

Liebe Leserinnen des Newsletters, liebe Interventionistas!

vermutlich habt ihr bereits damit gerechnet: Aufgrund der vielen neuen Auflagen wegen der Covid-19 Infektion **fallen Veranstaltungen und Treffen beim Lesbenverein Intervention zunächst bis zum 30. April 2020 aus.**

Damit reagieren wir nicht nur aufgrund der behördlichen Auflagen – sondern auch mit gesundem Menschenverstand und Rücksichtnahme!

Den Newsletter bekommt ihr weiter ganz Coronafrei ins Haus!

Diesmal bekommt ihr allerdings den sehr informativen Newsletter von femrep (www.femrep.org) Dieser gibt uns Tipps, wie wir in dieser Zeit durchhalten können. Meldet euch gerne auch selbst bei femrep an, Kontaktadresse findet ihr unten.

Liebe Grüße aus dem Homeoffice.
Eva

Eva Burgdorf

[Netzwerkstelle Lesben in Hamburg](#)

info@lesbenverein-intervention.de

Wir sind in diesen Zeiten am besten per Email zu erreichen!

Liebe femreps, liebe Freund*innen

wir erleben gerade unruhige Zeiten, die uns verunsichern, uns vor neue Aufgaben stellen und uns Angst machen. Zeiten, in denen wir mehr denn je, Solidarität, gegenseitige Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme, geteilte Verantwortung und freundschaftlichen Zuspruch benötigen.

Obwohl wir femrep immer und vor Allem als einen tatsächlichen Ort, einen räumlichen und strukturellen Rahmen zum gegenseitigen Kennenlernen, Treffen und Austauschen, einen Anlass zur echten Begegnung und persönlichen Kontakt verstehen, möchten und müssen wir in den nächsten Wochen auf diese Begegnungen und Veranstaltungen verzichten.

Wir wollen aber auch und gerade jetzt für Euch, unsere Mitglieder und Freund*innen da sein, gerade jetzt soll sich niemand alleine fühlen – auch wenn wir aus Rücksichtnahme und sozialer Verantwortung nur digitale Solidarität und Freundschaft teilen können!

Anbei findet ihr eine Sammlung an Tipps und Empfehlungen für die kommenden langen Wochen – Ideen, wie ihr zuhause körperlich und emotional gesund bleiben und wie ihr Euer Umfeld supporten könnt sowie Lektüre-, Film-, Serien,- und Websitetipps für das private Unterhaltungsprogramm. Auf Instagram und Facebook werden wir diese und weitere Ideen regelmäßig posten und freuen uns sehr, wenn ihr Euch daran beteiligt und uns eure Tipps für Bücher, Artikel, Filme, Serien, Apps, Games, Musik, Übungen und Aktivitäten schickt – wir teilen sie dann mit der femrep crowd! Stay safe and stay connected!

<3

[Femrep recommends \(für Zuhause\)](#)

[Hier gibt's was auf die Ohren: Podcasts, music & more.](#)

[THE HEART](#) (English)

The Heart is a Peabody-nominated podcast and longstanding feminist platform for highly crafted narrative work about bodies, gender, love, and power. The show was created by Kaitlin Prest with Mitra Kaboli in 2014, and went out of production at the end of 2017. On January 15th 2020, the show returned with a new creative team and a new commitment to radical, feminist artmaking. From [Mermaid Palace](#) and Radiotopia.

[FEUER UND BROT](#) Podcast einfach alle Folgen <3

[Große Töchter](#) Der feministische Podcast für Österreich. Thema: Corona – die feministischen Implikationen

[www.radioooooo.com](#) Klicke erst auf ein Land auf der Landkarte, danach auf ein Jahrzehnt und ab geht's!

[www.forgotify.com/](#) Forget Me Not. Millions of songs on Spotify have been forgotten. Let's give them new life in new ears – yours.

Das [DEUTSCHLANDRADIO KULTUR](#) bietet Gespräche mit Schriftsteller*innen und Preisträger*innen im Rahmen der abgesagten Leipziger Buchmesse.

Das Coronavirus-Update mit gut sortierten News und Tipps mit dem Virologen Christian Drosten, beim [NDR Podcast](#).

[In trockenen Büchern](#) About Mental Health. Eine generelle Empfehlung, wenn ihr euch erschlagen fühlt vom Selbstoptimierungswahn. Podcast Folge "Bedeutungslosigkeit".

Ihr hört ebenfalls super coole Hörbücher, Podcasts etc., die alle femreps kennen sollten? Dann teilt eure Empfehlungen auf Instagram oder sendet uns eine Mail und wir teilen alle paar Tage eure und weitere Tipps.

Booksharing & support your local book store!

