

Inselpost Nr. 53

Neues von der Insel... Der dreiundfünfzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte: Diesmal gibt es umfangreiche Infos, viele spannende Veranstaltungen- auch schon rund um „Orange the world“ und Neuigkeiten. Viel Spaß beim Stöbern und informieren!

Doch zunächst einmal:



Inspirierendes SommerEVENT im Garten des Kreml-Kulturhauses: Starke Impulse für Familie, Beruf und Region

Trotz durchwachsenem Wetter herrschte am 23. August im Garten des Kreml-Kulturhauses beste Stimmung: Das SommerEVENT des FrauenNetzes Rhein-Lahn lockte zahlreiche Besucherinnen und Besucher an und wurde zu einem inspirierenden Treffpunkt voller Austausch, neuer Impulse und guter Laune. Auch die kleinen Gäste kamen

natürlich nicht zu kurz: Ein Spielmobil und Mitmachaktionen für Kinder sorgten für Spaß und Abwechslung.

Ein besonderes Highlight war die hochkarätig besetzte Podiumsdiskussion unter dem Motto „*Weil beides geht – Familie und Beruf im Dialog!*“. Hier standen praxisnahe Fragen, Erwartungen, Erfolgsmodelle, persönliche Herausforderungen, wertvolle Impulse, Strategien, Erfahrungen und neue Perspektiven im Fokus.

Ergänzend boten Workshops wertvolle Einblicke in Themen wie „Berufsberatung und Weiterbildung im Erwerbsleben“, „Stärken stärken- entdecken und einsetzen“ und „Stärken leben, beruflichen Erfolg gestalten - Frauen und Mütter als Schlüssel zum Erfolg“. Die Ergebnisse, Fragen und Anregungen aus der Diskussion fließen direkt in die nächste Veranstaltung „*Starke Betriebe, starke Familien, starke Region*“ ein, die am 8. November in Katzenelnbogen stattfinden wird.

Vielfältige Ausstellerinnen aus dem FrauenNetz Rhein-Lahn präsentierten innovative Angebote aus den Bereichen Coaching, Finanzen, Gesundheit, Beratung und Weiterbildungsmöglichkeiten, Unterstützungsangebote in Konfliktsituationen, Kursangebote zur digitalen Entwicklung, Bildungsinstitutionen, Persönlichkeitsentwicklung, Schönheit & Stil, Kreativität rund um Wort und Bild, Schmuckdesign. Die Veranstaltung wurde rege genutzt für Vernetzung, Austausch, neue Kontakte, gute Ideen.

Auch kulinarisch wurden die Gäste verwöhnt, bevor am Abend ein besonderes musikalisches Highlight folgte: Mit dem Auftritt der unabhängigen und authentischen Hanne KAH setzte ein sehr persönliches Konzert den emotionalen Schlusspunkt des Tages.

Die Resonanz der Teilnehmenden war durchweg positiv: Viele sprachen von einem „wertvollen Tag mit praxisnahen, inspirierenden Anregungen“, „neuer Motivation“ und „Beispielen, die Mut machen“. Gelobt wurden auch die perfekte Organisation, die tolle Atmosphäre und die reibungslosen Abläufe.

„Wir freuen uns sehr über die positive Resonanz und bedanken uns bei allen Kooperationspartnern des FrauenNetzes Rhein-Lahn, der LAG anderes lernen e.V., der Naspas-Stiftung und dem Kulturkreis Rhein-Lahn!“, so das Veranstaltungsteam des Sommer EVENTS- das Haus der Familie in Katzenelnbogen, dem Kreml Kulturhaus, dem Evangelischen Dekanat Nassauer Land sowie der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises.

Das Fazit der Veranstalterinnen fällt eindeutig aus: „Es war ein Tag voller Austausch, neuer Ideen und gelebter Netzwerkkultur – ein starkes Zeichen für unsere Region.“

Es gibt einen neuen Flyer der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises mit aktualisierten Kontaktdaten und einem herzlichen Willkommen für die neuen Kolleginnen in den Verbandsgemeinden und der Stadt Lahnstein!

Die Flyer können Sie gerne ausdrucken oder in der Kreisverwaltung anfordern.

Gewalt ist keine Privatsache

Ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist der Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt!

Wir informieren und vernetzen- diskret & vertraulich.

Betroffene erhalten Unterstützung durch

- persönliche Beratung oder Weitervermittlung
- Kontakte zu Frauenhäusern, Beratungsstellen & Polizei

Im Notfall:

 **Polizei: 110**

 **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116016**

- 365 Tage im Jahr
- rund um die Uhr erreichbar
- auch online
- anonym und sicher
- Beratung in 18 Sprachen, Gebärdensprache und
- Weitervermittlung für Betroffene und Angehörige

Weitere Unterstützung

finden Sie beim Bündnis für FrauenSchutz im Rhein-Lahn-Kreis:



Kontakt

Dorothee Milles-Ostermann

Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises/
56130 Bad Ems,
Tel. 02603/ 972-285
Mail: gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

Doris Weyand

Verbandsgemeinde Aar-Einrich/ Burgstraße 1,
56368 Katzenelnbogen
Tel. 06486/9179-112
Mail: d.weyand@vg-aar-einrich.de

Jasmin Fluck

Verbandsgemeinde Loreley/Dolkstraße 3,
56346 St. Goarshausen
Telefon: 06771 / 919 - 111
Email: j.fluck@vg-loreley.de

Corina Hansmann

Verbandsgemeinde Diez/Louise-Seher-Str. 1,
65582 Diez
Tel. 06432 501 156
Email: gleichstellung@vgdiez.de

Konny Mädlich

Verbandsgemeinde Bad Ems-Nassau/
Bleichstr. 1, 56130 Bad Ems
Tel. 01511 8302091

Tatjana Schmitt

Stadtverwaltung Lahnstein /Bahnhofstr. 49a,
56112 Lahnstein
Tel. 02621 914251
gleichstellung@lahnstein.de

Gleichstellung im Rhein-Lahn-Kreis

**Wir machen uns stark für
Chancengleichheit**

**Informationen zur Arbeit der
kommunalen
Gleichstellungsbeauftragten**



Frauen und Männer sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin. (Grundgesetz, Art. 3, Abs. 2)

Gleiche Chancen für Frauen und Männer im Rhein-Lahn-Kreis

Wir setzen uns ein

- für die tatsächliche Gleichstellung von Frauen und Männern - unabhängig von Herkunft, Alter, sexueller Orientierung oder Lebensform
- und wirken Diskriminierungen entgegen
- und machen gesellschaftliche Vielfalt sichtbar

Wir arbeiten zusammen mit Menschen aus Politik, Verwaltungen, Ministerien, Schulen, Veranstaltern, Wirtschaft, Trägern, Verbänden, Vereinen

Wir sind Initiatorinnen, Gestalterinnen und Netzwerkerinnen ...

Programme für Gewaltschutz und Prävention im Rahmen von "Orange the world" mit Ausstellungen, Vorträgen, Workshops, Seminaren und Selbstbehauptungskursen. Gebäude und Sehenswürdigkeiten werden orange beleuchtet oder beflaggt. Initiierung von virtuellen Spendenläufen zugunsten der Frauenhäuser. Mitarbeit im Aktionsbündnis "One Billion Rising" (weltweite, jährliche Demonstration gegen Gewalt), Mitbegründerinnen vom "Bündnis für FrauenSchutz Rhein-Lahn"

Vereinbarkeit von Familie und Beruf Beratungsangebote zum beruflichen Wiedereinstieg und zur Karriereentwicklung, Mit-Organisation von Jobmessen, Podiumsdiskussionen, Veranstaltungen wie zB, dem SommerEvent 2025, Broschüre "Wohin mit den Kids?"

Finanzen Seminarangebote rund um den "equal pay day" zu Geldanlagen, um Altersarmut vorzubeugen

Politik Seminare für Einsteigerinnen, "Junge Leute in die 'Räte'" in Schulen

Digital Digitalkurse für Frauen- nachmittags, abends, am Wochenende- online oder in Präsenz im ländlichen Raum, um soziale Teilhabe auch künftig zu ermöglichen

Persönlichkeitsentwicklung Workshops zu Grenzen, Werten, Haltungen, Mental Health, Umgang mit Stress, Chancengleichheit

und ...

- wir gründeten das FrauenNetz Rhein-Lahn
- Aktuelle Aktionen finden Sie in der Presse und auch immer in der "Inselpost der Gleichstellung" (Kreisverwaltung)
- Wir bieten außerdem Veranstaltungen rund um den Internationalen Frauentag mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an (Kino, Theater, Messen etc.)
- Wir bilden mit Fachkolleginnen und Institutionen Netzwerke, um gemeinsam die Situation der Frauen zu verbessern (BAG/LAG/AK etc.)

