

Inselpost Nr. 19

Neues von der Insel...

Der neunzehnte Newsletter der Gleichstellung ist da!

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte:

Foto von [Youniz X](#) von [Pexels](#)



Diesmal darf ich Ihnen einen Strauß unterschiedlicher Veranstaltungen präsentieren. Sie können gespannt sein. Sie sind herzlich zu dem Finanzkompetenz-Seminar „Ran an die Moneten! Kluge Frauen wissen WIE!“ eingeladen. Anlass ist der Equal Pay Day, der diesmal am 7. März terminiert ist.

Der Internationale Frauentag am 8. März wird bei uns zum einen mit der Spendenübergabe des virtuellen Spendenlaufs gefeiert. Bis zu diesem Tag können Sie sich auch zu dem virtuellen Spendenlauf zugunsten der Frauenhäuser in der Region anmelden. Zum Zweiten endet am 8. März unsere virtuelle Ausstellung- leider kann pandemiebedingt keine Finissage stattfinden. Zum Dritten gibt es am Internationalen Frauentag selbst nachmittags einen unterhaltsamen, ca. einstündigen, kostenfreien Online- Vortrag zu dem kleinen Unterschied von Frauen und Männern.

Das Kulturhaus Kreml zeigt anlässlich des internationalen Frauentages eine Ausstellung und lädt am 10. März zu einem spannenden Filmabend mit Sektempfang und Filmgespräch ein. Bei der Gleichberechtigung ist viel passiert im Privat- und

Arbeitsleben, in der Gesellschaft und vor dem Gesetz! Als Gleichstellungsbeauftragte möchte ich all den Menschen besonders danken, die engagiert mitwirken, wichtige Schritte in der Gleichstellungspolitik zu gehen.

Es sind zahlreiche Persönlichkeiten in Vereinen, Verbänden, Parteien, Verwaltungen, Beratungsstellen, Dienstleistungs- Bildungs- und sozialen Einrichtungen, die sich beruflich und ehrenamtlich für Frauen- und Menschenrechte, gegen sexuellen Missbrauch, gegen Alters- und Kinderarmut, gegen Gewalt und Intoleranz einsetzen. DANKE!

Bei den Landfrauen des Kreises gibt es tolle Neuigkeiten: Die jungen Landfrauen haben sich frisch gegründet und starten gleich mit einem Online-Vortrag zu Permakultur und klimagerechtem und nachhaltigen Gärtnern. In der Inselpost geht es weiter mit dem IT- Grundlagenkurs „Her mit den Cookies“, es geht um Seminare zu Herausforderungen und Sehnsüchten, um queere Treffen und um ein Orientierungsangebot #MINTmentoring der Hochschule Koblenz für Frauen ohne Abitur/ Start im März 2022. Es folgen Seminarhinweise auf Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbestimmung im Zusammenhang mit Brustkrebserkrankungen, eine Einführung in die Ausbildung in feministischer Körperpsychotherapie, ein Frühlingsseminar und schließlich eine Buchempfehlung von Eva Adam.

Finanzkompetenz-Online- Seminar für Frauen zum „Equal Pay Day“: „Ran an die Moneten: Kluge Frauen wissen WIE!“ am Montag den 07.03.2022 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr



Zu einer besonderen Veranstaltung laden die Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises am Montag, den 07. März 2022 um 18.00 Uhr online ein. Anlässlich des „Equal Pay Days“ an diesem Tag referiert Frau Witzel-

Finanzplanerin, Vorstandsmitglied bei UN – Women Deutschland, Client advisor einer großen Bank und seit über 30 Jahren in der Vermögensberatung tätig. Der „Equal Pay Day“, markiert symbolisch den Tag, bis zu dem die Frauen umsonst arbeiten, während Männer seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden.

In dem 1,5-stündigen Impulsvortrag wird es um aktuelle brennende Fragen in der Welt der Finanzen gehen. „Wie kann ich sparen bei null Zinsen? Was bedeutet Inflation? Welche Fragen sollte ich mir und meiner Berater*in stellen? Was hat Nachhaltigkeit für einen Einfluss auf mein Geld?“

