

Inselpost Nr. 16

Neues von der Insel...

Der sechzehnte Newsletter 2021 der Gleichstellung ist da!

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte:



Die letzte Inselpost für dieses Jahr beginnt mit „dem anderen 2 G“ und gibt – passend zur Plätzchenzeit- einen Eindruck zu dem IT-Online-Kurs „Her mit den Cookies“. Es folgt ein kleiner Rückblick zum „Vorglühen“ von „Orange the world“ mit der Einladung an Sie, sich an der kommenden virtuellen Ausstellung aktiv mit einzubringen. Fotos können noch den gesamten Dezember über eingesandt werden. Dies spannt den Bogen zu Alea Horst, einer beeindruckenden jungen Fotografin aus dem

Rhein-Lahn-Kreis, die mit ihren Bildern und Stories Menschen berühren möchte. Viel Freude beim Lesen!

Foto von [Jessica Lynn Lewis](#) von [Pexels](#)



Geplant & Gestärkt. *Das andere 2 G* für 2022 Online-Workshops

- am 16. Dezember von 15.00 bis 16.00 Uhr
- am 20. Dezember von 15.00 bis 16.00 Uhr

Orientierung. Stärke. Ziele. Optimismus. Planung. Kohärenz. Eine organisierte Planung und innere Stärke werden immer wichtiger, um komplexe Veränderungen zu meistern und sich für die Zukunft zu rüsten. Neben einer auf die Belange Ihres Unternehmens ausgerichteten Jahresplanung wird es zunehmend wichtiger, sehr genau auf den Erhalt Ihrer persönlichen Widerstandsfähigkeit zu achten. Wir laden Sie ein, in zwei fokussierten Vorträgen mehr über diese bedeutenden Themenkomplexe zu erfahren.

Der erste Teil zeigt Ihnen die wichtigsten Elemente einer unternehmerischen Jahresplanung, die Sie für Ihr Unternehmen individuell entwerfen können. Im zweiten Teil erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Resilienz steigern und daraus Ihre eigenen Wege zu mehr Widerstandsfähigkeit entwickeln können. Bringen Sie sich und Ihr Unternehmen geplant und gestärkt in das neue Jahr.

Die Teilnahme erfolgt über Zoom. Den Link zur Veranstaltung senden wir Ihnen zeitnah zu.

Sollten Sie zeitlich verhindert sein, so besteht die Möglichkeit, an einem der für Januar vorgesehenen Termine zu diesem Themenkomplex teilzunehmen. Die Januar-Termine werden in Kürze bekannt gegeben. Bei eventuellen Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Zur besseren Organisation bitten wir um verbindliche Anmeldung bis jeweils 1 Tag vor Veranstaltungstermin per E-Mail an buero@restart-rlp.de oder telefonisch unter: 02681 986129 Ihre Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Sie! Familie & Beruf e.V. /Neue Kompetenz - Netzwerk Beruf /Wilhelmstraße 28 (Eingang Schlossweg 6) /57610 Altenkirchen /Tel.: 0 26 81/98 61 29 /Fax: 0 26 81/98 61 34 /Mail: buero@restart-rlp.de

PC- Kurs für Frauen: „Her mit den Cookies“



Der erste Durchlauf des IT-PC-Kurses für Frauen „Her mit den Cookies“ endete am 22. November 2021. „Drei Wochen nach Ankündigung waren alle sechs Abende mit 18 Teilnehmerinnen ausgebucht. Für das nächste Jahr gibt es bereits eine Warteliste“ sagt Christine Simon, die Referentin, und zeigt sich sehr zufrieden.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn Kreises, Frau Dorothe Milles-Ostermann, dem Seniorenbüro „Die Brücke“, Frau Uschi Rustler, und der Referentin Frau Christine Simon, M.C.Sc. Informatik, wurde im Sommer 2021 ein neuartiges IT Kursprogramm gestartet. Thematisch wurden Grundlagen zu PC/Tablet/Smartphone (Speicherplatz, Graphikkarte, Betriebssystem, Programm, App, Unterschiede und ihre Einsatzmöglichkeiten vermittelt. Es ging um Tipps und Tricks für das Betriebssystem Windows und den Dateif 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 gab es zu dem Internet aus technischer Sicht. Einen wichtigen Schwerpunkt legte die Referentin auf IT-Sicherheit und Datenschutz. Das Paket der SMARTEN Technik mit ihren Einsatzmöglichkeiten, Gefahren, aber auch Erleichterungen rundete den Kurs ab.

