

FRAUENLADEN PROGRAMM

FEBRUAR 2026 –
MAI 2026



NEU: IN BEZIEHUNG MIT MIR – IMPULSSTUNDEN FÜR PERSONEN IN DEN WECHSELJAHREN

Kursleiterin: Sandra Theil

In diesen Impulsstunden entsteht ein geschützter Raum für Personen in den Wechseljahren, um emotionalen Themen achtsam zu begegnen. Wir beschäftigen uns mit Körperwahrnehmung, Schlaf, Herz, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Kurze Impulse, sanfte Übungen und der Austausch in der Gruppe unterstützen, diese Themen bewusst zu erforschen. Ergänzend stelle ich praktische Übungen und unterstützende Pflanzen für den Alltag vor – ein Raum zum Innehalten, Verstehen und Verbunden-Sein.

4 Termine: 16.02, 16.03, 20.04, 18.05, jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr.

NEU: KREATIVE EINZELBERATUNG – ORIENTIERUNG & RESSOURCENARBEIT

Kursleiterin: Kirsten Wechsberger

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, Mädchen ab 16 und TINA* Personen in persönlichen oder beruflichen Übergangsphasen. In einem geschützten Rahmen unterstützen wir euch dabei, Klarheit zu gewinnen, Ressourcen zu entdecken und nächste Schritte zu entwickeln. Mit kreativen Methoden wie Zeichnung, Farbe oder Collage – Vorkenntnisse sind nicht nötig – stehen euer persönlicher Prozess, Erfahrungen und neue Perspektiven zu Selbstwert, Identität, beruflicher Orientierung und Entscheidungen im Mittelpunkt.

Jeden 1. und 2. Donnerstag im Monat von 11:00 – 14:00 Uhr und jeden 3. und 4. Donnerstag im Monat von 14:00 – 18:00 Uhr nach individueller Terminvereinbarung.

NEU: BERATUNGSANGEBOT FÜR JUNGE

FLINTA* PERSONEN

Kursleiterin: Lara

Bist du jung und FLINTA* (Frauen, Lesben, Inter, Nicht-binär, Trans, Agender) und hast Fragen zu Liebe, Freund*innenschaft, Sexualität oder Identität?

Lara, Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin, bietet einen geschützten Raum zum Reden und Austausch. Ob Liebeskummer, Verhütung, Grenzen, Gewalterfahrungen oder Konflikte mit Eltern – hier findest du Unterstützung, Orientierung und offene Gespräche ohne Druck oder Bewertung. Gemeinsam schauen wir, welche Wege für dich passen.

Jeden Dienstag (telefonisch) von 12:00 – 14:00 Uhr und jeden Mittwoch vor Ort im Frauenladen von 17:00 – 19:00 Uhr.

NEU: STARKE KINDER – STARKE MÜTTER

Kursleiterin: Lara & Sandrin

Ein Gruppenangebot für Kinder, die häusliche Gewalt miterlebt haben – und ihre Mütter. Kinder spüren mehr, als sie sagen können. Auch wenn Gewalt „nur“ miterlebt wird, hinterlässt sie Spuren. Unser Gruppenangebot soll einen geschützten Raum schaffen, in dem Kinder und ihre Mütter Unterstützung, Stärkung und neue Perspektiven finden können.



Unsere aktuelle Bildungsreihe lautet:
Feministisch widerstehen - Zusammenhalten.
Gegenhalten. Mitgestalten.

TRENNUNG UND NEUBEGINN

SELBSTHILFEGRUPPE

Kursleiterin: Annette

Eine Gruppe für Frauen, die sich in einem Trennungsprozess befinden. Jede in der Gruppe findet ihren eigenen Weg, um sich zu trennen, wie es für sie passt und gut ist. Jede findet ihren individuellen Weg, um eine neue Zeit in ihrem Leben zu beginnen. Jede findet Schätze, die auf diesem manchmal dormigen Weg helfen können. Die Gruppe unterstützt Sie dabei.

Jeden 2. Montag im Monat von 18:15 – 19:45 Uhr

Achtung: Die Gruppe wird erst einmal nur bis Juli weitergeführt.

SCHREIBGRUPPE FRAU SUCHT WORT

Schreibend helfe ich mir selbst und kann so meine kreativen Kräfte fördern. Der Schreibprozess unterstützt meine Reflexion über verschiedene Themen. Im Austausch mit der Gruppe zeigen sich neue Perspektiven.

Jeden 2. Sonntag im Monat von 10:00 - 12:00.

GEDÄCHTNISGRUPPE

Kursleiterin: Waltraud

Die Gedächtnisgruppe ist ein Treffpunkt, in dem Menschen gemeinsam Übungen und Aktivitäten machen, um ihr Gedächtnis zu trainieren und die geistige Fitness zu fördern. Neben dem kognitiven Training bietet die Gruppe auch soziale Kontakte und Austausch.

