

## 5. Schutz vor Gewalt und Diskriminierung

Gewalt gegen Frauen und Mütter ist keine Privatsache – sie muss gesellschaftlich offen thematisiert und konsequent bekämpft und strukturell verhindert werden.

### WIR FORDERN:

- flächendeckende Prävention, sichere Zufluchtsorte und gut ausgestattete Beratungsstellen,
- konsequente Strafverfolgung geschlechtsspezifischer Gewalt,
- Schutzkonzepte, die auch psychische Gewalt und ökonomische Abhängigkeit einbeziehen,
- besseren Zugang zu psychologischer und rechtlicher Unterstützung für betroffene Frauen,
- gewaltpräventive Sensibilisierungskonzepte und Aufklärungsarbeit, um Gewaltkreisläufe zu durchbrechen,

## 6. Stärkung feministischer Zivilgesellschaft

Feministische Organisationen und Netzwerke sind unverzichtbar für eine demokratische, gerechte Gesellschaft – ihre Arbeit muss langfristig abgesichert sein.

### WIR FORDERN:

- eine nachhaltige Förderung von Initiativen, die sich für Frauen- und Mütterrechte einsetzen,
- die gesetzliche Verankerung eines Demokratieförderungsgesetzes, das zivilgesellschaftliches Engagement stärkt und antifeministischen Angriffen entschieden entgegentritt.

09. Mai 2026  
– wir gehen  
wieder in Berlin  
auf die Straße.

Für eine  
gerechte Zukunft.

Für Sichtbarkeit,  
Solidarität  
und politische  
Verantwortung.



**Eine gerechte Gesellschaft umfasst die Anerkennung und Würdigung von Sorgearbeit und Fürsorge. Die strukturelle und institutionelle Stärkung von Müttern und anderen Care-Verantwortlichen ist dabei zwingend erforderlich.**

**Diese Forderungen sind also kein Luxus, sondern notwendige Schritte und die Grundvoraussetzung für eine gerechtere, nachhaltige Gesellschaft, in der Mütter und Sorgeleistende nicht länger unsichtbar bleiben.**

Unsere Forderungen sind das Grundgerüst zur Verbesserung der Lebens- und Gesundheitslage von Sorgearbeit Leistenden. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ein intersektionaler und interdisziplinärer Ansatz ist zu verfolgen.



**MACH MIT  
UND SEI DABEI!**

info@hunderttausendmuetter.de  
Instagram: hunderttausend\_muetter

## POLITISCHE FORDERUNGEN

Eine Kampagne für echte Gleichberechtigung,  
Solidarität und eine lebenswerte Zukunft



09. Mai  
2026

## POLITISCHE FORDERUNGEN

Am 10. Mai 2025 stellten wir in Berlin unsere Forderungen für eine gerechte und zukunfts-fähige Gesellschaft vor. Unsere Vision ist klar: Mütter müssen endlich in den Mittelpunkt gesellschaftlicher Entscheidungen rücken. Basierend auf umfangreichen Analysen, Erfahrungsberichten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erheben wir zentrale Forderungen, die Mütter in unserer Gesellschaft stärken.

### 1. Uneingeschränkte Gleichstellung und Gleichberechtigung und die konsequente Einbeziehung von Müttern in sämtliche gesellschaftsrelevante Entscheidungen

Mütter und andere Care-Verantwortliche müssen in sämtliche gesellschaftlich relevanten Entscheidungen einbezogen werden – auf allen Ebenen und in allen Bereichen.

Dazu sind strukturelle Hürden konsequent abzubauen, die ihre Teilhabe und Mitbestimmung in politischen Ämtern und Gremien erschweren oder verhindern.

Eine Grundvoraussetzung für das Gelingen ist die vollständige Umsetzung der UN-Frauenrechtskonvention (CEDAW).