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

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

Einige Abschlusskommentare der Teilnehmerinnen sind Ansporn und Freude zugleich:





- „Die erste Stunde mit Ihnen im Juni war super gut und ich freue mich jetzt auf den Cookies-Termin“.
- „Herzlichen Dank, dass Sie sich für uns (...) so viel Zeit genommen haben, und gleichfalls Mühe und Geduld investiert haben, um so viele Dinge aus dem IT Bereich ansprechend, anschaulich und nachvollziehbar zu erklären!!!“
- „Interessante Themen“
- „Lernbogen war da“
- „Ich habe das, was dahintersteckt, verstanden“
- „Perfekte Spitzenidee!“

Ausblick:

Der Kurs wird ab Ende Januar 2022 mit dem Titel „IT- Grundlagen für Frauen- Her mit den Cookies“ fortgesetzt. Corona bedingt wird es wieder ein Online-Format mit ZOOM werden. Als Termine sind folgende Montage vorgesehen: **31.01.,**

21.02.,

21.03.,

11.04.,

23.05. und

20.06.

Anmeldungen über das Seniorenbüro Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder die Gleichstellungsbeauftragte Gleichstellung@Rhein-Lahn.RLP.de

Wir bedanken uns bei zahlreichen Menschen ganz herzlich dafür, dass Sie das Anliegen von Orange the world unterstützten! Auch wenn wir alle Veranstaltungen absagen mussten, gibt es einige Impressionen vom 25. November:



Weltweit erstrahlen am 25. November markante Gebäude orange. Mit der Farbe Orange lehnen sich die Organisatorinnen an die Kampagne- Farben der UN Women der Vereinten Nationen an. Orange als leuchtender Signalton repräsentiert dabei eine optimistische Zukunft.

Auch im Rhein-Lahn-Kreis erstrahlten Gebäude: Die Emser Therme, das Kloster Allerheiligenberg in Lahnstein, das Kulturhaus Kreml in Hahnstätten und die Beratungsstelle „Frauenwürde“ in Lahnstein.



Im kommenden Jahr soll der Kreis „erstrahlen“, um ein deutliches Nein zu Gewalt an Frauen und Mädchen zu demonstrieren. Die Gleichstellungsbeauftragten als Organisatorinnen Team verstehen die diesjährige Aktion als „Vorglühen“ für das kommende Jahr- entsprechende Aktionen sind bereits in Arbeit. Wir freuen uns jetzt schon, wenn Sie Ihre Bereitschaft signalisieren, am **25. November 2022** Ihre Unternehmen, Schaufenster, Praxen orange anzustrahlen! 2021 erschienen Presseartikel mit der Veröffentlichung der Hilfetelefonnummern (**Hilfetelefon 08000 116 016 rund um die Uhr in 17 Sprachen oder Frauennotruf Koblenz bei sexualisierter Gewalt 0261 35000, Safe: Beratungsstelle für männliche Opfer von Gewalt in engen sozialen Beziehungen 06131 28 77 711**).

Wir brauchen ein bekanntes und funktionierendes Alarm- und Hilfesystem, um für ein Ende der Angst zu sorgen. Die Flagge von Terre des Femmes wurde gehisst -stellvertretend für die abgesagten Veranstaltungen. Diese Flagge gilt als Zeichen, sich explizit gegen Gewalt zu stellen. Der Landrat des Rhein-Lahn-Kreises ist schon seit vielen Jahren „he -for -she- Botschafter“ und tritt aktiv für Chancengleichheit ein.





