

Inselpost Nr. 2

Neues von der Insel...

Der zweite Newsletter 2021 der Gleichstellung ist da!

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte:

vielen herzlichen Dank für die positiven Rückmeldungen auf den ersten Newsletter der Gleichstellung. Das hat mich sehr gefreut!

Virtueller Spendenlauf : „LAUFEND GEGEN GEWALT“ für das Frauenhaus in Koblenz

vom 14. Februar bis zum 8. März 2021

Teilnahmegebühr 17 Euro



Datum	14. Februar – 08. März 2021
Wettbewerb	Kilometerchallenge
Anmeldeschluss	Montag, 08. März 2021
Startgeld	17,— Euro inkl. Teilnehmermedaille
Veranstalter	Förderverein Frauenhaus Koblenz e.V.

Der Erlös bleibt zu 100% beim Förderverein Frauenhaus Koblenz e.V.

Wir starten gleich mit einer phänomenal guten Idee ins neue Jahr und in den Frühling: **Ab dem 14.02. (der Tag von One Billion Rising: Eine Kampagne, die sich weltweit einsetzt für das Ende der Gewalt gegen Mädchen und Frauen) bis zum 08. März (Tag Der Frau) 2021 findet ein VIRTUELLER SPENDENLAUF „Laufend gegen Gewalt“ im Rhein-Lahn-Kreis statt.** Auf Initiative der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises, unterstützt durch die Schirmherrschaft des Landrates Herrn Puchtler und in Kooperation mit dem Förderverein des Frauenhauses Koblenz sammeln wir so viele Kilometer und Teilnehmer*innen wie möglich und spenden den **Erlös** (jeweils 7,50 Euro) zu 100% dem Förderverein des **Frauenhauses in Koblenz!** Das Frauenhaus Koblenz ist eine Schutzeinrichtung für von Gewalt betroffene Frauen mit und ohne Kinder. Sie finden dort eine geschützte Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Oft haben die Frauen und Kinder viel hinter sich. Die meisten von ihnen wurden jahrelang beschimpft, bedroht, kontrolliert, unterdrückt, geschlagen und vieles mehr. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Im Frauenhaus finden sie Sicherheit und ein neues Zuhause. Hier können sie zur Ruhe kommen, werden in ihrem



Selbstvertrauen gestärkt und auf ihrem Weg in ein Leben ohne Gewalt begleitet. Um gut helfen zu können, ist das Frauenhaus auf Spenden angewiesen. Die öffentlichen Mittel reichen nicht aus.

Das Geld wird verwendet zum Beispiel für

- die Erstversorgung neuer Bewohnerinnen mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc., bis die finanzielle Situation geklärt ist
- kleine Geschenke zum Geburtstag
- eine wohnliche Ausstattung der Räume
- kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung, zum Beispiel zum Zoo Neuwied, ins Kino, ins Schwimmbad
- die Ausstattung des Gartens mit Spielgeräten für die Kinder
- unterstützende pädagogische und therapeutische Angebote für Frauen und Kinder
- Finanzierung des Aufenthalts für Frauen, die keinen Anspruch auf Sozialleistungen haben und vieles mehr.

Träger des Frauenhauses ist der Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF). Eine Mitarbeiterin sagt: „Wir freuen uns deshalb sehr, dass der Erlös des virtuellen Spendenlaufs uns zu Gute kommen wird. Wir freuen uns auch, dass mit dem Spendenlauf das Thema Gewalt gegen Frauen ins Bewusstsein gerückt wird. Denn es geht hier nicht um Einzelschicksale. Statistisch gesehen wird jede vierte Frau in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von Gewalt durch ihren (Ehe-)Partner oder Freund. Jeden dritten Tag stirbt eine Frau an dieser Gewalt. Die vorhandenen Schutz- und Beratungsangebote reichen bei Weitem nicht aus und sind schlecht finanziert. Mit der Teilnahme am Spendenlauf zeigen Sie Ihre Solidarität mit den betroffenen Frauen und sagen NEIN zu Gewalt. Danke dafür“.

Die Veranstalterin des virtuellen Spendenlaufs ist Katja Dasbach (Web: www.katjas-laufzeit.de). Sie hat bereits einige erfolgreiche Spendenläufe durchgeführt. Wie genau Sie vorgehen, um sich zu registrieren, ist auch im obigen Anhang ausführlich erklärt. Die Teilnahme ist sehr einfach: Sie melden sich bei Katja Dasbach (Mail: katja@katjas-laufzeit.de) an und erhalten einen Teilnahmelink. Den klicken Sie an und können so einmal täglich Ihre gegangenen, gewalkten, gejoggtten Kilometer eintragen. Über diesen link werden Ihre täglichen Kilometer erfasst. Es ist auch möglich, rückwirkend Kilometer einzugeben, so dass man jederzeit in die Challenge einsteigen kann. Gewertet werden dabei alle Aktivitäten, die zu Fuß zurückgelegt werden. Das Startgeld beträgt 17 Euro (inkl. MwSt. und Versand), davon gehen 7,50 Euro an das Koblenzer Frauenhaus. Den Rest benötigt Frau Dasbach für Ihre Teilnehmerurkunden, Medaillen etc. Die gibt es dann im März. Alles wird Ihnen zugeschickt. Wenn Sie möchten, können wir dann gerne Ihre Medaillen – und Teilnehmer*innenfotos sammeln! Am 8. März- dem Weltfrauentag- wird dann die Spendenübergabe stattfinden!

