

AUSGABE 10 / MÄRZ 2026

# NEWSLETTER

*Gleichstellung in Isernhagen*



## Frauen und Finanzen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Seit mehr als 100 Jahren wird am 8. März, Internationaler Frauentag, weltweit auf Frauenrechte, Gleichstellung und Gleichberechtigung sowie die anhaltende Diskriminierung von Frauen aufmerksam gemacht. Am 1. Juli 1958 durften Frauen, ohne die Zustimmung ihres Ehemanns, ein Konto eröffnen – solange wurden Frauen vom Kapitalmarkt und wichtigen Entscheidungen über ihre eigenen Finanzen ausgeschlossen. Diese gravierende Ausgrenzung von Frauen hat noch heute Folgen auf die strukturelle Finanzsituation von Frauen.

In dieser Ausgabe des Newsletters soll die finanzielle Situation von Frauen beleuchtet und aufgezeigt werden, wie wichtig es ist, dass frau ihre Finanzen in die eigene Hand nimmt. Einerseits werden unterschiedliche Lücken (sog. Gaps) erklärt, die die finanzielle Situation beeinflussen und Tipps für den Aufbau einer finanziellen Grundlage gegeben. Desweiteren finden Sie in der Ausgabe Beratungsangebote, Veranstaltungen und Literaturempfehlungen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim lesen,  
Irene Sassenburg-Fröhlich

### IN DIESER AUSGABE

FRAUEN UND  
FINANZEN

BERATUNGSSTELLEN  
UND HILFSANGEBOTE

VERANSTALTUNGEN  
UND AKTIONEN ZUM  
08. MÄRZ

EMPFEHLUNGEN FÜR  
BÜCHER, SERIEN,  
FILME UND PODCASTS

# Frauen und Finanzen

## 5 Gaps, welche die Finanzen von Frauen beeinflussen:

Der Internationale Frauentag zeigt deutlich, dass Gleichberechtigung nicht nur eine Frage von Rechten ist, sondern auch von Zeit, Geld und Sicherheit. Verschiedene Gender Gaps zeigen, wo strukturelle Unterschiede zwischen Frauen und Männern entstehen und wie sie sich gegenseitig verstärken. Dies sind fünf Gaps, die maßgeblich die finanzielle Situation von Frauen beeinflussen:

### **Gender Pay Gap**

Obwohl sich der Gender Pay Gap im vergangenen Jahr von 18 % auf 16 % verkleinert hat, verdienen Frauen laut dem Statistischen Bundesamt im Durchschnitt immer noch 4,10 € brutto pro Stunde weniger als ihre männlichen Kollegen (unbereinigter Gender-Pay-Gap). Ein zentraler Grund für die Lohnlücke sind einerseits die höhere Teilzeitquote bei Frauen und andererseits die geringeren Gehälter in Berufen, in denen der Frauenanteil besonders hoch ist. Bei einer vergleichbaren Tätigkeit, Qualifikation und Erwerbsbiografie liegt der Gehaltsunterschied bei 6 % (bereinigter Gender-Pay-Gap).

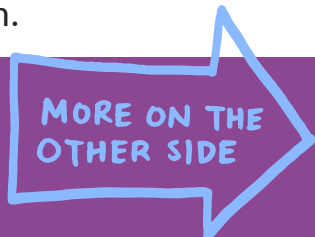
Folge: Weniger Einkommen bedeutet weniger finanzielle Spielräume, geringere Sparmöglichkeiten und Vermögensbildung sowie weniger Absicherung.

### **Gender Care Gap**

Frauen leisten deutlich mehr unbezahlte Sorgearbeit – etwa Kinderbetreuung und -Erziehung, Pflege von Angehörigen oder Haushaltsarbeit. Frauen wenden pro Tag im Durchschnitt 43,4 % mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit auf als Männer. Diese Zeit fehlt für Erwerbsarbeit, Karriere und Weiterbildung, was zu wirtschaftlichen Nachteilen führt. Die Folge: Teilzeit, Karriereunterbrechungen und langfristige Einkommensnachteile.

### **Gender Gift Gap**

Der Gender Gift Gap zeigt, dass Frauen im Laufe ihres Lebens durchschnittlich seltener größere finanzielle Zuwendungen, Schenkungen oder Erbschaften erhalten. Eine Studie zeigt, dass Frauen insgesamt 37 % weniger Schenkungen und 13 % weniger Erbschaften erhalten. Der Wert der Erbschaft ist um 7 % geringer als bei Männern. In vermögenden Familien werden häufiger Unternehmen und Betriebsvermögen an Söhne übergeben. Als „Ausgleich“ bekommen Frauen häufiger Vermögenswerte (z. B. Bargeld, Immobilien, Aktien etc.) auf die wiederum höheren Steuern anfallen, im Vergleich zu Unternehmens- und Betriebsanteilen.