Unsere Aufgaben

- Beratung von Bürgerinnen und Bürgern bei Fragen zu Gleichstellung, Trennung, Scheidung, Sozialleistungen etc.
- Beratung von Verwaltungen in geschlechtsspezifischen Aspekten der kommunalen Aufgabenfelder
- vertrauliche Sprechstunden auch online oder telefonisch, auf Wunsch anonymisiert
- Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit
- Initiierung von Projekten und Netzwerkarbeit
- Organisation von Veranstaltungen, Vorträgen & Aktionen
- Gremienarbeit
- Beteiligung an politischen Entscheidungsprozessen
- Unterstützung regionaler Initiativen, Projekte und Vorhaben zur Verbesserung der Situation von Frauen und Mädchen.
- Gewaltprävention & Schutz
- Bewusstseinsbildung und Information

NEU: Zudem hat sich aus dem FrauenNetz heraus das „Bündnis für FrauenSchutz im Rhein-Lahn-Kreis“ gegründet: Für mehr Vernetzung und schnelle Hilfe

Aus dem seit zwei Jahren bestehenden Frauen Netzwerk Rhein-Lahn heraus entstand die Idee, einen Arbeitskreis gegen Gewalt an Frauen zu gründen, um die professionell Tätigen in diesem Bereich untereinander zu vernetzen.

Ziel ist es, den Austausch der im Landkreis tätigen Fachkräfte zu fördern, um Betroffenen von häuslicher Gewalt rascher Hilfsangebote anbieten zu können.

„Häusliche Gewalt“ definiert Gewalt in engen persönlichen Beziehungen, vor allem in Partnerschaften und Familie und umfasst alle Handlungen körperlicher, psychischer, sexueller und ökonomischer Gewalt. Die Personen müssen nicht zwingend in einem Haushalt leben. In den meisten Fällen geht häusliche Gewalt von Männern aus, davon betroffen sind ganz überwiegend Frauen. Auch Frauen üben Gewalt in engen sozialen Beziehungen aus, auch Männer können Opfer häuslicher Gewalt werden.

Durch die regionale Aufteilung des Flächenlandkreises Rhein-Lahn und unterschiedliche Bereichszugehörigkeiten engagieren sich die Expert: Innen der Beratung an den Regionalen Runden Tischen in Koblenz oder im Westerwaldkreis. Viele nehmen gar nicht teil. Da der Rhein-Lahn-Kreis selbst weder über ein Frauenhaus noch einen Frauennotruf o.ä. verfügt, fehlt bisher eine konkrete



Anlaufstelle. Die Zahlen häuslicher Gewalt steigen allerdings genau wie im Rest der Bundesrepublik an. Die Profis sind untereinander kreisweit NICHT vernetzt. Um dies zu ändern, wurde dieses „Bündnis für Frauenschutz im Rhein-Lahn-Kreis“ gegründet“ sagen die Initiatorinnen.

Sie möchten die Vernetzung aller Expert: innen im Kreis erreichen, um die Zusammenarbeit von Beratungsstellen und Fachkräften zu vereinfachen. „Dieses Format bietet Raum für fachlichen Austausch, eventuelle gemeinsame Projekte und abgestimmte Unterstützungsangebote.

Ziel ist es, betroffenen Frauen schnell, kompetent und koordiniert Hilfe aufzeigen zu können und die Zusammenarbeit der Beratungsstellen sowie aller Fachkräfte, die mit dem Thema befasst sind, nachhaltig zu stärken“ betonen die Kooperationspartnerinnen. Das sind Dorothee Milles-Ostermann (Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn- Kreises), Beate Schmittel, (Referentin für Gesellschaftliche Verantwortung im evangelischen Dekanat Nassauer Land,) Manja Al Refai (Pädagogische Leitung des Haus der Familie und Team Jugendarbeit der Verbandsgemeinde Aar-Einrich), Annkristin Fangmann (Team Jugendarbeit HdF) und Silke Löhr (Kreml Kulturhaus Hahnstätten).

Zu dem ersten Vernetzungstreffen mit dem Thema „Gewaltschutz für Frauen im Rhein-Lahn-Kreis“ am 21.Mai 2025 meldeten sich 34 Teilnehmende aus den Bereichen Polizeiinspektionen, polizeiliche Opferberatung, Fachberatungsstellen verschiedener Träger, Jugendamt, Solwodi, Weißer Ring, Frauennotrufe, Interventionsstellen, Frauenhäuser, Kinderinterventionsstellen, Fachberatungen für Migration und Integration, Pro Familia und weitere an. Auf dem Programm stand neben der aktuellen Statistik häuslicher Gewalt für den Kreis die Vorstellung eines ersten Flyer Entwurfs mit regionalen und überregionalen Unterstützungsangeboten für von Gewalt betroffene Menschen. Dieser Flyer wurde von der Studentin Annkristin Fangmann in Begleitung ihrer Hochschule entwickelt und sie lud die Zuhörenden zu Anregungen und zur Mitarbeit ein. Dem folgte ein Vortrag der Polizeiinspektion Bad Ems, der Einblick in die Polizeiarbeit in dem Themenbereich Gefahrenabwehr und Strafverfolgung gab.

„Die Veranstaltung bot eine hervorragende Gelegenheit, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam an zukünftigen Projekten zu arbeiten“ so das Feedback einer Teilnehmerin. „Es war eine rundum gelungene Veranstaltung, dass zeigen die durchweg sehr positiven Rückmeldungen und der klare Wunsch, dieses Format fortzusetzen “ zeigen sich die Initiatorinnen sehr zufrieden.

Der Flyer ist bereit zum Verteilen und wird nun verschickt: Es gibt bereits sehr viele Bestellungen dazu! Auf dem Flyer findet sich auch ein QR Code, der auf eine Webseite führt, um aktuelle und weiterführende Informationen für Betroffene aber auch für Beratungsstellen zur Verfügung zu stellen. Diese Seite ist ab November 2025 erreichbar. Die Flyer können Sie gerne bei den Kooperationspartnerinnen anfordern.

Das nächste Vernetzungstreffen ist bereits geplant: Es wird am 29. April 2026 von 9 bis 13 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen stattfinden und die Arbeit der Interventionsstellen in Koblenz und Westerburg thematisieren. Interventionsstelle (IST) sind Fachstellen für Frauen, die körperliche, psychische, soziale Gewalt oder Stalking in engen sozialen Beziehungen erfahren (haben).



Häusliche Gewalt ist keine Privatsache, denn jeder Mensch hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich (Art. 2 GG).

Die Zahlen von Gewalt in engen sozialen Beziehungen steigen weltweit an. Die Formen der Gewalt sind dabei vielfältig und reichen von leichter körperlicher, psychischer, digitaler und ökologischer Gewalt bis hin zu schwerer physischer Gewalt, die in extremen Fällen bis zur Tötung der Frau geht (BKA 2024).

Das Bündnis FrauenSchutz:



Hilfe für von Gewalt betroffene Männer

Mehr als jede vierte von Gewalt betroffene Person ist männlich (BKA 2023) (Gewalt im Allgemeinen)

Beratungsstelle SAFE

- Telefon: 06131 2877711

Männerhilfetelefon

Bundesweite kostenlose und anonyme Hilfe und Beratung

- Telefon: 0800 1239900

Männerberatung

Anlaufstelle für Männer* und TIN*, die sexualisierte Gewalt erfahren haben

- Telefon: 06131 1433233
- E-Mail: maenner-tin@frauennotruf-mainz.de

Täterarbeitseinrichtungen

Contra häusliche Gewalt

Opferschutz durch Täterarbeit: Beratung in Fällen von häuslicher Gewalt und Soziales Training für gewaltfreies Leben in Ehe und Partnerschaft.

- Telefon: 0261 942950
- Mobil: 0160 94929727

**Es gibt einen Weg –
Wir gehen ihn mit Dir!**

Weitere Informationen



www.hdf-katzenelnbogen.de/hilfe-bei-gewalt

Wege aus der Gewalt – Hilfe für Frauen und deren Angehörige

aus dem Rhein-Lahn-Kreis



Akute Gefahrensituationen

Polizei 110

Die Polizei kann Maßnahmen ergreifen, um Betroffene und Kinder vor dem Täter:in zu schützen

- Wohnungsverweis/ Rückkehrverbot
- Näherungsverbot

Polizeiinspektion Diez

- VG Aar- Einrich, Diez
- 06432 601-0

Polizeiinspektion Bad Ems

- VG Bad Ems- Nassau
- 02603 970-0

Polizeiinspektion St. Goarshausen

- VG Nastätten, VG Loreley
- 06771 9327-0

Polizeiinspektion Lahnstein

- Lahnstein, Braubach/ Hinterwald, Dachsenhausen
- 02621 913-0

Interventionsstelle
Westerburg

Interventionsstelle
Koblenz

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

116 016

- 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr erreichbar, auch online
- Anonym und sicher
- Beratung auf 18 Sprachen und Gebärdensprache
- Beratung und Weitervermittlung für Betroffene und Angehörige

Beratung, Unterstützung und

Weitervermittlung

Frauennotruf Koblenz Fach- und Beratungsstelle zur sexualisierten Gewalt e.V.

