

Inselpost Nr. 24

Neues von der Insel...

Der vierundzwanzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!

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

diesmal gibt es einen kleinen Rückblick auf die äußerst gelungene Mädchenfreizeit: Danke an die Mädchen und Danke an die Teamerinnen! Auch der „Tag der Achtsamkeit“ am 16. Juli im Frauenlandhaus Charlottenberg war beeindruckend- Danke an die Teilnehmerinnen und Danke an die Referentin Sonja Blumenthal. Die vierundzwanzigste Inselpost informiert zum Kinderzuschlag, weist auf digitale Veranstaltungen und den Aktionstag des Jobcenters hin, auf die Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere im Kreml. Es gibt einen anerkannten Bildungsurlaub



im Frauenlandhaus zum Thema Stimme und das Angebot eines Ritualwochenendes. Ab September finden sich bereits interessante Themen: Für Frauen, die ungewollt kinderlos sind, wird ein Wochenende angeboten. Außerdem die Vernissage der Fotoausstellung im Museum blaues Ländchen: Die Ausstellung dokumentiert die Chancen und Herausforderungen von Mädchen in Entwicklungsländern. Im BerufsCoaching für Frauen (Online-Beratungstag) werden neue Chancen für die Zukunft entwickelt! Im Kreml startet im September eine spannende Weiterbildung für Menschen in sozialen Berufen (17.9.2022 – 23.4.2023). Der queere Sommer im Rhein-Lahn-Kreis zeigt unter anderem ein Theaterstück. Zu einer Online-Fortbildung „Ableismus“ lädt der

Frauennotruf Koblenz ein. Der erfolgreich IT- Grundlagenkurs für Frauen: „Her mit den Cookies“ startet in die dritte Runde! Das Hilfetelefon gegen Gewalt weist auf die Hilfestellung in ukrainischer Sprache hin und thematisiert im aktuellen Newsletter Frauen mit Behinderung und Gewalt. Um mehr Mädchen und junge Frauen dabei zu unterstützen, selbst zu programmieren, fördert das Bundesgleichstellungsministerium die Online-Plattform "YouCodeGirls". Zudem gibt es das Beratungsangebot für Mädchen vom Frauennotruf Koblenz auch in Sommerferien. Der Hildegardis-Verein startet ein Mentoring-Programm, das eingebunden in das Projekt „Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung“ (BESSER) ist. Viel Freude beim Stöbern!

Weibsbilder 2022: „Here Comes The Sun – Ein Sonnenscheinwochenende!

Unter dem Motto „Here Comes The Sun – Ein Sonnenscheinwochenende!“ fand von Freitag, dem 08.07.2022 bis Sonntag, dem 10.07.2022 die fünfzehnte Weibsbilder-Freizeit im Karlsheim in Kirchähr statt. Einmal im Jahr veranstaltet der Arbeitskreis Mädchenarbeit Rhein-Lahn ein Wochenende nur

für Mädchen. In diesem Jahr kamen kreisweit von Diez bis Lahnstein 19 Mädchen im Alter von 10 bis 13 Jahren zusammen, um den Sonnenschein einzufangen.

Gemeinsam erholten sie sich bei Vollverpflegung im Karlsheim Kirchhähr vom stressigen Alltag und hatten beim Spielen, Basteln, Malen eine große Portion Spaß und fanden dabei neue Freundinnen.

Das dazu passende dreitägige abwechslungsreiche Programm wurde von den Jugendpflegern der Verbandsgemeinden Loreley und Aar-Einrich, sowie von der Jugendberatungsstelle des Diakonischen Werks Rhein-Lahn, wie auch vom Jugendzentrum Bad Ems organisiert und engagiert umgesetzt.

