

## Inselpost Nr. 26

Neues von der Insel...

**Der sechszwanzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!**

*Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte! Herzlich willkommen!*

Der erfolgreiche Kurs „Her mit den Cookies“ startet in die dritte Runde! Ende September erwartet Sie ein interessantes neues Unterstützungsformat, um Familie & Beruf unter einen Hut zu bekommen: LebensBUNT verschob die Auftaktveranstaltung wegen des Regenwetters auf den 30.09.2022! Ebenfalls Ende September gibt es einen interkulturellen Filmabend in Lahnstein. Der erste queere Sommer im Rhein-Lahn-Kreis endete mit seinen Treffen, Picknicks, Kinofilmen am vergangenen Wochenende mit einem beeindruckenden Theaterabend. Nun folgen noch informative Webinare. Daneben erwarten Sie zahlreiche weitere Veranstaltungen. Viel Freude beim Stöbern!

### IT- Grundlagenkurs für Frauen: „Her mit den Cookies“ ab 26. September 2022 ab 18.00 Uhr



Nach dem erfolgreichen zweiten Durchlauf startet im Spätsommer 2022 ein weiterer Kurs! Das neuartige Kursprogramm „Her mit den Cookies“ wurde im Sommer 2021 in Zusammenarbeit mit der

Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn Kreises, Frau Dorothe Milles-Ostermann, dem Seniorenbüro „Die Brücke“, Frau Uschi Rustler, und der Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc. Informatik aufgelegt.

Das Besondere an diesem Kurs: Es gilt die Devise „Von Frau für Frau“! Der Kurs richtet sich speziell an weibliche IT-Einsteigerinnen. Grundsätzliche Fragen zu PC, Tablet, Notebook, Smartphone, Betriebssystem, Internet, künstlicher Intelligenz, etc. werden in lockerer weiblicher Runde besprochen. Der nächste Durchgang startet am 26. September 2022. Kontakt über das Seniorenbüro [Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de) oder die Gleichstellungsbeauftragte [Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de).

Thematisch werden Grundlagen zu PC/Tablet/Smartphone (Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, Unterschiede und ihre Einsatzmöglichkeiten) vermittelt. Es geht um Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Date Explorer. Wie funktioniert das Internet grundsätzlich, wie Webseiten? Wie werden sie aufgebaut und welche Wege im WorldWideWeb (WWW) gibt es? Was sind Cookies? Viele Informationen gibt es zu dem Internet aus technischer Sicht. Einen wichtigen Schwerpunkt legte die Referentin auf IT-Sicherheit und Datenschutz. Das Paket der SMARTEN Technik mit ihren Einsatzmöglichkeiten, Gefahren, aber auch Erleichterungen runden den Kurs ab.

Der Kurs wird wieder als Online-Format mit Zoom stattfinden. Nach einem Impulsvortrag zur Einführung können alle Fragen zu PC, Tablet, Smartphone oder Informatik generell gestellt werden. Die Termine sind jeweils von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr an folgende Montagen vorgesehen:

- **26.09.2022:** ZOOM – Umgang mit dem Videokonferenzsystem
- **17.10.2022:** PC Grundlagen. Was bedeutet Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, etc. und wozu wird es benötigt? PC, Laptop, Notebook, Tablet und Smartphone: Unterschiede/Gemeinsamkeiten/Einsatzzwecke.
- **24.10.2022:** Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Date Explorer
- **07.11.2022:** Internet Teil 1 – Datentransfer, Webseiten und ihr Aufbau. Was sind Cookies?
- **21.11.2022:** Internet Teil 2 – Wie kommt das Internet ins Haus? LAN/WLAN Unterschiede/Vor- und Nachteile/störende Einflüsse.
- **05.12.2022:** KI und smarte Technik – was ist das und wo können meine Einsatzmöglichkeiten liegen

**LebensBUNT- Wie bunt darf mein Leben sein? Am 30.09.2022, um 15 Uhr, auf dem Parkplatz, Eingang Wald, oberhalb des KS medical Centers, Neuzebachweg, Nassau zum walk&talk**