Nach dem erfolgreichen Start im letzten Jahr: „Frau kann Geld ... und Geld macht Spaß!“ folgt nun dieser zweite Online-Abend zu dem Thema Finanzen. Wir werden eine weitere Schneise in den undurchsichtigen Finanzdschungel schlagen. Was muss Frau beachten um sich ein finanzielles Polster auf zu bauen? Wie kann sie die richtige Strategie für sich finden? Was sollte Frau nicht tun? „Finanzielle Unabhängigkeit trotz beruflicher Einschränkung ist möglich und machbar. Häufig kümmern sich Männer viel früher und umsichtiger um ihre monetäre Selbständigkeit. In dem Vortrag werden Illusionen, Vorurteile, alte Glaubenssätze und Rollenvorstellungen beleuchtet, die Möglichkeiten finanzieller Unabhängigkeit aufgezeigt und Ideen zum Handeln gegeben. In Zeiten unterschiedlicher Arbeitskraft und unvorhersehbarer Krisen ist es wichtig, individuelle Ziele und Träume ebenso zu kennen wie das persönliche Bedürfnis nach Sicherheit. Die Verantwortungsübernahme für die eigene finanzielle Selbständigkeit ist ein wichtiger Aspekt für ein Leben in Selbstbestimmung“ sagt Corinna Witzel. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Neben dem Impulsvortrag und dem Einstieg in die Thematik bleibt die Zeit, Fragen zu stellen. Anmeldungen über die Referentin Corinna Witzel: witzel.corinna@web.de Wir freuen uns auf einen spannenden Abend und auf Frauen jeglichen Alters!



EQUAL PAY DAY: Laut Statistischem Bundesamt beträgt der geschlechtsspezifische Entgeltunterschied in Deutschland aktuell 18 % (Statistisches Bundesamt, 2021). Der Equal Pay Day wurde 2008 auf Initiative des Business and Professional Women (BPW) Germany e.V. erstmals in Deutschland durchgeführt und wird seitdem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finanziell gefördert. Entstanden ist der Tag für gleiche Bezahlung in den USA. Die amerikanischen Business and Professional Women schufen 1988 mit der Red Purse Campaign ein Sinnbild für die roten Zahlen in den Geldbörsen der Frauen. Diesen Gedanken griff der BPW Germany auf, sodass die roten Taschen bundesweit zum Symbol des Equal Pay Day wurden. Weitere Informationen, Pressebilder und Videos unter www.equalpayday.de

Virtuelle Ausstellung- „Orange im Alltag- Nein zu Gewalt“ vom 14.02. bis zum 08.03.2022

Eine Kooperation der Gleichstellungsbeauftragten mit Sabine Dreyer und Steve Whitton. Zu sehen unter www.LAhArtists.de Seit dem Valentinstag bis zum 08.März, dem Internationalen Frauentag, ist die virtuelle Ausstellung „Orange im Alltag- Nein zu Gewalt“ eröffnet. Eine Kooperation der Gleichstellungsstelle mit der Künstlerin Sabine Dreyer und den Lahn Artists. Frau Dreyer beschreibt diese Mitmach-Ausstellung, bei der ab November Werke eingesandt werden konnten, als eine überraschende und sehr vielfältige Ausstellung. Sie zeigt Fotos von Collagen, Malerei auf Leinwand und präsentiert Gedichte. Die unterschiedlichen Werke sind berührend, überraschend und teilweise humorvoll. Sie sind dem Leben zugewandt und strahlen Kraft aus. Die Farbe Orange war das Motto, um Zuversicht und Wärme zu zeigen. Die Ausstellung zu konzipieren, das habe ihr viele Freude gemacht und habe viele Energien freigesetzt. Erste Rückmeldungen seien bereits



eingetroffen, sogar aus den USA! Weitere Infos und den Link zur Einwahl finden Sie unter www.LAhArtists.de

Orange the world – diese Aktion findet zwischen dem 25. November (Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“) und dem 10. Dezember (Tag der Menschenrechte) statt und fordert das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. 2021 war der Rhein-Lahn-Kreis erstmals dabei. Die Vorbereitungen für 2022 laufen bereits. Die Farbe Orange symbolisiert dabei eine Zukunft ohne Gewalt gegen Frauen. Sie wurde im Zuge der von den Vereinten Nationen initiierten Orange the World-Kampagne festgelegt. Diese Gewalt gibt es weltweit und leider auch noch immer bei uns. Nach UNICEF- Veröffentlichungen stellt Gewalt gegen Frauen und Mädchen die häufigste Menschenrechtsverletzung weltweit dar.

Studien der deutschen Bundesregierung belegen stetige Fallsteigerungen: 2020 wurden mehr als 148.000 Menschen Opfer häuslicher Gewalt in Deutschland (BKA/Kriminalstatistische Auswertung). Es gibt täglich einen Tötungsversuch. Stündlich wird in Deutschland eine Frau Opfer einer gefährlichen Körperverletzung. Inzwischen gibt es zunehmend auch zahlreiche Fälle gemeldeter Online-Gewalt (Bilder, Videos, Worte: Attacken, die auf das soziale Ansehen, den Ruf, das Image eines Menschen zielen). Das Thema „Nein zu Gewalt“ ins Bewusstsein der Menschen zu bringen, ist uns ein wichtiges Anliegen. Nach den „orange days“ im November im Rhein-Lahn-Kreis entstand die Idee einer virtuellen Ausstellung. Ab dem 14. Februar 2022 (One Billion Rising) bis zum 8. März 2022 (Internationaler Frauentag) ist sie geöffnet.