Auch die Bücherhallen werden vorerst geschlossen haben. Ihr habt alternativ die Möglichkeit über [öffentliche Bücherschränke](#) neue Schmöker zu entdecken. Öffentliche Bücherschränke funktionieren im Prinzip genauso wie Bibliotheken – nur, dass sie kostenlos sind, jeder Bücher einstellen und entnehmen kann und sie (meistens) rund um die Uhr zugänglich sind. In Hamburg gibt es zum Beispiel einen am Glücksbürger Platz, in der Schäferstraße vorm Textem Verlag, in der Rindermarkthalle, im Gängeviertel, in der Markstraße, Fährstraße, Virchowstraße.. Sie sind gewissermaßen die Vorreiter der Share Economy.

Außerdem freuen sich eure lokalen Buchhändler über einen Besuch. Dazu zählen unter anderem der [Schanzenbuchladen](#), [cohen + dobernigg](#) und [ZweiEinsDrei](#) - alle haben eine wahnsinnig tolle Auswahl. Bei der [Buchhandlung Lüders](#) sowie ZweiEinsDrei kann man die Bücher auch direkt online bestellen und nach Hause liefern lassen.

Alternativ bestellt ihr direkt beim Verlag. Unsere Lovies sind - na klar - unser inofficial HQ [Textem Verlag](#) und [Marta Press](#). Oder ihr connected euch online und bietet untereinander eure must-read-Bücher zum Verleih an.

Websites & articles worth reading:

Über unsichtbare Care Arbeit:

<https://editionf.com/warum-die-corona-krise-ein-feministisches-thema-ist/>

Feministischer Newsletter von The Guardian:

<https://www.theguardian.com/info/2017/jan/19/this-week-in-the-patriarchy-jessica-valenti->

[email?fbclid=IwAR0gi8JBqhoe2jLbQiXbMcqjbPfDiagTh_x9OcYM7y8a-rgVBku-uUhCDe0](mailto:fbclid=IwAR0gi8JBqhoe2jLbQiXbMcqjbPfDiagTh_x9OcYM7y8a-rgVBku-uUhCDe0)

www.bitchmedia.org Einfach immer gut! Die Artikel, ebenso wie die Podcasts.

Wir können euch ebenfalls Bücher empfehlen, die wir über die letzten 3 Jahre in unserem Lektürezirkel gelesen haben. Schreibt uns gerne und wir schicken euch die Liste zu. <3

Lass dich einfach mal berieseln mit Video on Demand:

Unsere Netflix-Darlings (es gibt die Möglichkeit eines Probemonats): SEX EDUCATION / GLOW / Dear White People / Cable Girls / Matroschk / The Chilling Adventures of Sabrina / The End of the F***ing World / The Letdown / One Day At A Time / Orange Is The New Black / Big Mouth / Grace and Frankie /

Lehrreiche Dokus: Feminist: What Were They Thinking? / What the F* is going on? / She's Beautiful When She's Angry / Growing Up Coy / Finding Home / What Happened, Miss Simone? / Miss Representation / Period. End of Sentence /

Außerdem gibt es natürlich auch Alternativen zu Netflix, Amazon und Co wie bspw.: / [Mubi](#), ein Indie-Streamingdienst, der wie ein kleines Programmokino für zu Hause funktioniert. Es gibt jeden Tag einen neuen Film. [Realeyz](#), ein unabhängiger Streamingdienst mit Indie-Filmen. Oder auch die öffentlich-rechtlichen Mediatheken: Ein super Film in der Arte Mediathek ist aktuell: [WILD von Nicolette Krebitz](#) Toller Dreiteiler nach dem Roman "Unterleuten" von Juli Zeh auf [ZDF](#). Historische und zeitgenössische Filme von Künstler*innen gibt es bei: <http://ubu.com/film/index.html>. Die Webserie TRANSATLANTIC der Künstlerin Britta Thie auf [YouTube](#).

Take the tome to give yourself some love! Hand drauf - die sexuelle Lust der Frauen*

OMGyes ist für alle, die die weibliche Lust wichtig nehmen und sie noch weiter erkunden wollen. Mit OMGyes lassen sich faszinierende, nützliche und unterhaltsame Informationen aus aktueller Forschung auf eine völlig neue Art erkunden, um den Schleier zu lüften und einen ehrlichen Blick darauf zu werfen, wie Frauen* tatsächlich Lust erleben. (Kosten: ab 45€ / Kein Abo).

[femtasz](#)

Erotische Inhalte speziell für Frauen*. Finde in mehr als 1150 erotischen Hörgeschichten Dein perfektes Erlebnis! Egal, ob romantisch und sanft oder wild und verrückt. Du bestimmst über die Inhalte und ihre Intensität. (Kosten: 12,99€/Monat als Abo. Studentenrabatt möglich).