**ACHTUNG: Neuer Termin!**

Haben Sie Lust auf ein wenig mehr Farbe in Ihrem Leben? Möchten Sie raus aus Ihrem Alltag und herausfinden, um welche Farben Sie Ihren persönlichen und beruflichen „Malkasten“ ergänzen möchten? Wir – Sabine Stoltefaut und Monika Schmelzeisen – nehmen Sie in einer kleinen, gleichgesinnten, weiblichen Gruppe mit, sich mit Ihren täglichen Ideen und Gedanken zu beschäftigen. Gemeinsam hören wir hin,

unterstützen uns, stellen uns in den Mittelpunkt, sortieren aus, rücken gerade, fügen ein und profitieren voneinander. Mal draußen beim walk&talk, mal drinnen in gemütlicher Runde – zwanglos, ernsthaft, vertraut. Füllen möchten wir die regelmäßig alle ca. zwei Monate stattfindenden Treffen mit bunten Impulsen und Inhalten. Unterstützt wird diese neue Reihe von der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises. Freuen Sie sich auf das erste Date am

**30.09.2022, um 15 Uhr, auf dem Parkplatz, Eingang Wald, oberhalb des KS medical Centers, Neuzebachweg, Nassau zum walk&talk.**

Wir gehen durch die Weinberge. Der Weg soll die Sinne küssen und den Rucksack mit persönlichen Anregungen füllen. Die veränderten Situationen der Gegenwart haben Gesprächswert. Wo sehen wir Frauen unsere Aufgaben in dieser neuen Zeit? Wie sind wir persönlich ausgerichtet? Was sind unsere Wünsche, unsere Ziele und wie der Weg, sie zu erreichen? Ganz persönlich. Ihre Auszeit dauert ca. 4 Stunden. Kostenbeitrag: € 25, --.

Denn das Leben ist nur so bunt, wie Sie es sich getrauen, es auszumalen.

Es begleiten Sie:

**Sabine Stoltefaut** – psychologischer Coach für Familien und Wandercoach. Nach dem Motto - Mehr Ich für uns - stärkt sie Mütter und Väter dabei, eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und „das eigene Richtig“ zu verwirklichen. „In die Augen von Eltern zu blicken, die spüren, dass das Familienmiteinander von mehr Leichtigkeit geprägt ist, weil sie mehr und mehr zu den Vorbildern werden, die sie sein möchten, ist ein berührender Moment.“ Mehr Leichtigkeit, die sich auf den gesamten Alltag auswirkt.

*Sabine Stoltefaut*  
PSYCHOLOGISCHES COACHING FÜR FAMILIEN

Johannesgraben 5 · 56355 Nastätten · 06772 953 105  
info@sabine-stoltefaut.de · www.sabine-stoltefaut.de

**Monika Schmelzeisen** – Sie ist Business Coach (IHK) und Kauffrau, arbeitet ehrenamtlich als Leiterin des Fach- und Führungsnetzwerkes von Familie und Beruf e. V. und unterstützt mit ihrem Unternehmen for yours! Kommunikation & Netzwerk innovative Start-ups. Sie weiß, dass Frauen unglaublich wertvolle Ideen haben, die sie – wenn sie sie kommunizieren und kreative Netzwerke aufbauen – ihre Vorstellungen im eigenen Tempo kraftvoll und mit hoher Motivation umsetzen. Dabei ist es unerheblich, ob es in einem Angestelltenverhältnis oder im eigenen Unternehmen ist.

*for yours!*  
KOMMUNIKATION & NETZWERK

Hof Schmelzeisen  
Römerstraße 15  
56357 Marienfels  
Telefon: 06772/5794  
mobil: 0177/8834808  
info@foryours.de  
www.foryours.de

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung per Mail unter [info@sabine-stoltefaut.de](mailto:info@sabine-stoltefaut.de) oder

[info@foryours.de](mailto:info@foryours.de) oder telefonisch bis zum 14.09.2022. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Weitere Themen für LebensBUNT:

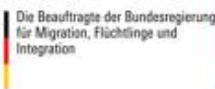
- Persönliche und berufliche Werte und weshalb sie tatsächlich so wichtig sind
- Fremdbild vs. Selbstbild – bin ich wirklich die, für die ich mich halte?
- Wie ausgewogen sind meine beruflichen und privaten Engagements?
- weiblich Netzwerken
- Glaubenssätze – Sätze, die ich unterschreiben würde