In gemeinsamen Gesprächsrunden, Aktionen und Kreativangeboten setzten sich die Teilnehmerinnen mit dem Thema der Freizeit auseinander. Den Einstieg bildete eine Vorstellungs- und Kennenlernrunde. Danach fertigten die Teilnehmerinnen Steckbriefe an. Nach dem Abendessen fand traditionell ein Kinoabend mit Popcorn, allerhand anderer Knabbereien und Gummibärchen statt. Der Samstag stand ganz im Zeichen der Kunst und des Spiels. Der Vormittag und frühe Mittag wurden dazu genutzt, um Nagelbilder und Makramee-Federn im angesagten „Boho-Stil“ als Schlüsselanhänger herzustellen. Bei der „Chaosrallye“ am Samstagnachmittag war viel Bewegung und gelegentlich auch Durcheinander angesagt. In diesem Spiel traten verschiedene Gruppen gegeneinander an. Es wurde gewürfelt und im Haus nach der passenden Zahlenkarte gesucht, um die damit verbundene Aufgabe lösen zu können. Im Anschluss an die Chaosrallye gab es sowohl verschiedene Spiel-, Bastel-, und Malangebote wie „Montagsmaler“ mit Sommerbegriffen, Mandalas ausmalen oder Buttons herstellen, als auch genügend Freizeit. Der Sonntag startete aktiv mit dem Wecken zu lauter Musik und dem „Clubtanz Macarena“. Bei einer kleinen Sonnen-Meditation konnten die Mädchen zur Ruhe kommen und mit „Sonnen-Energie“ neue Kraft tanken. Abschließend und bevor die Mädchen am Sonntagmittag abgeholt wurden, nutzten sie die Zeit, um die Erlebnisse und Erfahrungen während der Freizeit zu reflektieren. Ein während der „Chaosrallye“ verfasstes Gedicht fasst die Stimmung der Mädchen in bester Weise zusammen:

„Unsere Mädchenfreizeit ist Fröhlichkeit mit Spaß auf dem Gras. Die Sonne scheint und wir schreien: „Es ist heiß!“ Und wir stehen in einem Kreis.“

Es war ein harmonisches Wochenende mit einer Mädchengruppe, die nächstes Jahr wieder dabei sein möchte. Ideen zum Motto und Programm gibt es genügend: „Flower-Power“, Grusel-Nachtwanderung und viel Zeit in der Natur sind nur ein paar ihrer Vorschläge. Die Vorfreude ist bei allen groß. Die Teamerinnen werden sich zeitnah austauschen und einen neuen Termin festlegen. Nach der Freizeit ist vor der Freizeit. Ein herzlicher Dank geht an die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises, an die Volksbank Rhein-Lahn-Limburg eG, sowie an die Firma Metzler in Katzenelnbogen für die großzügige finanzielle Unterstützung des Wochenendes.

Der Kinderzuschlag (KiZ) - finanzielle Unterstützung für Familien mit kleinen Einkommen. Digitale Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Familienkasse am 5. August von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

In der [digitalen Veranstaltung](#) zum Kinderzuschlag können sich Alleinerziehende schnell, unkompliziert und bequem von zuhause aus über diese familienpolitische Leistung informieren und sich beraten lassen. Die Veranstaltung ist auch für Multiplikator*innen interessant, die zum Thema beraten und ihr Wissen weitergeben wollen. Mehr Infos unter <https://www.vamv-rlp.de/de/angebote.htm>

Jetzt ist eine gute "Zeit für Gesundheit"! Jobcenter und Projekt bieten tolle Veranstaltungsreihe für erwerbslose Menschen. Digitale Angebote:

Herzlich willkommen zu den Angeboten im Rhein-Lahn-Kreis! Tun Sie sich etwas Gutes! Dieses Jahr verläuft nicht, wie Sie es geplant hatten. Die Corona-Pandemie fordert uns alle stark. Was tun Sie, damit es Ihnen gut geht? Nutzen Sie die Kurse und Angebote im Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“. Das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ fördert Gesundheitsangebote für erwerbslose Menschen. Zum Thema Gesundheit gehören die Themen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit (Stress und Wohlbefinden). Die Kurse und Angebote in den Regionen sind immer freiwillig und kostenfrei. Schalten Sie sich online ein! In Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Rhein-Lahn, bieten wir Ihnen regelmäßige Online-Angebote zu Bewegung, Ernährung oder Entspannung. Eine Anmeldung ist i.d.R. nicht notwendig. Machen Sie einfach mit! Mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr bieten wir ein Gesundheits-Café online mit wechselnden Themen an. Sie sind eingeladen, sich mit uns auszutauschen. Den Zugang zu den Veranstaltungsangeboten ohne Anmeldung erhalten Sie über den Link: <https://us04web.zoom.us/j/665388307>



AUG
02

© swissmediavision | istockphoto.com Stressbewältigung

10.00 - 11.00 Uhr

EIN KLEINER CHECK - EIGENE STRESS- WARNSIGNALE ERKENNEN

Gelassenheit und Innere Stärke

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



AUG
03

© Moostocker | istockphoto.com Wissenswert

14.00 - 15.00 Uhr

GESUNDHEITS-CAFÉ

Stabilisierende Faktoren psychischer Gesundheit

In Krisen ist es besonders wichtig, auf die eigenen Reserven zu achten. Wie stabilisiere ich mich in Krisen? Auf was kann ich achten?

