

## ***Inselpost Nr. 43***

***Neues von der Insel... Der dreiundvierzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!***

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

***Im Juni findet das nächste FrauenNetz Rhein-Lahn statt und es erwarten uns viele spannende Veranstaltungen. Viel Spaß beim Stöbern!***

**Workshop „Grenzen setzen“ am 2. Juni von 10 bis 16 Uhr im Kreml Kulturhaus in Zollhaus, Kosten 125 Euro - Angeboten von einer Teilnehmerin des FrauenNetzes Rhein-Lahn**

„Du musst NEIN sagen lernen“, „Du musst Dich abgrenzen“, „Du darfst Dir nicht alles gefallen lassen“ - Kommen Dir diese Sätze bekannt vor? Sich von anderen abzugrenzen ist für viele ein schwieriges Thema. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir wünschen uns Kontakt und Gemeinschaft.

Doch wie können wir sicherstellen, dass wir keine Grenzüberletzung durch andere mehr erfahren, ohne rücksichtslos zu wirken oder den Kontakt ganz abubrechen?

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

Wenn Du die Kontrolle über deine eigenen Grenzen erhalten möchtest, dann freuen wir uns auf Deine Anmeldung.

SONNTAG 2.6., 10-16 Uhr, Mansarde

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

Kursgebühr: 125,00 EUR. Info/Anmeldung: unter 01573 3319787 oder [grenzen-setzen@web.de](mailto:grenzen-setzen@web.de).

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

**Frauen Netzwerk Evangelische Frauen in Hessen und Nassau lädt ein zum digitalen Filmabend am 3. Juni um 18.30 Uhr- „Sternstunde ihres Lebens“ - wie der Artikel `Männer und Frauen sind gleichberechtigt` ins Grundgesetz kam**

Das Frauen Netzwerk Evangelische Frauen in Hessen und Nassau, EFHN, informiert Sie anlässlich von 75 Jahre Grundgesetz und lädt ein zum digitalen Filmabend „Sternstunde ihres Lebens“ in dem es darum geht, wie der Artikel `Männer und Frauen sind gleichberechtigt` in das Grundgesetz kam: Am Montag, 3. Juni 2024 um 18.30 Uhr. Anmeldung bei [sabine.gruenewald@evangelischefrauen.de](mailto:sabine.gruenewald@evangelischefrauen.de) bis 3. Juni 12 Uhr

**Vierte Veranstaltung „FrauenNetz Rhein-Lahn“ am 4. Juni von 9 bis 13 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen mit Impulsvortrag zu „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ und „Orange the world“**



Das „FrauenNetz Rhein-Lahn“ wurde im Sommer 2023 erfolgreich gegründet. Über 40 Frauen unterschiedlicher Berufsgruppen und Hintergründe vereinbarten, sich regelmäßig zu treffen und zu verschiedenen Themenschwerpunkten zusammen zu arbeiten.

Die „Angebots-Landschaft“ für Chancengleichheit hat sich in den letzten Jahren verändert. Dieses Netzwerk will ein Forum des Austauschs für aktive Frauen verschiedener beruflicher, kultureller, politischer und sozialer Bereiche werden. „Wir möchten Referentinnen, Anwältinnen, Ärztinnen, Künstlerinnen, Mitarbeiterinnen aus Jugendzentren, Politikerinnen, Ingenieurinnen, Finanzfachfrauen, Sportlerinnen, Wirtschaftsexpertinnen, Unternehmerinnen, Therapeutinnen, Landfrauen, Pfarrerinnen, Steuerfachfrauen, Beraterinnen und andere engagierte Frauen miteinander vernetzen“ so die Idee der Veranstalterinnen. Das Ziel ist die Unterstützung der Teilnehmerinnen untereinander, um die regionalen Herausforderungen gemeinsam zu entdecken, Lösungsansätze zu entwickeln und umsetzen.

Das vierte Treffen startet mit einem Impulsvortrag zu „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ und findet am 04. Juni 2024 von 9 Uhr bis 13 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen statt. Die Stärkung der existenziellen Selbstbestimmung ist ein wichtiger Bestandteil des Netzwerks. Nach

diesem Impuls wird es um die Intensivierung des gewählten Jahresthemas gehen:

„Orange the world“. Die UN-Kampagne "Orange The World" macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam. Die Stärkung der Persönlichkeit von Frauen ist ein wichtiger Bestandteil zur Umsetzung der Istanbul-Konvention und zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen. Die Istanbul-Konvention des Europarats ist das internationale Abkommen zur Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Sie definiert Gewalt gegen Frauen und Mädchen als Menschenrechtsverletzung und als Zeichen der Ungleichstellung von Frauen und Männern. Seit Februar 2018 ist die Konvention in Deutschland geltendes Recht und gibt starke Impulse für die Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen auf allen staatlichen Ebenen. Empowerment,