**Interkultureller Filmabend am 30.09.2022 ab 19.00 Uhr im Jugendkulturzentrum Lahnstein**



Das Jugendkulturzentrum und der Beirat für die Belange von Menschen mit Migrationshintergrund in Lahnstein laden herzlich ein zu einem interkulturellen Filmabend mit anschließender Fotoausstellung und geselligem Austausch bei Leckereien und Wein. Veranstaltungsort: JUKZ Lahnstein, Wilhelmstr. 59, 56112 Lahnstein. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung unter: ☎ 02621 914-602, [jukz@lahnstein.de](mailto:jukz@lahnstein.de)

**Interkulturelles Frauencafé im JUKZ Lahnstein immer freitags von 09.30 – 11.30 Uhr**



Dieses wöchentliche Angebot ist eine Kooperation zwischen: Der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald-Rhein/Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises, der Ehrenamtskoordination in der Flüchtlingshilfe Caritasverband Westerwald Rhein Lahn e. V. und dem Jugendkulturzentrum Lahnstein. Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, Wilhelmstr. 59, 56112 Lahnstein, Tel. 02621 914-602, [www.jukz.lahnstein.de](http://www.jukz.lahnstein.de), [n.houshmand@lahnstein.de](mailto:n.houshmand@lahnstein.de)



**„Weil ich so bin, wie ich bin“: Webinar zur Wahrnehmung und Akzeptanz der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt am Dienstag, den 04. Oktober 2022, 17:00 – 20:00 Uhr**



Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises und dem Projekt Familienvielfalt: In unserer Gesellschaft sind vielfältige Lebens- und Familienformen längst

Alltag. Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Intergeschlechtliche (LSBTI) sind Teil dieser Vielfalt und gehören selbstverständlich dazu. Allerdings erwarten Familie und Freundeskreis in der Regel eine heterosexuelle und geschlechterrollenkonforme Entwicklung. Immer noch erfahren LSBTI Diskriminierung im Alltag, so in Schulen, in der Freizeit oder im Berufsleben. Sie erleben Spötteleien, das Gefühl nicht ernst genommen zu sein oder der Unsichtbarkeit und oftmals auch Ausgrenzung. Gerade bei Jugendlichen kann dies zu ernststen Problemen führen z.B. Abkapselung, Leistungsabfall, Drogenmissbrauch oder Suizidgefährdung. Wie können Pädagog\*innen, Fachkräfte in Familien- und Jugendeinrichtungen, Familienangehörige und Interessierte darauf reagieren? Dieses

Webinar klärt grundlegende Begriffe zur sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt, erläutert Phasen und Herausforderungen des Coming-out und zeigt Handlungsmöglichkeiten zur Sichtbarkeit und Akzeptanz der Vielfalt auf.

Das Webinar wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Voraussetzung sind eine stabile Internetverbindung sowie die Teilnahme per Kamera und Mikrofon.

Gefördert vom rheinland-pfälzischen Ministerium Familie, Frauen, Kultur und Integration ist die Teilnahme am Webinar kostenfrei. Anmeldungen bitte bis zum 28.09.2022 an:

[familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de) Referentin Gabi Laschet-Einig, Projekt Familienvielfalt  
Regionalkoordination Koblenz/nördliches RLP

### „Alles Familie? Alles Familie! Total normal und trotzdem anders" Webinar zur Wahrnehmung und Akzeptanz von Regenbogenfamilien am Donnerstag, den 06. Oktober 2022, 17:00 – 20:00 Uhr



Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises und dem Projekt Familienvielfalt: In unserer Gesellschaft sind vielfältige Lebens- und Familienformen längst Alltag. Lesben, Schwule, Bisexuelle, transidente und

intergeschlechtliche Menschen sind Teil dieser Vielfalt und gehören selbstverständlich dazu. Dennoch, die Menschen erleben immer noch Spott, Diskriminierung und Ausgrenzung oder gar Unsichtbarkeit. So ergeht es auch vielen Regenbogenfamilien. Sie spüren in vielen Situationen im Alltag, dass sie als Eltern oder als Familie nicht ernst genommen werden oder erst gar nicht mitgedacht werden.

