.de www.bremerfinanzbuero.de</p>	
<p>Vermögensstrategien. Finanzierungen. Altersvorsorge. Mediation. Persönlich und eigenverantwortlich.</p>	

	Bremer Volkshochschule
<p>Info & Beratung: Tel. 0421 / 361-12345 oder www.vhs-bremen.de</p>	
<h2>Weiterbildung für Frauen</h2>	
<ul style="list-style-type: none">• Berufliche Bildung• EDV/Multimedia• Gesundheitsbildung	<ul style="list-style-type: none">• Politik & Gesellschaft• Kulturelle Bildung• Grundbildung
<p>Auch online lernen</p>	



Bei uns in guten Händen!
Seit 1969

Niekerke

Malermeister GmbH

0421.44 11 95

www.niekerke-malermeister.de

Die-Handwerker-Fachfamilie



Wilke



Wilh. Wilke & Söhne GmbH

Wilke Sanitär und Heizung GmbH

Mauer- und Fliesenarbeiten Tel. 0421 / 43 876 43

Sanitär – Heizung – Solar Tel. 0421 / 43 876 30

- ◆ Badezimmermodernisierung – auch altengerecht und barrierefrei
- ◆ Altbausanierung ◆ An-, Um- und Ausbauten
- ◆ Wasser- und Kanalschadenbeseitigung
- ◆ Sanierungs- und Modernisierungsarbeiten
- ◆ Erd- und Pflasterarbeiten



www.die-handwerker-fachfamilie.de

info@die-handwerker-fachfamilie.de
Hans-Bredow Str. 47 • 28307 Bremen

albatros



apotheke

...gesund leben

Marita Dewitz e. K.
Oberurseler Str. 2 • 28307 Bremen
Telefon 0421/48 25 05 • Telefax 0421/48 41 529
www.albatros-apotheke-bremen.de

IT Service & Support■ ■ ■ ■ tanja jahnz

Ich mag Technik und erkläre Ihnen gerne, wie alles funktioniert.

- Support für PC, Mac & mobile Geräte
- Begleitung von Hybrid-Veranstaltungen
- Webseiten (Wordpress, Joomla)

Telefon: 0421 - 3962061
tanja@jahnz.net :: www.jahnz.net





Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.

- Berufliche Orientierungs- und Weiterbildungsberatung
- Bewerbungsstrategien
- Anerkennungsverfahren
- Vernetzung

Knochenhauerstr. 20–25
28195 Bremen
Telefon: 0421.16937-0
kontakt@faw-bremen.de
www.faw-bremen.de

Die Beratungen sind kostenfrei!

finanziert durch:

 Europäische Union
Investition in Bremens Zukunft
Europäischer Sozialfonds
in Land Bremen

 Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa

**Traumatherapie für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
Supervision
Trauerbegleitung**

Sabine Müller
Diplom Psychologin
Psychologische
Psychotherapeutin

Tel 0421/960 60 96
Fax 0421/960 60 97
Paschenburgstraße 69
28211 Bremen

Wir suchen: Dich!

Willkommen im hautquartier®, dem schönsten Arbeitsplatz, wenn es um Hautgesundheit geht. Wir sind DIE HAUT-EXPERTINNEN in Deutschland und fänden deine Mitarbeit großartig! Bewirb dich jetzt unter: bewerbung@hautquartier.de

■■■ hautquartier®
PRAXIS FÜR GESUNDE HAUT
www.hautquartier.de | 0421-224 76 45

SUHLRIE

Zahlen bewegen – Zukunft gestalten.



SUSANNA SUHLRIE

- Unternehmensentwicklung
- Existenzgründung
- Coaching

Schlachte 1 / Erste Schlachtpforte
28195 Bremen
(0178) 872 87 11 · kontakt@suhlrie.de
www.suhlrie.de

life in tides

**Coaching & Training
für das Leben in Gezeiten**



Dr. Ulrike Holzwarth Systemische Coach

Wielandstr. 19
28203 Bremen
0421 9604027
info@lifeintides.de
www.lifeintides.de

**Finden Sie mit mir Lösungen für:
Entscheidungsfragen
Konfliktsituationen
Umbruchsphasen**

Unsere Gene steuern vieles.
Die Karriere sollte nicht
dazugehören.

www.pwc.de



Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.