Schauen Sie sich die Ausstellung an, auch wenn die Finissage leider nicht stattfindet. Es lohnt sich! Vielen herzlichen Dank an die beteiligten Künstlerinnen und Künstler!

Am 08. März – dem TAG DER FRAU- findet die Spendenübergabe unseres virtuellen Laufs „Laufend gegen Gewalt“ an den Förderverein des Frauenhauses in Koblenz statt! 14.02. -08.03.2022/ 15,00 Euro Startgeld/Medaille auf Wunsch zusätzlich 8,00 Euro/ Anmeldungen bis zum 8.März möglich



Die Kilometerchallenge läuft, wir haben trotz allgemeinen Rückgängen bei virtuellen Läufen bereits jetzt sehr gute Anmeldezahlen. Sie zahlen das Startgeld von 15 Euro, der größte Teil geht als Spende an die Frauenhäuser. Sie können täglich Ihre spazierten oder gejoggt Kilometer mit einem Änderungslink aktualisieren. Laufen Sie mit! Es macht Spaß, sie können es mit Freund*innen oder Kolleg*innen durchführen und Sie tun sich selbst, Ihrer Gesundheit, Ihrer Figur und den Frauenhäusern etwas Gutes. Eine Aktion der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Stadt Koblenz, des Westerwaldkreises und des Kreises Mayen-Koblenz in Kooperation mit dem Förderverein Frauenhaus Koblenz e. V. Der Erlös kommt den Frauenhäusern in Koblenz, Mayen-Koblenz und dem Westerwald zugute. Der Förderverein des Frauenhauses Koblenz teilt die Spenden auf die Frauenhäuser im Westerwald, Koblenz und Mayen-Koblenz auf. „Laufend gegen Gewalt“ startete am 14. Februar, weil an diesem Tag One Billion Rising (Eine Milliarde erhebt sich), eine weltweite Kampagne die sich für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung einsetzt, stattfindet. „Laufend gegen Gewalt“ endet am 08. März, dem Internationalen Frauentag. Bis zum 8. März können Sie sich noch anmelden und auch ohne gelaufene Kilometer mit Ihrer Anmeldegebühr etwas spenden. Anmeldung: <https://my.raceresult.com/186816/> Teilnehmerliste: <https://katjas-laufzeit.de/laufend-gegen-gewalt-2022-teilnehmerliste/> oder per E-Mail an katja@katjas-laufzeit.de Mehr Infos unter www.katjas-laufzeit.de oder 02689/9478851.



„Internationaler Frauentag“ am 08. März um 16.00 Uhr online: Von Männern und Frauen – ein phänomenaler Unterschied



Seit 2019 ist die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises Dorothee Milles-Ostermann in Sachen Gleichberechtigung unterwegs. Augen zwinkernd stellt sie fest:

Viele haben es immer schon gewusst, einige haben es befürchtet und manche haben es bezweifelt: Männer und Frauen sind nicht gleich. Kirsten Pecoraro Autorin und Coach, geht in ihrem kurzweiligen Vortrag der Sache auf den Grund und berichtet am Internationalen Frauentag, dem 8. März, um 16 Uhr, dass langjährige Studien beweisen, zwischen Männern und Frauen gibt es mehr als nur „den kleinen Unterschied“. Im Gegenteil, er ist phänomenal. Wussten Sie zum Beispiel, dass Männer „Tunnelvision“ haben und Frauen Rundumblick? Wussten Sie, dass Frauen wirklich anders hören als Männer?



Auf Einladung der Gleichstellungsstelle zeigt Frau Pecoraro amüsant die Unterschiede auf, so dass man nun nicht nur verstehen kann, warum ER die Butter im Kühlschrank nicht findet, während SIE diese mit einem Griff herauszieht – oder warum ein Mann einen Weg anders erklärt, als eine Frau, sondern auch warum Missverständnisse im Alltag und im Berufsleben entstehen. Männer und Frauen unterscheiden sich nämlich beträchtlich im Denken, in der Wahrnehmung, Orientierung und in der Kommunikation. Viele Probleme lösen sich in Luft auf, wenn man diese Unterschiede in ihrem Grundsatz versteht. Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldung bis 3. März 2022 ist erforderlich unter gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de Auskunft erteilt Dorothee Milles-Ostermann, Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises unter Tel. 02603/ 972 285