Immer noch begegnen Regenbogenfamilien unbegründeten Vorbehalten und verletzenden, ausgrenzenden Vorurteilen. Dieses Webinar bietet Ihnen Informationen zur Wahrnehmung und Akzeptanz rund um das Thema Regenbogenfamilien.

Grundbegriffe sexueller und geschlechtlicher Identitäten, Lebenssituationen von Familien mit gleichgeschlechtlichen und/oder transidenten /intergeschlechtlichen Eltern, rechtliche Aspekte sowie die Handlungsmöglichkeiten zur Willkommenskultur und Stärkung der Regenbogenkompetenz stehen dabei im Mittelpunkt. Das Webinar wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Voraussetzung sind eine stabile Internetverbindung sowie die Teilnahme per Kamera und Mikrofon. Gefördert vom rheinland-pfälzischen Ministerium Familie, Frauen, Kultur und Integration ist die Teilnahme am Webinar kostenfrei.

Anmeldungen bitte bis zum 28.09.2022 an: [familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de)

Referentin Gabi Laschet-Einig, Projekt Familienvielfalt, Regionalkoordination Koblenz/nördliches RLP

### Ideensprint- Wir denken gemeinsam neu! Vereinbarkeit von Familie und Beruf! Eine Veranstaltung der Gleichstellungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises und „For Yours“ am 12. Oktober 2022, 18.00 Uhr in den Galerieräumen von Harald Krämer, Russischer Hof, Bad Ems, Römerstraße 23.



Alles ist im Wandel, sowohl in unserem privaten als auch beruflichen Bereich. Neben den alltäglichen Herausforderungen rauschen uns viele Gedanken zu unterschiedlichen Themen durch den Kopf. Zeit ist Mangelware. Deshalb wollen wir uns mit **Ideensprint** in ca. 2 Stunden dem widmen, was uns beschäftigt und weiterbringt.

Impulse geben. Lasst uns gemeinsam neu denken. Weiblich. Ohne Geländer. Visionen zulassen, sie weiterdenken, Schwarmintelligenz nutzen ...

Unser Thema:



**Beruf UND Familie – Ich möchte beides!** Einen Job, der meinen Werten entspricht, der mir Spaß macht, den ich in der mir zur Verfügung stehenden Zeit ausüben kann und der entsprechend honoriert wird. Für meine Familie möchte ich so viel Zeit haben, wie wir sie brauchen.

Wir bewegen uns von einem hierarchischen zu einem menschen- und beziehungsorientierten Sein und Denken. Die weiblichen Fähigkeiten sind mehr denn je gefragt. Der Fachkräftemangel ist enorm. Kinder sind unsere Zukunft.

Was braucht es, um den Wandel mit zu gestalten? Welche Fragen sollte ich wo stellen? Gibt es Unterstützung?

„Durch das Unternehmen „for yours! Kommunikation

und Netzwerk“, ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Leiterin des Fach- und Führungsnetzwerkes von Familie und Beruf e. V., der Mitarbeit in innovativen Start-ups und ihrer ganz persönlichen Erfahrungen kennt sich Frau Schmelzeisen gut aus“, sagt Dorothee Milles-Ostermann, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises. „Die Referentin weiß, dass Frauen unglaublich wertvolle Ideen haben, die sie – wenn sie sie kommunizieren und kreative Netzwerke aufbauen, qualitativ hochwertig umsetzen. Sie achten darauf, ihre Vorstellungen im eigenen Tempo kraftvoll und mit hoher Motivation umsetzen. Dabei ist es unerheblich, ob es in einem Angestelltenverhältnis oder im eigenen Unternehmen ist.“

Am Mittwoch, den 12. Oktober 2022, 18.00 Uhr, treffen wir uns bei Sekt (natürlich auch Wasser) und Knabbereien zu einem inspirierenden Austausch auf Augenhöhe in den Galerieräumen von Harald Krämer, Russischer Hof, Bad Ems, Römerstraße 23.

Maximale Teilnehmerinnenzahl 8.

Geförderter Kostenbeitrag 25,00 € (entspricht ca. einem Kinoabend mit Kaltgetränk und Popcorn ☺) .