Knochenhauerstr. 20–25
28195 Bremen
Telefon: 0421.16937-0
kontakt@faw-bremen.de
www.faw-bremen.de

- Existenzgründungsberatung für Frauen
- Informationen zu Fördermöglichkeiten
- Prozessbegleitung und Einzelcoaching
- Vernetzung

Die Beratungen sind kostenfrei!

finanziert
durch:



Europäische Union
Investition in Bremens Zukunft
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa



STARTHAUS
BREMEN



Wir vermitteln geprüfte Gästezimmer in Privat-
haushalten mit Frühstück, Apartments und FeWo.

bed and  breakfast
PRIVATZIMMERVERMITTLUNG

Walsroder Straße 2 · 28215 Bremen
Telefon 0421.536 07 71 · Fax 0421.536 07 72
bremen@bed-and-breakfast.de · www.bed-and-breakfast.de



mädchenhaus Bremen gGmbH

- ▶ **Notruf**
Telefon (0421) 341120
(Tag und Nacht)
- ▶ **Anlauf- und Beratungsstelle**
Telefon (0421) 33 65 444
info@maedchenhaus-bremen.de
- ▶ **Geschäftsstelle**
Rembertistraße 32, 28203 Bremen
Telefon (0421) 33 65 030
- ▶ **Kriseneinrichtung und Mädchenwohngruppen**
- ▶ **Betreutes Jugendwohnen / ISE**
Telefon (0421) 33 00 5778
- ▶ **Online-Beratung**
www.hilfe-fuer-maedchen.de
- ▶ **Mädchenzentrum Gröpelingen**
Telefon (0421) 38 03 7102

▶ www.maedchenhaus-bremen.de



frauenseiten. bremen

MITSCHREIBEN.
MITREDEN.



MACH
BEI UNS
MIT!

 frauenseiten.bremen.de
 @frauenseiten

WER SIND WIR?
Ein feministisches Online-
Magazin von und für
FLINTA* aus Bremen und
dem schönen Umland



Beratungsstelle im RAT&TAT

Zentrum für queeres Leben

Hilfe und Unterstützung für Frauen*:
Einzel- und Paarberatung • Unterstützung in Krisen
Coming-Out-Beratung • Kinderwunschberatung



Sonntagsfrühstück der Vielfalt
für lesbisch Liebende und
Freund*innen – sowie **Kunst,**
Kultur und Werder-Spiele

• beratung@ratundtat-bremen.de • ratundtat-bremen.de

1981 2021

40

40 Jahre
40 Stimmen

ZGF

Ab Oktober auf
frauen.bremen.de

Zentralstelle
Landesfrauenbeauftragte

Sucht –
was geht mich
das an?

Ein Thema auch
für Frauen?

Wo gibt
es Hilfe?

**Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.**



Einzelberatung
Gesprächsgruppen
Freizeitaktivitäten

Alkoholfrei ist besser

T 0421 24 014 24 und 0471 29 15 48
www.deutscher-frauenbund.de

DAS FRAUENSTADTHAUS
Bremer Unternehmerinnenzentrum

Frauenbetriebe unter einem Dach

Am Hulsberg 11, 28205 Bremen, T 0421 49 89 500
frauenstadthaus@t-online.de, www.frauenstadthaus.de

Speiche

Alles gut:
Fahrräder • E-Bikes • Service • Zubehör

STEVENS **RIESE & MÜLLER** **Gazelle** 

 **Speiche** **FALTER** **velotraum** **BROMPTON**

Speiche RV Zweirad GmbH Telefon 0421-700331 Wir sind für Sie da:
Fehrfeld 62 / Vor dem Steintor Werkstatt 0421-7942946 Mo – Fr 9 – 19 Uhr
28203 Bremen kontakt@speiche.de Sa 10 – 16 Uhr
www.speiche.de

AUTHENTISCH UNWIDERSTEHLICH BERÜHREND



buchLADEN OSTERTOR
seit 1977 · www.buchladen-ostertor.de



INDIVIDUELLE IT-LÖSUNGEN

- Server und PC-Systeme
- Cloud-Lösungen
- IT-Service
- IT-Security

INFO-HOTLINE:
☎ 0421
35017-0

Weitere Infos unter
vertrieb@cvs.de | cvs.de



CVS Ingenieurgesellschaft mbH | Otto-Lilienthal-Str. 10 | 28199 Bremen

 versicherungs- und finanzkontor
friedrichs gmbh

Was kann und was will ich mir leisten?



Infos rund um Existenzgründung, Altersvorsorge und Geldanlagen

www.versicherungskontor.net 

Hochschule Bremen
City University of Applied Sciences



Wir bringen Frauen an die Spitze!

→ hs-bremen.de

MRS.SPORTY



ICH ERREICHE MEINE ZIELE.

ICH BIN MRS.SPORTY

JETZT
GRATIS
TRAINING
BUCHEN *

Mrs.Sporty Bremen-Schwachhausen
Wachmannstr. 103
28209 Bremen
Tel.: 0421 89777389
www.mrssporty.de/club642



Facebook Twitter Instagram YouTube Email LinkedIn

STARTHAUS
Bremen & Bremerhaven

**GUTE IDEEN,
ABER NOCH KEINEN PLAN?**

**ALLE BERATUNGEN
KOSTENFREI**

Macht was draus!