Seien Sie bei der guten Sache dabei! In diesen aktuellen erneuten Lock down-Zeiten tut es uns allen gut, ein bisschen über den Tellerrand zu schauen und vor Ort diejenigen zu unterstützen, die es bitter nötig haben. Frauen und Kinder- auch aus dem Rhein-Lahn-Kreis, die nirgendwo anders Zuflucht finden derzeit! Also: Aktivieren Sie sich, Ihre Freundinnen und Freunde, Bürgermeister*innen, Lebenskünstler*innen, Chef*innen, Kolleg*innen, Wandergruppen, Walkinggruppen, Jogginggruppen, Sportvereine, „Hundegassigeherinnen“ und „Gassigeher“, Betriebe, Verwaltungen, Bäckereien, Supermärkte, Bauernhöfe....- und gehen, walken, wandern und joggen Sie mit! Für sich, für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, Ihre gute Laune- und tun Sie gleichzeitig noch etwas Gutes! Jeder Kilometer und jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer zählt! Gerne können Sie auch

Freund*innen bundesweit motivieren zur Teilnahme! Machen Sie mit- so wie der Verbandsbürgermeister von Nastätten, Jens Güllering... oder Frau Birgit Peetz, die ihre Turnerfrauen aktivieren will ...sicher gibt es noch viel mehr gute Ideen.... Anmeldung : Mail: katja@katjas-laufzeit.de Web: www.katjas-laufzeit.de Fon: 02689 / 9 47 88 51 Fax: 02689 / 9 47 88 52

Jeden Dienstagvormittag von 08.00 Uhr bis 12.30 Uhr Beratungen der Gleichstellungsstelle online oder telefonisch

Während der aktuellen Corona Situation bietet die Gleichstellungsstelle jeden Dienstagvormittag Beratungsgespräche online oder telefonisch ohne vorherige Terminabsprachen an. Beratungstermine außerhalb dieses Zeitfensters können selbstverständlich ebenfalls gerne vereinbart werden. Hier sind Sie richtig bei Fragen zu Vereinbarkeit von Beruf und Familie, beruflichem Wiedereinstieg, Trennung und Scheidung, Sozialleistungen oder Gewalterfahrungen. Auch wenn Sie Fragen haben zur Unterstützung von regionalen Initiativen, Projekten und Vorhaben zur Verbesserung der Situation von Frauen und Mädchen bin ich gerne für Sie da. Melden Sie sich einfach per Mail: Gleichstellung@Rhein-Lahn.RLP.de oder unter der 02603 972285.

One billion rising am 14. Februar um 14.00 Uhr am Forum in Koblenz oder online

O(ne) B(illion) R(ising) ist eine weltweite Kampagne für ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen. One Billion- das bezieht sich auf eine Milliarde Frauen, die nach der UN- Statistik weltweit schwere Gewalt erfährt. Seit 2012 findet diese Aktion weltweit statt. Es gibt eine Hymne, die in ca. 190 Ländern gespielt wird. Der Text dazu wurde in eine Choreographie umgewandelt, die weltweit an diesem Tag von Frauen und Männern getanzt wird. In Deutschland nahmen 2019 ca. 60000 Menschen teil. Ziel ist es, mit positiver Energie , mit Musik und dem Tanzen Mut zu machen. Es ist ein Symbol weltweiter Solidarität über alle Grenzen hinweg. Ob diese Kampagne auch 2021 „in echt“ stattfindet oder online, entscheiden die Veranstalter*innen nächste Woche. Informationen bekommen Sie über die Gleichstellungsstelle, die aktuelle Tagespresse oder über die Facebook-Seite „One billion Rising Koblenz“.

Sechsteiliges Online-Seminar für Frauen in der Passionszeit! Vom 17.Februar bis zum 24. März 2021 Wohin geht die Reise? Orientierung im Ungewissen!

Ein Vorteil der Corona-Zeit: Die Teilnahme an dieser tollen Seminarreihe ist digital möglich. Jede von uns kennt die Vorher-Nachher-Fotos in Zeitschriften: wie aus einer grauen Maus eine attraktive selbstbewusste Frau wird. Manchmal erzielen schon kleine Veränderungen eine große Wirkung. Blicken wir auf unser Leben, so stellen wir fest, dass es Ereignisse gab, die wir als Einschnitt empfinden. Es gab eine Zeit davor und danach. Während für alle anderen das Leben weiterging wie immer, markiert für uns selbst dieses Ereignis den Zeitpunkt, an dem sich unser Leben in ein Vorher und Nachher teilte.