Anmeldungen bitte bis zum 10. Oktober 2022 an [info@foryours.de](mailto:info@foryours.de).

## **Pflege unterm Regenbogen, Webinar zu einer kultursensiblen Pflege queer im Alter**

**Am Dienstag, den 18. Oktober 2022, 17:00 – 20:00 Uhr**



Eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises und dem Projekt Familienvielfalt: In unserer Gesellschaft sind vielfältige Lebens- und Familienformen längst

Alltag. Lesben, Schwule, Bisexuelle, transidente und intergeschlechtliche Menschen sind Teil dieser Vielfalt und gehören selbstverständlich dazu.

Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Intergeschlechtliche gibt es in allen Lebensaltern – aber nicht in allen Lebensaltern gleich sichtbar. Das hängt eng mit der gesellschaftlichen Akzeptanz der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt zusammen, denn die war den meisten jetzt Betagten und Hochbetagten nicht gegeben. Viele teilen die Erfahrung stigmatisiert, kriminalisiert und in die Unsichtbarkeit gedrängt worden zu sein, um nicht aufzufallen.

Eine kultursensible Pflege von betagten Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transidenten und Intergeschlechtlichen bedeutet, jeden Menschen mit seiner ganz eigenen Biografie anzuerkennen und eine Pflege zu implementieren, die sich an den individuellen Bedürfnissen und der Biografie des zu Pflegenden orientiert. Mit diesem Webinar möchten wir Fachkräfte in ihrer beruflichen Verantwortung mit Grundlagenwissen zur sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt sowie der Kenntnis über die Lebenswirklichkeiten früher - heute unterstützen und stärken. Darüber hinaus bieten wir Handlungsmöglichkeiten zur Sichtbarkeit und Akzeptanz der Vielfalt und einer Willkommenskultur für

Mitarbeitende und Senior\*innen an. Das Webinar wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Voraussetzung sind eine stabile Internetverbindung sowie die Teilnahme per Kamera und Mikrofon. Gefördert vom rheinland-pfälzischen Ministerium Familie, Frauen, Kultur und Integration ist die Teilnahme am Webinar kostenfrei. Anmeldungen bitte bis zum 12.10.2022 an: [familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de) Referentin Gabi Laschet-Einig, Projekt Familienvielfalt, Regionalkoordination Koblenz/nördliches RLP

### Zudem findet alle 14 Tage der QUEERE TREFF im Kreml statt im Zwei-Wochen-Takt donnerstags um 19 Uhr im Kleinen Kulturssal des Kremls



Du bist LGBTIQ\* und hast Lust auf einen queeren Stammtisch? Seit Februar gibt es den queeren Treff im [Kreml-Kulturhaus](#) (Burgschwalbacher Str. 8, 65623 Hahnstätten/Zollhaus). Triff andere LGBTIQs aus Deiner Region, bring Aufgeschlossenheit, Freundschaft und Queerness mit! Im Zwei-Wochen-Takt donnerstags um 19 Uhr im Kleinen Kulturssal des Kremls. Mehr Infos: [tabitha.anders@kreml-kulturhaus.de](mailto:tabitha.anders@kreml-kulturhaus.de) Tel. +49 (0)6430 929724

## Wissenswertes:

### Beratungsstelle „Vereinbarkeit Familie und Beruf“ im Haus der Familie, Katzenelnbogen

#### Termine:

nach Vereinbarung

#### Kontakt:

Danieia Müller,  
Haus der Familie,  
[d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:d.mueller@hdf-katzenelnbogen.de)



Wie bieten Beratung, Unterstützung und Information rund ums Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie suchen Kinderbetreuungsangebote oder haben einen Betreuungsengpass? Dann hilft die Beratungsstelle „Familie und Beruf“ im Mehrgenerationenhaus Ihnen gerne weiter: mit Informationen zu Ferienbetreuung, Kindertagespflege, unserem

wachsenden Betreuungsnetzwerk oder Hilfe bei den Formalitäten. Das kostenfreie Angebot richtet sich nicht nur an Familien, sondern auch an Unternehmen, die ihre Mitarbeiter\*innen durch familienfreundliche Maßnahmen unterstützen wollen, z.B. mit sinnvollen betriebsnahen Lösungen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf! Sprechen Sie uns gerne an!