Beratung auch von Angehörigen

- Telefon: 0261 35000
- E-Mail: mail@frauennotruf-koblenz.de

Beratungsladen für Frauen (Sozialdienst katholischer Frauen)

- Telefon: 0261 914894 70
- E-Mail: beratungsladen@skf-koblenz.de

Interventionsstelle (IST)

Fachberatungsstelle bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen nach einem Polizeieinsatz

Koblenz

- Telefon: 0261 973 537 83
- E-Mail: info@ist-ko.de

Westerburg

Auch Beratung aus Eigeninitiative der Betroffenen

- Telefon: 02663 911353
- E-Mail: intervention@notruf-westerburg.de

Kinderinterventionsstelle

Für Kinder im Alter von 0 bis 18 Jahren

Koblenz

- Telefon: 0261 30424 49
- E-Mail: kinder@ist-ko.de

Westerburg

- Telefon: 0151 724 533 10
- E-Mail: kist@notruf-westerburg.de

Notruf Fachberatung, Westerburg

Telefonische und persönliche Beratung zum Thema sexualisierte Gewalt für Betroffene im Rhein- Lahn- Kreis (und deren Angehörige)

- Telefon: 02663 8678
- E-Mail: notruf@notruf-westerburg.de

Kemperhof Koblenz, vertrauliche Hilfe nach Gewalt und direkte Hilfe nach Vergewaltigung

Vertrauliche und diskrete medizinische Versorgung und auf Wunsch Beweissicherung (kostenfrei)

- Telefon: 0261 499 2271

Weißer Ring e.V. Rhein- Lahn- Kreis

Beratung und Unterstützung, auch Online- Beratung

- Telefon: 0151 55164704
- E-Mail: rhein-lahn-kreis@mail.weisser-ring.de

Polizeiliche Opferberatung

für Opfer, Zeugen und Angehörige nach Straftaten

- Telefon: 0261 10351160
- E-Mail: ppkoblenz.opferberatung@polizei.rlp.de

Schwangerschaftsberatung

Regionale Diakonie Rhein - Lahn

Schwangerschaftskonfliktberatung

- Telefon: 02603 9623 30
- E-Mail: info.rhein-lahn@regionale-diakonie.de

Caritasverband Westerwald- Rhein- Lahn e.V.

Katholische Schwangerschaftsberatung

- Telefon: 02621 920814
- E-Mail: schwangerschaftsberatung-rl@cv-ww-rl.de

Frauenwürde Rhein- Lahn e.V.

Schwangerschaftskonfliktberatung

- Telefon: 02621 629403
- E-Mail: frauenwuerde.rhein-lahn@t-online.de

Frauenhäuser/ Zuflucht

Informationen zu freien Frauenhausplätzen in Rheinland-Pfalz: www.frauenhaeuser-rheinlandpfalz.de

Bundesweite Frauensuche mit Anzeige freier Plätze: www.frauenhaus-suche.de

Frauenhaus Koblenz

- Telefon: 0261 9421020
- E-Mail: info@frauenhaus-koblenz.de

Frauenhaus Mayen-Koblenz

- Telefon: 02651 8069000
- E-Mail: info@frauenunterstuetzung.de

Frauen helfen Frauen e.V. Limburg

Beratungs- und Interventionsstelle
Frauenhaus

- Telefon: 06431 23200
- E-Mail: info@frauenhaus-limburg.de

Hilfe für Frauen mit Flucht- und Migrationserfahrung

Solwodi Deutschland e.V.

Setzen sich für die Rechte von Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund in Deutschland ein, die Not und Gewalt erfahren haben, auch Online- Beratung

- Telefon: 0261 33719
- E-Mail: info@solwodi.de

**„Der beste Schutz,
den eine Frau haben
kann, ist Mut“** Elizabeth Cady Stanton

Veranstaltungsreihe 2025 "Queer Regional in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich: Vielfältig und bunt" Berufliche Weiterbildung am 2. Oktober mit einem Webinar und am 8. Oktober 2025 „Umgang mit Hass und Hetze“ im Kreml Kulturhaus in Hahnstätten

Die Veranstaltungsreihe *Queer Regional* bringt Vielfalt und Buntheit in die Verbandsgemeinde Aar-Einrich und darüber hinaus. Mit einem spannenden Programm lädt sie auch 2025 dazu ein, das Thema LGBTQ* kennenzulernen oder bestehendes Wissen zu vertiefen. Nach den ersten Veranstaltungen folgen nun im Herbst die bewährten und erfolgreichen Webinare. Zudem erwartet Sie eine spannende berufliche Weiterbildung, die für pädagogische Fachkräfte und Interessierte an sozialer Arbeit informativ werden könnte.

QUEER REGIONAL
VG AAR-EINRICH – VIELFÄLTIG & BUNT

- 23.1.** 21.00 Uhr / Film **„Queer“** / KREML Kulturhaus
Info + Anmeldung: www.kreml-kulturhaus.de
- 16.5.** **Regenbogenflagge hissen** / KREML Kulturhaus / Haus der Familie Katzenelnbogen / Kreishaus Bad Ems / u.a.
Anmeldung: familienvielfalt@queernet-rlp.de
- 4.6.** 17.00 - 20.00 Uhr / **Berufliche Weiterbildung: NATÜRLICH VIELFALT! Workshop für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Interessierte** / Haus der Familie Katzenelnbogen
Info + Anmeldung: www.hdf-katzenelnbogen.de
- 2.10.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **LSBTIQ* Weil ich so bin wie ich bin** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de
- 8.10.** 17.00 - 19.00 Uhr / **Berufliche Weiterbildung: Umgang mit Hass und Hetze! Workshop für pädagogische Fachkräfte der sozialen Arbeit und Interessierte** / KREML Kulturhaus / Info + Anmeldung: www.kreml-kulturhaus.de
- 14.10.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **Alles nur eine Phase - was ist, wenn Kinder anders fühlen? „Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen“** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de
- 13.11.** 16.30 Uhr - 18.30 Uhr / Webinar / **Queer im Alter- Ja zur Vielfalt in allen Lebensaltern** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de
- 20.11.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **Die mediale Welt im Kindesalter- Der Kita Koffer, ein Angebot zur Entdeckung der Familien- und Lebensvielfalt** / Info + Anmeldung: www.kvhs-rhein-lahn.de

2025

Logo: Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis
Logo: KREML Kulturhaus
Logo: Haus der Familie Katzenelnbogen
Logo: KVHS RHEIN-LAHN-KREIS
Logo: QUERNET-RLP PROJEKT FAMILIENVIELFALT
Logo: Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn

Am **8. Oktober 2025 von 17 bis 19 Uhr: „Umgang mit Hass und Hetze“**, im Kreml Kulturhaus in Hahnstätten. Mit dieser vielfältigen Veranstaltungsreihe setzt *Queer Regional* weiterhin ein klares und deutliches Zeichen für Akzeptanz, Buntheit, Toleranz und gelebte Vielfalt von queeren Menschen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, teilzunehmen und mitzuwirken. Sehr gerne weisen wir auch auf die spannenden Webinare hin:

02. Oktober 2025 von 16.30 bis 18.30 Uhr

14. Oktober 2025 von 16.30 bis 18.30 Uhr

13. November 2025 von 16.30 bis 18.30 Uhr

20. November 2025 von 16.30 bis 18.30 Uhr

Die Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von Familienvielfalt, dem Kulturhaus Kreml, dem Haus der Familie in Katzenelnbogen, der VG Aar-Einrich, der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der Kreisvolkshochschule. Nähere Infos und Anmeldungen unter familienvielfalt@queernet-rlp.de

Gemeinsam Digital: Von Frau zu Frau – Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre: Veranstaltungsreihe im Kreishaus 2. Oktober und 6. November 2025 von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr



Entdecken Sie ein neues Angebot für Frauen, die ihre digitalen Fähigkeiten ausbauen und in entspannter Runde mehr über IT-Themen erfahren möchten: Neben den erfolgreichen Präsenz- und Online Kursen für Frauen in den letzten Jahren wurde nun mit dem „Digitalen Stammtisch für Frauen“ ein weiteres innovatives Format entwickelt, das sich an Teilnehmerinnen richtet, die mit Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre über Technik sprechen und Neues lernen möchten. Individuelle Themen, praktische Tipps. Der Stammtisch ist weit mehr als ein Kurs.

Eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) können mitgebracht werden, um das Gelernte direkt auszuprobieren. Windows, Mac, Android oder iOS – alle Betriebssysteme und Geräte sind willkommen. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, sodass eine individuelle Betreuung und persönlicher Austausch gewährleistet sind. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.“ Interessentinnen sind herzlich eingeladen, sich frühzeitig zu den Einzelterminen anzumelden. Diese Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation der Gleichstellungsstelle und der

Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro „Die Brücke“. Anmeldungen über die Kreisvolkshochschule geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

Gemeinsam Digital
Von Frau zu Frau
Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre

06. Februar: Windows von A bis Z und wann auf Win11 wechseln
03. April: Basiswissen (Grundlegende Einstellungen)
05. Juni: Sicherheit (Sicherheitseinstellungen, Emails, Phishing)
03. Juli: Gesundheit (Arzttermine, eRezept, Apotheken Apps)
04. September: Geld (Online-Banking, PayPal, Klarna)
02. Oktober: Kultur und Freizeit (nützl. Apps, Google Maps und Apple Maps, mehr als nur Navigation)
6. November: Recherche im Netz (Wie, Wo, Was , und kann ChatGPT helfen?)

Anmeldung bei der
Kreisvolkshochschule
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

Weitere Information:
Gleichstellungsbeauftragte
Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de
Seniorenbüro "Die Brücke"
Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de
Christine Simon
Cs56.IT@yahoo.com

Nachfolgende Termine und Themen

02. Oktober - Thema des Tages: Kultur und Freizeit

Wie und wo finde ich im Netz Angebote für mich, LENE App, Google Maps und Apple Maps, mehr als nur Navigation)

Dieser Nachmittag zeigt, wie Sie das Internet und digitale Tools nutzen können, um Angebote im Bereich Kultur und Freizeit zu entdecken. Egal ob Veranstaltungen, Freizeitmöglichkeiten oder lokale Services: Sie lernen, wie Sie auf Windows, Android, iOS und MacOS Informationen gezielt finden. Ein Schwerpunkt liegt auf der Nutzung der LENE App sowie auf Google Maps und Apple Maps, die mehr bieten als nur Navigation.

- Überblick über nützliche Plattformen, Apps und Tools.
- Kultur- und Freizeitangebote im Netz finden
 - Plattformen und Webseiten für Kultur und Freizeit
 - Veranstaltungskalender und Ticketsysteme.
 - Newsletter
 - Sicherheit und Seriosität
 - Worauf sollte man bei der Buchung und Registrierung achten?
- LENE App: Lokale Netzwerke entdecken und nutzen
 - Was ist die LENE App, und was bietet sie?
 - Mit der LENE App ein Freizeitangebot in der Nähe finden.
- Google Maps und Apple Maps: Mehr als nur Navigation
 - Grundlagen der Karten-Apps (PKW, ÖPNV, Rad, per Pedes)
 - Favoriten speichern und personalisierte Vorschläge erhalten.
 - Routenplanung für Reisen und Freizeitaktivitäten.
 - Teilen von Standorten und Routen mit Freunden.
- Praktische Tipps und Fragerunde

Nachfolgende Termine und Themen

06. November - Thema des Tages: Recherche im Netz

Wie und wo finde ich Was und wie prüfe ich die Richtigkeit, kann ChatGPT helfen?

An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmerinnen, wie sie gezielt und effizient Informationen im Internet finden, deren Richtigkeit überprüfen und digitale Tools wie ChatGPT als Unterstützung nutzen können. Der Kurs zeigt die Grundlagen der Recherche auf Windows, Android, iOS und MacOS, bietet praktische Übungen und vermittelt, wie künstliche Intelligenz (KI) den Rechercheprozess vereinfachen kann.

- Einführung: Recherche im digitalen Zeitalter
- Warum ist gezielte Recherche wichtig?
- Überblick über die wichtigsten Suchmaschinen, Plattformen und Tools.
- Herausforderungen: Falschinformationen und Filterblasen.
- Effektive Recherche: Wie und wo finde ich was?
- Nutzung von Suchmaschinen (Google, Bing, DuckDuckGo).
- Unterschied zwischen allgemeinen und spezifischen Plattformen (z. B. Wikipedia, Fachseiten).
 - Richtigkeit und Verlässlichkeit prüfen: Fake News vermeiden
 - Wie erkenne ich seriöse Webseiten und Autoren?
 - Verstehen und Verifizieren von Fakten (z. B. Cross-Referencing, Faktenchecks).
 - Gefahren im Netz:
 - Fake News, manipulierte Bilder und andere Täuschungsversuche.
 - Tools zur Überprüfung: Faktencheck-Webseiten, Bildprüfungen.
 - ChatGPT als Recherchehelfer nutzen
 - Was ist ChatGPT, und wie funktioniert es?

Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort: Kostenfreies Berufs-Coaching am 19. November 2025



Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Frau Dorothee Milles-Ostermann am Mittwoch, 19.11.2025 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an. Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg? Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit! Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung.

Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:

Mittwoch, 19.11.2025

10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kreishaus Bad Ems, Insel Silberau 1, Raum 124

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129. Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich! Weitere Informationen finden sich unter www.neuekompetenz.de Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.



“Orange the world Kampagne im Rhein-Lahn-Kreis 2025: Nein zu Gewalt an Frauen“ startete am 12. September 2025 mit der Aktion “Lebendige Bibliothek und Solidaritätsaktion des WürdeWerkstatt e.V.”

Die Lebensgeschichte eines Menschen ist oft schwer zu erraten. Manchmal urteilen und verurteilen wir unser Gegenüber, ohne wirklich zu verstehen, warum etwas passiert ist, welche Gewalt jemand in der Vergangenheit ertragen musste und welche tatsächlichen Beweggründe hinter dem Handeln unserer Nächsten stecken.

Der WürdeWerkstatt e.V. möchte zum Umdenken anregen: Im Rahmen der „Lebendigen Bibliothek“ am 12. September 2025 haben die Veranstaltungsbesucherinnen und Veranstaltungsbesucher die Möglichkeit, sich in der Stadtbibliothek Diez mit verschiedenen sogenannten „Lebendigen Büchern“ zu unterhalten, welche sich bereit erklärt haben, von ihrer Lebensgeschichte zu berichten. Erweitern Sie so Ihren Horizont, lernen Sie Ihre Mitmenschen besser kennen und tauchen Sie ein in die Lebenswelten, Sichtweisen und Handlungsmotive Ihrer Gesprächsgegenüber!

Bevor die „Lebendige Bibliothek“ am 12. September 2025 jedoch so richtig Fahrt aufnimmt, starten wir um 18:30 Uhr mit einer musikalischen Solidaritätsaktion. In Zeiten der mannigfaltigen Krisen, ist es schwer zu entscheiden, wem unsere Solidarität vorrangig zuteilwerden sollte. Eines jedoch eint alle Betroffenen: Sie leiden unter verschiedenen Formen der Gewalt, unter struktureller, emotionaler/psychischer oder unter physischer Gewalt. Durch Vorträge lokaler Institutionen und

Vereine und verschiedene dazu passende Songs wollen wir auf dieses Gewaltproblem in unserer Welt aufmerksam machen, für den Wert der Würde in unserer Gesellschaft sensibilisieren und Betroffenen von Gewalt unsere Solidarität zeigen.

Die Teilnahme ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

WürdeWerkstatt e.V. in Kooperation mit der Stadtbibliothek Diez sowie der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises



WürdeWerkstatt e.V. in Kooperation mit der Stadtbibliothek Diez

Lebendige Bibliothek

Spannende Lebensgeschichten und interessante
Gespräche mit faszinierenden Menschen

&



Solidaritätsaktion

für Betroffene von physischer, emotionaler und
struktureller Gewalt

12. SEPTEMBER

18. 30 UHR
STADTBIBLIOTHEK DIEZ
WILHELMSTRASSE 48, 65582 DIEZ



Würde
Werkstatt e.V.