Außergewöhnliche politische Ereignisse werden zum Wendepunkt der Geschichte, zum Beispiel der Fall der Mauer. Selbst unsere Zeitrechnung kennt die Zeit „vor Christus“ und „nach Christus“. Und nun Corona. Noch wissen wir nicht, welche Folgen dieses kollektive Erleben für uns alle haben wird. Aber schon jetzt denken wir in den Kategorien „Vorher“ – „Nachher“. Und wir sind noch mitten drin in dem Umbruch. Gerade da, wo das Gespräch so wichtig wäre, um sich in all den einstürmenden Fragen und Veränderungen zu orientieren, müssen wir unsere Kontakte einschränken. Um dennoch mit anderen Frauen in den Austausch zu kommen, laden der Kreisverband Koblenz der Ev. Frauenhilfe im Rheinland und das eeb Rheinland-Süd zu einer sechsteiligen Online-Veranstaltungsreihe ein. Im Zentrum stehen Impulse zu den Fragen, die uns derzeit bewegen, Impulse, die unseren Gedanken und unserem Leben **Orientierung** geben. Die Themen der Treffen greifen ineinander; Sie können sich aber auch einzelne Veranstaltungen auswählen und nur für diese anmelden.

Den Auftakt bildet ein Tagesseminar am Aschermittwoch (mit vielen Pausen, wir sind nicht den ganzen Tag am PC), es folgen vier Nachmittage mit jeweils 2 Zeitstunden. Es geht um Loslassen, Entrümpeln, frei-und frohmachende Energie, um Impulse für die Zeit „nach Corona“, um Bibelarbeit, Frauengesundheit, Lebensfülle, um Orientierung und Bewegung auf neuen Wegen und um Vieles mehr!

Termine:

17.02.2021, 10.00 – 17.00 Uhr (mit Pausen)

24.02.2021, 15.00 – 17.00 Uhr

03.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr

10.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr

17.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr

24.02.2021, 15.00 – 17.00 Uhr

Sie benötigen einen internetfähigen PC/Laptop mit Kamera und Mikrofon. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zu den Veranstaltungen, mit dem Sie der ZOOM-Übertragung beitreten können. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 20 begrenzt. Anmeldung unter eeb-sued@eeb-sued.de bis zum 10.02.2021, spätere Anmeldung für weitere Termine möglich. Leitung: Margit Büttner, Koblenz .

Online-Seminare mittwochs von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr. Fünf Treffen : „Als wäre es ein Traum“, „kreatives Schreiben“ etc.

Nach den guten Erfahrungen mit dem digitalen Sommerseminar für Frauen sind die Veranstalterinnen ermutigt, auf diesem Weg weiterzugehen. Auch wenn irgendwann einmal wieder Treffen in Präsenz stattfinden können, möchten sie weiterhin die neu entdeckten Möglichkeiten digitaler Angebote nutzen, um Frauen zusammenzubringen. Für 2021 sind fünf solcher Online-Treffen geplant. Wechselnde Referentinnen werden einen Gesprächsimpuls oder eine andere Anregung einbringen, mit denen sich anschließend gemeinsam auseinandergesetzt wird. Das erste Treffen im Februar steht unter dem Motto "Als wäre es ein Traum", weiter geht es mit kreativem Schreiben. Im weiteren Verlauf kann es biblische Impulse geben, eine Buchbesprechung und anderes mehr. Lassen Sie sich überraschen. Ganz nebenbei werden Sie immer vertrauter mit den technischen und methodischen Möglichkeiten.

Jedes Meeting ist in sich abgeschlossen. Bitte melden Sie sich daher zu jedem Termin einzeln an. Sie erhalten dann einen Link zugesandt, mit dem Sie sich einloggen können. Es wird mit einer Zoomlizenz gearbeitet, die den Datenschutzrichtlinien entspricht. Anmeldung über Margit Büttner, eeb-sued@eeb-sued.de .

Termine:

10.02.2021;

14.04.2021;
09.06.2021;
08.09.2021;
10.11.2021, jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr.

ONLINE: Hochschulinfotag - HIT@home kommt zu euch nach Hause! 25. Und 26. Februar jeweils von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr!



Am 25. und 26. Februar lockt der HIT@home alle Studien- und MINTeressierten vor den Laptop. Wegen der anhaltenden Corona-Situation verschmelzen in diesem Schuljahr der Hochschulinformationstag und die MINT-Messe zu einer gemeinsamen virtuellen Veranstaltung. An beiden Tagen gibt es von 14 bis 18 Uhr ein vielfältiges Programm rund um die Studiengänge an allen drei Standorten – Koblenz, Remagen und Höhr-Grenzhausen: Schnuppervorlesungen, Beratungsangebote, virtuelle Campusführungen und vieles mehr. Näheres demnächst unter www.hs-koblenz.de/hit. Kontakt: 0261-9528-715

Online Veranstaltung "Frau & Beruf - Fit für die digitale Arbeitswelt - gerade in Krisenzeiten" am 26.02.2021 von 15 bis 18 Uhr

