

# PROGRAMM

- 10:00 ANKOMMEN UND ORIENTIEREN**
- 10:30 Begrüßung durch das Bündnis Equal Care München**
- 10:40 Begrüßung durch die Moderatorin Kristina Weber (BR, Eltern ohne Filter)**
- 10:45 Keynote Jo Lücke**  
(Autorin und Mit-Gründerin von LuA, Deutschlands erster „Carewerkschaft“)
- 11:15 PAUSE**
- 11:45 Dialogforen**
- 1) Young Carers: Care-Verantwortung auf den Schultern von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
  - 2) Care Gap & Care Dreams: Von der Erschöpfung der Frauen zu geteilter Verantwortung – Utopien entwickeln und anstreben
  - 3) Jungs weinen doch und Mädchen hauen auf den Putz!: Warum eine geschlechtergerechte Erziehung so wichtig für unsere Gesellschaft ist
- Neben den Dialogforen gibt es im Foyer die Möglichkeit zu informellem, moderiertem Austausch über eine resiliente Demokratie durch mehr Care-Gerechtigkeit und Equal Care im Allgemeinen
- 13:00 MITTAGSPAUSE**
- 14:00 Grußwort des Schirmherren Martin Walde (Schauspieler)**
- 14:15 Vorstellung der Ergebnisse aus den Dialogforen**
- 14:30 Gesprächsrunde**
- › Jo Lücke
  - › Manuela Nachtigall
  - › Mina Mittertrainer
  - › Natascha Sagorski
- 15:10 PAUSE**
- 15:40 Gündalein (Rapperin)**
- 16:00 Podcast Aufzeichnung:**  
Ein Zimmer für uns allein (Bayern 2)  
mit Paula Lochte, Martin Walde,  
Lars Claßen und Ulrich Koprek
- 16:45 Vernetzung und offener Ausklang**



## BÜNDNIS EQUAL CARE MÜNCHEN



## KOOPERATIONSPARTNER\*INNEN



## GEFÖRDERT DURCH



ViSeP: Münchner Initiative Nachhaltigkeit • Parkstr. 18 • 80339 München  
Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier



# Equal Care Day München 2026

Sorgearbeit  
gerecht verteilen –  
Demokratie stärken

Samstag 28.2.2026 10-17 Uhr  
10-17 Uhr Samstag 28.2.2026 10-17 Uhr



im Kulturzentrum LUISE  
Ruppertstraße 5, 80337 München



# REFERENT\*INNEN UND KÜNSTLER\*INNEN UNTER ANDEREM

## Jo Lücke

Jo Lücke entwickelt und leitet als Autorin und politische Bildnerin Seminare und Workshops zu Sorgearbeit in Wirtschaft und Gesellschaft. Sie hat Volkswirtschaftslehre und Politikwissenschaften in Mannheim und Baltimore studiert und lebt mit ihrer Familie in Berlin. Am 01. Mai 2025 gründete sie gemeinsam mit Franziska Helms die Liga für unbezahlte Arbeit e.V. die erste gewerkschaftsähnliche Organisation für Sorgearbeitende in Deutschland.



Foto:  
Benjamin Jenak

## Mina Mittertrainer

Dr. des. Mina Mittertrainer ist stellvertretende Leitung der Forschungsabteilung am JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis. In ihrer soziologischen Promotion hat sie sich mit dem politischen Handeln junger Frauen auseinandergesetzt. Ihre Arbeit behandelt Fragen von Demokratie, (digitaler) politischer Teilhabe und den Lebensrealitäten junger Frauen, insbesondere im Kontext von Care und gesellschaftlicher Verantwortung.

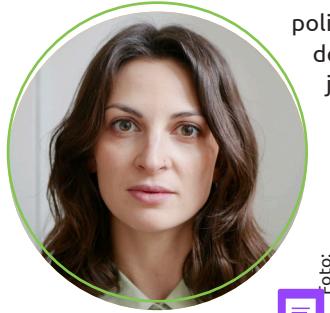


Foto:  
XYZ



## Natascha Sagorski

Natascha Sagorski ist familienpolitische Stimme, Autorin und zweifache Mutter. Sie engagiert sich für eine lebendige Demokratie und gesellschaftliche Gerechtigkeit, insbesondere dort, wo politische Teilhabe im Alltag von Familien beginnt. In ihrer Arbeit zeigt sie, wie Eltern und Kinder auch mit wenig Zeit im eigenen Umfeld wirksam werden können, etwa durch Engagement in Initiativen, Elternvertretungen, oder zivilgesellschaftlichen Aktionen. Ein besonderer Fokus liegt auf der frühen Stärkung demokratischer Werte bei Kindern und Jugendlichen sowie auf alltagstauglichen Gesprächs- und Handlungsmöglichkeiten. Sagorski macht Mut, politischer Ohnmacht aktiv etwas entgegenzusetzen und Demokratie im Alltag zu leben. Bekannt wurde sie zudem als die Petitionsstarterin, die die Kampagne zum gestaffelten Mutterschutz angestoßen hat.



Foto:  
Fionn Große

## Martin Walde

Martin Walde ist als Schauspieler einem breiten Publikum durch Rollen in Fernsehserien wie Lindenstraße, Unter uns und Sturm der Liebe bekannt. Martin erzählt Geschichten – vor der Kamera und im Leben. „Ich erzähle Geschichten vor der Kamera – aber die wichtigste Geschichte meines Lebens ist die mit meiner Tochter.“ Diese Priorität spiegelt sich in seiner Lebensgestaltung wider: Er hat seinen Beruf bewusst in den Hintergrund gestellt, um im echten Leben wirklich für seine Tochter präsent zu sein. Sein persönlicher Blick auf gesellschaftliche Themen prägt auch seine Haltung zu Fürsorge und Verantwortung. „Equal Care bedeutet für mich, Verantwortung als Liebe zu verstehen – nicht als Pflicht.“



## Kristina Weber

Kristina Weber ist Journalistin, Autorin, Podcasterin und hat „Eltern ohne Filter“ mit-erfunden. Sie hat drei Söhne. Am liebsten spricht und schreibt sie über Elternschaft, Feminismus und Netzkultur. Im März erscheint ihr neues Buch „Endgegner Großeltern?“ (gemeinsam mit Johannes Molz).



Foto:  
Julia Knoblauch

## Gündalein

Seit ihrer Debüt-Single „I'm Crazy“ im Jahr 2020 und mittlerweile fast 300 Konzerten im Repertoire, hat sich die Rapperin und Sängerin Gündalein als eine der spannendsten und vielseitigsten Newcomerinnen der Musikszene etabliert. Ihre Musik ist ebenso vielfältig wie sie selbst: ein Genre übergreifender Mix aus Hip-Hop, Rap, Trap und Gesang. Dabei sprengt sie Grenzen und vereint unterschiedliche Einflüsse zu einem unverwechselbaren Stil. Inspiriert von Größen wie Amy Winehouse, Lauryn Hill und Erykah Badu, verbindet Gündalein tiefgründige Texte mit modernen Beats und einem Hauch von Soul, mal kraftvoll, mal verletzlich, aber immer authentisch. Ihre Musik dient aber nicht nur der Unterhaltung, ihre Songs sind politische Botschaften aus sozialer Kritik und persönlicher Reflexion, in denen Gündalein eigene Diskriminierungserfahrungen wie Rassismus und Sexismus verarbeitet.



Foto:  
Anne Kaiser

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Hier geht's zur Anmeldung  
[equalcaremuc.de/equal-care-day](http://equalcaremuc.de/equal-care-day)