Mehr Infos auf Instagram :
[@wuerdewerkstatt](https://www.instagram.com/wuerdewerkstatt)
wuerdewerkstatt@gmx.de





22.11.2025 Stark. Selbstbewusst. Sicher: Selbstbehauptungs – und Selbstverteidigungskurs für Frauen 2025 am 22. November 2025 von 10 bis 16 Uhr in Lahnstein



Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen

STARK
SELBSTBEWUSST
SICHER



22. NOVEMBER
2025

10–16 UHR

15 EURO

Jugendkulturzentrum
Wilhelmstraße 59
56112 Lahnstein



LAHNSTEIN
Stadtkreis



Anmeldung: Nasstaran Houshmand:
n.houshmand@lahnstein.de , Tel.: 02621 914-602



Im Rahmen der „Orange the world- Kampagne 2025“ bieten die Gleichstellungsstelle und die Schwangerenberatungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises zusammen mit dem Jugendkulturzentrum Lahnstein einen Kurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen an. Der Kurs findet am 22. November 2025 von 10.00-16.00 Uhr im Jugendkulturzentrum (Jukz), Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein statt. Die Teilnehmerinnen-Gebühr für den gesamten Tag mitsamt kleinen Snacks, Getränken und einem Essen beträgt 15 Euro. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und vermittelt theoretische und praktische Techniken zur Selbstbehauptung, zur körperlichen Selbstverteidigung sowie Strategien zur Stärkung des Selbstbewusstseins. „An diesem Workshop-Tag werden wir die Frauen informieren, in ihrer Handlungsfähigkeit stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen besser schützen zu können“ betonen die Veranstalterinnen. Der Workshop vermittelt eine Sensibilisierung für Körpersprache, Gestik und Mimik. Themen sind: „Wie gehe ich mit Distanzüberschreitungen und verbalen Angriffen um? Wie setze ich meine eigene Stimme ein? Welche Verteidigungsmöglichkeiten gibt es in unterschiedlichen Situationen? Wie wehre ich körperlichen Angriffe ab? Wie erkenne ich bedrohliche Situationen frühzeitig und wie kann ich dann handeln?“

„Gewalt gegen Frauen ist weltweit eine der häufigsten Menschenrechtsverletzungen. Mit diesem Angebot setzen wir ein klares Zeichen gegen Gewalt und für die Stärkung von Frauen!“ sagen die Veranstalterinnen. Frauen können sich erfolgreich in Übergriffssituationen wehren und das Recht auf (sexuelle) Selbstbestimmung für sich in Anspruch nehmen, um Respekt und Achtung einzufordern und zu zeigen. Die Aktion findet im Rahmen der „Orange the World“-Kampagne statt. Kooperationspartner des Workshops sind die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises, die Schwangerenberatung der regionalen Diakonie in Hessen und Nassau gGmbH, die Katholische Schwangerschaftsberatung des Caritasverbandes Westerwald-Rhein-Lahn e. V., die Beratungsstelle für Schwangere von Frauenwürde Rhein-Lahn e.V. zusammen mit dem Jugendkulturzentrum Lahnstein. Anmeldungen ab sofort über das Jugendkulturzentrum Lahnstein, Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, n.houshmand@lahnstein, 02621 914 602. Hinweis: Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.



Orange the World 2025 im Rhein-Lahn-Kreis: „Nein zu Gewalt an Frauen“ „Wie man ein Schmetterling wird“: Szenische Lesung und Film über den Kampf gegen die Todesstrafe im Iran

Montag 24.11.2025, 19.00 Uhr, Stadtbibliothek Diez, Wilhelmstr. 48,65582 Diez

Die bewegende Geschichte von Reyhaneh Jabbari berührt Menschen weltweit. Im Alter von nur 19 Jahren wehrte sich die Studentin gegen den versuchten sexuellen Übergriff eines ehemaligen iranischen Geheimdienstmitarbeiters. Sie wird fast vergewaltigt, setzt sich zur Wehr und sticht den Angreifer nieder. Dafür wurde sie 2007 verhaftet, nach Schauprozess zum Tode verurteilt und nach sieben Jahren im Todestrakt 2014 trotz internationaler Proteste hingerichtet.

Reyhaneh Jabbari wurde zum Symbol für den Widerstand gegen die Todesstrafe und für Frauenrechte im Iran. *Shole Pakravan*, die Mutter von Reyhaneh, erzählt in ihrem Buch „Wie man ein Schmetterling wird“ in beeindruckender Weise vom Schicksal ihrer Tochter, die mutig für die Wahrheit und für die Rechte der Frauen gekämpft hat. Sie erzählt eindringlich vom Reyhanehs Mut, ihre Reflexionen über Freiheit, Gerechtigkeit und die Würde des Menschen. Obwohl Reyhaneh am Ende ihr Leben verliert, ist dieses Buch eine Hommage an das Leben – unabhängig von Geschlecht, Religion und kultureller Zugehörigkeit.

Lesung

“Wie man ein Schmetterling wird”

24. November 2025
19 Uhr
 Stadtbibliothek Diez
Freier Eintritt

Info und Anmeldung:

Stadtbibliothek Diez
 Wilhelmstr. 48,65582 Diez
 Fon 06432- 954330 oder
 info@stadtbibliothek-diez.de

Mut, der nicht zum Schweigen gebracht wird: Szenische Lesung, ein intensiver Abend über Mut, Freiheit und den Kampf gegen die Todesstrafe. Der Fall der jungen Iranerin ging um die Welt: Als 19-Jährige wird sie fast vergewaltigt. Doch sie setzt sich zur Wehr und sticht den Angreifer nieder. Nach einem Schauprozess wurde Reyhaneh Jabbari wegen Mordes zum Tode verurteilt und nach sieben Jahren im Todestrakt trotz vieler internationaler Proteste im Iran hingerichtet. In ihrer einstündigen Lesung aus dem Buch erwecken Edgitha Stork (Reyhaneh) und Gabi Uhl (Shole) sowie Mona Oudicho (Moderation) die Ereignisse zum Leben und nehmen ihr Publikum mit auf eine emotionale Reise, in der die Zuhörer trotz Kenntnis des tragischen Endes bis zum Schluss mitfiebern. Gleichzeitig macht das Beispiel Mut, sich für eine gerechte Welt, für Wahrheit und für Menschenrechte einzusetzen. Reyhanehs Geschichte gilt als Vorbote der mutigen Proteste im Iran für die Losung "Frauen, Leben, Freiheit" Das Buch zum Film »Sieben Winter in Teheran« ... Der Kampf der Frauen im Iran für ihre Rechte!

STOPP
 GEWALT GEGEN FRAUEN

STADTBIBLIOTHEK DIEZ

KREIZL
 Kulturhaus

Gleichstellung
 Rhein-Lahn-Kreis

In der szenischen einstündigen Lesung entsteht ein intensiver Abend zwischen Theater, Dokumentation und politischem Appell. Edgitha Stork (Reyhaneh) und Gabi Uhl (Shole) sowie Mona Oudicho (Moderation) erwecken die Ereignisse zum Leben und nehmen ihr Publikum mit auf eine emotionale Reise, in der die Zuhörer trotz Kenntnis des tragischen Endes bis zum Schluss mitfiebern. Gleichzeitig macht das Beispiel Mut, sich für eine gerechte Welt, für Wahrheit und für Menschenrechte einzusetzen. Reyhanehs Geschichte gilt als Vorbote der mutigen Proteste im Iran für die Losung "Frauen, Leben, Freiheit". Das Buch war die Grundlage für den Film "Sieben Winter in Teheran", der die Geschichte von Reyhaneh Jabbari verfilmt und ebenfalls zu einem wichtigen Instrument im Kampf gegen die Todesstrafe wurde. »Sieben Winter in Teheran« erhielt 2023 bei der Berlinale eine Auszeichnung.

Die Veranstaltung ist nicht nur ein Gedenken an Reyhaneh Jabbari, sondern auch ein künstlerisches und politisches Statement gegen die Todesstrafe und gegen Gewalt an Frauen – im Iran wie weltweit. Im Rahmen der „Orange the World Kampagne 2025“ ist dieser Abend eine Kooperationsveranstaltung der Stadtbibliothek Diez, des Kreml Kulturhauses und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises. Der Eintritt ist frei.

Info/Anmeldung unter Fon 06432- 954330 oder info@stadtbibliothek-diez.de



Orange the World 2025 im Rhein-Lahn-Kreis: „Nein zu Gewalt an Frauen“

9. FrauenNetz Rhein-Lahn setzt Zeichen „Gegen Gewalt an Frauen“

am 25. November 2025 von 13-16 Uhr im Kreml Kulturhaus in Hahnstätten! Einladung für Frauen und Männer!

Am 25. November 2025, dem Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen, lädt das FrauenNetz zusammen mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises Frauen und Männer zu einer bedeutenden Veranstaltung ein, um erneut ein starkes Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen. Die UN-Kampagne "Orange The World" macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam. Laut Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, hat jede 3. Frau ab 16 Jahren mindestens 1 x in ihrem Leben häusliche, sexualisierte und/oder körperliche Gewalt erfahren. Das sind 12 Millionen Frauen! Gemeinsam mit regionalen Partnern und Fachstellen werden aktuelle Entwicklungen, Unterstützungsangebote und erfolgreiche Maßnahmen im Kreis vorgestellt.

Ein zentraler Programmpunkt ist die Vorstellung eines neuen **Informationsflyers**, der vom Bündnis „FrauenSchutz Rhein-Lahn“ entwickelt wurde und Betroffenen einen Überblick über bestehende **Hilfs- und Unterstützungsangebote** bietet.