Wie mache ich mich fit für die digitale Arbeitswelt? Was muss ich bei Online-Bewerbungen beachten? Wie gründe ich erfolgreich ein Unternehmen? Diesen und vielen weiteren Fragen rund um das Thema „Frau und Beruf“ werden wir im Rahmen unserer digitalen Fachveranstaltung am 26. Februar 2021 von 15 bis 18 Uhr nachgehen. Wir bieten interessierten Frauen informative Vorträge zum Thema „Digitalisierung als Schlüsselkompetenz für den Arbeitsmarkt“, „Tipps für den digitalen Bewerbungsprozess“ und spannende Informationen für potenzielle Gründerinnen. Seit der Gründung war und ist www.frauennetz-aktiv.de <<http://www.frauennetz-aktiv.de>> Informationsmedium für Frauen rund um das Thema „Frau und Beruf“. Mit dieser Veranstaltung wollen wir Frauen fit machen für die Veränderungen, die die digitale Transformation in unserer Arbeitswelt mit sich bringt. Ziel ist es, den Frauen berufliche Perspektiven und Strategien aufzuzeigen. Als wir die Planung der Veranstaltung begonnen haben, konnte noch niemand ahnen, dass die Corona-Pandemie unser aller Leben auf den Kopf stellen würde. Die Auswirkungen auf die Arbeitswelt sind massiv. Gerade Branchen wie der Tourismus und die Gastronomie, in denen Frauen stark vertreten sind, sind von Betriebsschließungen und damit dem Wegfall von Arbeitsplätzen betroffen. Vor diesem Hintergrund hoffen wir mit dieser Veranstaltung möglichst viele Frauen erreichen zu können, die aufgrund der aktuellen Situation Unterstützung und neue berufliche Entwicklungsmöglichkeiten suchen. Die

Details zur Anmeldung und zum Programm entnehmen Sie bitte dem beigefügten Flyer. Die Veranstaltung wird gefördert durch das rheinland-pfälzische Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz und die Regionaldirektion Rheinland-Pfalz-Saarland der Bundesagentur für Arbeit. (Frauennetz-Aktiv/ Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung/ Johannes Gutenberg-Universität Mainz/Marina Ruggero M.A./Forum universitatis 1/D-55099 Mainz/ Tel. +496131 39-27238)

Aussichten für März und April...

So, wie es derzeit aussieht, gibt es im März und April einige digitale und einige „echte“ Veranstaltungen.... zB:

Die „Weltenfrauen bauen kulturelle Brücken“ am 7. März 2021 um 15.00 Uhr im Einrichmuseum in der VG Aar-Einrich (zum Tag der Frau)

Diese Fotoausstellung rückt beim Dialog Aar-Einrich besondere Frauen ins Rampenlicht. „Weltenfrauen“ bauen kulturelle Brücken - Im Gewand der Vielfalt. Voller Vorfreude blicken die Macher des Kulturprogramms Dialog Aar-Einrich in das kommende Jahr: Dann erwartet die Bürger in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich die faszinierende Fotoausstellung „Weltenfrauen – Im Gewand der Vielfalt“. Mit respektvollem Augenmerk auf Frauen widmet sich die Freiburger Fotografin Ellen Schmauss darin der bunten kulturellen Vielfalt unserer Gesellschaft. „Weltenfrauen – Im Gewand der Vielfalt“ zeigt über 90 Portraits von Frauen in traditionellen Gewändern ihrer Herkunftsländer. Durch das fotografische Spiel mit landesspezifischen Stoffen und Kleidung nimmt die Ausstellung den Zuschauer mit auf die individuelle Spurensuche der dargestellten Frauen nach ihren Wurzeln, der eigenen Identität und ihrem daraus gewachsenen Frauenbild. Die würdevollen Portraits zeigen die Diversität der sich wandelnden Gesellschaft in Deutschland und bauen gleichzeitig kulturelle Brücken. „Das passt hervorragend in unsere Verbandsgemeinde Aar-Einrich, in der Menschen aus 75 verschiedenen Nationen leben“, unterstreicht VG-Bürgermeister Harald Gemmer im Vorfeld. Geplant ist eine Vernissage, die am 7. März um 15 Uhr im Einrichmuseum beginnen soll. Die Fotokünstlerin selbst, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises sowie der Verbandsgemeinde Aar-Einrich und die indisch-deutsche Tänzerin Shany Mathew werden zum Programm der Eröffnung erwartet. Ab 8. März werden die 90 kleinformatigen Fotografien dann in der gesamten Verbandsgemeinde Aar-Einrich verteilt zu sehen sein. Mit der Ausstellung „wollen wir zur Wertschätzung aller Kulturen beitragen: Verteilt auf viele Läden und Gemeindeverwaltungen in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich gibt es außergewöhnliche, berührende Portraits von 45 Frauen zu bewundern“, unterstreicht Matthias Frey, der künstlerische Leiter des Dialogs Aar-Einrich. Kurze schriftliche Biografien ergänzen die Fotos der Frauen. Darin erklären sie, warum sie ihre Heimat verlassen haben, um ein neues Leben in der Ferne aufzubauen. Thema ist auch, wie sich die Identifikation mit den Wurzeln im Laufe der Generationen gestaltet, wie sich die Definition von Heimat und der Blick auf die Welt verändern kann. „Die Fotoausstellung soll neugierig machen und aufklären“, unterstreicht Matthias Frey. Gleichzeitig bietet die Ausstellung Frauen eine Plattform, mit Würde auf ihre Leistungen und die Stärke ihres Geschlechtes zu blicken und so auch andere auf ihrem Lebensweg zu bestärken. Die Ausstellung ist eine Veranstaltung des Dialog Aar-Einrich. Gefördert wird sie über die LEADER AG Lahn-Taunus, von der Europäischen Union (ELER-Mittel) und dem Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau Rheinland-Pfalz. Aktuelle Informationen gibt es immer auch unter: www.dialog-aar-einrich.de