4. Netzwerktreffen  
FrauenNetz Rhein-Lahn

04 | 06 | 2024  
9 BIS 13 UHR

TAGESORDNUNG

1. IMPULSVORTRAG „VEREINBARKEIT FAMILIE UND BERUF“

1. ARBEITSGRUPPEN “ORANGE THE WORLD”,

1. PLENUM

1. VERSCHIEDENES

Anmeldungen bitte direkt an:  
[www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)  
oder  
[info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)

    Kreisvolkshochschule  
des Rhein-Lahn-Kreises

also die Stärkung von Frauen in verschiedenen Bereichen wie Bildung, Arbeit, Gesundheit und Partizipation, spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention von Gewalt und der Förderung von Gleichberechtigung. Indem Frauen gestärkt werden, treffen sie bessere Entscheidungen, treten für ihre Rechte ein und schützen sich besser vor Gewalt. Die Kampagne "Orange the World" zielt darauf ab, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren, Maßnahmen zur Gewaltprävention zu fördern und Frauen zu stärken, um Gewalt zu beenden. In dem Netzwerktreffen wird es um den aktuellen Stand der bisherigen Ideen und Projekte und deren Umsetzung und Weiterentwicklung gehen. Das FrauenNetz Rhein-Lahn hat zur Umsetzung der Istanbul Konvention bestimmte Themenschwerpunkte herausgearbeitet: „Frauen und Finanzen“, „Frauen und Persönlichkeitsentwicklung“, „Frauen und Kreativität“, „Ganzheitliche Frauengesundheit“ und „Politik mit und

für Frauen“. „Die Vielfalt und Expertise der Anwesenden bei den bisherigen Treffen ist beeindruckend, wir freuen uns auf diesen Vormittag und kommende Entwicklungen“, sagen die Initiatorinnen Beate Schmittel, Bildungsreferentin des Frauenlandhauses Charlottenberg und Dorothee Milles-Ostermann, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises. „Die Netzwerktreffen werden wir offen gestalten, so dass immer auch neugierige und engagierte Frauen, die sich einbringen möchten, dazu kommen können. Neben der Vernetzung der Kompetenzen wollen wir gemeinsame Beratungsangebote und Veranstaltungen entwickeln und Lösungsvorschläge für regionale Herausforderungen erarbeiten.“ Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und Teil dieses Netzwerks zu werden. „Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen. Es ist wichtig, dass Frauen in unserer Gesellschaft eine starke Stimme haben und gemeinsam für ihre Rechte und Interessen eintreten können. Dieses Netzwerk soll dazu beitragen, dass Frauen im Rhein-Lahn-Kreis sich gegenseitig unterstützen und voneinander profitieren“, so die Organisatorinnen. Das FrauenNetz Rhein-Lahn freut sich auf eine erfolgreiche und produktive Zusammenarbeit, und ist gespannt auf die weiteren Entwicklungen. Anmeldungen sind möglich über [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de) oder [info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de)

*Außerdem* bietet Elisa vom Atelier KunstGLÜCK „Kleine Netzwerktreffen im Atelier“ an, und zwar am **24.06 um 09.00 h**. Anmeldungen dazu bitte direkt an Elisa: elisa di canio [kunstglueck.elisa@gmail.com](mailto:kunstglueck.elisa@gmail.com)

## „Selbständig als Mutter - geht das?“ Online-Seminar am 6. Juni 2024 von 10 Uhr bis 11.30 Uhr kostenfrei



Eine Kooperation von "FRAUEN unternehmen", der Industrie- und Handelskammer Koblenz, der Kreisvolkshochschule und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises. In dieser Veranstaltung dreht sich alles um die Frage, ob sich Selbstständigkeit und die Rolle als Mutter gut vereinen lassen. Welche Herausforderungen und welche Chancen bringt diese Kombination eigentlich mit sich? Zwei Vorbild-Unternehmerinnen berichten über ihre Erfahrungen, möchten dir Mut machen und für einen möglichen Weg in die Selbstständigkeit wichtige Impulse und Tipps mitgeben. Dr. Alexandra Kohlmann übernahm mit 29 Jahren den Betrieb ihres Vaters und ist heute als Mutter von mittlerweile drei kleinen Kindern und Geschäftsführende Gesellschafterin des mittelständischen Global Players ROWE Mineralölwerk GmbH in einer stark männerdominierten Branche unterwegs. Melanie Jakob hat 2020 nach Ihrer Elternzeit mit der Gründung ihres kleinen Unternehmens „Die Naturtante Naturkosmetik“ ihr Hobby zum Beruf gemacht und empfindet die Kombination von Unternehmertum und Familie als sehr beflügelnd. In der interaktiven Veranstaltung haben Frauen die Möglichkeit, Fragen zu stellen, wertvolle Ratschläge zu erhalten und mehr über die Geschichten der Vorbild-Unternehmerinnen zu erfahren. Der Link zur Veranstaltung: <https://www.kvhs-rhein-lahn.de/Veranstaltung/cm661fa2afdea10.html>, Anmeldungen über [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder [katharina.kunz@rhein-lahn.rlp.de](mailto:katharina.kunz@rhein-lahn.rlp.de)