Als besonderes Highlight dürfen wir **Annette Pook vom Verein Bewährungshilfe e.V. aus Koblenz** begrüßen. Die anerkannte Expertin gibt wertvolle Einblicke in ihre **Arbeit mit Tätern häuslicher Gewalt** und zeigt auf, wie Prävention und Täterarbeit zu mehr Sicherheit für Betroffene beitragen können. Das Motto „Wir haben was gegen Gewalt!“

Darüber hinaus werden weitere Projekte vorgestellt:

- Eine **gemeinsame Plakataktion** mit dem Katastrophenschutz, die im gesamten Kreis sichtbar machen soll, dass Gewalt keinen Platz in unserer Gesellschaft hat.
- Ein Überblick über alle Aktionen (Lesungen, Flaggen, Beleuchtungen, Filme, etc.) zum Thema 2025 kreisweit
- Der nächste **virtuelle Spendenlauf**, bei dem Bürgerinnen und Bürger aktiv ein Zeichen gegen Gewalt setzen und gleichzeitig Hilfsangebote unterstützen können.

Mit dieser Veranstaltung möchte der Rhein-Lahn-Kreis nicht nur informieren, sondern auch Mut machen und Solidarität mit Betroffenen zeigen. Gewalt geht uns alle an – und nur gemeinsam können wir sie bekämpfen. Wer möchte, ist gerne eingeladen, etwas in Orange anzuziehen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und ein klares Zeichen zu setzen: **Nein zu Gewalt!**

Anmeldungen über den Kreml info@kreml-kulturhaus.de

9. FrauenNetz
anlässlich des Tages

“Nein zu Gewalt an Frauen”

25. November 2025
13-16 Uhr

Kreml Kulturhaus
Hahnstätten



Programm

Aktuelles

Neuer Flyer

“Wege aus der Gewalt-Hilfe für
Frauen im Rhein-Lahn-Kreis”

Impulsvortrag: “Wir haben was
gegen Gewalt”

Annette Pook, Verein
Bewährungshilfe e.V. Koblenz
“Arbeit mit Tätern häuslicher
Gewalt”

Überraschendes

Netzwerken

Info und Anmeldung:

info@kreml-kulturhaus.de

(06430) 929724

KREML Kulturhaus

Burgschwalbacher Str. 8

65623 Hahnstätten

freier Eintritt



Orange the World 2025 im Rhein-Lahn-Kreis: „Nein zu Gewalt an Frauen“ FilmSpecial
„Hinter guten Türen“ (DE, 2024) 27. November 2025 um 18.30 Uhr im Kreml Kino in
Hahnstätten! Mit Filmgespräch! Die Regisseurin ist zu Gast!



Kino

“Hinter guten Türen”

27. November 2025
Kreml Kulturhaus
Hahnstätten



Info und Anmeldung:

DONNERSTAG 27.11., 18.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt: 8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Tickets: unter Fon 06430-929724, Kreml bzw.
online über
www.kreml-kulturhaus.de oder an der
Tageskasse

Kindheit im Wirtschaftswunderland:
Eine Geschichte von Liebe, Fürsorge –
und roher Gewalt. Ihr autobiografischer
Dokumentarfilm ist eine berührende und
mutige Annäherung an das, was sie und
ihr Bruder beide in ihrer Familie erlebt
haben und was bis heute Spuren
hinterlassen hat.

**Filmgespräch mit der Regisseurin Julia
Beerhold!**



Einmal im Jahr, am 25.11., leuchten zahlreiche Gebäude weltweit in Orange, um ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen. Dabei braucht es natürlich weitaus mehr, um den immer noch unzähligen täglichen Angriffen auf Frauen* entgegenzuwirken.

Den „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“ gibt es bereits seit den 1980er-Jahren. Seit 2008 setzen sich zusätzlich immer mehr Organisationen wie auch Unternehmen unter dem Slogan „Orange the World“ für die Rechte von Frauen und Mädchen ein: Sie beleuchten Ihre Wände mit orangem Licht oder bieten Veranstaltungen rund um die Themen „Gewalt an Frauen“, „Frauenrechte“, „Female Empowerment“ und „Gleichberechtigung“ an. Die mediale Präsenz hat in den letzten Jahren stark zugenommen, doch die jährlich ausgeübte Gewalt an Frauen und Mädchen ist nach wie vor erschreckend hoch. Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen 2025 möchte das KREML Kulturhaus deshalb am 27.11.2025 mit dem Film „Hinter guten Türen“ einen Blick werfen auf die Kindheit vieler Frauen.

In "Hinter guten Türen" erzählt Julia Beerhold die Geschichte ihrer Kindheit im Wirtschaftswunderland. Eine Geschichte von Liebe, Fürsorge – und roher Gewalt. Ihr autobiografischer Dokumentarfilm ist eine berührende und mutige Annäherung an das, was sie und ihr Bruder beide in ihrer Familie erlebt haben und was bis heute Spuren hinterlassen hat. Julia Beerhold bringt zur Sprache, was normalerweise verschwiegen wird.

Die Filmemacherin Julia Beerhold begibt sich gemeinsam mit ihrem Bruder auf eine Reise in die Vergangenheit. Zusammen wollen sie verstehen, wie Liebe und Gewalt koexistieren können. In ihrer Kindheit wurden sie von ihren Eltern gefördert und unterstützt, doch Fehlverhalten wurde streng geahndet. Ohrfeigen und sogar Schläge auf bereits existierende Wunden waren die Folge von Banalitäten wie beispielsweise Hinfallen. Manchmal auch komplett aus dem Nichts heraus. Wie geht man als Kind damit um und wie geht man als Erwachsener damit um, wenn man anfängt zu verstehen, dass die eigenen Eltern darin keinen Widerspruch zu ihrer Liebe sehen?

Für die anschließende Diskussion/Filmgespräch wird die Regisseurin selbst zu Gast sein! Veranstalter ist das Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn-Kreis in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Aar-Einrich zu Gast sein. Diese wird den Besucher*innen einen tieferen Einblick und Erfahrungswerte in die Thematik geben können. Für die Besucher*innen besteht außerdem die Möglichkeit einer reflektierten Diskussion über das Thema.

DONNERSTAG 27.11., 18.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt: 8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Tickets: unter Fon 06430-929724, Kreml bzw. online über
www.kreml-kulturhaus.de oder an der Tageskasse

Veranstaltungen von FrauenNetz-Teilnehmerinnen:

„She TALKS“, Online für Frauen, die beruflich weiter wollen: Nähere Infos über die Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises, Katharina Kunz

sheTALKS

Die Online Summit Reihe für Frauen, die beruflich weiter wollen

sheTALKS ist deine Bühne für Austausch, Mut und echte Macherinnen-Energie. Ob Karriere oder Selbstständigkeit – hier findest du Vorbilder, Sparringspartnerinnen und neue Ideen für deinen ganz eigenen Weg.

Zwischen Familie und Karriere: Dein eigener Weg

10. September 2025 - Zielgruppe: Mütter

Finde deinen Weg, Familie und Karriere zu verbinden – mit Inspiration, Erfahrungen und praxisnahen Tipps.

MINT your Future: Erfolgswege und Inspiration

2. Dezember 2025 - Zielgruppe: Studentinnen und Frauen in MINT-Berufen

Erfahre, wie Frauen in MINT-Berufen ihren Weg gehen – ob im Job, als Gründerin oder beim nächsten Karriereschritt.

Trau dich, denk groß! Dein Weg in die Unabhängigkeit

Januar 2026 - Zielgruppe: Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen

Mutmacher-Impulse für deinen Start in die Selbstständigkeit – von Frauen, die den Schritt gewagt haben.

Von hier und überall: Deine Ideen, deine Zukunft

März 2026 - Zielgruppe: Frauen mit Migrationsgeschichte

Inspiration für Frauen mit internationaler Geschichte – für selbstbestimmtes Arbeiten, Gründen und Wachsen ganz nach den eigenen Vorstellungen.

FRAUEN
unternehmen

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Wirtschaft und Klimaschutz

DER ONLINE SUMMIT FÜR FRAUEN, DIE BERUFLICH WEITER WOLLEN

sheTALKS

MINT your Future: Erfolgswege und Inspiration




Ob du gerade einsteigst, schon mittendrin bist oder mit deiner eigenen Idee durchstarten willst - hier geht es um alle Frauen in MINT, die mehr wollen.

Lass dich inspirieren von Frauen, die Technik, Wissenschaft und Unternehmertum mit Leidenschaft und Mut leben.

Freu dich auf eine Keynote von **Henriette Maaß**, Physikerin und Startup-Gründerin. Dazu gibt's vier spannende **Impulsräume** - pick dir das raus, was dich weiter bringt!