MORE ON THE  
OTHER SIDE

# Frauen und Finanzen

## 5 Gaps, welche die Finanzen von Frauen beeinflussen:

### Gender Pension Gap

Der Gender Pension Gap wird auch als „geschlechtsspezifische Rentenlücke“ bezeichnet und beschreibt den Unterschied bei den Alterseinkünften. Frauen erhalten deutlich weniger Rente als Männer. Während Männer im Jahr 2025 ein Alterseinkommen von 28.370 € einnahmen, hatten Frauen mit Hinterbliebenenrente 22.031 Euro und Frauen ohne Hinterbliebenenrente 18.389 Euro pro Jahr zur Verfügung – das entspricht einem Gap von 23,3 % bzw. 35,2 %. Hier wird deutlich, dass Trennungen und Verwitwung einen großen Einfluss auf die Altersvorsorge von Frauen haben.

Diese Zahlen ergeben sich jedoch nicht nur aus den Beitragsjahren und -Zahlungen in die staatliche Rentenkasse, sondern auch aus Zahlungen der betrieblichen und privaten Altersvorsorge. Aus diesem Grund ist es für Frauen besonders wichtig, sich frühzeitig mit der eigenen privaten Altersversorgung auseinanderzusetzen.

### Gender Wealth Gap

Der Gender Wealth Gap fasst all das zusammen: Männer besitzen im Durchschnitt 50 % mehr Vermögen als Frauen. Das führt dazu, dass Frauen sozial und finanziell schlechter abgesichert sind. Generell ist der Gender Wealth Gap zu den anderen Gaps noch relativ unerforscht, jedoch zeigen unterschiedliche Zahlen, in Bezug auf die Rente, das Einkommen und die Teilzeitquote, dass Frauen schwierigere Bedingungen haben, Vermögen aufzubauen. Hinzu kommt, dass viele Frauen gehemmt sind, sich mit ihren eigenen Finanzen auseinanderzusetzen, weshalb es wichtig ist, Mädchen und jungen Frauen schon frühzeitig an das Thema Finanzen heranzuführen.

Diese Gaps entstehen nicht isoliert – sie bauen aufeinander auf und verstärken sich über das gesamte Leben hinweg. Finanzielle Gleichstellung ist deshalb ein zentraler Hebel für echte Gleichberechtigung.



# Finanzen und Frauen

## Tipps für finanzielle Sicherheit

### 1. Überblick schaffen

Wie hoch sind meine monatlichen Einnahmen und Ausgaben? Was sind davon meine Fixkosten und was meine variablen Kosten? Was kann ich jeden Monat sparen (Sparquote ausrechnen)? Gibt es Möglichkeiten etwas einzusparen?

Ein einfaches Haushaltsbuch ist hilfreich und kann unnötige Kosten identifizieren.

### 2. Notgroschen aufbauen

Um mit finanziellen Ausfällen und unerwarteten Ausgaben besser umgehen zu können, kann ein finanzielles Polster sinnvoll sein. Dies kann dir in Krisen helfen und Stress reduzieren. Empfohlen wird eine Summe von 3 bis 6 Netto-Monatsgehälter.

### 3. Wie sind deine finanziellen Ziele?

Es kann hilfreich sein, sich kurz-, mittel- und langfristig finanzielle Ziele zu setzen und zu überlegen, wie eigene Zukunftsvorstellungen realisiert werden können. Die finanziellen Ziele sollten immer wieder überprüft und an die jeweiligen Lebenssituationen angepasst werden. Vor allem Frauen sollten sich darüber Gedanken machen, wie sich ihre finanzielle Situation und die damit verbundenen Ziele durch Lebensereignisse wie z. B. Kinder verändern können.



### 4. Finanzen automatisieren:

- festgelegte Sparrate direkt am Monatsanfang überweisen und nicht schauen, was am Ende des Monats übrig bleibt
- Notgroschen systematisch aufbauen
- Weitere Möglichkeiten der Automatisierung ausmachen

MORE ON THE  
OTHER SIDE

# Frauen und Finanzen

## Tipps für finanzielle Sicherheit

### 5. Finanzwissen aneignen

Das Thema Finanzen kann auf den ersten Blick erschlagend sein und auch überfordern! Diese Gefühle zu haben, ist überhaupt nicht schlimm und ganz normal – das Wichtigste ist nur, den Kopf nicht in den Sand zu stecken. Schau dir an, mit welchem Bereich du starten willst und setze dir feste Zeitpunkte, wann du dich mit dem Thema beschäftigen willst.