Die Veranstaltung in der Kreisverwaltung zum Weltfrauentag am 8. März konnten wir verschieben auf den 17. Oktober im Limeskastell in Pohl! Hoffentlich klappt alles! Es wird eine Veranstaltung zusammen mit den großartigen Landfrauen! Mehr wird noch nicht verraten! Außer vielleicht.... etwas für Kopf, Herz und Bauch....

Am 08. März – dem TAG DER FRAU- die Spendenübergabe unseres virtuellen Spendenlaufs „Laufend gegen Gewalt“ an das Frauenhaus in Koblenz!

Exklusive Online-Beratung zum „Equal Pay Day“ mit Expertinnen von Familie & Beruf e.V. am 10.03.2021, 10.00 – 18.00 Uhr in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Rhein-Lahn/ Ganztags-Online-Seminar!

Business-Coaching für Gründerinnen & Unternehmerinnen: der Booster für Deine Geschäftsidee! Eine Selbständigkeit bietet Frauen oftmals genau die Gestaltungsfreiheit, die ihre Rollenvielfalt im echten Leben so dringend erfordert! Individuelle Zeiteinteilung, eine Aufgabe voller Sinn und Inspiration sowie finanzielle Eigenverantwortung lassen sich hervorragend mit dem Familienleben kombinieren. Aus kleinen Ideen können tragfähige Unternehmungen erwachsen. Entscheidend für Deinen Erfolg sind passgenaue Planung und der Mut, die richtigen Fragen zu entwickeln. Das geht erfahrungsgemäß am besten gemeinsam! Höchstteilnehmerinnenzahl: Acht Teilnehmerinnen! Buche Dein kostenfreies Coaching direkt unter buero@neuekompetenz.de Stichwort ‚Business-Coaching‘ und profitiere von der erprobten Toolbox der Gründungsexpertinnen. Anlass dieser Online-Veranstaltung ist der so genannte „Equal Pay Day“, der symbolisch den Tag markiert, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten, während Männer seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden. Familie & Beruf e.V./ Neue Kompetenz – Netzwerk Beruf/ Wilhelmstraße 28/ 57610 Altenkirchen/ Tel.: 0 26 81/98 61 29/ Fax: 0 26 81/98 61 34/ mail: buero@neuekompetenz.de www.neuekompetenz.de

Elevator Pitch - das Online-Format mit den Expertinnen von Familie & Beruf e.V. am 24.03.2021 von 17.00 – 19.00 Uhr in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Rhein-Lahn zum „Equal Pay Day“

Eine Online- Veranstaltung, in der Sie einen „Elevator Pitch“ gestalten: Das ist eine Methode, um in 60 Sekunden Ihre verbale Visitenkarte zu erstellen, um damit andere zu begeistern. Wer nur eine Minute hat, um im Aufzug (Elevator) einen anderen Menschen von sich und seiner Idee zu überzeugen, sollte eine ausgefeilte Kurzpräsentation nach der Devise „kurz und knackig“ vorbereitet haben. Anlass dieser Online-Veranstaltung ist der so genannte „Equal Pay Day“, der

symbolisch den Tag markiert, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten, während Männer seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden.

In einer kleinen Gruppe von Gründerinnen fokussiert Ihr Euch auf den besonderen Kern Eurer Geschäftsidee und übt die überzeugende Präsentation auf der digitalen Bühne im geschützten Raum. Unter den Auditorinnen sind auch die engagierten Managerinnen des regionalen Netzwerkes für Fach- und Führungsfrauen. Das wertvolle Feedback hilft Euch bei der erfolgreichen Weiterentwicklung und Umsetzung Eures Business. Starte ein ‚Sog-Marketing‘ und mache Deine Kund*innen glücklich! Dein Ticket für einen der limitierten Plätze kannst Du kostenfrei unter buero@neuekompetenz.de buchen: Stichwort ‚Elevator Pitch‘. Wir freuen uns auf Dich! Familie & Beruf e.V./ Neue Kompetenz – Netzwerk Beruf/ Wilhelmstraße 28/ 57610 Altenkirchen/ Tel.: 0 26 81/98 61 29/ Fax: 0 26 81/98 61 34/ mail: buero@neuekompetenz.de/ Web: www.neuekompetenz.de

Finanzkompetenz-Seminar für Frauen: Eine Online- Veranstaltung zum „Equal Pay Day“ in der wir über Geld, Aktien und die Börse sprechen- Termin am 18. März 2021 von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Referentin ist Corinna Witzel, Finanzplanerin, Abteilungsdirektorin einer großen Bank, Vermögensberaterin und Mitglied bei UN-Woman Deutschland. Anlass dieser Online-Veranstaltung ist der so genannte „Equal Pay Day“, der symbolisch den Tag markiert, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten, während Männer seit dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden.