Internationaler Frauentag: Fotografie-Ausstellung im Kreml - Vita Spies: ‚Die Schönheit der Zeit‘. Fotos von Frauen ab 50+ Ausstellungseröffnung: SAMSTAG 5.3., 20.00 Uhr, Kultursäle | Ausstellung vom 5.3 - 3.5. | Eintritt frei



Der Fotoessay setzt sich mit der Thematik des Älterwerdens auseinander: mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung und den Veränderungen, die mit dem Alterungsprozess einhergehen. Entstanden sind Fotografien von Frauen im Alter zwischen 50 – 80 Jahren. In einem vorbehaltlosen Freiraum zwischen Nähe und Distanz, dessen Grenzen die Protagonistinnen für sich selbst bestimmen. Die Bilder sollen neugierig machen auf das, was die Frauen in dieser Phase ihres Lebens empfinden. Wie sie – in aller Ambivalenz - ihren Körper sehen, ihn akzeptieren, zu ihm stehen. Und den Blick für die weibliche Schönheit auch im Alter schärfen. Auf der Suche nach dem intimen Blick erkundet die Kamera ein Stück Haut, ein Auge oder eine Hand. Im ständigen Dialog, hautnah oder eher auf Distanz, entdeckt sie eine fast traumhafte Präsenz dieser Frauen im Raum – in einem Wald, an einem Fluss, im Wasser oder in Innenräumen, am Tag oder in der Nacht. Die Verortung des jeweiligen Selbst. Gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz. Hinweis: Alle Fotografien befinden sich auch auf der Webseite: <https://die-schoenheit-der-zeit.de/>

Internationaler Frauentag: Dokumentarfilm des Monats im Kreml / FilmSpecial zum Weltfrauentag – Female Empowerment / Westwood: Punk, Icon, Activist. Mit anschl.

Filmgespräch DONNERSTAG 10.3., 17.30 Uhr, Kinosaal/ Kultursaal | Filmstart: 18.30 Uhr/
Eintritt: 7,50 EUR / 4,50 EUR ermäßigt/ Reservierung: unter Fon 06430-929724, Kreml oder
www.kreml-kulturhaus.de über Online-Tickets/ **Hinweis: Vorab findet zwischen 17.30 und 18.30 Uhr ein Sektempfang in den Kultursälen statt**



Mit dem Dokumentarfilm 'Westwood: Punk, Icon, Activist' (UK, 2017, Regie: Lorna Tucker, 78 Min) möchte sich das Kreml-Kulturhaus anlässlich des Weltfrauentags den Themen Chancengleichheit, Feminismus und Female Empowerment widmen. Dabei sollen Fragen über definierte gesellschaftliche Geschlechterkonstruktionen behandelt und kritisch reflektiert werden. Fragen wie „Was bedeutet es für mich persönlich Frau zu sein?“, „Welche gesellschaftlichen Normen werden mir als Frau zugeteilt?“, „Erfülle ich diese Normen oder bewege ich mich außerhalb dieser Konstruktionen?“, „In welchen Situationen und wo werde ich als Frau auf mein biologisches Geschlecht und die damit verbundenen Normen reduziert?“, „Welche beruflichen Grenzen setzt mir der Staat, welche beruflichen Grenzen setze ich mir selbst?“, „Wie kann ich mich als starke, erfolgreiche Frau positionieren?“ sollen in dieser Veranstaltung durch den Dokumentarfilm 'Westwood: Punk, Icon, Activist' eröffnet und diskutiert werden. Vivienne Westwood ist mehr als nur eine der bedeutsamsten Modedesignerinnen unserer Zeit, die die Modeindustrie durch „Punk“ und „radical chic“ revolutioniert hat. Vivienne Westwood ist Designerin, Unternehmerin und Aktivistin (Menschenrechte, Abrüstung, Klimawandel). Sie ist eine außergewöhnlich starke Frau, die schon früh begann sich von klassischen Zuschreibungen des „Frau seins“ zu entfernen und diese in ihrer Mode als auch ihrem Auftreten als Frau durch „Ungehorsamkeit“, „Provokation“ und „Direktheit“ ersetzt hat. Heute tritt sie vermehrt als Umweltaktivistin in Erscheinung und nutzt ihr Talent zu provozieren, um auf die Schattenseiten der Modeindustrie und des globalen Kapitalismus hinzuweisen. Sie ist eine Frau, die inspiriert und motiviert. Gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz.

„Mit Permakultur klimagerecht und nachhaltig gärtnern“, Dienstag 15. März um 20.00 Uhr online – von den JUNGEN LANDFRAUEN



Mit Permakultur klimagerecht und nachhaltig gärtnern

Online-Vortrag
am Dienstag,
dem 15. März 2022
20.00 Uhr

Referentin:
Heike Boomgaarden



Das Anlegen von Permakulturgärten ist viel einfacher und effektiver als vermutet. Der wichtigste Lehrmeister dabei ist die NATUR. Ein Permakultur/Klimagarten ist immer ein Kreislaufgarten. Diese zu initiieren und zu bewahren ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Art des Gärtnerns.