### 6. Schulden abbauen

Konsumschulden vermeiden! Denn der schnelle Konsum kostet doppelt, da häufig Zinsen bezahlt werden müssen oder die Gefahr besteht, den Überblick über die eigenen Schulden zu verlieren. Generell kann es helfen, sich zu fragen, ob sich der Kauf eines Konsumguts wirklich lohnt – generell kann die Reflexion des eigenen Konsumverhaltens ein Baustein für den Aufbau einer finanziellen Grundlage sein.

### Begriffe die frau sich näher anschauen sollte:

- Rentenlücke
- Inflation
- Möglichkeiten privater Altersvorsorge

**Wichtig:** Eine finanziell sichere Grundlage entsteht nicht über Nacht! Es braucht dafür Geduld, klare Prioritäten und ein bisschen Selbstdisziplin - vorausgesetzt die nötigen finanziellen Mittel sind vorhanden.

Achtung! Es ist sehr unwahrscheinlich, dass man über Nacht reich wird – schön wär's... Jedoch gibt es eine Menge Menschen, die dir den schnellen und einfachen Reichtum versprechen. Stell dir also auch die Frage, ob die Quelle, die du benutzt, glaubwürdig ist.

Die genannten Tipps sind keine Vermögensberatung und keine Garantie.



# Beratungsstellen und Hilfsangebote

## Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, stellt viele Frauen vor besondere Herausforderungen. Nach einer familienbedingten Berufsunterbrechung entsteht häufig der Wunsch nach einem beruflichen Wiedereinstieg, einer Neuorientierung oder einer besseren Work-Life-Balance.

Bei der Koordinierungsstelle "Frau und Beruf" erhalten Frauen aus der Region Hannover kostenfreie und vertrauliche Beratungsgespräche sowie vielfältige Weiterbildungsangebote zur Unterstützung ihres beruflichen (Wieder-)Einstiegs. Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf ist eine anerkannte Beratungsstelle zur beruflichen und betrieblichen Förderung von Frauen in der Region Hannover. Sie begleitet Berufsrückkehrerinnen, Beschäftigte in Elternzeit sowie Frauen in beruflichen Veränderungsprozessen auf ihrem Weg zurück ins Berufsleben oder in eine neue berufliche Perspektive.

Interessierte Frauen können ein kostenfreies Beratungsgespräch vereinbaren und individuelle Perspektiven für ihren weiteren Berufsweg entwickeln. Weitere Informationen finden Sie auf die [Website](#).

---

## Fluxx-Notfallbetreuung

Wenn das Netzwerk der Familie nicht greift, die Regelbetreuung ihres Kindes ausfällt oder für unterstützungsbedürftige Angehörige keine Lösung im persönlichen Umfeld organisiert werden kann, bietet "Fluxx" den Eltern oder Angehörigen sofort Beratung und Unterstützung.

Die Fluxxer\*innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, die alle über pädagogische oder pflegerische Kenntnisse und Ausbildungen verfügen. Die Betreuung findet tagsüber je nach Ihrer Notsituation in der von Ihnen benötigten Zeit statt, auch am Wochenende.

Die Beratung am Telefon ist immer kostenlos. Jede Betreuungsstunde kostet 5 Euro. Die Fluxx-Nummer 0511 168-32 110 ist 24h/7 zu erreichen. Nachts entgegengenommene Anrufe werden ab 6 Uhr morgens bearbeitet. Alle weiteren Informationen finden Sie [hier](#).



# Veranstaltungen und Aktionen zum Internationalen Frauentag



07.03.2025:

## Internationales Frauenfest in der Gemeinde Isernhagen

Anlässlich des Internationalen Frauentages, am 08. März 2025, wird in der Gemeinde Isernhagen ein Internationales Frauenfest gefeiert. Vor allem in den aktuell turbulenten Zeiten ist internationaler Zusammenhalt und Solidarität umso wichtiger. Aus diesem Grund möchten die Vereine Caspo e.V. und Helfernetzwerk Isernhagen e. V. sowie die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Isernhagen zum gemeinsamen Essen, Tanzen und miteinander ins Gespräch kommen, einladen. Es wird ein Buffet mit verschiedenen internationalen Speisen und Getränken geben, welche die Frauen mitbringen. Wir würden uns freuen, wenn Sie etwas zum Buffet beitragen. Falls Bedarf besteht, ist für den Abend eine kleine Kinderbetreuung vor Ort organisiert.

Wann? 07.03.2026, ab 17:30 Uhr

Wo? Familienzentrum St. Margarete der Caritas  
Hannover, Wietzeau 2, 30916 Isernhagen

---

## 04.03.2026: "Unbeugsam gegen Sexismus" in der Wedemark

18 Uhr Vernissage: Die Ausstellung "Gemeinsam gegen Sexismus" informiert einfach und anschaulich über verschiedene Formen von Sexismus - etwa im Alltag, am Arbeitsplatz und in Medien.