Jeden 3. und 4. Dienstag im Monat von 14:00 – 15:30 Uhr

RECHTSASKUNFT

Mit Fachanwältin Katrin Winkler

Individuelle Terminvereinbarung unter Tel: 030/ 960 637 61 oder frauenladen@paula-panke.de

BEGEGNUNGSCAFÉ

Moderation: Karin Schulz

Jeden Montag ist die Tür des Frauenladens Paula geöffnet für Begegnung und Austausch: miteinander reden über Literatur, Kunst, Alltags- und Gesellschaftsthemen. Wir veranstalten in diesem Rahmen monatlich einen „Kultursalon“ zu unterschiedlichen Themen. Kreativ und bewegt - eine kleine Auszeit vom Alltäglichen.

Jeden Montag 13:00 - 15:00 Uhr

ENGLISCH

Kursleiterin: Christiane Myritz

Mit einfachen Sprach- und Schreibübungen werden die Sprachkenntnisse aufgefrischt oder an Vergessenes erinnert.

Jeden Montag 16:30 – 18:00 Uhr

MAL- UND ZEICHENKURS

Kursleiterin: Roswitha Hindemith

Intensives Naturstudium, anatomisches Zeichnen, Malen mit Aquarell- und Acrylfarben sowie Mischtechniken.

Dienstag: 14-tägig, 11.00- 13.00 Uhr

ZUR INFORMATION

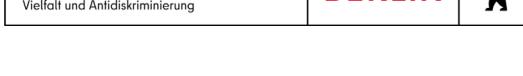
Raumnutzung für gemeinnützige Zwecke auf Anfrage möglich für Seminarveranstaltungen, Bildungsveranstaltungen, Workshops etc. Bei Interesse melden Sie sich bitte an unter: Tel. 030/ 960 637 61 oder Mail: programm-fl@paula-panke.de

Wir vereinbaren gerne einen Gesprächstermin mit Ihnen.

*Anmeldung und Information für Gruppen unter: frauenladen@paula-panke.de | Tel. 030/ 960 637 61



PAULA PANKE E.V. WIRD GEFÖRDERT VON:





Im Frauenladen Weißensee

02/

F*

Donnerstag, 05. Februar / 18.00 - 20.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen

Dr. des. Renata Kutinka: Das un_sichtbare Geschlecht. Die Vulva in der Kunst

Ausgangspunkt von Renata Kunitkas Forschungsprojekt war die Hypothese, dass es sich bei Repräsentationen von Genitalien um einen privilegierten diskursiven Ort handelt, an dem heteronormative Geschlechterordnungen und Sexualitätsnarrative re_produziert werden. Untersucht wurden ausgewählte künstlerische Arbeiten aus dem europäischen und nordamerikanischen Raum anhand der Frage, wie weiblich-vergeschlechtlichte Genitalien sichtbar gemacht, verdrängt oder normiert wurden – und warum. Aus kunst- und geschlechtertheoretischer Perspektive zeigt die Autorin, wie Darstellungen der Vulva mit Machtverhältnissen, Scham, Sexualitätsnarrativen und politischen Kämpfen verknüpft sind. Denn die Art wie die Vulva zu sehen gegeben wurde, sagt immer etwas darüber aus, wie Weiblichkeit und Sexualität kulturell bewertet und reguliert wurden. Die untersuchten Künstler*innen entwickelten in ihren Arbeiten unterschiedliche ästhetische Strategien und Formen der übersteigerten Sichtbarkeit, die Fragen nach dem subversiven Potenzial von Sichtbarkeit aufwerfen – und nach ihren Grenzen. Der Vortrag und die Präsentation geben Einblicke in historische Kontexte, künstlerische Strategien und aktuelle Debatten um Körper, Geschlecht und Repräsentation. Im Anschluss gibt es Raum für Austausch und Diskussion.



F* **Freitag, 06. Februar / 18.00 - 21.00 Uhr** / Anmeldung erforderlich bis 4. Februar: frauenladen@paula-panke.de | 030 960637 61 / Materialkosten: 5–10 € pro Workshop (nach eigener Möglichkeit). Wenn der Beitrag aktuell nicht leistbar ist, sprechen wir bitte an – niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden.

WORKSHOP: FEMINISTISCH GESTALTEN I: ROLLENBILDER

Welche Rollen wurden mir zugeschrieben – und welche davon gehören wirklich zu mir? In diesem künstlerischen Workshop (ohne Heilkunde) setzen wir uns kreativ mit gesellschaftlichen und persönlichen Rollenbildern auseinander. Mit Farben, Kreiden, Collagen und Symbolen erforschen wir innere Bilder, Erwartungen und alternative Wege des Ich-Seins. Der Workshop lädt dazu ein, eigene Identitäten sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu entwickeln. Künstlerisches Können ist nicht erforderlich – im Mittelpunkt stehen der persönliche Prozess und das gemeinsame Reflektieren in einem geschützten Raum.