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



AUG
04

© LeoPatrizi | istockphoto.com Bewegung

10.00 - 11.00 Uhr

BEWEGUNG ZUM AUSGLEICH

Auf geht's – Kommen Sie mit uns in Bewegung und probieren Sie es aus!

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



AUG
09

© swissmediavision | istockphoto.com Stressbewältigung

10.00 - 11.00 Uhr

BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND GREN- ZEN SETZEN – SELBSTFÜRSORGE

Gelassenheit und Innere Stärke

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



AUG
10

© Moostocker | istockphoto.com Wissenswert

14.00 - 15.00 Uhr

GESUNDHEITS-CAFÉ

Zeitmanagement

Es ist oft nicht einfach, Termine, den Haushalt oder den Einkauf an einem Tag unter einen Hut zu bringen. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung mehr über unterschiedliche Zeitmanagement-Methoden. Diese können helfen, unseren Tag zu strukturieren, ohne in Stress zu kommen.

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



AUG
11

© LeoPatrizi | istockphoto.com Bewegung

10.00 - 11.00 Uhr

BEWEGUNG ZUM AUSGLEICH

Auf geht's – Kommen Sie mit uns in Bewegung und probieren Sie es aus!

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



10.00 - 11.00 Uhr
WIE ICH FÜRSORGLICH MIT MIR UMGEGEN KANN – MEINE FÜRSORGLICHKEITS-CHECKLISTE

Gelassenheit und Innere Stärke

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



10.00 - 11.00 Uhr
BEWEGUNG ZUM AUSGLEICH

Auf geht's – Kommen Sie mit uns in Bewegung und probieren Sie es aus!

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



10.00 - 11.00 Uhr
ACHTSAMKEIT – TIPPS ZUM ABSCHALTEN UND ZUR ENTSPANNUNG

Gelassenheit und Innere Stärke

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



10.00 - 11.00 Uhr
BEWEGUNG ZUM AUSGLEICH

Auf geht's – Kommen Sie mit uns in Bewegung und probieren Sie es aus!

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



10.00 - 11.00 Uhr
MEINE SCHATZTRUHE DER INNEREN STÄRKE UND WAS ES MIT DEM GLÜCKSTAGEBUCH AUF SICH HAT

Gelassenheit und Innere Stärke

Angebot ohne Anmeldung

Zugang erhalten Sie über:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>

Aktionstag in Bad Ems am 10.8.2022 von 10 – 15 Uhr im Jobcenter



EINLADUNG ZUM

Aktionstag für die gesamte Familie



Foto: © Vasy/ Dalmatov/ istockphoto.com

Eingeladen sind Familien mit oder auch ohne Kinder. Der Aktionstag zum Thema Gesundheit für die gesamte Familie bietet Ihnen zahlreiche spannende Aktionen. Erfahren Sie viel Interessantes zum Thema Gesundheit. Mit Spiel und Spaß werden wir spannende Bewegungsspiele machen. Erleben Sie fachkundig Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Bewältigen Sie Stress durch Bewegung. Spielerisch können Kinder ihr Selbstwertgefühl und Achtsamkeit trainieren. Frau Milles-Ostermann wird als Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises einen Stand mit Beratung und Informationen anbieten. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und spannenden Tag. Ort: Jobcenter Rhein-Lahn-Kreis, Wilhelmsallee 7 56130 Bad Ems. Es erfordert eine Onlineanmeldung bis zum 03. August unter folgendem Link:

<https://www.lzg-rlp.de/de/familienaktionstag-bad-ems.html>

Aktionstag für die gesamte Familie

Erfahren Sie viel Interessantes zum Thema Gesundheit.
Mit Spiel und Spaß werden wir spannende Bewegungsspiele machen.

Erleben Sie fachkundig Yoga- und Achtsamkeitsübungen.
Bewältigen Sie Stress durch Bewegung. Spielerisch können Kinder ihr Selbstwertgefühl und Achtsamkeit trainieren.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und spannenden Tag.