Virtuelle Ausstellung ORANGE IM ALLTAG – Nein zu Gewalt

Die Ausstellung wird vom 14.02. bis zum 08.03.2022 zu sehen sein. Eine Mitmach-Ausstellung: Fotos können bis Ende Dezember eingereicht werden!

Da Corona gerade jetzt in der vierten Welle höchstwahrscheinlich zu einem Anstieg der Gewalt führt, startete am 25. November in Kooperation mit den Gleichstellungsstellen des Kreises, der Verbandsgemeinden und der Stadt Lahnstein die Vorbereitung zu einer „**Virtuellen Ausstellung**“: Orange ist die Kampagne Farbe der UN Women der Vereinten Nationen. Orange als leuchtender Signalton repräsentiert dabei eine optimistische Zukunft und symbolisiert als Hoffnungszeichen ein Ende der Gewalt.

Gewalt ist leider überall präsent, in allen sozialen Schichten und stetig steigend durch die Zunahme der digitalen Gewalt.

Gewalt findet häufig versteckt im Alltag statt. Orangene Gegenstände können uns daran erinnern, **aufmerksam zu bleiben und Unterstützung anzubieten**. Assoziationen zum Thema Orange sind Leuchten, Wärme, Kraft, Unbekümmertheit, Fröhlichkeit, Elan, Lebensfreude, Mut, Angst- und Gewaltfreiheit, etc. Orangene Gegenstände finden sich häufig im Alltag. Deshalb entstand die Idee einer regional tätigen Künstlerin, Fotos zu sammeln, die Orange zeigen! ORANGE kann aufmerksam machen: Fotos von Alltagssituationen, öffentlichen Plätzen, Gebäuden, Gärten, Landschaft/Natur - im Motiv ist irgendwas kleines Orangenes mit abgebildet- z.B. eine Fabrikhalle und irgendwo liegt eine Orange, oder ein orangener Gummistiefel oder eine orange Warnweste, ein orangener Bauhof-LKW, orangener Schal, orangene Tischtennisbälle, orangene Warnschilder, etc.....man könnte die Bilder ja ganz leicht "inszenieren" (Orangen gibt's in jedem Supermarkt), aber auch ein Foto von der Küche, und in der Obstschale auf dem Tisch liegen orangefarbene Früchte...

Mit Fotos und künstlerischen Inszenierungen zu **ORANGE IM ALLTAG** können Sie sich an dieser Ausstellung beteiligen!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Machen Sie mit bei diesem spannenden Experiment einer virtuellen Ausstellung? Ihre Fotos (gerne auch Handyfotos) können den ganzen Dezember über elektronisch zugesandt werden an die kreative Koordinatorin. Sie konnte die LahnArtists, das regionale Kunstzentrum mit Sitz in Laurenburg und Limburg, zur Kooperation gewinnen! Steve Whition, secretary of the Lahn Artists, wird diese virtuelle Ausstellung konzipieren.

Zu sehen sein wird dieses spannende Experiment ab dem **14. Februar** (dem Tag von One Billion Rising) **bis zum 08. März 2022** (dem Internationalen Frauentag).

Also: Senden Sie den ganzen Dezember über Fotos zu an Sabine Dreyer enibasdreyer@gmail.com mit der Angabe Ihres Namens, des Fototitels und Formats, der Technik und eventuell einem kleinen erklärenden Text. Frau Dreyer beantwortet Ihnen offene Fragen und freut sich auf Ihre Zusendung!



Wissenswertes...