F*

Donnerstag, 05. März / 18.00 - 21.00 Uhr / kostenfrei - Spenden willkommen

Kleidertauschparty

Tauschen statt neu kaufen! Bring gut erhaltene Kleidung mit, die du nicht mehr trägst, und entdecke neue Lieblingsstücke in entspannter Atmosphäre. Die Kleidertauschparty ist ein Raum für FLINTA*-Personen, um nachhaltig, solidarisch und ohne Konsumdruck Kleidung zu tauschen. Bitte bring nur saubere und tragbare Kleidung mit. Wichtig: Alle mitgebrachten Kleidungsstücke müssen am Ende der Veranstaltung wieder mitgenommen werden – es gibt keine Kleiderspende vor Ort.

03/

F* **Freitag, 06. März / 18.00 - 21.00 Uhr** / Anmeldung erforderlich bis 4. März: frauenladen@paula-panke.de | 030 960637 61 / offen für alle FLINTA* / Materialkosten: 5–10 € pro Workshop (nach eigener Möglichkeit). Wenn der Beitrag aktuell nicht leistbar ist, sprechen wir bitte an – niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden.

WORKSHOP: FEMINISTISCH GESTALTEN II: WERTE / mit Kirsten Wechslberger

Was trägt mich im Alltag, und was ist mir wirklich wichtig? In diesem kreativen Workshop nähern wir uns unseren persönlichen Werten und inneren Ressourcen. Über Farben, Formen und Symbole erkunden wir, welche Qualitäten uns Kraft geben und wie sie unser Handeln beeinflussen. Kunsttherapeutische Methoden (ohne Heilkunde) helfen dabei, innere Klarheit und Orientierung zu finden. Der Workshop ist offen für alle – Vorkenntnisse oder künstlerische Erfahrung sind nicht nötig.

F*

Donnerstag, 12. März 18.00 - 20.00 Uhr / Anmeldung erforderlich: Tel. 030/ 960 637 61 oder Mail: frauenladen@paula-panke.de / kostenfrei - Spenden willkommen

WORKSHOP: WARUM WIEDERHOLEN, WAS UNS SCHADET? / mit Sandra Theil

In diesem Workshop widmen wir uns wiederkehrenden Beziehungsmustern und der Frage, warum wir manchmal „Ja“ sagen, obwohl wir etwas anderes fühlen. Nach einer kurzen Einführung und einer Kennenlernsequenz lädt eine geführte Wahrnehmungsübung dazu ein, ein typisches Alltagserleben zu erkunden: die innere Dynamik hinter dem eigenen Ja – und die Vorstellung, Nein zu sagen. Gemeinsam schauen wir darauf, was dieses Verhalten bisher vielleicht geschützt oder ermöglicht hat und welche Bedürfnisse dahinterstehen. Eine anschließende Gesprächsrunde bietet Raum, Erfahrungen zu teilen und Resonanz in der Gruppe zu finden. Wichtig: Der Workshop bietet einen geschützten Rahmen für Selbsterfahrung und Austausch und ersetzt keine Therapie.

F*

Freitag, 13. März 18.00 - 20.00 Uhr / Ausstellungsdauer: 13.03. - 09.06.2026 / kostenfrei - Spenden willkommen

Vernissage: Human Rights

Die Ausstellung „Human Rights“ lädt Besucher*innen dazu ein, Fragen von Diversität, Gleichwertigkeit und gesellschaftlichen Zuschreibungen auf spielerische Weise zu erkunden. In einer partizipativen Installation begegnen sie Bildern menschlicher Lebensrealitäten, die zum genauen Hinsehen, Vergleichen und In-Beziehung-Setzen anregen. Was sich zunächst vertraut anfühlen mag, entwickelt im eigenen Tun eine unerwartete Tiefe. Bedeutungen erschließen sich nicht durch Erklärungen, sondern durch Wahrnehmung, Irritation und Austausch. So entsteht ein offener Erfahrungsraum, in dem Perspektiven sich verschieben und Gespräche beginnen. Die Ausstellung macht erfahrbar, wie Normen, Unterschiede und Hierarchien entstehen – und lädt dazu ein, gemeinsam über Menschenrechte, Vielfalt und Zugehörigkeit nachzudenken.



04/

Im April finden nur die regulären Gruppen und Beratungen statt.