TERMIN

10. August 2022
10.00 bis 15.00 Uhr

ORT

Jobcenter Rhein-Lahn Kreis
Wilhelmsallee 7
56130 Bad Ems

Das Angebot
ist für Sie
freiwillig und
kostenfrei!

Anmeldung erbeten bis 3. August 2022 unter:

www.lzg-rlp.de/de/familienaktionstag-bad-ems.html



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Kreml, Donnerstag, 11. August von 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere



AUGUST 2022



Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere (Termine im FEB nach Vereinbarung)

Beratung zu sozialen und finanziellen Hilfen für Schwangere im Rahmen eines Angebotes der Beratungsstelle „donum...“

Do. 11. August, 9.00 Uhr - 11.00 Uhr
[Serientermin für Veranstaltung (Alle anzeigen)]

Sommerspecial: Entdeckungsreise Stimme Anerkannter Bildungsurlaub Mo, 22.08.2022, 14:00 Uhr bis Fr, 26.08.2022, 13:30 Uhr



Angeleitet von Maria Freund gilt es die eigene Stimme fließen zu lassen. Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, stärkt das Selbstbewusstsein und flutet das Gehirn mit Glückshormonen.

Es werden Körper-, Atem- und Stimmübungen mit theoretischen Hintergrundwissen vermittelt und in Klangbildern, Gruppen-Improvisationen, Liedern, Spielen mit Tönen und Worten wird die eigene Stimme erfahrbar. Es gibt keine falschen Töne – alle Klänge haben ihren Wert.

Maria Freund ist Stimmtrainerin und Chorleiterin und unterstützt gerne Frauen darin ihre eigene Stimme immer besser kennen zu lernen und im Einklang mit sich selbst zu sein.



Frauen mit und ohne Vorerfahrungen sind herzlich willkommen. Anzahl der anerkannten Bildungstage: 5. Anmeldung und mehr Informationen: www.frauenlandhaus.de Gesamtpreis von 653 €* bei Unterbringung im Einzelzimmer. Der Preis beinhaltet das Honorar der Referentin (245 €), Unterkunft und Verpflegung (297 €) * sowie die Bearbeitungsgebühr (111 €). *Preis kann je nach Zimmerwahl variieren. Anmeldung über www.frauenlandhaus.de

Schwitzhütten / Ritualwochenende: Krafftiere! NEU: 26.08.2022, 18.00 Uhr bis 28.08.2022, 14.00 Uhr mit Claudia Raja Siebler



An diesem Wochenende beschäftigen wir uns auf schamanische Art und Weise mit unterschiedlichen Themen etwas intensiver. Neben Übungen, Teachings und Ritualen werden wir, wenn es die Corona-Hygienebestimmungen zulassen, auch in die Schwitzhütte gehen. „Krafftiere“ und welche große Bedeutung der Kontakt mit ihnen für uns hat. In vielen alten Kulturen hatten die Menschen spirituelle Verbündete aus dem Reich der Tiere. Wir werden zusammen auf eine schamanische Krafftiersuche gehen, uns mit der Kraft der instinktsicheren Bewegungen der Tiere verbinden um dem natürlichen Frausein und dem weiblichen Prinzip wieder mehr Raum und Ausdruck auf Mutter Erde zu geben. Eine Schwitzhütten-Zeremonie im Kreis von Frauen ist ein sehr kraftvolles Ritual, sie schenkt uns tiefe Verbundenheit mit der Erde und unserer Weiblichkeit, sowie Licht und Kraft. Wenn dies nicht stattfinden kann, dann finden andere tiefbewegende Rituale statt.

Gesamtpreis 356,- € bei Unterbringung im Einzelzimmer und vegetarischer Vollverpflegung. Anmeldung: www.frauenlandhaus.de. Bitte erfragen Sie den Preis ohne Übernachtung. Für den Seminarbesuch gelten die aktuellen Infektionsschutz-Regelung



Ausblick:

Ein Tag für Frauen, die ungewollt kinderlos sind – Samstag 03.09.2022

VORWÄRTS MIT RÜCKENWIND

Ein Tag für Frauen, die ungewollt kinderlos sind

An diesem Tag bieten wir Raum, um wertschätzend auf die eigene Biografie zu blicken und dann gestärkt voran zu gehen. Dazu gehören Impulse, die die eigene Perspektive erweitern und der gemeinsame Austausch der Frauen untereinander.