Im September 2021 kamen 7 unterschiedliche Frauen mit einer gemeinsamen Idee zusammen – der Idee ein Netzwerk aufzubauen, in dem sich junge Frauen mit Gleichgesinnten verbinden, gemeinsame Interessen teilen, Synergien nutzen, Generationen verbinden und die Möglichkeit ergreifen Etwas bewegen zu können. Die jungen Landfrauen als Untergruppe der Landfrauen des Rhein-Lahn-Kreises bieten ein Forum, um gezielt die Ideen und Interessen junger Frauen im ländlichen Raum sichtbar zu machen, als besondere Form ehrenamtlichen Engagements. Hier schon gleich die erste Veranstaltung! Tolle Initiative! Plakat ist angefügt. Für weitere Infos gerne per Mail: jungelandfrauen-rlk@web.de

Veranstalter:
Junge LandFrauen Rhein-Lahn &
LandFrauenverband Rhein-Lahn
Anmeldungen bis zum 11. März per Mail an:
landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de
Hier erhalten Sie den Link für den Online-Vortrag
und ggf. weitere Infos

IT- Grundlagenkurs für Frauen: „Her mit den Cookies“, 3. Abend am 21.03. 2022 von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr online: Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateexplorer



Nach dem erfolgreichen Kursstart im letzten Jahr werden die Veranstaltungen auch 2022 angeboten. In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn Kreises, Frau Dorothe Milles-Ostermann, dem Seniorenbüro "Die Brücke", Frau Uschi Rustler, und der Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc. Informatik, wurde im Sommer 2021 ein neuartiges IT Kursprogramm gestartet. Thematisch wurden Grundlagen zu PC/Tablet/Smartphone (Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, Unterschiede und ihre Einsatzmöglichkeiten vermittelt. Es ging um Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateexplorer. Wie funktioniert das Internet grundsätzlich, wie Webseiten? Wie werden sie aufgebaut und welche Wege im WorldWideWeb (WWW) gibt es?

Was sind Cookies? Viele Informationen gab es zu dem Internet aus technischer Sicht. Einen wichtigen Schwerpunkt legte die Referentin auf IT-Sicherheit und Datenschutz. Das Paket der SMARTEN Technik mit ihren Einsatzmöglichkeiten, Gefahren, aber auch Erleichterungen rundete den Kurs ab.



Was ist das Besondere an diesem Kurs? Es gilt die Devise: Von Frau für Frau! Der Kurs richtete sich speziell an weibliche IT-Einsteigerinnen. Grundsätzliche Fragen zu PC, Tablet, Notebook, Smartphone, künstlicher Intelligenz, etc. wurden in lockerer weiblicher Runde besprochen. Ebenso blieben ernste Themen wie IT-Sicherheit, Datenschutz, Virenschutz, SPAM und Fishing Mails nicht außen vor. Außer Interesse und Freude an den Themen benötigten die Teilnehmerinnen lediglich minimale Grundkenntnisse in der

Bedienung von Maus und Tastatur sowie im Starten von Programmen, Datei Explorer und Internet Browser. Der Referentin war und ist es wichtig, dass grundsätzliche Verständnis um die Zusammenhänge der verschiedenen IT-Komponenten zu vermitteln. Jede Einheit der ca. 1,5-stündigen ZOOM Online Treffen behandelt ein anderes Thema. Nach einem Impulsvortrag zur Einführung konnten alle Fragen zu PC, Tablet, Smartphone oder Informatik generell gestellt werden.

Ausblick:

Der Kurst startete Ende Januar in die zweite Runde. Corona bedingt wieder als Online-Format mit ZOOM. Die Termine sind jeweils von 18.00Uhr bis 19.30 Uhr an folgende Montagen vorgesehen:

- 11.04.2022: Internet Teil 1 – Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?
- 23.05.2022: Internet Teil 2 – Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.
- 20.06.2022: KI und smarte Technik – was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen

Leider ist der Kurs schon wieder ausgebucht. Es wird aber einen neuen Durchgang im Herbst geben. Sie können sich dafür bereits jetzt in die Warteliste einzutragen. Termine werden baldmöglichst bekannt gegeben (von ca. Ende August bis Anfang Dezember). Anmeldungen gerne über das Seniorenbüro Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de

„Wüstenzeit- zwischen Herausforderung und Sehnsucht“-, 16.März, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, digitales Frauentreffen