... von einer beeindruckenden jungen Frau, die im Rhein- Lahn-Kreis lebt

„Ich will vor mir selbst bestehen können“

Alea Horst, Fotografin, 39 Jahre, wohnt in Reckenroth, Rhein-Lahn Kreis

„Zu Silvester 2015 stellte ich mir die Frage, was ich im nächsten Jahr erreichen möchte und wie es mit mir weitergehen soll. Ich war mittlerweile an den Zielen angekommen, die ich mir vorgenommen hatte, war »German Wedding Master« geworden und meine Selbstständigkeit als Fotografin lief sehr gut. Was nun? Ich fragte mich, wie ich auf mein Leben zurückblicken möchte, wenn ich alt bin, und was ich mir selbst für 2016 würde raten, wenn ich noch mal Teenager wäre. Die Beschäftigung mit diesen beiden Fragen hat für mich viel Klarheit gebracht. Ich erinnerte mich an meine Großeltern, die nicht aktiv gegen die Ungerechtigkeit im zweiten Weltkrieg vorgegangen waren.

Und dass ich mir schon als Jugendliche vorgenommen hatte, dass meine Kinder und Kindeskiner mich nicht mal fragen sollten, warum ich nichts getan habe gegen Umweltverschmutzung, Armut, Ungleichheit, ... Noch

am gleichen Abend buchte ich einen Flug auf die griechische Insel Lesbos, um bei den dort gestrandeten Flüchtlingen Nothilfe zu leisten. Damals wusste ich nicht, dass das mein Leben für immer verändern würde ...Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich auf Menschen mit Todesangst traf; eiskalte, nasse und unterkühlte Kinder trug; im Gefängnis von Moria Kleiderspenden sortierte und trotzdem zu wenig hatte für all



die nassen Menschen, die die Überfahrt übers Mittelmeer mit dem Schlauchboot gewagt hatten. Ich musste Familien zusammenpferchen wie die Tiere, damit so viele Menschen wie möglich in den Containern

schlafen konnten und nicht draußen liegen mussten. Wenn die Kapazität erreicht war, kontrollierte ich schlafende Kinder, die im Januar draußen auf Betonböden lagen, weil in der Woche vorher ein Kind erfroren war. Noch heute erinnere ich mich an die Begegnungen, höre das Weinen der Menschen und rieche die Mischung aus Angstschweiß, Urin und Salzwasser ...

Niemals zuvor hatte sich meine Arbeit so sinnvoll angefühlt. Ich arbeitete wie in Trance, funktionierte 18 Stunden am Stück, half, wo ich konnte. Bei der Abreise



am Gate, kamen Nachrichten von neu ankommenden Booten ..., die Heimreise fiel nie so schwer wie von dort. Wieder zuhause angekommen wurde mir klar, dass ich nicht mehr in mein normales Leben zurückkonnte und wollte.

Seither habe ich über 25 Länder besucht und unzählige soziale Projekte vor Ort unterstützt. Als Fotografin, Menschenrechtsaktivistin und Nothelferin möchte ich eine Brücke bauen zwischen Betroffenen und Menschen die hier in Deutschland wahrnehmen, dass die Welt so nicht weitergehen kann. Ich berichte viel von den Europäischen Außengrenzen, aber auch aus den Herkunftsländern, wie Afghanistan oder Syrien und unterstütze Initiativen, Organisationen und Vereine.

Hier in Deutschland habe ich verschiedene Ausstellungen, halte Vorträge in Schulen oder auf Veranstaltungen und Vernetze Sponsoren und Spender mit Projekten.

Warum mache ich das? Ganz einfach: ich helfe, weil Menschen Hilfe brauchen. Anderen Menschen zu helfen ist nicht gut, sondern normal. Wer an der Situation an den Außengrenzen und in den Herkunftsländern nichts verändern will, der hat die Situation nicht verstanden. Die Verzweiflung und Perspektivlosigkeit sind riesig, wie wir die Menschen in den Lagern behandeln ist entsetzlich. In meinen Augen ist es Folter, wenn wir die Menschen extra schlecht behandeln, obwohl wir genug Geld und Ressourcen hätten um anders zu handeln. Der Hunger auf der Welt zum Beispiel ist auch Menschengemacht. Niemand müsste hungern, wenn wir ein bisschen anders verteilen würden. Wir könnten das. Aber wir wollen es nicht. Wer einmal Babys in die Augen geschaut hat die verhungern, wer mal Menschen in die Augen gesehen hat, die in einem Lager leben müssen, wer mal Trümmer von Krieg und Zerstörung gesehen hat, der realisiert relativ schnell was wirklich auf der Welt getan werden müsste.