Startet jetzt mit Starthaus Women durch und profitiert von einer großen Community, massig Know-how und viel Vorfreude auf euch und euer Projekt! starthaus-bremen.de

BAB - Die Förderbank

Europäische Union
Investition in Bremens Zukunft
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung

BREMEN
BREMERHAVEN



TÄGLICH
10-18
UHR

TEESTÜBCHEN
CAFE · BISTRO · HOFGARTEN IM SCHNOOR

**FRÜHSTÜCK · WARME KÜCHE · TEA TIME
HAUSGEBACKENE KUCHEN**

www.teestuebchen-schnoor.de



Wir bringen die Wärme ...

Reiners KG
familiär, flott & freundlich

Ihr Heizöl-Lieferant
in Bremen und umzu

☎ 0421 / 20 38 38 0
www.reiners-energie.de



Bei uns stehen Frauen im Vordergrund

Sie werden Mitfrau, wenn Sie mindestens 15 €, ermäßigt 10 € monatlich per Dauerauftrag an uns überweisen und die Beitrittserklärung unterschrieben an uns zurückschicken.

Beitrittserklärung

.....
Name, Vorname

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Beruf

.....
Geburtsdatum

Beitrag/Monat . . . € 15 € 10 €

Überweisung monatlich vierteljährlich jährlich

.....
Beitrittsdatum

.....
Datum/Unterschrift

**Auch über einmalige Spenden freuen wir uns sehr.
Wir schicken Ihnen selbstverständlich zu Beginn jedes
Jahres eine Spendenquittung zu.**





Sie suchen Räume – wir vermieten!

belladonna bietet helle, frisch renovierte Veranstaltungsräume in zentraler Lage in der Nähe der Straßenbahnhaltestelle Am Dobben. Die insgesamt 75 qm großen, teilbaren Räume befinden sich in einem Altbremer Haus mit hohen Stuckdecken und zwei Balkonen. Eine professionelle Ausstattung ist im Mietpreis enthalten. Die komplett eingerichtete Teeküche steht Ihnen ebenfalls zur Verfügung. Wenn Sie für Ihre Klausurtagungen, Seminare, Bildungszeiten, Kurse oder Selbsthilfegruppen einen ruhigen Ort (gerne in den Vormittagsstunden) suchen, dann rufen Sie bei uns an!

Wir vermieten an alle Interessierten.

Impressum

Redaktion:

Nina Ahokas, Maren Bock,
Rebecca Gefken, Hanna Wolff,
Doris von Wulfen

Weitere Mitarbeit:

Jasmin Schoch

Lektorat:

Susanne Zieger

Anzeigen:

Hanna Wolff, Maren Bock

V.i.S.d.P.:

Maren Bock

Druck:

Geffken & Köllner GmbH –
Kommunikations-Design –
Service + Druck – Verlag

Fotos:

Kerstin Rolfes,
Birte Skrzypczak

Grafische Bearbeitung:

Catrin Bäuerle

Auflage:

15.000 Exemplare



September 2022 – März 2023

Do 22.09.	Hommage an Anita Augspurg	27
Fr 23.09.	I. Kreativwalk	18
Fr 30.09.	II. Kreativwalk	19
Do 06.10.	Netze knüpfen 📍	20
Fr 07.10.	Stadtrundgang: Frauendarstellungen im Bremer Stadtbild	28
So 09.10.	Führung mit Kunstgespräch: Teresa Burga	29
So 16.10.	Stadtrundgang: Frauendarstellungen im Bremer Stadtbild	28
Di 18.10.	Vernissage: Illusionen von Tabea Erhart	8
So 23.10.	Führung mit Kunstgespräch: Teresa Burga	29
Di 25.10.	Literarischer Salon	30
Do 27.10.	Netze knüpfen	22
Fr 28.10.	Seminar: Charisma mit Stimme und Ausstrahlung	13
Sa 05.11.	Seminar: Mit Freude akquirieren	14
Do 10.11.	Interkultureller Austausch	32
Mo 14.11.	Talkrunde: Sozialunternehmerin, was bedeutet das? – Gründungswoche	21
Do 17.11.	belladonna Gründerinnenpreis	24, 25
Do 24.11.	Vortrag: Wovon im Alter leben?	9
Fr 25.11.	Aktivismus aus Archiven zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen	10
ab Mo 28.11.	Kurs: Auftreten mit Wirkung	17
Mi 07.12.	Netze knüpfen	22
Do 15.12.	Que(e)r durch die Frauen-Film-Welt	11
2023		
Di 24.01.	Vortrag: Erst Urlaub, dann Klima	12
Do 26.01.	Interkultureller Austausch	33
Fr 27./Sa 28.01.	Seminar: Wohin des Weges?	15
Mi 01.02.	Netze knüpfen	23
Di 07.02.	Literarischer Salon	31
ab Do 09.02.	Workshopreihe für gründungsinteressierte Frauen	26
Sa 25.02.	Seminar: Fit für Finanzplanung 2023	16
Do 16.03.	Interkultureller Austausch	33