

## ***Inselpost Nr. 51***

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

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

**Vielfältig. Engagiert. Erfolgreich. – Rückblick auf das erste Quartal 2025 & Ausblick bis Juni:**

Die diesjährige One Billion Rising-Veranstaltung in Koblenz am 14. Februar war ein voller Erfolg – begleitet von zwei gut besuchten Tanzworkshops, die bereits im Vorfeld große Begeisterung auslösten. In dem Aktionsbündnis zur Vorbereitung sind auch Vertreterinnen unseres FrauenNetzes Rhein-Lahn. Die beeindruckende Ausstellung „Was ich anhatte“ zog über 800 Besucher\*innen (!) an und setzte ein starkes Zeichen gegen Gewalt an Frauen. Ein besonderes Highlight war der virtuelle Spendenlauf gegen Gewalt vom 14. Februar bis zum 8. März, an dem sich zahlreiche engagierte Menschen beteiligten. Vielen Dank an alle, die unterstützten: Bürgermeisterinnen und Bürgermeister von Städten, Dörfern und Verbandsgemeinden des Kreises, Landtagsabgeordnete, Stadträte, Gemeinderäte, Turnvereine...neben vielen einzelnen sportbegeisterten Menschen waren auch viele dabei, die die Arbeit des Frauenhauses Koblenz unterstützten- virtuell und „vom Sofa aus“. DANKE! Wir konnten 2.700 Euro an das Frauenhaus Koblenz spenden, die den Frauen und Kindern dort zugutekommen. Diese Aktion werden wir auch 2026 weiterführen, das Anmeldeportal über [www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de) ist bereits geöffnet.

Zum Internationalen Frauentag konnten wir eine ganz besondere Veranstaltung anbieten. Initiiert von Teilnehmerinnen des FrauenNetzes Rhein-Lahn wurde ein phantastisches Format zum diesjährigen Motto „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ entwickelt: Die Veranstaltung bot die einzigartige Gelegenheit, neue Impulse zu erhalten, sich mit Expertinnen auszutauschen, individuelle Lösungen zu entdecken und wertvolle Tipps für den persönlichen und beruflichen Alltag zu bekommen. Das Feedback der Teilnehmerinnen war sehr gut! Die neue Veranstaltungsreihe „Gemeinsam Digital: Von Frau zu Frau – Austausch und Wissenstransfer“ stieß auf großes Interesse, viele Termine sind bereits sehr gut gebucht. und werden 2025 fortgesetzt. Auch die kostenlose Chancenberatung von „Neue Kompetenz“ wurde rege in Anspruch genommen. In den nächsten Monaten werden Termine zu „Gemeinsam Digital: Von Frau zu Frau – Austausch und Wissenstransfer“ angeboten, es gibt wieder den Schulworkshop „Junge Leute in die Räte“, Jobs for moms hat interessante Online-Angebote zur Teilnahme, Queer bietet Veranstaltungen an. Zudem lädt das Atelier KunstGLÜCK jeden Dienstag zum kreativen Austausch und Netzwerken ein. Viel Spaß beim Stöbern!

### **Schulworkshops am 30.04.2025 am Sophie-Hedwig-Gymnasium in Diez- „Junge Leute in die Räte“**

Unter dem Motto „Mehr Frauen und junge Leute in die Kommunalpolitik!“ startet das gemeinsame Projekt der Projektleiterin Theresa Lambrich und der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann in eine weitere Runde.

Was ist Kommunalpolitik, wie sieht die kommunale Struktur in Rheinland-Pfalz aus, wie komme ich an ein kommunalpolitisches Mandat und warum sind Frauen in diesem Bereich unterrepräsentiert? Mit diesen Fragen beschäftigen sich Schülerinnen und Schüler im Rhein-Lahn-Kreis im Rahmen des Workshops „Mehr Frauen und junge Leute in die Kommunalpolitik!“.