Der Abend wird von dem Team Metje Steinau (PfarrerIn in Mayen) und Inge Gaebel (PfarrerIn in Bad Breisig) gestaltet. Dazu haben sie mir folgendes geschrieben: Das Thema lautet: **"Wüstenzeit - zwischen Herausforderung und Sehnsucht"**. Es geht um Wüstengeschichten aus der Bibel, aber auch um unsere eigenen Wüstengeschichten. Wo haben wir Sehnsucht nach Weite und Stille, und wo macht es uns Angst, Weite und Stille zu fühlen? Welche Quellen stärken uns in Wüstenzeiten, und wo finden wir diese?" Wir freuen uns auf den gemeinsamen Abend! Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an anmeldung@eeb-sued.de, (Ev. Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e.V.) Stichwort „**Wüstenzeit**“. Der Link zu der online-Veranstaltung per Zoom wird ca. zwei Werktage vorher zugesandt.

QUEERER-TREFF seit Mitte Februar alle 14 Tage im Kreml

KREML
Kulturhaus

AB 17.02.22

QUEERER TREFF

AUSTAUSCHEN, VERNETZEN,
GEMEINSAME AKTIVITÄTEN.
QUEERER TREFF FINDET STATT: IM 2. WOCHEN-TAKT.

QUEERER TREFF

Du bist LGBTQ* und hast Lust auf einen queeren Stammtisch? Am 17.2. startet im KREML der QUEERE TREFF.

#gemeinsam sein.
Plaudern, gegenseitig unterstützen,
zusammen Aktivitäten planen.

Triff andere LGBTQ's aus deiner Region.
Komm vorbei und bring
Aufgeschlossenheit,
Freundschaft und queerness mit.
Wir freuen uns auf dich!

KREML
BURG SCHWALBACHER STR. 8
65623 HAHNSTÄTTEN

+49 (0)6430 929724
TABITHA.ANDERS@KREML-KULTURHAUS.DE
INFO

Du bist LGBTQ* und hast Lust auf einen queeren Stammtisch? Ab Mitte Februar, jeweils um 19 Uhr startet im [Kreml-Kulturhaus](https://www.kreml-kulturhaus.de) (Burgschwalbacher Str. 8, 65623 Hahnstätten/Zollhaus) der neue Queere Treff. Triff andere LGBTQs aus Deiner Region, bring Aufgeschlossenheit, Freundschaft und Queerness mit! Weitere Treffen im Zwei-Wochen-Takt donnerstags um 19 Uhr im Kleinen Kulturssaal des Kremls. Mehr Infos: tabitha.anders@kreml-kulturhaus.de Tel. +49 (0)6430 929724

Orientierungsangebot #MINTmentoring der Hochschule Koblenz für Frauen ohne Abitur/ Start im März 2022



Berufsabschluss, aber ohne Abitur noch viel zu wenig ins Blickfeld genommen haben. „Um den Einstieg zu erleichtern und Studienabbrüche stärker zu verhindern, bietet das ALP ein MINT-Mentoring an“, sagt Dipl.-Ing (FH) Ilona von Oppeln-Bronikowski, Projektleiterin des Ada-Lovelace-Projekts (ALP). #MINTmentoring ist ein mehrwöchiges Probestudium. Begleitet werden die Frauen durch die ALP-Mentorinnen, die alle bereits in verschiedenen MINT-Studiengängen studieren. „Durch einen geringen bis gar keinen Altersunterschied zwischen den Mentorinnen und den interessierten Frauen sind Hemmnisse stark reduziert und dem Gelingen dieser Vorhaben aus Erfahrung sehr förderlich“, weiß von Oppeln-Bronikowski. Das mehrwöchige, kostenlose Angebot ist so organisiert, dass es neben einer beruflichen Tätigkeit wahrgenommen werden kann. Es startet am 1. März 2022. Weitere Informationen sowie Anmeldung unter www.hs-koblenz.de/alp. Das Ada-Lovelace-Projekt ist das Rheinland-Pfälzische Kompetenzzentrum für Frauen in MINT und wird durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration und das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit sowie dem ESFplus gefördert. Mehr Informationen unter www.hs-koblenz.de/alp

Der Weg an die Hochschule führt nicht zwangsläufig über die Allgemeine Hochschulreife. Wer die Schule mit mittlerer Reife verlassen und dann eine Ausbildung abgeschlossen hat, kann ein Studium auch ohne Abitur in Angriff nehmen – vorausgesetzt sind Neugierde und Mut. #MINTmentoring ist ein Angebot des Ada-Lovelace-Projektes an der Hochschule Koblenz speziell für beruflich qualifizierte, technikaffine Frauen ohne Abitur, die sich ein Studium im MINT-Bereich vorstellen könnten, sich aber noch nicht sicher sind. MINT, das steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Sich für ein MINT-Studium zu entscheiden hat eine Fülle von beruflichen Vorteilen, die junge Frauen mit



Studieren ohne Abi? Probiers' einfach mal aus!