19:39 Uhr, Filmabend: Der Dokumentarfilm „Die Unbeugsamen 2 – Guten Morgen, ihr Schönen!“ porträtiert 15 starke Frauen aus der DDR.

Wo? Kulturverein Brelinger Mitte e.V., Markstr. 1, Wedemark-Brelingen

---

## 04.03.-08.03.2026: Kulturelle Frauentage Burgwedel

Anlässlich des Internationalen Frauentags finden vom 4. bis 8. März die Kulturellen Frauentage in Burgwedel statt. Die Veranstaltungsreihe rückt gesellschaftliche, kulturelle und persönliche Perspektiven von Frauen in den Mittelpunkt und lädt zum Filmabend, Frauenfrühstück, Yoga und vielem weiteren ein. Alle weiteren Informationen finden Sie [hier](#).



# Bücher, Serien, Filme und Podcasts

## FrauenBranchenBuch Hannover und Umgebung 2025/26

Zum 25. Jubiläum wurde das FrauenBranchenBuch Hannover & Umgebung mit einem vielseitigen Überblick an Angeboten, Unternehmen und Dienstleistungen von und für Frauen veröffentlicht. Das Buch wird von Gil Maria Leichtle, HANNOMEDIA, veröffentlicht und enthält zum Jubiläum ebenfalls mehrere Artikel über „Starke Frauen in Hannover“.

Das Buch möchte inspirieren und begleiten sowie unterschiedliche Frauen aus der Region vorstellen und ihre Ideen und Projekte nahebringen. Das FrauenBranchenBuch kann kostenfrei in gedruckter Form bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Isernhagen, Irene Sassenburg-Fröhlich, per Mail über [gleichstellungsbeauftragte@isernhagne.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@isernhagne.de) angefordert werden oder digital heruntergeladen werden.



## Film: Nomadland



2020 feierte der preisgekrönte Film „Nomadland“ seine Premiere und erzählt die Geschichte einer 60-jährigen Fern (Frances McDormand), die mit ihrem Van durch die USA zieht. Nach dem Tod ihres Mannes und der Schließung des größten Arbeitgebers, was zur Entvölkerung ihrer Heimatstadt führt, muss sie diese verlassen. Von da an führt sie ein nomadisches Leben und nimmt, trotz ihrer Qualifikation, unterschiedliche Jobs an, um irgendwie Geld zu verdienen.

Der Film zeigt, wie viel Freiheit das Leben on the road haben kann und wie viele Menschen dieses Leben wählen (müssen). Neben den Herausforderungen, die das Leben im Van mit sich bringt, zeigt der Film auch den großen Zusammenhalt einer Community von Menschen, die im Van leben sowie die grenzenlosen Möglichkeiten, die einen zur Verfügung stehen.



# Bücher, Serien, Filme und Podcasts

## Finanzplaner Frauen: Sorgenfrei, sicher und unabhängig durch alle Lebensphasen

Geld bedeutet Unabhängigkeit. Auch heute noch verfügen Frauen meist über weniger Einkommen als Männer. Viele von ihnen arbeiten zudem Teilzeit. Dieser Ratgeber zeigt Frauen – ob mit Partner oder als Single – wie sie ihre Finanzen planen, in Gehaltsverhandlungen bestehen, Unterhalt für die Kinder einfordern, staatliche Hilfe nutzen oder fürs Alter vorsorgen.



Von Isabell Pohlmann

Stiftung Warentest. Finanztest. Berlin, 2018.

ISBN-Nummer: 978-3-86851-292-2

---

## Tipp für den Weihnachtsbaum: Ava, die Starke



“Ava, die Starke” ist ein Kinderbuch für Kinder ab 3 Jahren über Gemeinschaft und Teilen. Tief im Wald lebt Ava für sich allein und will alles auch allein schaffen - sie braucht keine Hilfe. Doch eines Tages merkt Sie, dass sie nicht jedes Problem allein lösen kann. Das Kinderbuch erzählt über ein starkes Mädchen, das lernt, wie wichtig Vertrauen und gegenseitige Unterstützung ist.

Autorin: Kristina Magdalena Henn

Illustration: Anja Grote

Verlag: Magellan, 2023

ISBN-Nummer: 3734820901

## HERAUSGEBERIN

Irene Sassenburg-Fröhlich  
Beauftragte für Gleichstellung, Integration und  
Inklusion  
Gemeinde Isernhagen  
Bothfelder Straße 29  
30916 Isernhagen  
Tel.: 0511 6153-1008  
[irene.sassenburg-froehlich@isernhagen.de](mailto:irene.sassenburg-froehlich@isernhagen.de)

Yvonne Burlage  
Online-Redaktion  
Sachbearbeitung für Gleichstellung,  
Integration und Inklusion  
[yvonne.burlage@isernhagen.de](mailto:yvonne.burlage@isernhagen.de)