[Fuck Yeah Sexshop](#) haben ihren Laden im Gängeviertel ebenfalls geschlossen, aber ihren Online-Shop ausgebaut - darüber können wir sie aktuell weiter supporten und zugleich Ablenkung für die Selbst-Isolation besorgen. Mit dem Code "stayathome" gibt es bis 01.04.20 10% Rabatt auf euren Einkaufskorb.

Geh achtsam mit dir und anderen um - Mentale Techniken für Entspannung

Meditation

z.B. via [HEADSPACE](#)

Mit dem kostenlosen Basiskurs kannst du Headspace ausprobieren und die Grundlagen der Meditation und Achtsamkeit erlernen.

Yoga

Tolle Yogaübungen für zuhause gibt es kostenfrei auf Youtube von [Mady Morrison](#).

Das Y8 Yoga und Artstudio in Hamburg musste ebenfalls die Türen schließen. Ihr Stundenplan bleibt aber bestehen und wird via Lifestream hier

übertragen: <https://www.eversports.de/widget/w/n75rau>

Briefe schreiben an Freunde und Familie in der Ferne

DIY and educate yourself!

Sprachen:

Sprachen lernen oder wieder auffrischen für noch mehr Austausch und transnationale Verbundenheit über <https://de.duolingo.com>.

Musik:

Youtube bietet eine Reihe an kostenlosen Tutorials für jegliche Instrumente an - von Piano über Ukulele hin zur [Blockflöte](#)..

Coding/Programmieren lernen:

Grasshopper is a free app to learn to code for beginners. With fun, quick lessons on your phone or desktop, Grasshopper teaches adult learners to write real JavaScript. <https://grasshopper.app>

Aktuell gibt es Zugang zu 450 Ivy League Kursen von Harvard, Brown, Princeton, Yale etc. for free: https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/?fbclid=IwAR3V6LrY7_0xXze_oyHMu5P_Ht3emC7Y6Hn-cTXnT928Jdu2oZdxiNfB8Y

Backen/Kochen:

Ihr könnt auch den unbestrittenen [Lieblingskuchen unseres Orgateams](#) nachbacken: Olivenöl, Zitronen, Zuckerkruste, love - Italy in hearts and bellies.

Kultur:

Wie wäre es mit einem [Museumsrundgang](#)?

Solidarity Petitionen unterzeichnen:

Change.org: [Mit dem bedingungslosen Grundeinkommen durch die Coronakrise.](#)
OPEN PETITION: [HILFEN FÜR FREIBERUFLER UND KÜNSTLER WÄHREND DES "#CORONA-SHUTDOWNS"](#)

Social Media Inspiration

Open Call von THE PEEP HOLE [@the_peekhole](#). 24Stunden Kunst per Story Checkt den Post von [@fraufrasl](#) zu „Corona und psychische Erkrankungen. Schaut euch das Minizine Video an bei [@queerzinefestberlin](#) an, „Corona and Queer Allyship – a Minizine“.

Call, if you're in need

Anbei noch einige wichtige (Seelsorge-)Rufnummern:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Telefonseelsorge: 0800/ 111 0 111 oder 111 0 22

Senior*innentelefon gegen Einsamkeit: 0800/ 47 08 090

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen*: 08000 116 016

Das Bundesgesundheitsministerium verweist auf weitere Hotlines mit Informationen zum Coronavirus:

0800 011 77 22 – die Nummer der unabhängigen Patientenberatung Deutschland

030 346 465 100 – das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

Allgemeine Erstinformation und Kontaktvermittlung bietet die Behördennummer 115
(www.115.de)

Für Gehörlose und Hörgeschädigte gibt es ebenfalls einen Beratungsservice unter der
Faxnummer 030 340 60 66 07, per Mail info.deaf@bmg.bund.de / info.gehoerlos@bmg.bund.de
und über Video mit dem Gebärdentelefon unter gebaerdentelefon.de/bmg/

Mitgliedschaft und Beitrag:

Um auch weiterhin den Großteil unserer Events und Versammlungen kostenfrei anzubieten und
somit für jede*n zugänglich zu machen, freuen wir uns über euren Support durch die
Überweisung eines solidarischen Mitgliedschaftsbeitrags in Höhe von 20€/Jahr.

(IBAN: DE50 4306 0967 2040 4731 00 BIC: GENODEM1GLS

// Oder PayPal: contact@femrep.org).

Und für diejenigen, die es noch nicht wussten: Jedes (Neu-)Mitglied erhält Zugang zu einer
kostenlosen Yogastunde bei [Y8 Yoga](#) in Hamburg inkl. vergünstigter Mitgliedschaft bei Interesse.