Wann Samstag, 03.09.2022, 10 - 17 Uhr

Wo Priesterseminar Limburg, Weilburger Str. 16

Leitung Therese Weleda, Dipl.-Sozialpädagogin
Christina Köhler, Dipl.-Psychologin

Kosten €30,- inkl. Verpflegung, Getränken und Programm

Anmeldung bis 20.08.2022 über die Homepage der Fachstelle Familienpastoral: familienpastoral.bistumlimburg.de

Infos & Fragen Therese Weleda | Fachstelle Familienpastoral
Tel.: 06433 887-711 | t.weleda@bistumlimburg.de

Eine Kooperationsveranstaltung der Fachstelle Familienpastoral, der Katholischen Erwachsenenbildung Bildungswerke Limburg und Wetzlar-Lahn-Dill-Eder und des Referates Mädchen- und Frauenarbeit im Bistum Limburg



Foto- Ausstellung des Kinderhilfswerks Plan International Deutschland e.V. im Regionalmuseum Leben und Arbeiten Nastätten: Eröffnung Sonntag 04.09.2022 um 15.00 Uhr

Eine Foto-Ausstellung des Kinderhilfswerks Plan International Deutschland e.V.

MÄDCHEN

WELTWEIT GLEICHBERECHTIGT!

4.-17. Sept. 2022

**Regionalmuseum
Leben und Arbeiten
Nastätten**

Offizielle Eröffnung
am Sonntag, 4. Sept. um 15.00 Uhr
mit der Kreismusikschule Rhein-Lahn
und dem Kinderchor Miehlen

Schirmherr: Jens Güllering
Bürgermeister der Verbandsgemeinde Nastätten

Alle Infos unter:
koblentz.plan-aktionsgruppen.de

In Kooperation mit:

Die Fotoausstellung dokumentiert die Chancen und Herausforderungen von Mädchen in Entwicklungsländern. Sie sind nach wie vor überdurchschnittlich von Armut, Ungerechtigkeit, Diskriminierung und Gewalt betroffen – einfach, weil sie weiblich und weil sie jung sind. Zu oft können sie ihr Recht auf Bildung nicht wahrnehmen und sind von wichtigen gesellschaftlichen Prozessen ausgeschlossen – das führt zu einem Leben in Armut und Abhängigkeit.

Die Ausstellung illustriert das Leben von Mädchen in Entwicklungsländern sowie Plans Arbeit auf Projektebene. Ausdrucksstarke Fotografien zeigen, wie Mädchen und junge Frauen in den Plan-Projektländern leben: mit allen Chancen, aber auch den Herausforderungen – und wie sich ihr Leben durch die Projekte von Plan International verändert.

Es geht um Sie! BerufsCoaching für Frauen – Neue Chancen für Ihre Zukunft! Online-Beratungstag in Bad Ems am 07.09.2022 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Ob (Wieder-)Einstieg, Jobwechsel, Gründung oder (neue) Unternehmensausrichtung – mit Ihren Themen sind Sie bei uns goldrichtig! Als eine von 5 Fachstellen speziell für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Ihre persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt der kostenfreien Beratung. Mit uns gewinnen Sie Klarheit – profitieren Sie von unserer langjährigen Expertise! Was es dafür braucht? Nur Ihren Mut zum ersten Schritt: melden Sie sich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 98 61 29. Wir freuen uns auf Sie! Die kostenfreien Einzelberatungen finden unter strengem Datenschutz online statt. Wir senden Ihnen nach Voranmeldung den Einwahl-Link zu, den Sie völlig unkompliziert anklicken können. Auf Wunsch beraten wir Sie aber natürlich auch gerne telefonisch. Weitere Informationen finden Sie unter: www.neuekompetenz.de. Die Beratungsstelle Neue Chancen+ - Service Frau & Beruf wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+ und dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration und das Projekt ReStart über das europäische Programm REACT EU

Die Balance zwischen dir und mir finden – Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Weiterbildung für Menschen in sozialen Berufen (17.9.2022 – 23.4.2023): Start am Sa, 17. September, 9.30 Uhr - 17.30 Uhr