## Workshop intuitives Malen & Yoga am 9. Juni 2024 von 14-19.30 Uhr Angeboten von zwei Teilnehmerinnen des FrauenNetzes Rhein-Lahn

Anmeldungen bitte an Elisa: elisa di canio [kunstglueck.elisa@gmail.com](mailto:kunstglueck.elisa@gmail.com) oder 01714085788

**Intuitives Malen & Yoga**

**TAGES - WORKSHOP**  
09.06.2024  
14 - 19.30 Uhr  
Im Atelier Kunstglück, Bad Ems

- ERLEBE EINE INSPIRIERENDE KUNDALINI YOGA-SESSION, UM DEINE INTUITION ZU STÄRKEN. - MIT BRITTA
- LASSE DEINE EMOTIONEN UND INNERE STIMME FLIEßEN UND MALE FREI UND INTUITIV AUF LEINWAND - MIT LISA

ANMELDUNG : 01714085788

€129 /Person

Einladung zur Netzwerkkonferenz des Jugendamtes am 11. Juni 2024:



# Pubertät

## 15. Netzwerkkonferenz

### Wann & Wo?

11.06.24 von 13:30 bis 17:30 Uhr  
Kreisverwaltung Bad Ems

Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit  
Jugendamt der KV des Rhein-Lahn-Kreises

Jetzt anmelden bis zum 31. Mai 2024:



<https://15-netzwerkkonferenz.eventbrite.de>

### Agenda:

- 13:30 Uhr: Empfang mit Kaffee
- 13:55 Uhr: „How to dance“ Hip-Hop Einlage und kurze Projektvorstellung
- 14:00 Uhr: Begrüßung Netzwerkkordinatorin & Grußwort Gisela Bertram Erste Kreisbeigeordnete
- 14:15 Uhr: Intro vom Landesjugendamt
- 14:30 Uhr: Vortrag „Achtung Pubertät! – Was ist bloß mit unseren Kindern los?“ – Peter Köster
- 16:00 Uhr: Pause
- 16:30 Uhr: Frage- und Diskussionsrunde
- 17:00 Uhr: Vorstellung Jugendberatungsstelle der Diakonie und der Caritas Familienberatungsstelle WW/RL, kurzer Input zu Hilfen des Jugendamtes
- 17:20 Uhr: Netzwerknachrichten
- 17:30 Uhr: Ende der Veranstaltung

**JOBS FOR MOMS® präsentiert sich auf der JOBNOX: Treffen Sie die digitale Job- und Service-Plattform auf der Berufsmesse JOBNOX Rhein-Lahn-Limes am 14. und 15. Juni 2024 in Pohl!**



**Zugang**  
zum verborgenen Fachkräftepool  
qualifizierter Mütter

**Image**  
als familienbewusstes & attraktives  
Unternehmen

**Beratung und Support**  
familienbewusster Strukturen &  
Unternehmenskultur

**Werden Sie Teil der Bewegung  
& profitieren Sie von unserem  
Know-how und Netzwerk.**



JOBS FOR MOMS® ist das innovative Start-up, auch bekannt aus der Tagesschau vom 30.04.2024 und hat es sich zur Aufgabe gemacht, familienbewusste Unternehmen und Fachkräfte-Mütter miteinander zu verbinden. Familienbewusste Unternehmen präsentieren sich auf JOBS FOR MOMS® mit ihren vakanten Stellen und ihren Rahmenbedingungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Den Moms stehen vertrauensvolle Gesprächspartnerinnen zur Verfügung, um über die Herausforderungen als Wiedereinsteigerin, als berufstätige oder als pflegende Mutter zu sprechen. Bei JOBS FOR MOMS® finden Sie Unternehmen, für die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gelebte Firmenkultur bedeutet. Sie finden unterstützende Angebote von Netzwerkpartner:innen aus den Bereichen Coaching, Qualifizierung und Beratung. Ist Ihr Interesse geweckt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit für ein persönliches Gespräch anlässlich der Messe. Wir freuen uns auf Sie!