Seit mehreren Jahren begeistert das erfolgreiche Angebot der Gleichstellungsstelle Rhein-Lahn mit verschiedenen weiterführenden Schulen gemeinsam mit der erfahrenen Referentin Theresa



## Attraktiver Arbeitgeber – Einflussfaktor Führung" online von „Jobs for moms“

Freitag, 9. Mai 2025 | ⌚ 10:00–11:00 Uhr **JOBS for MOMS**

**Mit Marcus van Riet – Dozent, Speaker, Coach:** Weg von starren Theorien, hin zu echter Zusammenarbeit: Marcus van Riet zeigt, wie Führung gelingt, die inspiriert – und zwar durch echtes Interesse am Menschen. Denn wer Mitstreiter:innen will, die sich mit Herzblut einbringen, braucht Führungskräfte, die ganzheitlich führen. Wie das gelingt? Durch ein Miteinander, das Spaß macht statt krank. *„Führung, die gesund ist, braucht Interesse statt Kontrolle – und Vertrauen statt Misstrauen.“* Marcus van Riet bringt 15 Jahre Führungserfahrung aus Start-ups, Mittelstand und Konzernen mit. Er begleitet seit 2010 Unternehmen und Führungskräfte auf ihrem Weg zu wirksamer Führung und gesunder Unternehmenskultur. Mehr unter: [mavari.de](http://mavari.de) Mehr Informationen unter: <https://jobsformoms.de/de-de/event/292/> /✉ Anmeldung bitte per E-Mail an: [hello@jobsformoms.de](mailto:hello@jobsformoms.de) Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei. Wir machen familienbewusste Arbeitgeber:innen sichtbar und erlebbar. [www.jobsformoms.de](http://www.jobsformoms.de)

## "Arbeit löschen, Wertloses streichen! Zeit und Energie für gesunde Leistung"

 Freitag, 16. Mai 2025 | ⌚ 09:00–10:00 Uhr **JOBS for MOMS**

**Mit Martin Gaedt – Unternehmer, Autor, Provotainer:** Immer mehr Tools, Prozesse, Meetings, Aufgaben... Doch was, wenn weniger mehr wäre? Martin Gaedt inspiriert mit überraschenden Praxisbeispielen und der klaren Frage: **Was können wir weglassen?** Weniger Ballast – mehr Fokus, mehr Zufriedenheit, mehr Bewerbungen. *"Delete statt Delegieren – schaffen Sie Freiraum für das, was wirklich zählt."* Martin Gaedt ist Unternehmer, Autor (u.a. "Smart arbeiten mit der DELETE-STRATEGIE", "4 Tage Woche", "Rock Your Work", "Mythos Fachkräftemangel" und "Rock Your Idea") und Provotainer. Er bringt provokante Denkanstöße auf die Bühne und zeigt echte Lösungen aus der Praxis – konkret, wirksam und inspirierend. Mehr Informationen unter: <https://jobsformoms.de/de-de/event/303/> /✉ Anmeldung bitte per E-Mail an: [hello@jobsformoms.de](mailto:hello@jobsformoms.de) Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei. Wir machen familienbewusste Arbeitgeber:innen sichtbar und erlebbar. [www.jobsformoms.de](http://www.jobsformoms.de)

## Veranstaltungsreihe 2025 "Queer Regional in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich: Vielfältig und bunt"

Die Veranstaltungsreihe Queer Regional bringt Vielfalt und Buntheit in die Verbandsgemeinde Aar-Einrich und darüber hinaus. Mit einem spannenden Programm lädt sie dazu ein, das Thema LGBTIQ\* kennenzulernen oder bestehendes Wissen zu vertiefen.

### Hissen der Regenbogenfahne am 16. Mai

Ein sichtbares Zeichen der Solidarität und Vielfalt setzt das Hissen der Regenbogenfahne zum IDAHOBIT am 16. Mai an zahlreichen Gebäuden im gesamten Rhein-Lahn-Kreis. IDAHOBIT ist der internationale Tag gegen Homophobie und Transphobie, das Recht auf selbstbestimmte Familien- und Lebensvielfalt und dies ist unverhandelbar, da die Würde des Menschen unantastbar ist. Anmeldungen und Informationen unter [familienvielfalt@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt@queernet-rlp.de)

### Workshops und Weiterbildung 4. Juni 2025 von 17-20 Uhr „Natürlich Vielfalt“:

Berufliche Weiterbildung: Workshop für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Interessierte im Haus der Familie in Katzenelnbogen, Info und Anmeldung unter [www.hdf-katzenelnbogen.de](http://www.hdf-katzenelnbogen.de) 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. Nähere Infos und Anmeldungen unter [familienvielfalt@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt@queernet-rlp.de)