Du bist weiblich und hast eine Ausbildung mit der Abschlussnote 2,5 oder besser? Du hast Spaß an Mathe, Informatik, Naturwissenschaft oder Technik? Du willst Neues dazu lernen und Deine Karriere befeuern?

Das MINT-Mentoring ist perfekt für Dich:

- > Ein mehrwöchiges **Probestudium** an der Hochschule Koblenz. **Kein Abitur nötig!**
- > **Teste** einen der folgenden **Studiengänge**: Umwelt-, Wasser- und Infrastrukturmanagement, Werkstofftechnik Glas und Keramik, Mechatronik, Maschinenbau oder Elektrotechnik.
- > **Erlebe den Studienalltag** in Laboren, Vorlesungen und Workshops mit Deinen Kommilitoninnen.
- > **Ada-Lovelace-Mentorinnen unterstützen Dich** bei Bedarf auf Deinem Weg ins Studium.
- > **Das alles kostet dich keinen Cent** - und wenn es Dir gefällt, schreibe Dich ein und bleibe einfach da!

Los gehts am **03. März 2022** an der
Hochschule Koblenz
Konrad-Zuse-Str. 1
56075 Koblenz.

Anmeldeschluss ist der 28. Februar 2022!

Anmelden unter
[hs-koblenz.de/alp](http://www.hs-koblenz.de/alp)



Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbestimmung im Zusammenhang mit Brustkrebserkrankungen im Frauenlandhaus Charlottenberg mit Brigitte Baltscheit/ 24.03. - 26.03.2022: Beginn 16:00 Uhr, Ende 13:30

Praktische Präventionsmöglichkeiten und Reflexion im Kontext mit alternativen Behandlungen. Wie kann ich meine Eigenmacht stärken? Dieses Seminar ist eine anerkannte Bildungsveranstaltung (Bildungsurlaub/Bildungsfreistellung). Ein Seminar des Frauenlandhaus Charlottenberg in Kooperation mit Lachesis - Berufsverband für Heilpraktikerinnen. Anmeldung: www.frauenlandhaus.de

Einführung in die Ausbildung in feministischer Körperpsychotherapie "Vom süßen Strömen der Lebensenergie" 25.03. - 27.03.2022 | Beginn 14:00 Uhr mit Imbiss, Ende 12:30 Uhr



mit Eva Hartard und Christiane Tutschner | S_220307 Gesamtpreis 392,00 € bei Unterbringung im Einzelzimmer (160,00 € Honorar, Bearbeit. 56 €, 176,00 € U/V) Preis ohne Unterkunft u/o Verpflegung bitte erfragen. Feministische Körperpsychotherapie ist eine Synthese aus biodynamischer Körperpsychotherapie und der Gestalttherapie auf der Basis der feministischen Therapie, die tradierte geschlechtsspezifische Zuweisungen und Lebensentwürfe überwinden will.

Ziel ist es, Frauen auf ihrem Weg zu mehr Lebensfreude, Lebendigkeit, Selbstliebe, Eigenmacht und Kontaktfähigkeit zu begleiten. Dabei können über den Körper seelische Wunden geheilt werden und der Körper wieder als Heimat und Kraftquelle bewohnt werden. Wenn blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen kommt, kann das als „süßes Strömen“ gefühlt werden. Heilung geschieht auch über die heilsame Beziehung zwischen einem ICH und einem DU, in einem wertschätzenden Dialog, im Miteinander. Anhand von selbsterfahrungsorientiertem Lernen geben wir einen Einblick in unsere Arbeitsweise und stellen die Ausbildungsmethoden/Inhalte vor. Über Wahrnehmungs- und Kontaktübungen, Körperarbeit, Massage und Tanz sowie psychotherapeutische Prozessarbeit wird der Ansatz erlebbar. Die Ausbildung dient der beruflichen Qualifizierung und dem persönlichen Wachstum. Sie ist auch offen für Frauen, die die Ausbildung vorrangig für die persönliche Entwicklung nutzen wollen. Nach dem ersten Jahr erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat, das sie berechtigt mit biodynamischer Massage und Körperarbeit im Bereich der Entspannung und Prävention zu arbeiten. Das erfolgreiche Absolvieren der vierjährigen Ausbildung wird durch ein Zertifikat bescheinigt, das Angaben zu Inhalten und Umfang enthält. Das Einführungsseminar ist auch **unabhängig** von der Ausbildung zu belegen. Weitere Informationen zu den Referentinnen: Institut für feministische Körperpsychotherapie, www.e-c-h-t.de, anerkanntes Ausbildungsinstitut der DGK und GBP. Anmeldung: www.frauenlandhaus.de

Ein Zimmer für mich allein – Frauen(t)räume: Frühlingseminar für Frauen in der Bildungsarbeit und Interessierte in Kaub, 28. März bis 1. April 2022



Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland
Kreisverband Koblenz
Die meiste Zeit des

Lebens verbringen wir in Räumen:
Wohnräume, Arbeitsräume, öffentliche
Räume. Alle diese Räume machen etwas mit
uns, sie lösen Gefühle, Assoziationen,
Erinnerungen, und sogar körperliche
Empfindungen aus.