[www.jobsformoms.de](http://www.jobsformoms.de)

E-Mail: [hello@jobsformoms.de](mailto:hello@jobsformoms.de)

Telefonnummer: 0261 963 762 47

Frauenheilkräuter zur Sonnenwende! Wildkräuter-Tour rund um die Insel Silberau am 20.06.2024 von 17 bis 18.30 Uhr, 19 Euro- junge Frauen bis 18 Jahre kostenfrei



**Frauenheilkräuter zur Sonnenwende!**

*Frauen*

**Wildkräuter-Tour rund um die Insel Silberau**  
Bad Ems

**19 Euro**  
junge Frauen bis 18 Jahre kostenfrei

**20. Juni 2024**

**von 17 bis 18.30**

Anmeldungen  
[www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder  
[geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

A graphic illustration at the bottom of the poster shows the silhouettes of five women's profiles facing right. The silhouettes are filled with various colors: light blue, orange, dark red, light orange, and dark blue. The background of the entire poster is a gradient from light blue at the top to yellow at the bottom.

 

# Frauenheilkräuter zur Sonnenwende!

Pünktlich zum kalendarischen Sommerbeginn 2024 startet eine kurzweilige Wildkräuter-Tour

## „Frauenheilkräuter zur Sonnenwende“!

Diana Kaiser, ausgebildete Kräuterpädagogin und Inhaberin von „Kräuterseele“, vermittelt am

**Donnerstag, 20.06.2024 um 17 Uhr rund um die Insel Silberau**

altes Heil- und Pflanzenwissen.

Treffpunkt ist am Haupteingang der Kreisverwaltung.

Anhand der Signaturenlehre erklärt die Referentin, wie sich Frauenkräuter in der Umgebung finden lassen, wie deren Anwendung im Alltag möglich ist und speziell dem Ausgleich, der Unterstützung und der Stärkung des Frau-Seins guttun können.

Die referierte Wanderung findet bewusst am Tag der Sommersonnenwende statt, also in einer von alters her besonderen Sommersonnenwend-Stimmung und nutzt die Impulse dieser Zeit!

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, egal ob Mutter, Oma, Schwester, Tante, Freundin, Tochter.

### Junge Frauen bis 18 Jahre begleiten uns kostenfrei!

Für alle anderen ist die Teilnahmegebühr 19 Euro, zahlbar vor Ort.

Bitte dennoch mit anmelden, die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 20. Anmeldung über die Kreisvolkshochschule.

Eine Kooperation der Gleichstellungsstelle mit der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises



Pünktlich zum kalendarischen Sommerbeginn 2024 startet die kurzweilige Wildkräuter-Tour „Frauenheilkräuter zur Sonnenwende“ rund um die Insel Silberau! Diana Kaiser, ausgebildete Kräuterpädagogin und Inhaberin von „Kräuterseele“ aus Neuhäusel, vermittelt am Donnerstag, 20.06.2024 um 17 Uhr altes Heil- und Pflanzenwissen. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Gleichstellungsstelle mit der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises.

Anhand der Signaturenlehre erklärt die Referentin, wie sich Frauenkräuter in der Umgebung finden lassen, wie deren Anwendung im Alltag möglich ist und speziell dem Ausgleich, der Unterstützung und der Stärkung des Frau-Seins guttun können.

Die referierte Wanderung findet bewusst am Tag der Sommersonnenwende statt, also in einer von alters her besonderen Sommersonnenwend-Stimmung und nutzt die Impulse dieser Zeit!

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, egal ob Mutter, Oma, Schwester, Tante, Freundin, Tochter. Junge Frauen bis 18 Jahre begleiten uns kostenfrei!

Die Teilnahmegebühr beträgt 19 Euro, zahlbar vor Ort. Treffpunkt ist am Haupteingang des Kreishauses, bezahlt wird „an der Abendkasse“. Bitte melden Sie sich dennoch an, da die maximale Teilnehmerinnenzahl bei 20 liegt. Anmeldung richten Sie bitte an die Kreisvolkshochschule

[www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de).

**Workshop intuitives Malen & Yoga am 22. Juni 2024 von 18-21 Uhr Angeboten von einer Teilnehmerin des FrauenNetzes Rhein-Lahn**



**WORKSHOP  
INTUITIVES  
MALEN &  
YOGA**

**22 JUNI 2024  
18-21 UHR**

- ERLEBE EINE INSPIRIERENDE KUNDALINI YOGA-SESSION, UM DEINE INTUITION ZU STÄRKEN.
- ENTDECKE DEINE KREATIVE SEITE DURCH FREIES UND INTUITIVES MALEN.