In dieser mehrteiligen Weiterbildung geht es darum, die Haltung und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation kennen zu lernen und an praktischen Beispielen aus dem eigenen Alltag einzuüben. Die Gewaltfreie Kommunikation wird oft als „Sprache des Lebens“ bezeichnet, weil sie sich darauf konzentriert, was gerade jetzt lebendig ist, also welche Bedürfnisse sich gerade bemerkbar machen. Mit dieser Orientierung auf die Bedürfnisse ist sie pragmatisch und alltagstauglich. Der Blick ist auf alle Beteiligten gerichtet in dem Bewusstsein, dass alle gleich bedeutsam sind. Es geht immer wieder darum, die Balance zwischen den anderen und mir zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation dient damit auch der Gesundheitserhaltung und gilt als ein wirksames Instrument zur Burn-Out-Prophylaxe. Auch für Menschen, die mit Sterbenden oder Dementen arbeiten, ist die Gewaltfreie Kommunikation eine hilfreiche Weise der Kommunikation. Die Weiterbildung wird geplant als eine Veranstaltung mit vier Präsenzwochenenden. Da im Moment unklar ist, wie sich die Pandemiesituation für den Winter entwickelt, gibt es im Januar und März 2023 jeweils einen Online Seminartag. Zu der Struktur der Weiterbildung gehört, dass sich Coachingpaare oder Coachinggruppen bilden, die sich zwischen den Kursterminen treffen und miteinander GFK üben. **Präsenztermine** im KREML-Kulturhaus: SA/SO 17./18. September 2022, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO) SA/SO 22./23. Oktober 2022, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO) SA/SO 26./27. November 2022, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO) SA/SO 22./23. April 2023, 9.30 – 17.30 Uhr (SA) bzw. 9.30 – 13.30 Uhr (SO)

online-Termine: SA 21. Januar 2023, 9.30 – 17.30 Uhr / SA 04. März 2023, 9.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Edith Sauerbier, zertifizierte Trainerin CNVC / **Kursgebühr:** 910,00 EUR | bei Anmeldung bis zum 5. August 2022 Frühbucherrabatt: 840,00 EUR / **Info/Anmeldung:** unter Fon 06430-929724, Kreml oder Mail: info@kreml-kulturhaus.de / **Hinweise:** Bei inhaltlichen Fragen zu der Weiterbildung bitte an Edith Sauerbier wenden: edith.sauerbier@t-online.de oder 01578 189 6204. Sie ist seit über zwanzig Jahren mit der GFK und auch als Ausbilderin international unterwegs (u.a. Ungarn, Bosnien, Ukraine, Deutschland). In den letzten Jahren war sie auch mehrfach in Hospizgruppen tätig.

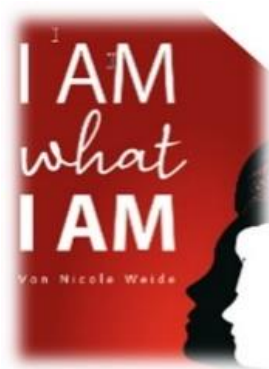
Bildungsfreistellung ist beantragt. <https://www.kreml-kulturhaus.de/veranstaltung/die-balance-zwischen-dir-und-mir-finden-gewaltfreie-kommunikation-nach-marshall-rosenberg-weiterbildung-fuer-menschen-in-sozialen-berufen-17-9-2022-23-4-2023/2022-09-17/>
<https://www.mediation-und-kommunikation.de>

Erster Queerer Sommer im Rhein-Lahn-Kreis: Termine von Mai bis Oktober! Kino, Quiz, Picknick, Filmgespräche, Walk & Talk, Theater, Queere Treffen und Webinare!



Nach einem wunderbaren Abend im September 2021, an dem Menschen aus der Region offen und sehr persönlich ihre Erfahrungen mit dem Thema „Leben im Queerformat“ teilten, bestand im Publikum der starke Wunsch nach Weiterführung. Im Mittelpunkt: Menschen und ihre Vielfalt, die gerne im Rhein-Lahn-Kreis leben. Deshalb konzeptionierten wir gemeinsam den ersten „Queeren Sommer in unserer Region“, eine spannende Veranstaltungsreihe. Wir, das ist eine Kooperationsveranstaltung des Kreml Kulturhauses mit dem Arbeitskreis Queere Jugendarbeit im Bistum Limburg, der Gleichstellungstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der VG Aar-Einrich, dem Projekt Familienvielfalt QueerNet-RLP, gefördert vom MFFJK RLP.