 **Dienstag, 2. Dezember**

 **17:00 - 19:30 Uhr**

 **Online via Zoom**



FRAUEN
unternehmen

BITS, BOTS & BUSINESS: FRAUEN AN DIE DIGITALE SPITZE

Tech ist Männersache? Von wegen! Hier teilen erfolgreiche Gründerinnen und Expertinnen ihre Wege in IT, KI, Robotik & Co. Hol dir Mut, Storys und Tipps für mehr Sichtbarkeit, Leadership

und Erfolg in der digitalen Welt.

LAUNCH IT! VON DER IDEE ZUR MARKE

Du hast eine Idee, aber wie wird daraus ein Business? Hier erzählen Gründerinnen wie **Fatime Cetinkaya**, wie sie ihre Marke aufgebaut haben - von der ersten Skizze bis zum fertigen

Produkt. Mit ehrlichen Einblicken, Learnings und ganz viel Power zum Loslegen.

VISIONÄRIN GESUCHT: MIT LIFE SCIENCES ZUKUNFT SCHREIBEN

Du willst Zukunft mitgestalten? Perfekt - denn genau das tun **Laila Al-Halabi-Frenzel** und **Fabiola Neitzel** jeden Tag! Lass dich inspirieren von zwei Frauen, die mit Know-how,

Leidenschaft und Unternehmergeist neue Wege gehen - und zeigen, wie du mit deiner Vision Wirkung entfalten kannst.


MUTIG, AUTHENTISCH, STARK: DEIN WEG ZU MEHR IMPACT


Wie wirst du sichtbar? Wie gehst du deinen Weg, auch wenn's Gegenwind gibt? **Mira Jago** und **Tina Ruseva** teilen, wie sie mit Klarheit, Mut und Authentizität ihren Weg gegangen sind


- in MINT-Berufen, als Gründerinnen und als Role Models. Hol dir Impulse, um selbst mehr Wirkung zu entfalten.

MINT your Future: Erfolgswege und Inspiration

 Datum: Dienstag, 2. Dezember

 Uhrzeit: 17:00 - 19:30 Uhr

 Ort: Online via Zoom

 Kostenfreie Teilnahme



Anmeldung und volles Programm:

<https://eveeno.com/106090315>

Ein Teil von sheTALKS

Der Online Summit Reihe für Frauen, die beruflich weiter wollen

Weitere Veranstaltungen und Termine findest du auf der Anmeldeseite

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

htw.

Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin

Gründungsservice



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Recklinghausen

bringt weiter.



GRÜNDUNGSZENTRUM
EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA



GRÜNDUNGSBÜRO

Rheinland-Pfälzische Technische Universität &
Hochschule Kaiserslautern

female edition
IDEENWALD

vhs

Kreisvolkshochschule
des Rhein-Lahn-Kreises

ThEx
Thüringen

FRAUENSACHE.

BerufsWege für Frauen e.V.

Zentrum für Beruf & Existenzgründung



Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit
SAARLAND



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Workshop „Grenzen setzen“ am 19. Oktober im Kremlin Kulturhaus von Elke Busch

„Du musst NEIN sagen lernen“, „Du musst Dich abgrenzen“, „Du darfst Dir nicht alles gefallen lassen“ - Kommen Dir diese Sätze bekannt vor? Sich von anderen abzugrenzen ist für viele ein schwieriges Thema. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir wünschen uns Kontakt und Gemeinschaft. Doch wie können wir sicherstellen, dass wir keine Grenzübertretung durch andere mehr erfahren, ohne rücksichtslos zu wirken oder den Kontakt ganz abubrechen?

In diesem Workshop wirst Du lernen, was Grenzen eigentlich sind und wie sie mit Deinem persönlichen Raum in Verbindung stehen. Du wirst einen Einblick darin erhalten, warum Dir Grenzziehung bisher schwerfiel. Du wirst lernen, wie du Grenzen aufbaust und üben, was gesunde Grenzen setzen bedeutet. Dadurch wirst Du zukünftig in der Lage sein, einer anderen Person im Konflikt zu begegnen, und Deinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen mehr Beachtung schenken. Grenzen machen nicht einsam, sondern sie sind die Voraussetzung für ein gutes Miteinander und respektvollen Umgang. Wenn Du die Kontrolle über deine eigenen Grenzen erhalten möchtest, dann freuen wir uns auf Deine Anmeldung.

SONNTAG 19.10., 10.00 -17.00 Uhr , Kultursaal

Leitung: Elke Busch, Heilpraktikerin für Psychotherapie / Dr. Christoph Gossing, Emotionscoach

Kursgebühr: 125,00 EUR

Info/Anmeldung: unter Fon 0157-33319787 bzw. 0170-9277792 oder Mail: grenzen-setzen@web.de.

Hinweis: Bei diesem Kurs handelt es sich nicht um eine psychologische Therapie. Es besteht die Möglichkeit, dass Inhalte und Übungen bei traumatischen Vorerfahrungen triggernd wirken können. Bei akuten psychischen Problemen raten wir von der Teilnahme an diesem Kurs ab.

Schreib-Zeiten von „Wortrausch-Kultur Puls“



SchreibZeiten & SchreibReisen / www.kulturpuls.de

WortLausch – WortRausch – WortFlausch... Buchstaben, Worte, Zeilen, Poesie. Klares, Sinnliches, Verstecktes. Erinnerung, Erfindung, Vorsehung. Laute, Düfte Klänge, Silben. Fundstücke, Perlen und Treibgut vom Strand und vom Grund deiner Biografie. Worte aus den Farben der Jahreszeiten deines Lebens. Worte aus den Tiefen deines Seins, Worte vom Rand des Geschehens oder aus seiner Mitte. Spielen mit Worten von irgendwo, Worten, die dich anspringen, Worten, die in dir auftauchen. Mit verschiedenen Impulsen aus dem Kreativen Schreiben entdeckst du instinktiv und natürlich schreibend neue Räume in dir, findest Zugang zu deinem Potential, zu deiner Schöpferkraft, zu deiner Lebendigkeit, zu deiner Freude. Für jede geeignet, die eine Sprache in sich spürt. Für jede, die gerne Mensch ist und sich ausdrücken möchte.

Näheres, Details & Investition, Aktuelles & Änderungen auf www.kulturpuls.de

Buch dir deine passende SchreibZeit:

- Vision-Board-Workshop & Schreib-Tauch-Gang
Sa/So, 20./21. September 2025, jeweils 13-18 Uhr

- Kurzgeschichten-Wochenend-Workshop
Sa/So, 27./28. September 2025, jeweils 13-18 Uhr
- Autobiografisches & Autofiktionales Schreiben-Workshop
Fr/Sa/So, 3.-5. Oktober 2025, jeweils 13-18 Uhr
- Sinnliches Schreiben-Workshop
Sa/So, 25./26. Oktober 2025, jeweils 13-18 Uhr
- Lyrik-Workshop
Drei Samstage: 1. & 15. & 29. November 2025, jeweils 13-18 Uhr
- Cut-Up-Tages-Workshop
So, 19. Oktober, 13-18 Uhr

So, 16. November, 13-18 Uhr

So, 30. November, 13-18 Uhr
- Kurzgeschichten-Wochenend-Workshop
Sa/So, 22./23. November 2025, jeweils 13-18 Uhr
- Vision-Board-Workshop & Schreib-Tauch-Gang
Sa/So, 13./14. Dezember 2025, jeweils 13-18 Uhr
- Individuelle Schreib-Workshops
für eine gewünschte Frauengruppe biete ich genauso gerne an wie Einzel-Coaching für dein eigenes SchreibProjekt.
- Die nächste SchreibReise
nach Frankreich findet vom 18. bis 25. Februar 2026 statt.

Spendiere dir Zeit, Ruhe und Ambiente für dein eigenes Schreiben - im Kultursalon Bad Ems.
Ich, Christella Blumen (Poesie-Pädagogin & Text-Hebamme) begleite dich mit Schreib-Impulsen,
Handwerkszeug und Überraschungen.

Melde dich gerne: 0 171 / 11 57 945

Frag einfach nach oder stöbere auf meiner Basis-Seite: www.kulturpuls.de

Netzwerkpartnerin: Evangelische Erwachsenenbildungswerk Rheinland-Süd e. V. in Simmern bietet auch 2025/26 wieder die Workshop-Reihe „Sag's mit Wirkung. Präsentations- und Kommunikationstraining für Frauen“ an. In fünf Workshops können Frauen ihre Fähigkeiten im wirkungsvollen Auftreten, spontanen Sprechen und überzeugenden Präsentieren weiterentwickeln. Praktisches Ausprobieren und der gegenseitige Austausch stehen dabei im Vordergrund. Die Workshops sind einzeln oder als Reihe buchbar.