**75 €**

ANMELDUNG: 01714085788

IM ATELIER KUNSTGLÜCK IN BAD EMS, RÖMERSTR. 4

Anmeldungen bitte an Elisa:  
elisa di canio  
[kunstglueck.elisa@gmail.com](mailto:kunstglueck.elisa@gmail.com)  
oder [01714085788](tel:01714085788)

**Veranstaltungsreihe "Queer Regional Verbandsgemeinde Aar-Einrich: Vielfältig und bunt" von Mai bis November – ebenfalls Teilnehmende des FrauenNetzes Rhein-Lahn**

In der Verbandsgemeinde Aar-Einrich findet 2024 eine Veranstaltungsreihe "Queer Regional" rund um das Thema LGBTQ+ statt. Gemeinsam wollen wir Vielfalt und Buntheit feiern sowie auf die Belange und Rechte von queeren Menschen aufmerksam machen.

Den Auftakt machte am **17. Mai 2024** das Hissen der Regenbogenflagge am Kreml Kulturhaus, an der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises und dem Haus der Familie in Katzenelnbogen. Der IDAHOBIT ist der Internationale Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie. Menschen auf der ganzen Welt erinnern zu diesem Datum daran, dass 1990 Homosexualität aus dem Diagnoseschlüssel der Internationalen statistischen Klassifikationen der Krankheiten (ICD -10) der Weltgesundheitsorganisation gestrichen wurde. Aus diesem Anlass wurden an vielen Orten Regenbogenflaggen gehisst. Auch Unternehmen, Rathäuser, Schulen und Privatmenschen konnten sich beteiligen und somit ein Zeichen für Toleranz setzen. Viele Menschen gehen heute offen damit um, dass sie homosexuell sind. Lesben und Schwule heiraten und haben Kinder. Ein Coming-out ist einfacher als früher. Aber viele junge Schwule, Lesben und Bisexuelle trauen sich jahrelang nicht, ihren Freunden oder ihrer Familie davon zu erzählen. Menschen, die sich im angeborenen Geschlecht unwohl fühlen, haben es noch weitaus schwerer und sind häufig Vorurteilen und auch Diskriminierungen ausgesetzt. Deshalb soll ein Zeichen für mehr Toleranz und Akzeptanz gesetzt werden.

# QUEER REGIONAL

## VG AAR-EINRICH – VIELFÄLTIG & BUNT

- 17.5.** **Regenbogenflagge hissen** / KREML Kulturhaus / Haus der Familie Katzenelnbogen / Kreishaus Bad Ems / u.a.  
 Anmeldung: [familienvielfalt@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt@queernet-rlp.de)
- 25.6.** 17.00 - 20.00 Uhr / **Fachtag für Erziehende**  
**„Natürlich Vielfalt“** / KREML Kulturhaus  
 Info + Anmeldung: [www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de)
- 5.9.** 18.30 Uhr / **FilmSpecial Queer und Beruf: BLUE JEAN** /  
 KREML Kulturhaus / Info + Anmeldung: [www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de)
- 14.9.** 14.00 - 17.00 Uhr / **Queer Walk and Talk - wandern auf dem**  
**Herzwegs des Friedens, mit Picknick und ,regenbogen**  
**bunten' Aktivitäten** / Haus der Familie Katzenelnbogen /  
 Info + Anmeldung: [www.hdf-katzenelnbogen.de](http://www.hdf-katzenelnbogen.de)
- 17.9.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **LSBTIQ\* Weil ich so bin**  
**wie ich bin** / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 1.10.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **„Ich bin kein Junge, ich bin**  
**ein Mädchen“** / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 5.11.** 16.30 Uhr - 18.30 Uhr / Webinar / **Queer im Alter-**  
**Ja zur Vielfalt in allen Lebensaltern** /  
 Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 19.11.** 16.30 -18.30 Uhr / Webinar / **Die mediale Welt im Kindesalter-**  
**Der Kita Koffer, ein Angebot zur Entdeckung der Familien -**  
**und Lebensvielfalt** / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)









Am **25. Juni 2024** wird von 17 bis 20 Uhr ein Fachtag für Erziehende zum Thema „Natürlich Vielfalt“ zu queeren Themen angeboten. Anmeldungen und weitere Informationen dazu sind über [www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de) erhältlich. **BERUFLICHE WEITERBILDUNG: NATÜRLICH VIELFALT! Workshop für pädagogische Fachkräfte in KITAS und Interessierte:** Unter dem Titel „Natürlich