Den Abschluss bildet am 17. September um 19.00 Uhr das Theaterstück „I am what I am“ im Kreml:



Minuschka, im wirklichen Leben Bernhard, liebt die Bretter, die die Welt bedeuten – umgeben von Puder, Glitzer und Pailletten – über Alles. Seit vielen Jahren ist er glücklich liiert mit Boris. Ihr Glück ist fast perfekt, wäre da nicht die große Sehnsucht nach einem leiblichen Kind. Als seine »Garderobiere« Paco krank wird, taucht Malu in dieser kunterbunten Welt auf. Malu, deren Leben bis zu diesem Zeitpunkt nur Enttäuschungen bereithielt, kann sich nur schwer in dieser Glitzerwelt zurechtfinden. Minuschka erkennt den weichen Kern hinter ihrer rauen Fassade und es entsteht eine Freundschaft. Malu wird zum Zuhörer, Seelentröster und Mutmacher. Die Gesetze erlauben ja mittlerweile schon viel, aber ein leibliches Kind?

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

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 Kremels. *Mehr Infos:* tabitha.anders@kreml-kulturhaus.de Tel. +49 (0)6430 929724

Im Oktober folgen vier Webinare „Anders und doch völlig normal“, die bereits im letzten Jahr einen sehr guten Zuspruch hatten

04. Oktober	17 – 20 Uhr:	Wahrnehmung und Akzeptanz der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt
06. Oktober	17 – 20 Uhr:	Familienvielfalt: die Regenbogenfamilie
18. Oktober	17 – 20 Uhr:	Mögen hätt' ich wollen..., eine kultursensible Altenpflege
27. Oktober	17 – 20 Uhr:	Transidentitäten und Intergeschlechtlichkeit

Info + Anmeldung: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de Website: [QueerNet-rlp](#)

Videos drehen mit dem Smartphone: Ein Kurs für Referentinnen am 17.09.2022 von 10:00Uhr bis 17:00 Uhr mit Nadine Sohn



Mit einem kurzen Clip in den sozialen Netzwerken große Aufmerksamkeit schaffen. Die Medienpädagogin und ehemalige Kamerafrau stellt in diesem eintägigen Seminar Tipps und Tricks vor, wie man ohne aufwendige Ausrüstung ansprechende Videos drehen kann. Bitte Smartphone und evtl. eigenen Laptop mitbringen. Veranstalter von: LAG anderes lernen e.V. im Rahmen des Projekts DigitalFit in RLP Gefördert im Rahmen des Projekts DigitalFit in RLP – Digitale Weiterbildung für Benachteiligte in RLP durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus den Mitteln des EU-Hilfsprogramms REACT-EU. Der Kurs ist kostenfrei – Kaffee und Kuchen inbegriffen

Anmeldung und Information: Email: nadine.sohn@andereslernen.de oder Tel.: 01516-8116027, Mittagessen und Getränke können für 20,00 € im Frauenlandhaus zugebucht werden. Frauen mit weiter Anreise können ein Zimmer im Frauenlandhaus buchen unter:

www.frauenlandhaus.de, Frauenlandhaus Charlottenberg e.V., Holzappelerstraße 3, 56379 Charlottenberg, mail@frauenlandhaus.de oder ☎ 06439- 7531



Ableismus – Was ist das? Dienstag, 20. September 2022 von 10.00 Uhr – 11.30 Uhr Vortrag und Austausch – Onlineveranstaltung für Beraterinnen*, Fachkolleginnen*, Fachfrauen*, die Frauen*/ Mädchen* mit Gewalterfahrung unterstützen.



Frauennotruf Koblenz
Fach- und Beratungsstelle
für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.

Eine Einladung, Ableismus im Kontext Gewaltschutz zu erkennen, nachzuspüren, zu überdenken und aktiv abzubauen. Ableismus beschreibt die Reduktion von Menschen auf ihre körperlichen/ seelischen/ geistigen Fähigkeiten. Dies steht im direkten Zusammenhang damit, dass behinderte Frauen noch wesentlich stärker von sexualisierter Gewalt betroffen sind als nicht behinderte Frauen*. Und Ableismus, den wir als Fachberaterinnen* verinnerlicht haben, führt dazu, dass unsere Angebote bei von sexualisierter Gewalt betroffenen Frauen* nicht oder kaum ankommen. Ableistische Bilder und Bewertungen haben wir alle, behinderte und nicht-behinderte Menschen verinnerlicht. Dieser Workshop gibt die Möglichkeit, dem auf die Spur zu kommen. Referentin ist Martina Puschke, Politische Interessenvertretung behinderter Frauen* im Weibernetz e.V, Die Veranstaltung ist kostenlos. Die Teilnehmerinnen-Zahl auf 24 begrenzt. Wir freuen uns über Anmeldungen an mail@frauennotruf-koblenz.de

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 oder die Gleichstellungsbeauftragte 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 Dateexplorer. Wie funktioniert das Internet grundsätzlich, wie Webseiten? Wie werden sie aufgebaut und welche Wege im WorldWideWeb (WWW) gibt es? Was sind Cookies? Viele Informationen 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.