Im diesjährigen Frühlingsseminar betrachten wir die Lebens-Räume, in denen wir viel Zeit verbringen, und schauen, welche davon uns guttun und warum.

Eine entscheidende Rolle spielt dabei das „Zimmer für mich allein“, das für den Freiraum steht, den Frauen sich oftmals erkämpfen mussten, um ihre Individualität entfalten zu können. Schon 2020 wollten wir uns mit diesem Thema befassen – dann kam Corona dazwischen. Lockdown, Quarantäne und Homeoffice haben uns neue Raum-Erfahrungen gebracht. Wir bringen sie in Verbindung mit Texten aus Bibel und Literatur. Wir arbeiten mit Methoden aus der Biografie Arbeit, mit kreativem Gestalten und Körperarbeit. Die geltenden Hygienebestimmungen werden berücksichtigt. Für Frauen, die selber mit Gruppen arbeiten, vermittelt das Seminar methodische Anregungen zum Weitergeben. Eingeladen sind Frauen aller Altersgruppen. Leitung: Margit Büttner, Bärbel Holthusen, Barbara Horn, Dr. Petra Liane Pohl Weitere Infos: E-Mail: ka.bruckschen@t-online.de/ Telefon: 0261-65858

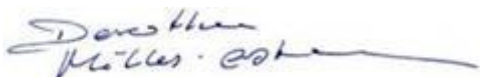
Dies & Das

Die Buchhandlung ist zu – aber wir lesen weiter! Buchempfehlungen von Elisabeth Adam und Helga Thorke:

Es waren Bücher von Frauen, die **Elke Heidenreich** geprägt haben, von frühester Jugend an. Das schildert sie in ihrem neuen Buch „**Hier geht's lang. Mit Büchern von Frauen durchs Leben.**“ Ich habe viel von ihr gelesen, aber dieses Buch ist in meinen Augen das persönlichste. Ich hatte das kleine einsame Mädchen richtig vor Augen, das sich mit Büchern vor der grauen Nachkriegszeit flüchtet und auch vor der Lieblosigkeit der Mutter, die Gefühle als Schnickschnack bezeichnete. Einige davon kannte ich auch: Die Elke-Bücher, Trotzkopf, Nesthäkchen besaß ich zwar nicht selbst, habe sie aber in den Ferien bei meiner Tante gelesen. Und diese Bücher wurden trotz Frauenbewegung immer wieder neu aufgelegt. Mädchenbücher nannte man sie. Mit den Helden von Enid Blyton, deren Bücher von Mädchen und Jungen verschlungen wurden, erlebte sie wundervolle Abenteuer. Später kamen Selma Lagerlöf, Sagen, Märchen und viele andere dazu. Eine riesige Fundgrube auch für LeserInnen ihres Buches. Lesen macht glücklich und ist der rote Faden im Leben von Elke Heidenreich. Später machte sie das Reden und Schreiben über Bücher zu ihrem Beruf. Für mich unvergessen ihre Sendung „**Lesen**“ aus der Kinderoper Köln. Dabei habe ich viel von ihr gelernt. Ich habe sehr bedauert, als die Sendung abgesetzt wurde. Dafür gibt es jetzt dieses Buch. Man kann es immer wieder zur Hand nehmen, neue Erkenntnisse gewinnen, mit ihr leiden, aber auch die heilende Kraft der Bücher erfahren. Eisele Verlag, € 26,00

*Frühlingsgrüße aus dem Kreishaus... und weiterhin: Bleiben Sie gesund! Mein herzliches Dankeschön geht an all die Netzwerkpartner*innen und Unterstützer*innen, ohne die gut gelauntes Arbeiten nicht möglich wäre- Danke Ihnen/Euch, sowohl intern in der Kreisverwaltung als auch in der regionalen und überregionalen Zusammenarbeit!*

Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie einfach eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur Veröffentlichung zusenden. Herzliche Grüße



Dorothee Milles-Ostermann

<https://www.rhein-lahn-kreis.de/buergerservice-uebersichten/leistungen/RLP:entry:257465/chancengleichheit-und-gleichstellung-der-frau/>



Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

E-Mail: Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de

Web: www.rhein-lahn-kreis.de