Vielfalt“ ist am 25.6.24 ist ein Fachtag für Erziehende in Kindertagesstätten und Interessierte im Kreml-Kulturhaus geplant. Hierbei geht es Handlungsempfehlungen zur Unterstützung der Erziehenden im Umgang mit Geschlechtervielfalt. Zudem gibt es Unterstützung bei den Fragen, was ist, wenn Kinder anders fühlen oder wie man Vorbehalten gegenüber queeren Menschen entgegenzutreten kann. Vielfältige Familienformen und Lebensweisen sind heute Alltag in Kindertagesstätten, doch nicht immer ist das nötige Know-How vorhanden, diese Themen pädagogisch aufzugreifen. Dabei stellt die Erziehung zur Akzeptanz von Vielfalt einen wichtigen Auftrag an die frühkindlichen Bildungseinrichtungen dar. In Zusammenarbeit mit dem Projekt Familienvielfalt von QueerNet-RLP werden nun im Workshop erste Handlungsansätze zur Unterstützung der Erziehenden im Umgang mit Geschlechtervielfalt präsentiert. Zudem gibt es Unterstützung bei den Fragen, was ist, wenn Kinder anders fühlen oder wie man Vorbehalten gegenüber queeren Menschen entgegenzutreten kann. Der Workshop richtet sich an pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Interessierte. DIENSTAG 25.6, 17-20 Uhr, Seminarraum neben KultWerk/ Kreml, Leitung: Gabi Laschet-Einig, Projekt Familienvielfalt /QueerNet-RLP e.V. Kursgebühr: keine, da gefördert vom Ministerium Familie, Frauen, Kultur, Integration RLP, Info/Anmeldung: bis 10.6. im Kreml unter Fon 06430-929724 oder mail: [weiterbildung@kreml-kulturhaus.de](mailto:weiterbildung@kreml-kulturhaus.de) *HINWEIS: Dieser Workshop ist eine Veranstaltung im Rahmen des Projektes „VG Aar-Einrich-vielfältig und bunt“ organisiert in Kooperation von Kreml-Kulturhaus, Haus der Familie Katzenelnbogen, QueerNet Projekt Familienvielfalt RLP und Gleichstellungsstelle der Kreisverwaltung Rhein-Lahn*

Am **5. September 2024** wartet um 18:30 Uhr ein FilmSpecial auf Interessierte: Der **Film "Blue Jean"** setzt sich mit dem Themenfeld Queer und Beruf auseinander. Ganz neu am Filmhorizont ist Regisseurin Georgia Oakley, die in ihrem erstem Spielfilm BLUE JEAN von einer jungen Sportlehrerin erzählt, die unter Margret Thatchers „Section 28“, einem Gesetz, das die Förderung von Homosexualität verbietet, verheimlichen muss, dass sie lesbisch ist. Wie aktuell ihr Film sein würde, hat sie bei der Konzeption nicht voraussehen können. Als besonderen Gast freut sich das Team auf die Polizistin Diana Gläßer, welche seit 2017 die rheinland-pfälzische Ansprechstelle der Polizei für lesbische, schwule, bisexuelle, transidente und intergeschlechtliche Menschen (LSBTI\*) betreut. Anmeldungen und weitere Informationen dazu sind über [www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de) erhältlich.

Als weiteres Highlight laden die Organisatoren im Spätsommer - am **14. September 2024 von 14 Uhr bis 17 Uhr** - zu einem queeren Walk and Talk auf den Herzweg des Friedens bei Berghausen ein. Rund um Berghausen und Dörsdorf führt der liebevoll gestaltete „Herzweg des Friedens“ über mehrere Stationen durch die hügelige Landschaft des Einrich. Er ist auch für ungeübte Wanderer und Familien mit Kinderwagen gut geeignet. Der Weg ist so vielfältig wie die Wandergruppe selber. Erwandert wird nur ein Teilstück des Weges. Dabei gibt es gute Gespräche und bei kleinen Kreativangeboten und Snackpausen mit Picknick Gelegenheit sich kennenzulernen. Anmeldungen und Informationen hierzu sind über das Haus der Familie in Katzenelnbogen unter [info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de) möglich.

Eine Reihe von 4 Webinaren im Zeitraum von September bis November rundet das Angebot ab. Diese werden über die Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten. Anmeldungen und Informationen hierzu bitte über die Kreisvolkshochschule [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)  
**17. September 2024** von 16:30 bis 18:30 Uhr "LSBTIQ\* - weil ich so bin, wie ich bin"  
**01. Oktober 2024** von 16:30 bis 18:30 Uhr „Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen“

**5. November 2024** von 16:30 bis 18:30 Uhr „Queer im Alter- ja zur Vielfalt in allen Lebensaltern“

**19. November 2024** von 16:30 bis 18:30 Uhr „Die mediale Welt im Kindesalter- der Kita Koffer, ein Angebot zur Entdeckung der Familien- und Lebensvielfalt“