Die rund einstündige Online-Veranstaltung will eine erste Schneise in den undurchsichtigen Finanzdschungel schlagen. Es geht darum, was zu beachten ist, um sich ein finanzielles Polster auf zu bauen. Wie Menschen die richtigen finanziellen Strategien für sich finden und welche finanziellen Entscheidungen eher negative Auswirkungen haben. In ihrem Impulsvortrag will die Referentin Illusionen, Vorurteile, alte Glaubenssätze und Rollenvorstellungen beleuchten, die Möglichkeiten finanzieller Unabhängigkeit aufzeigen 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“, so Corinna Witzel. Anmeldungen über die Gleichstellung des Rhein-Lahn-Kreises: Gleichstellung@Rhein-Lahn.RLP.de oder unter der 02603 972285.

Wenn es anders kommt...Ein Wochenende für Frauen, die ungewollt kinderlos sind. 05. – 07. März 2021 im Wilhelm-Kempff-Haus Wiesbaden-Naurod



© robsonphoto - adobestock.com

Oft entscheidet das Leben, die Umstände, das Schicksal darüber, ob eine Frau Kinder bekommt oder nicht. In Deutschland ist inzwischen jede fünfte Frau kinderlos und wird es bleiben, in den seltensten

Fällen gewollt. Es trifft Frauen, die in langjährigen Beziehungen leben genauso wie Alleinlebende oder andere, die einst nicht den/die richtigen Partner oder Partnerin hatten, um mit ihm/ihr eine Familie zu gründen. Allen gemeinsam ist die Herausforderung, mit dem Schmerz des Unerfüllten zurecht zu kommen, sich den damit verbundenen Gefühlen wie Trauer, Ohnmacht, Wut oder Neid zu stellen und dann eine andere Lebensperspektive für sich zu entwickeln. Was kann und will ich in die Welt bringen? Wie gestalte ich mein Leben, damit es gelungen und fruchtbar für mich und andere ist? Wie gestalte und lebe ich meine Beziehungen? Wie zeige ich mein Frausein? Das Wochenende bietet Raum, um gemeinsam mit anderen Frauen deren Kinder-wunsch sich nicht erfüllt hat, den Fragen und Gefühlen Raum zu geben und dann mit Kraft, Neugier und Entschiedenheit den eigenen Lebensplan zu entwerfen oder weiter zu verfolgen. Eingeladen sind Frauen im Alter zwischen Mitte 30 und Mitte 50. Beginn: Freitag, 05. März 2021, 17:00 Uhr. Ende: Sonntag, 07. März 2021, ca. 13:30 Uhr nach dem Mittagessen. Kosten: € 180,- im Einzelzimmer inkl. Vollverpflegung, Programm und Material. (Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Scheuen Sie sich nicht bei Therese Weleda nachzufragen.) Dipl.-Sozialpädagogin Christina Köhler, Dipl.-Psychologin, systemische Beraterin und Therapeutin. Ort: Wilhelm-Kempf-Haus Wiesbaden-Naurod . Anmeldung: Leitung: Therese Weleda/ Referentin Fachstelle Familienpastoral, Sozialpädagogin/ t.weleda@bistumlimburg.de / familienpastoral@bistumlimburg.de www.familienpastoral.bistumlimburg.de Bernardusweg 6 65589Hadamar Tel.:06433 887711

Präsenz- Seminar für Frauen: Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbestimmung im Zusammenhang mit Brustkrebs von Do, 25. März – Sa, 27. März 2021, Beginn: 16.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr



Praktische Präventionsmöglichkeiten und Reflexion im Kontext mit alternativen Behandlungen. Wie kann ich meine Eigenmacht stärken? Erlernen der Brustselbstuntersuchung (in Kleinstgruppen). Und dazu: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mit Feldenkrais. Mit **Brigitte Baltscheit**, seit 30 Jahren Heilpraktikerin im Hunsrück. Homöopathische Praxis für Frauen und Kinder. **Seminarpreis:** 298,- € mit Übernachtung und vegetarischer Verpflegung. Preis ohne Übernachtung und Verpflegung auf Anfrage. **Anmeldung:** mail@frauenlandhaus.de oder www.frauenlandhaus.de. Gerne senden wir Ihnen auch das ausführliche Programm des Seminars. Dieses Seminar ist eine anerkannte Bildungsveranstaltung (**Bildungsurlaub/Bildungsfreistellung**). Anerkannte Bildungsfreistellungstage: 2 . Eine Kooperation mit LACHESIS – Berufsverband für Heilpraktikerinnen. 10 % Ermäßigung auf den Gesamtpreis für Mitfrauen von Lachesis e. V.

Am 20. April ist eine Veranstaltung der Beauftragten für Chancengleichheit der Arbeitsagentur zusammen mit dem Gleichstellungsbüro für geflüchtete Frauen im Kreml (Zollhaus) geplant- ob das Ganze stattfindet, hängt von der aktuellen Corona-Situation ab.