Mir ist zuhören wichtig. Das scheinen wir alle verlernt zu haben. Wir kommen in eine Situation und haben eine vorgefertigte Meinung/Idee dazu. Wir wollen uns keine Zeit nehmen hinzusehen, weil das auch irgendwie schmerzhaft ist. Aber die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar. Erst wenn wir sitzen und zuhören, das auch auf uns wirken lassen, können wir entscheiden, wie wir handeln. Ich möchte mithelfen, dass sich die Menschen besser verstehen. Es kann nicht jeder ein Flüchtlingslager fahren und dort zuhören. Deshalb bringe ich Bilder und Storys mit nach Deutschland. Ich möchte, dass wir lernen uns in andere hineinzusetzen.

Mein Plan ist mit meinen Bildern und Storys mehr Menschen zu berühren. Aktuell plane ich eine Ausstellung im Bundestag, als nächstes möchte ich nach Brüssel. Mein erstes Buch: „Manchmal male ich ein Haus für uns“ erscheint im März 2022. Ich möchte weitere Bücher schreiben und viel mit Schülern sprechen. Leider habe ich oft das Gefühl, dass bei älteren Menschen der Zug bereits abgefahren ist. In junge Menschen habe ich noch Hoffnung. Vor kurzem habe ich einen eigenen Verein gegründet (Alea ev), der langfristig meine Arbeit und die Nothilfe finanzieren soll. Ich möchte meine ganze Kraft in Zukunft für neue Utopien für eine bessere Welt geben. Wir brauchen eine Vision von einer fairen ökonomischen und sozialen Zukunft. Es gibt schlaue Leute, die wirklich sehr gute Ideen haben wie wir Krieg und Ausbeutung irgendwann überwinden. Mit diesen Menschen möchte ich zusammen an dieser Idee arbeiten.“ Mehr Infos zu Alea Horst <https://alea.pixieset.com/portraitsalea/> und eine Galerie mit Projekten und Ländern: <https://alea.pixieset.com/fotosalea/>



Ausblick Januar und Februar 2022:

1. **27.01.2022** Kino Kreml „Die Unbeugsamen“ mit Filmgespräch
2. **04.02.2022** Kino Kreml, Auftaktveranstaltung zu Queer
3. **14.02.2022** One Billion Rising
4. **14.02.2022 bis 08. März 2022** Virtuelle Ausstellung
5. **14.02.2022 bis 08. März 2022** Virtueller Spendenlauf: Nach dem Erfolg vom letzten Jahr werden wir größer: Diesmal in Kooperation mit den Gleichstellungskolleginnen des Westerwaldkreises, Mayen Koblenz und der Stadt Koblenz. Die Spenden kommen den Frauenhäusern im Kreis Mayen-Koblenz, der Stadt Koblenz und dem Westerwaldkreis zugute! Näheres in der nächsten Inselpost.



*Mit diesem Weihnachtsgruß verbinde ich meinen Dank für die angenehme Zusammenarbeit in diesem Jahr. Ich wünsche Ihnen so viel Schnee, wie Sie gerade noch schippen können. Soviel Besuch, wie Sie gerade noch bewirten können. Zeit für gute Gespräche und Entspannung zwischen den Jahren. Innere Ruhe nach diesem zweiten Pandemie-Jahr mit so vielen Herausforderungen, Turbulenzen und Unsicherheiten. Soviel Glück im neuen Jahr, wie Sie es gerade noch aushalten können!
Herzliche Weihnachtsgrüße... und: Bleiben Sie gesund!*

Dorothee Milles-Ostermann

Dorothee Milles-Ostermann

Foto von [Lina Kivaka](#) von [Pexels](#)

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



Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

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

Web: www.rhein-lahn-kreis.de