Die Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von Familienvielfalt, dem Kulturhaus Kreml, dem Haus der Familie in Katzenelnbogen, der VG Aar-Einrich, der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der Kreisvolkshochschule. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf den jeweiligen Websites oder über die angegebenen Kontaktadressen. Bei Fragen, Interesse am Thema oder Anmeldung zu einer der Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an das Kreml-Kulturhaus unter Fon 06430-929724 bzw. [reservierung@kreml-kulturhaus.de](mailto:reservierung@kreml-kulturhaus.de), an das Haus der Familie Katzenelnbogen unter Fon 06486-7178, [info@hdf-katzenelnbogen.de](mailto:info@hdf-katzenelnbogen.de), an die Gleichstellungsstelle der Kreisverwaltung Rhein-Lahn, unter Fon 02603-972285 oder sie nehmen per mail Kontakt zu Gabi Laschet-Einig auf unter : [familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de) Wir freuen uns auf eine vielfältige und bunte Veranstaltungsreihe und hoffen auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, um gemeinsam für Akzeptanz und Vielfalt einzutreten.

## AUSBLICK in den Juli

**PROJEKT „ACHTSAMKEIT“ im Frauenlandhaus Charlottenberg am 06. Juli 2024 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr / Teilnahmegebühr 60 Euro**



Frauen sind häufig „in Schallgeschwindigkeit“ unterwegs: Manchmal kommt in dem turbulenten Alltag nur eine zu kurz: Sie selbst! Wenn Sie sich immer wieder um Ihre eigene Balance kümmern, können Sie die Herausforderungen in der „Rush-Hour des Lebens“ gut meistern!

**Wer innehält, hat Innen Halt! Schenken Sie sich selbst einen Tag der Achtsamkeit und des Inne-Haltens.**

Neben Arbeit, Haushalt/ Wohnung, Kindererziehung, Elternabenden, Fahrten zu Vereins-Trainings & Treffen mit Freunden wollen sie sich auch ihren Partnerschaften oder dem Singleleben, den Eltern, Freunden und ihren Hobbys widmen- dazu natürlich entspannt, charmant, gelassen und immer gutgelaunt sein. Kennen Sie das? Dabei haben Sie viel zu viele Termine, To-Dos, Verpflichtungen und denken manchmal, dass Sie von Verabredung zu Verabredung hetzen. Sie kommen ins Stress, ihre Gedankenspirale lässt sich nachts nicht mehr abschalten.

Stress hat uns in unserem hektischen Alltag häufig fest im Griff und kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Es gibt viele Wege, Stress abzubauen. Neben Sport oder Meditation kann auch der Vagusnerv helfen. Wie schön wäre es, einen Ausweg aus dieser ständigen Gedankenspirale zu finden und auf einfache Art und Weise innere Ruhe zu erlangen? Der Oasentag der Achtsamkeit bietet genau das: Einen Tag, der gezielte Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs zeigt und somit einen nachhaltigen Abbau von Stress ermöglicht.

Der Vagusnerv ist wieder neu entdeckt und ins Gespräch gekommen. Er spielt in unserem Körper eine entscheidende Rolle und ist für das autonome Nervensystem verantwortlich.

Dieser Hirnnerv verbindet einige wichtige Organsysteme mit dem Gehirn und unterstützt somit die Weiterleitung von körpereigenen Signalen. In seinem Zusammenspiel mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus kann das Körperbewusstsein gezielt durch Achtsamkeit geschult werden und wir können Wege zur Selbstregulation in für uns schwierigen und anstrengenden Situationen finden.

Durch gezielte Übungen wird der Vagusnerv aktiviert und versetzt unseren Körper in den sogenannten "Ruhenern"-Modus. Das führt zu einer Reduzierung von Stresshormonen und zu körperlicher Entspannung.



Mit Sonja  
Blumenthal

# Oasentag

## der Achtsamkeit

im Frauenlandhaus

6. Juli 2024 10.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 60 Euro  
Seminargebühr incl. Verpflegung

Anmeldung und Info:  
[www.kvhs-rhein-lohn.de](http://www.kvhs-rhein-lohn.de)  
oder  
[geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lohn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lohn.de)

    Kreisvolkshochschule  
des Rhein-Lahn-Kreis

Die gezielten Übungen des Oasentags zielen darauf ab, durch Atemtechniken, Meditation und Körperübungen den Vagusnerv zu aktivieren und so ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit zu erzeugen. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie diese Übungen in ihren stressigen Alltag integrieren können und somit aktiv etwas für ihre körperliche und geistige Gesundheit tun können.