F*

Freitag, 08. Mai / 18.00 - 21.00 Uhr / Anmeldung bis 17. April erforderlich: frauenladen@paula-panke.de | 030 960637 61 / kostenfrei - Spenden willkommen

WORKSHOP: DEIN LEBEN. DEIN DREHBUCH. / mit Anne Benza-Madingou

In diesem Workshop betrachten wir die eigene Biografie aus einer neuen Perspektive: Was lässt uns wachsen, trotz Rückschlägen und Herausforderungen? Wir arbeiten mit Elementen des Storytellings, um die eigene Lebensgeschichte kraftvoll zu reflektieren – von Mentor*innen und Antagonist*innen über den Lebensfilm-Titel bis hin zum persönlichen Soundtrack. Die Arbeit bietet Raum für Selbstreflexion, Austausch und Empowerment, ganz nach den eigenen Möglichkeiten – offen oder anonym. Ziel ist es, die persönlichen, mitunter schwierigen Erfahrungen wertzuschätzen und daraus die eigene Stärke zu entdecken. Ein Abend für alle, die ihre Geschichte bewusst gestalten möchten. Anne Benza-Madingou schreibt, moderiert, lektoriert und berät; sie war als Journalistin, Drehbuchautorin und Presseprecherin tätig, lehrt Interviewtechniken und Texten und arbeitet zu Themen wie Sichtbarkeit, Erinnerung und Macht.

05/

F*

Freitag, 15. Mai / 18.00 - 21.00 Uhr / Anmeldung erforderlich bis 13 Mai: frauenladen@paula-panke.de | 030 960637 61 / Materialkosten: 5–10 € pro Workshop (nach eigener Möglichkeit). Wenn der Beitrag aktuell nicht leistbar ist, sprechen wir bitte an – niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden.

WORKSHOP: FEMINISTISCH GESTALTEN III: SELBSTBESTIMMUNG / mit Kirsten Wechslberger

Was trägt mich im Alltag, und was ist mir wirklich wichtig? In diesem kreativen Workshop nähern wir uns unseren persönlichen Werten und inneren Ressourcen. Über Farben, Formen und Symbole erkunden wir, welche Qualitäten uns Kraft geben und wie sie unser Handeln beeinflussen. Kunsttherapeutische Methoden (ohne Heilkunde) helfen dabei, innere Klarheit und Orientierung zu finden. Der Workshop ist offen für alle – Vorkenntnisse oder künstlerische Erfahrung sind nicht nötig.

Anmeldungen an frauenladen@paula-panke.de oder 030 960 637 61

F*

FLINTA* - Frauen, Lesben, inter, nonbinäre, trans und agender Personen

F*

Alle Geschlechter

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Projektleitung: Kirsten Wechslberger

Programm und Öffentlichkeitsarbeit: Elena Heim

Seit April 2005 gehört der Frauenladen Paula, im Ortsteil Weißensee zum Frauenzentrum Paula Panke e.V. Für Frauen aller Altersstufen und mit unterschiedlichen Interessen werden Beratungs-, Kurs- und Bildungsmöglichkeiten angeboten. Abendveranstaltungen und Ausstellungen ergänzen das Angebot. „streitbar & vernetzt“ Das Frauennetzwerk in Pankow. www.frauennetz-pankow.de

WIE FINANZIEREN WIR UNS?

Paula Panke e.V. erhält Zuwendungen von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und vom Bezirksamt Pankow sowie durch Spenden. Paula Panke ist vielfach vernetzt, z.B. im Berliner Frauennetzwerk (BFN) und im intersektional-feministischen Arbeitskreis Pankow.

SPENDENKONTO:

Paula Panke e.V. | Deutsche Kreditbank AG

BLZ 120 300 00 | KTO 182 49 276

IBAN: DE 62 12030000 00 18249276 | BIC: BYLADEM 1001



TEL.: 030 / 960 637 61

UNSERE SPRECH - UND TELEFONZEITEN:

Mo. + Di. 10:00 – 16:00 Uhr, Do. 12.00 - 18.00 Uhr

Sie können Ihre Nachricht auf den AB sprechen.

Wir melden uns umgehend bei Ihnen.

ADRESSE:

Frauenladen Paula | Langhansstr. 141 | 13086 Berlin



VERKEHRSANBINDUNG: Mit der Tram 12 oder M 13 bis Behaimstraße oder M4 bis Antonplatz. Der Frauenladen ist barrierefrei zugänglich.

E-MAIL: frauenladen@paula-panke.de

WEBSEITE: www.paula-panke.de Ihr erreicht uns auch auf:

Facebook @FrauenzentrumPaulaPanke

Instagram @paula.panke.ev

Youtube Paula Panke

Bluesky @paulapankev.bsky.social

FRAUEN IN GEWALTSITUATIONEN

WÄHLEN BITTE DIE 030 / 611 03 00

BIG e.V.

Bei häuslicher Gewalt - Hilfe für Frauen und ihre Kinder