Am 23. April planen die Landfrauen wahrscheinlich ab 18.30 Uhr einen Open-Air-Kinoabend im Kreml..... mit anschließender Gesprächsrunde- ob das Ganze stattfindet, hängt von der aktuellen Corona-Situation ab.

Am 24. April ist eine ganztägige Veranstaltung der Gleichstellung mit dem Seniorenbüro „die Brücke“ geplant... ob das Ganze stattfinden kann, hängt von der aktuellen Corona-Situation ab.

Geplant ist eine Aktion mit Wanderung und Aufenthalt im Kloster Arnstein mit einigen Überraschungen...

Am 28. April findet von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr ein Online-Job- und Business-Coaching „Trau Dich! Beruflich planen in Zeiten von Covid-19“

Der Familie & Beruf e.V. „Neue Kompetenz – Netzwerk Beruf“ veranstaltet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Dorothee Milles-Ostermann ein Job- Coaching für Gründerinnen & Wiedereinsteigerinnen am 28.04.2021 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr. Sie fühlen sich aktuell durch die Situation familiär noch stärker eingebunden als vor der Corona-Krise? Sie vermissen Ruhe und Muße, um endlich die eigenen Jobwünsche umsetzen zu können? Sie suchen neue berufliche Impulse und konkrete Perspektiven - träumen vielleicht von einem eigenen kleinen Laden oder der Freiheit als selbständige Expertin? Dann sind Sie hier goldrichtig! Die Umsetzung beruflicher Ziele erfordert vor allem eine gesicherte Kinderbetreuung, ausreichend Zeit zur Vorbereitung und bestenfalls noch fundierte Tipps von Expertinnen. Neben einer umfassenden kostenfreien Berufsberatung erwarten Sie zielgerichtete Tools auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit, hilfreiche Infos und Best Practice-Tipps und ein individuelles Coaching für Ihre Karriere! Für einen reibungslosen Beratungsablauf wird um Anmeldung gebeten: Familie & Beruf e.V. /Neue Kompetenz-Netzwerk Beruf. Telefon: 0 26 81/ 98 61 29 / E-Mail: buero@neuekompetenz.de

Dies und das:

Von TERRE DES FEMMES gibt es eine Handreichung für Lehrschaffende zum Thema Hate Speech:



Die Kampagne [#unhatewomen](#) stellt dazu Unterrichtsmaterial zur Verfügung. Dass vor allem sexistische und frauenfeindliche Sprache als vermeintliche Kunst im deutschen Rap und Hip-Hop zu finden ist, ist Teil dieser Kampagne und schafft einen direkten Bezug zum Alltag von vielen Schülerinnen und Schülern. Sprache formt nicht nur unser Denken und unsere Weltbilder, sondern wirkt sich auch direkt auf unser Handeln aus. Der gesellschaftliche Zusammenhalt leidet unter Diskriminierung und Hass, deshalb ist es wichtig darauf zu achten, wie wir miteinander und übereinander sprechen. Nicht nur in der Musik, sondern auch im Alltag, insbesondere in sozialen Netzwerken wie Facebook, YouTube und Instagram finden wir Rassismus, Sexismus, Antisemitismus, Ableismus (Behindertenfeindlichkeit) und LGBTQ+-Feindlichkeit in Videos, Posts und Kommentaren – und damit im Leben von allen Mädchen und Jungen. Einen guten ersten Einblick bietet Ihnen dieses Video: [#unhatewomen: Es ist Zeit, etwas zu ändern](#). Da diese Kampagne ein voller Erfolg ist und Terre des Femmes das Thema als sehr wichtig erachtet, umfasst der Inhalt zwei Unterrichtsstunden (insg. 90 Minuten) und beschäftigt sich mit den Fragen „*Was ist Hate Speech?*“ und „*Wie gehe ich mit Hate Speech um?*“. Die Antworten sollen dabei in einer interaktiven Art und Weise von den SchülerInnen selbst erarbeitet werden. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf der Homepage von Terre des Femmes.

Broschüre zum Thema „Ich darf JA sagen – ich darf NEIN sagen“- Heft in Leichter Sprache

Sie sehnen sich nach körperlicher Nähe wie jeder andere auch: erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung. Auch für sie gilt das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Das bedeutet beispielsweise, jeder kann selbst wählen, mit welchem anderen Erwachsenen man die eigenen körperlichen Bedürfnisse auslebt. Welche Regeln dabei gelten, das ist für geistig Behinderte nicht immer leicht zu erkennen.