Wissenswertes:

Телефон довіри „Насильство щодо жінок“ – Beratung auf Ukrainisch!



Aufgrund der aktuellen Entwicklungen hat das Hilfetelefon „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>

Newsletter Hilfetelefon: Frauen mit Behinderung und Gewalterfahrung

Mitte Juni ist der neue Newsletter des bundesweiten Hilfetelefon erschienen, er widmet sich im Schwerpunkt der Thematik „Frauen mit Behinderung und Gewalt“: „Frauen mit Behinderung sind in unserer Gesellschaft besonders von Gewalt betroffen. Weshalb aber ist das so? Was sind die Probleme, mit denen sie zu kämpfen haben? Und wie können sie bestmöglich unterstützt werden? In diesem Newsletter lesen Sie, was eine Beratungsstelle über die Probleme von Frauen mit Behinderung in der Covid-19-Pandemie berichtet und wie das Bundes-Netzwerk der Frauen-Beauftragten in Einrichtungen Frauen stärkt. Außerdem erklärt eine Wissenschaftlerin, weshalb Frauen mit Behinderung häufig vielfach von Gewalt betroffen sind.“ Der aktuelle Newsletter findet sich unter folgendem Link: <https://www.hilfetelefon.de/newsletter/22022.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.

Betreff: Equal Pay Day



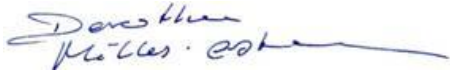
"Equal pay 4.0 – Gerechte Bezahlung in der digitalen Arbeitswelt". Auch wenn die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern wie gehabt bei 18 Prozent liegt, sehen wir, dass das Thema weiterhin an Bedeutung gewinnt. Um mehr Mädchen und junge Frauen dabei zu unterstützen, selbst zu programmieren, fördert das

Bundesgleichstellungsministerium die Online-Plattform "YouCodeGirls". Am 7. Juni ist die Online-Plattform "YouCodeGirls" offiziell an den Start gegangen. Das digitale Bildungsangebot richtet sich an Mädchen und junge Frauen vom Grundschulalter bis zum Übergang in den Beruf.

Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung“ (BESSER)

Der Hildegardis-Verein startet ein neues Mentoring-Programm! Eingebunden in das Projekt „Barrierefrei Existenzgründen. Selbständig und erfolgreich im Erwerbsleben mit Behinderung“ (BESSER), wendet es sich an Menschen mit Behinderung, die sich selbständig machen möchten und dabei längerfristige Unterstützung und Beratung suchen. Für das BESSER-Mentoring, das zwei Mentoring-Runden umfassen wird, suchen wir pro Durchgang jeweils 15 Mentees und 15 Mentor*innen. Kennen Sie Personen, die daran interessiert sein könnten? Oder möchten Sie vielleicht selbst als Mentor*in oder Mentee teilnehmen? Dann teilen Sie diese E-Mail bzw. die Anhänge gerne in Ihren Netzwerken oder melden Sie sich direkt bei uns! Die erste der beiden einjährigen Mentoring-Runden beginnt im Dezember 2022; als Mentees kommen ausschließlich Frauen* in Frage. Die zweite BESSER-Runde, die im Juni 2023 startet, steht allen Geschlechtern offen. In beiden Runden engagieren sich geschäftserfahrene Selbständige mit Behinderung als Mentorinnen und Mentoren. Ausführliche Informationen zum Mentoring-Programm und zu BESSER, die beiden Ausschreibungen für Mentees und Mentor*innen sowie die zwei Profilbögen für potenzielle Kandidat*innen finden Sie im Anhang dieser Nachricht sowie auf www.hildegardis-verein.de/besser.html. Der Bewerbungsschluss für die erste Mentoring-Runde ist der 15. September 2022. Mehr Infos unter www.hildegardis-verein.de/besser.html

*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

Web: www.rhein-lahn-kreis.de