Argumentieren und Diskutieren

Simmern: 27.09.2025, 09:30-17:00 Uhr

Anmeldung unter: <https://eeb-sued.de/veranstaltungen/?etID=919504&until=no>

Teilnahmegebühr: 85,00 €

Tauchen Sie ein in unseren Workshop für Frauen und lernen Sie überzeugend zu argumentieren und Diskussionen souverän zu meistern.

In praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre eigenen Standpunkte klar und überzeugend zu vertreten, während Sie gleichzeitig die Argumente der Gegenseite entkräften. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen trainieren Sie, schlagfertig und strukturiert zu argumentieren.

Gestalten ansprechender Präsentationen mit PowerPoint und Canva

Simmern: 06.12.2025, 09:30-17:00 Uhr

Anmeldung unter: <https://eeb-sued.de/veranstaltungen/?etID=919505&until=no>

Teilnahmegebühr: 85,00 €

Entdecken Sie in diesem Workshop für Frauen grundlegende Gestaltungsmöglichkeiten von PowerPoint und Canva.

Sie lernen in praktischen Übungen, wie Bilder, Farben, Schrift und Texte gezielt eingesetzt werden. Auch wird es darum gehen, wie Design und Psychologie zusammenwirken und Inhalte klar, überzeugend und visuell ansprechend vermittelt werden können.

Spannend vortragen - Mit Rhetorik und KI-Unterstützung

Simmern: 24.01.2026, 09:30-17:00 Uhr

Anmeldung unter: <https://eeb-sued.de/veranstaltungen/?etID=919506&until=no>

Teilnahmegebühr: 85,00 €

Wie lassen sich Inhalte spannend vermitteln und welche Möglichkeiten bietet eigentlich die Künstliche Intelligenz dafür?

Sie lernen verschiedene rhetorische Möglichkeiten kennen, die Aufmerksamkeit Ihres Publikums zu fesseln. Außerdem entdecken Sie, wie Sie künstliche Intelligenz für die Themenrecherche und die Entwicklung Ihres Redemanuskripts nutzen können.

Souveränes und sicheres Auftreten

Simmern: 28.03.2026, 09:30-17:00 Uhr

Anmeldung unter: <https://eeb-sued.de/veranstaltungen/?etID=919507&until=no>

Teilnahmegebühr: 85,00 €

In diesem Workshop für Frauen lernen Sie, wie Körpersprache, Stimme und kluge Strategien Sie souverän durch jede Gesprächssituation tragen.

Darum geht's konkret:

- Kennenlernen der eigenen starken Körpersprache und Stimme, um Meinungen überzeugend zu vermitteln;

- Erkennen und Vermeiden abschwächender Formulierungen;
- Umgang mit herausfordernden Kommunikationssituationen und Lampenfieber.

Bühne frei! - Präsentieren Sie ein Thema Ihrer Wahl.

Simmern: 09.05.2026, 11:00-14:00 Uhr

Anmeldung unter: <https://eeb-sued.de/veranstaltungen/?etID=919510&until=no>

Teilnahmegebühr: kostenlos

Hier können Sie ein Thema vor den anderen Teilnehmerinnen präsentieren und wertvolle praktische Erfahrungen sammeln.

Wissenswertes

Jeden Mittwoch außerhalb der Schulferien ab 10.30 Uhr: Treffpunkt im Atelier KunstGLÜCK in Bad Ems als Angebot des FrauenNetzes



Zum Kennenlernen, Vertiefen, Netzwerken, Kontakt knüpfen... Ein Angebot für alle Teilnehmerinnen des FrauenNetzes, die sich gerne öfter sehen wollen und für Neugierige...Jede bringt etwas zu trinken oder zu snacken mit..., Römerstraße 4, Bad Ems. Bitte auf jeden Fall kurze Anmeldung über 0171 4085788... das Treffen findet nicht in den Schulferien statt...

Außerdem....

FRAUENLANDHAUS CHARLOTTENBERG

Frauenbildungs-, Tagungs- und Ferienhaus

Staatlich anerkannte Heimbildungsstätte gemäß Weiterbildungsgesetz RLP

Holzappeler Straße 3 • 56379 Charlottenberg • Fon: 06439 75 31
mail@frauenlandhaus.de • www.frauenlandhaus.de



Der Verein Frauenlandhaus Charlottenberg – Kultur- und Begegnungsstätte für Frauen e. V., sucht ab sofort eine engagierte Frau/Lesbe die unser Frauenbildungs-, Tagungs- und Ferienhaus mit Kompetenz, Kreativität, und Herz

weiterführt!

Die Position umfasst die Bildungsarbeit, Leitung und Organisation des Frauenlandhauses mit einer 40-jährigen feministischen Geschichte. Gesucht wird eine Frau mit Leitungs- und Führungskompetenz, Kenntnisse um Finanzen und wirtschaftliche Zusammenhänge, Kommunikationsfähigkeit und möglichst Erfahrung in der Abwicklung von Fördermitteln sowie der Arbeit in feministischen Kontexten.

Das Frauenlandhaus versteht sich als Lern- und Schutzraum für Frauen. Daher ist die Ausschreibung gemäß § 8 Abs. 1 AGG auf Frauen ausgerichtet, deren Engagement feministische und frauenpolitische Ziele teilt und unterstützt.

Das Frauenlandhaus im Westerwald, Nähe Limburg/Lahn ist auch offen für eine Doppelbesetzung – zwei Frauen mit Erfahrung im Seminarbetrieb und Hausmanagement. Auch ein Modell der Verpachtung des Hauses unter Weiterführung des Seminarbetriebes ist denkbar.

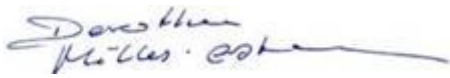
Bewerbung & Kontakt:

Interessiert? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung per E-Mail an mail@frauenlandhaus.de,

z.Hd. Frau Berzins und Frau Grage/Vorstand oder für direkten Kontakt telefonisch unter 0177/5632354/Frau Grage oder 06439/9294498/Frau Berzins.

Grüße aus dem Kreishaus! Beratungsgespräche können Sie gerne telefonisch, online oder persönlich wahrnehmen. Melden Sie sich einfach zwecks Terminvereinbarung. Wenn Sie diese Informationen durch den Newsletter nicht wünschen, senden Sie eine kurze Mail. Sie werden dann aus dem Verteiler genommen. Ich freue mich, wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur Veröffentlichung zusenden, wünsche Ihnen eine gute Zeit und freue mich auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.

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: gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

web: www.rhein-lahn-kreis.de

Wichtige Infos:

Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen: 116016

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr und in 18 Sprachen kostenfrei erreichbar: Das Hilfetelefon bietet die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen.

Frauennotruf Koblenz:

Frauennotruf Koblenz, Fach- und Beratungsstelle zu sexualisierter Gewalt e.V., Tel. [0261 35000](tel:026135000), mail@frauennotruf-koblenz.de

Unter www.frauenhaeuser-rheinlandpfalz.de finden Sie Informationen zu freien Frauenhausplätzen in Rheinlandpfalz.

Videoclip junger Mädchen vom Jugendzentrum Bad Ems zu Gewalterfahrung: Kurzer, eindringlicher Videoclip zum 25.11.2024 im Rahmen der Orange Days im Rhein-Lahn-Kreis zeigt, dass auch junge Mädchen im Kreis bereits Erfahrungen von Gewalt machen.

<https://youtu.be/qLH5vPcsrJQ?si=ameF9hQcUc-jc6ub>

Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:

Der InfoPoint stellt eine Selbsthilfe-Plattform für Alleinerziehende dar <https://infopoint.vamv-rlp.de/>,

die Online-Beratung ist ein Beratungsangebot für Alleinerziehende <https://onlineberatung.vamv-rlp.de>.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Aktuelles rund um das Thema, gute Tipps und Jobangebote familienfreundlicher Unternehmen finden Sie unter: <https://jobsformoms.de>

Finanzielle Hilfe für Frauen

<https://mffki.rlp.de/themen/frauen/frauen-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen-fuer-frauen>

Wohin mit den Kids

Der Flyer findet sich immer aktualisiert auf der Webseite der Kreisverwaltung. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.jobcenter-rhein-lahn.de



Spannende Perspektiven in MINT Mädchen und junge Frauen in MINT stärken: <https://ada-lovelace.de>

Das Hilfetelefon Gewalt an Männern bietet unter der Telefonnummer 0800 1239900 bundesweit kostenlose und anonyme Hilfe. Über die Webseite www.maennerhilfetelefon.de können Betroffene zudem eine vertrauliche Onlineberatung in Anspruch nehmen.

Männer*beratung - Anlaufstelle für Männer* und TIN*, die sexualisierte Gewalt erfahren haben
Sömmerringsstr. 12 | 55118 Mainz | Tel.: 06131 / 143 32 33 - E-Mail: maenner-tin@frauennotruf-mainz.de