### Lesetipps: Die Buchhandlung ist zu – aber wir lesen weiter

*Gerne lesen heißt: die einem im Leben zugeteilten Stunden der Langeweile gegen solche des Entzückens einzutauschen. Das hat Montesquieu gesagt. Wir wünschen Ihnen allen viele Stunden des Entzückens, die gerade in der heutigen Zeit so wichtig sind!* Elisabeth Adam und Helga Thorke

„Wir sind ein paar Mal gefragt worden, ob wir unsere Leseerlebnisse wie gewohnt weitergeben wollen. Das machen wir gerne. Wenn Sie keine Mail mehr von uns haben wollen, melden Sie sich einfach, und wir werden Sie aus dem Verteiler nehmen“.

Frauen tragen Hemdblusenkleider, kriegen Kinder und versorgen ihren Haushalt. Chemikerin und Wissenschaftlerin, das geht nicht zusammen in den USA in den 60iger Jahren. Das erlebt Elizabeth Zott erst an der Universität und dann an ihrem Arbeitsplatz in einem Labor eines Forschungsinstituts. Von Gleichberechtigung ist man dort weit entfernt. Aber sie ist unbeugsam und lässt sich nicht

unterkriegen. Als sie ihre Arbeit verliert, nimmt sie den Job als Moderatorin in der Koch Show „Essen um sechs“ an und revolutioniert dieses biedere Format, denn in ihren Augen ist kochen eine Frage der Chemie. Nicht allen gefällt das, vor allem dem Chef des Senders nicht, dem diese selbstbewusste Frau ein Gräuel ist. Aber die Zuschauerzahlen steigen, und die Frauen sind begeistert. Abend für Abend sitzen sie mit Papier und Stift vor dem Fernseher und notieren sich die Rezepte. Aber Elizabeth Zott kocht nicht nur, sondern sie ermuntert auch ihre Zuschauerinnen, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und auf ihre Stärken zu vertrauen. „Lange habe ich nicht so ein unterhaltendes, witziges und kluges Buch gelesen wie dieses.“ sagt Elke Heidenreich. Dem stimme ich vorbehaltlos zu! Das Buch gleicht einem köstlichen Menü, das von der Vorspeise bis zum Nachtisch ein lukullisches Vergnügen ist. „**Eine Frage der Chemie**“ ist das erste Buch von **Bonnie Garmus**, wunderbar übersetzt von Ulrike Wasel und Klaus Timmermann. Erschienen im Piper Verlag, € 22, --.

### Beratung auch auf Ukrainisch– Телефон довіри „Насильство щодо жінок



**08000 116 016**

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen hat das Hilfe Telefon „Gewalt gegen Frauen“ sein Sprachangebot erweitert. Gewaltbetroffene Frauen finden ab sofort auch in ukrainischer Sprache Unterstützung. Auf Wunsch einer Anruferin schalten die Beraterinnen innerhalb einer Minute eine Dolmetscherin in der benötigten Sprache zum Gespräch hinzu. Die kostenfreie, anonyme und vertrauliche Beratung unter der 08000 116 016 ist damit jetzt in 18 Fremdsprachen möglich. <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung.html>

### Offene Sprechstunde Frauennotruf Koblenz für Mädchen:

Komm einfach vorbei. Gerne auch mit einer Freundin\*. Du kannst hier eine Beraterin\* kennenlernen. Und du kannst hier erste Infos bekommen. Wir überlegen zusammen mit dir, wie es jetzt gut weitergehen kann. Wir freuen uns auf dich! <https://www.justforgirls-koblenz.de/>

**In der Schulzeit:** An jedem ersten Dienstag im Monat kannst du unsere Offene Sprechstunde von 14.00 Uhr - 15.00 Uhr nutzen.

**In den Ferien:** An jedem Dienstag in der Zeit von 12.00 Uhr - 13.00 Uhr sind wir mit unserer Offenen Sprechstunde für dich da.

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

Dorothee Milles-Ostermann



---

### Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

E-Mail: [Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de)

Web: [www.rhein-lahn-kreis.de](http://www.rhein-lahn-kreis.de)

---