„Die letzten Jahre waren für viele Frauen weiterhin von besonderen Herausforderungen geprägt“ sagt Dorothee Milles-Ostermann, die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises und freut sich umso mehr, diesen erfolgreichen Workshop mit der Referentin Sonja Blumenthal zum fünften Mal anbieten zu können. „Yoga, Meditation und die Aktivierung des Vagusnervs sind bewährte Übungswege, um „zu sich“ zu kommen. Achtsame, vom Atem geführte sanfte Bewegungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen unterstützen den Stress-Abbau. Sie gelangen zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude, sammeln neue Kräfte und schenken sich „Flügel“ für den Alltag. Schenken Sie sich und/oder Ihrer Freundin, Partnerin, Schwester, Mutter... diesen besonderen „Wellness-Tag für die Seele“ zum Krafttanken, zum Energieschöpfen.“

Sonja Blumenthal ([www.dornart.com](http://www.dornart.com)) die durch diesen Tag begleitetet, ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Krankenschwester & Yogalehrerin. Sie nutzt ihr Wissen und ihre Erfahrung, um den Teilnehmerinnen verschiedene Übungen und Techniken näherzubringen. Diese Übungen sind leicht erlernbar und können im Alltag angewendet werden, um jederzeit eine kurze Auszeit zu nehmen und Stress abzubauen.

Der Oasentag der Achtsamkeit ist eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstelle und der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises mit dem Frauenlandhaus Charlottenberg. Er findet am 6. Juli im Frauenlandhaus Charlottenberg von 10.00 Uhr bis 17 Uhr statt und ist für alle Frauen offen, die Interesse daran haben, Stress abzubauen und einen Ausweg aus der Gedankenspirale zu finden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb wird um eine rechtzeitige Anmeldung gebeten. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro, darin enthalten ist die komplette Tagungsgebühr samt leckeren Snacks und Mittagessen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie veganes Essen bestellen möchten oder ob bei Ihnen Lactose- und Glutenunverträglichkeiten vorliegen. Anmeldungen bitte über die Kreisvolkshochschule [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

### Ein Tag für Frauen, die ungewollt kinderlos sind am 13.07.2024 in Limburg



**MIT FRISCHEM  
WIND IM SEGEL**

Ein Tag für Frauen, die ungewollt kinderlos sind  
Samstag, 13.07.2024, Limburg, Priesterseminar

## MIT FRISCHEM WIND IM SEGEL

### Ein Tag für Frauen, die ungewollt kinderlos sind

An diesem Tag bieten wir Raum, um wertschätzend auf das eigene Leben 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, 13.07.2024, 10:00 – 17:00 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 21.06.2024 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



## Wissenswertes und Ausblick

### Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität – auf vielfachen Wunsch all derer, die Flyer, Plakate, Gutscheine oder Einladungen erstellen- am 17. September und am 8. Oktober 2024



Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop.

Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter – hier ist für jeden etwas dabei. Inhalt: Was ist Canva? Konto erstellen, Unterschiede Premium & Kostenlos, Funktionsweise der Oberfläche, Erstellung von einer Einladung oder Gutscheine. Vorausgesetzt werden: eigener Zoom-Account und E-Mail-Adresse. Mehr Infos: <https://www.kvhs-rhein-lahn.de/Suche?cmxelementid=web4e15b88472a73&seite=&Suche=1&Suchbegriffe=canva&Vormittag=1&Nachmittag=1&Abend=1&Montag=1&Dienstag=1&Mittwoch=1&Donnerstag=1&Freitag=1&Samstag=1&Sonntag=1>

### Jeden Montag von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr ist Mädchentreffen in der Hahnenmühle in Nastätten

Mehr Infos unter Jugendhaus Hahnenmühle, Oranienstraße 2 in Nastätten

Telefon: 0 67 72 / 961117 [jugendhaus@hahnenmuehle.de](mailto:jugendhaus@hahnenmuehle.de)





### Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende

**Eltern:** Unser virtuelles, niedrigschwelliges Beratungsangebot für Allein- und Getrennterziehende: Falls Sie allein oder getrennt erziehende Eltern sind, die sich aktuell in der Trennungsphase befinden, könnte dies ein interessantes Angebot sein: Häufig kommen viele Fragen auf, es entwickelt sich ein allgemeiner Beratungsbedarf zur Lebenssituation! Über unser neu überarbeitetes Online-

Portal für ganz Rheinland-Pfalz kann man sich ganz einfach per geschützter Mail oder per Chat, Video oder Telefon über alle Themen, die die Lebenssituation betreffen, informieren und beraten lassen: [www.onlineberatung.vamv-rlp.de](http://www.onlineberatung.vamv-rlp.de) Auch wenn Sie selber als Fachperson eine spezifische Frage zur Lebenssituation Ihres Klientels haben, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen

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

Das Frauencafé findet wöchentlich statt, allerdings nicht in den Schulferien. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen: Der katholischen Familienbildungsstätte Westerwald-Rhein/Lahn, der Netzwerkstelle Kindeswohl und Kindergesundheit der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises, 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)

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

**Herzliche Grüße**

Dorothee Milles-Ostermann



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

---

### Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

E-Mail: [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)

---