#### WIR FORDERN:

- die Entwicklung eines nationalen, ressortübergreifenden Aktionsplans mit klaren Zielen, Indikatoren und messbaren Benchmarks zur Gleichstellung von Müttern in allen Lebensbereichen,

- ein Paritätsgesetz zur gleichberechtigten Vertretung von Frauen in politischen Gremien,
- Förderung familienfreundlicher Modelle politischer Arbeit, z. B. in Bezug auf Sitzungszeiten und -formate, Vertretungsregelungen oder Kompensationen für ehrenamtliches Engagement,
- ein verbindliches Gender Impact Assessment für alle Gesetzesvorhaben, um geschlechtsspezifische Auswirkungen frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzu-steuern,
- die verpflichtende Einführung von Gender Budgeting, um finanzielle Entscheidungen systematisch ge-schlechtergerecht zu gestalten und diskriminierungs-freie Lebensräume zu schaffen,
- flexible Arbeitszeitmodelle und betriebliche Kinderbe-treuung als neuen Standard zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie,
- konkrete Maßnahmen und transparente Lohnstrukturen zur Schließung des Gender Pay Gaps,
- die konsequente Förderung von Frauen in Führungs-positionen – auch als Signal für die Aufwertung von Care-Arbeit im beruflichen Kontext.

### 2. Vielfalt von Müttern fördern, sichtbar machen und nutzen

Gleichberechtigte Teilhabe und gesellschaftliche Anerken-nung dürfen nicht von Geschlecht, Herkunft, Einkommen, Bildung, Behinderung oder Alter abhängen.

Die Lebensrealitäten von Müttern sind vielfältig – genau wie ihre Bedürfnisse. Diese Diversität muss sichtbar gemacht, anerkannt und aktiv in alle Maßnahmen einbezogen werden.

#### WIR FORDERN:

- die konsequente Umsetzung und Einhaltung des Allge-meinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG),

- wirksamen Schutz vor Diskriminierung und Gewalt in allen gesellschaftlichen Bereichen,
- die gezielte Berücksichtigung der besonderen Herausforderungen von Care-Verantwortlichen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte, von BIPOC, LGBTQIA+-Personen und anderen mehrfach diskrimi-nierten Gruppen,
- den Ausbau niedrigschwelliger Angebote, die sprach-liche, kulturelle und strukturelle Barrieren abbauen,
- Bildungseinrichtungen, die sensibel auf die Vielfalt von Familienkonstellationen reagieren und Carearbeit als wirtschaftsrelevante und nicht spezifisch von Frauen zu erbringende Tätigkeit vermitteln.

### 3. Gerechte Verteilung und Anerkennung von unbezahlter Care-Arbeit

Unbezahlte Care-Arbeit ist ein tragender Pfeiler unserer Gesellschaft – sie verdient Anerkennung, bessere Rah-menbedingungen und eine gerechte Verteilung zwischen den Geschlechtern.

#### WIR FORDERN:

- den gezielten Abbau patriarchaler Strukturen und Denkweisen,
- die Förderung partnerschaftlicher Familienmodelle durch Anreize wie ein Elterngeldmodell mit erweiter-ten, nicht übertragbaren Partnermonaten,
- Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege – inklusive des Ausbaus flexibler Arbeitszeitmodelle und bedarfsgerechter Unterstüt-zungsangebote,
- eine finanzielle Absicherung von Sorgearbeitenden zur Vermeidung von Altersarmut – insbesondere für Mütter,

- die Abschaffung des Ehegattensplittings, das traditionelle Rollenbilder zementiert und Frauen ökonomisch benachteiligt,
- einen flächendeckenden, kostenlosen Ausbau hochwertiger und flexibler Kinderbetreuung und Bildungsangebote.

### 4. Ein diskriminierungsfreies und geschlechtersensibles Gesundheitssystem

Ein gerechtes Gesundheitssystem muss die Bedarfe bereits ab der Schwangerschaft berücksichtigen und Belastungen durch Care-Arbeit erkennen, vorbeugen und gezielt ausgleichen.

#### WIR FORDERN:

- eine präventive und geschlechtersensible Ausrich-tung der Gesundheitsversorgung,
- eine bessere Versorgung rund um die Geburt,
- leicht zugängliche, diskriminierungsfreie Gesund-heits- und Unterstützungsangebote
- den Ausbau von gewalt- und traumasensiblen An-geboten für Mütter,
- gezielte Entlastungssysteme für Care-Arbeitende,
- flächendeckende Mutter-Kind-Angebote in statio-nären medizinischen Einrichtungen,
- eine Stärkung von Beratungsangeboten, die Pa-tient\*innenrechte fördern und Orientierung bieten,
- die Einführung eines nationalen Gesundheitsziels „Müttergesundheit“, um Bedürfnisse zu erkennen und Bedarfe zu erforschen, systematisch zu erfas-sen und Versorgungsangebote zu verbessern.