Die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) und die Koordinationsstelle zur Prävention vor sexualisierter Gewalt im Bistum Limburg stellen jetzt eine Broschüre zum Thema vor. „Ich darf ja sagen – ich darf nein sagen“, heißt das Heft in Leichter Sprache. Durch Leichte Sprachekönnen Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder eingeschränktem Sprachverständnis komplizierte Sachverhalte verstehen. Die Sätze sind kurz und prägnant formuliert und Fremdwörter werden gar nicht erst verwendet. Zusätzlich illustrieren hier auch einfache Grafiken den Inhalt des Textes. Eigentlich wollten die Autorinnen für die Veröffentlichung zunächst Informationen zum Thema

Prävention sexueller Gewalt zusammentragen. „Menschen mit Behinderung sind besonders gefährdet, in diesem Zusammenhang Opfer zu werden.“, sagt Anne Badmann. Sie ist Referentin für Bildungsangebote in Leichter Sprache bei der KEB und sie ergänzt: „Menschen mit Behinderung haben ein Recht auf Liebe und Sexualität. Dieser Aspekt gewann schnell an Bedeutung, als wir anfangen, das Thema gedanklich zu vertiefen. Beides ist wichtig. Beides ist möglich.“ Es geht eben um zwei Seiten einer Medaille. Dass die jeweils Beteiligten Körperlichkeit wollen und beide es schön finden, ist eine zentrale Aussage des Broschüren-Teils zum Thema „Ich darf ja sagen“.

Wendet man das Info-Heft, bekommt man Hilfe bei sexueller Gewalt. „Ich darf nein sagen“, heißt es hier. Vielfältige Aspekte möglicher Übergriffe werden beleuchtet, von den unterschiedlichen Arten sexueller Gewalt bis hin zu möglichen Tätern oder Täterinnen. Auch, wie es nach eventuellen Übergriffen weitergeht, ist wichtig. So werden Kontakte und Anlaufstellen genannt, bei denen Betroffene Hilfe erhalten. Silke Arnold von der Koordinationsstelle zur Prävention vor sexualisierter Gewalt ist sicher: „Die Broschüre ist interessant für Einrichtungen, Institutionen und Multiplikatoren, die mit Menschen mit geistiger Behinderung leben und arbeiten.“ Dass der angesprochene Personenkreis auch wirklich versteht, was im Heft steht, haben Betroffene selbst bestätigt. Die Prüflingsgruppe der Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen hat Text und Bilder auf Verständlichkeit geprüft. Jetzt sind die Teilnehmenden dort stolz darauf, bei diesem Projekt als Experten und Expertinnen mitgewirkt zu haben. Die Broschüre ist kostenlos. Bestellungen bitte per E-Mail an: a.badmann@bistumlimburg.de.



© Nadja Quirein

Ada Lovelace Projekt

Schnupperausbildung bald auch im Rhein-Lahn-Kreis: Das Ada-Lovelace-Projekt der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz ermöglicht Schülerinnen authentische Einblicke in MINT-Berufe. In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises, der Wirtschaftsförderung und mit ansässigen Unternehmen können die jungen Frauen über ein Schuljahr hinweg an vom ALP organisierten Hospitationstagen teilnehmen. In diesen acht Stunden stehen die Schülerinnen selbst an der Werkbank, lernen das Unternehmen kennen, tauschen sich mit Ausbildungsleiter*innen aus und können sich selbst im Beruf ausprobieren. Begleitet werden die Schülerinnen von

Auszubildenden, die für alle Fragen rund um die Ausbildung zur Verfügung stehen. Neben diesen Hospitationstagen bietet das ALP ein Bewerbungstraining und einen Informationstag an der Universität Koblenz-Landau und der BBS Technik in Koblenz an. So können wir umfassend über das gesamte Spektrum der MINT-Ausbildungsberufe und die (dualen) Studiengänge in der Region informieren. Es ist geplant, die Schnupperausbildung im Herbst 2021 auch im Rhein-Lahn-Kreis zu starten. Corona bedingt kommt es zu diesen Verzögerungen bis zum Herbst 2021. Ziel ist es, junge Frauen für Mint-Berufe zu interessieren und somit dem Fachkräftemangel vorzubeugen. Interessierte Schulen und Betriebe (auch kleine Betriebe sind möglich) wenden sich bitte an Frau Sandforth. Weitere Infos:

Ruth M. Sandforth M.A.
Projektleitung



Universität Koblenz-Landau – Campus Koblenz
56070 Koblenz | Tel.: 0261-287-1940
Universitätsstr. 1 | Fax: 0261-287-1942

www.facebook.com/alp.rlp
www.ada-lovelace.com

Mit der Hoffnung, dass Ihnen auch dieser Newsletter zusagt, verabschiede ich mich für heute. 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 hier etwas Spannendes gefunden haben, die Informationen weitergeben, und wenn Sie mir Ihre Veranstaltungen zur Veröffentlichung zusenden.

Herzliche und gut gelaunte Grüße aus dem Kreishaus und... ich hoffe, wir sehen uns beim virtuellen Spendenlauf!



Ich möchte Sie respektvoll ansprechen. Gerne können Sie mitteilen, wenn Sie eine andere Ansprache wünschen. Um die Vielfalt im Bereich der Geschlechter und Geschlechtsidentitäten auszudrücken, verwende ich den Genderstern. Dieser soll verdeutlichen, dass alle Geschlechtsidentitäten einbezogen sind, wie zum Beispiel intersexuelle, intergeschlechtliche, transsexuelle, transident und auch weitere Selbstbezeichnungen.