## QUEER REGIONAL

### VG AAR-EINRICH – VIELFÄLTIG & BUNT

- 23.1.** 21.00 Uhr / **Film ‚Queer‘** / KREML Kulturhaus  
Info + Anmeldung: [www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de)
- 16.5.** **Regenbogenflagge hissen** / KREML Kulturhaus / Haus der Familie Katzenelnbogen / Kreishaus Bad Ems / u.a.  
Anmeldung: [familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de)
- 4.6.** 17.00 - 20.00 Uhr / **Berufliche Weiterbildung: NATÜRLICH VIELFALT! Workshop für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Interessierte** / Haus der Familie Katzenelnbogen  
Info + Anmeldung: [www.hdf-katzenelnbogen.de](http://www.hdf-katzenelnbogen.de)
- 2.10.** 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)
- 8.10.** 17.00 - 19.00 Uhr / **Berufliche Weiterbildung: Umgang mit Hass und Hetze! Workshop für pädagogische Fachkräfte der sozialen Arbeit und Interessierte** / KREML Kulturhaus / Info + Anmeldung: [www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de)
- 14.10.** 16.30 - 18.30 Uhr / Webinar / **Alles nur eine Phase - was ist, wenn Kinder anders fühlen? ‚Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen‘** / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 13.11.** 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)
- 20.11.** 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)







Gefördert von:  
**Rheinland-Pfalz**  
Ministerium für  
Sozialpolitik, Jugend  
und Gleichstellung

**vhs** Kreisvolkshochschule  
des Rhein-Lahn-Kreises

2025

FilmSpecial mit dem Dokumentarfilm "Petra Kelly - Act now", am 22.05.2025, 18.30 Uhr, Kinosaal Kreml Kulturhaus, Eintritt: 8,50 EUR/ 5,00 EUR ermäßigt | Reservierung unter Fon 06430-929724



Das FilmSpecial mit dem Dokumentarfilm "Petra Kelly - Act now", (DE, 2024, 105 Min, Regie: Doris Metz) und einem anschließenden Filmgespräch möchte sich mit dem Thema Gleichstellung und politische Vielfalt befassen. Der *Gender Gap* in der Politik konnte in den letzten Jahren zwar verkleinert werden, doch Frauen\* sind in der Politik nach wie vor unterrepräsentiert. Eine Kämpferin für den Frieden ohne Respekt vor Konventionen, eine Aktivistin für den Schutz der Umwelt, die ihrer Zeit weit voraus war.

Petra Kelly glaubte daran, dass man als einzelner Mensch die Welt verändern kann. Auf dem Höhepunkt des Rüstungswettlaufs zwischen Ost und West zu Beginn der 1980er Jahre brachte sie Hunderttausende auf die Straße, um gegen die Stationierung von Atomraketen auf westdeutschem Boden zu protestieren. Petra Kelly wurde nicht nur als Mitbegründerin der Grünen und als deren Star berühmt, sondern auch als eine Frau, die in der Lage war, eine neue, weltverändernde Politik zu begründen und es mit zwei Supermächten aufzunehmen. Sie wurde zur Symbolfigur der Friedensbewegung in Europa und war dabei sowohl im Austausch mit ostdeutschen Bürgerrechtlern wie Wolf Biermann als auch mit internationalen Mitstreiter\*innen wie Joan Baez oder dem Dalai-Lama. Bereits vor 40 Jahren forderte sie unerbittlich die radikale Transformation der Gesellschaft. Dabei waren Umwelt-, Friedens- und Menschenrechtsfragen für sie gleichbedeutend. Es gilt, mit PETRA KELLY – ACT NOW! eine politische Aktivistin wiederzuentdecken, die in ihrem Kampf für Frauenrechte und Klimaschutz und ihrer internationalen Ausrichtung und Vernetzung eine Ausnahmeerscheinung war. Ihrer Zeit weit voraus und heute ein Vorbild für viele junge Menschen, die zur Rettung unseres Planeten auch außerhalb des Politikbetriebes ihr Recht auf bürgerschaftliches Engagement in Anspruch nehmen.

„Wenn wir mit unserem zivilen Ungehorsam Gesetze überschreiten, dann ist es deswegen, weil wir mit einem höheren Gesetz, dem Gesetz des Gewissens rechnen, und weil wir auch wissen, dass eine Macht des Staates nicht absolut ist und deswegen ist der zivile Ungehorsam unsere Antwort.“ Petra Kelly im Bundestag mit Luisa Neubauer, Otto Schily, Lukas Beckmann, John Kelly u. v.a. Für die anschließende Diskussion/Filmgespräch wird Thorsten Janning, ein langjähriger Politiker der Partei 'Die Grünen', zu Gast sein. Dieser wird den Besucher\*innen einen tieferen Einblick und Erfahrungswerte in die Thematik geben können. Für die Besucher\*innen besteht außerdem die Möglichkeit einer reflektierten Diskussion über das Thema. Gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz.

**Gemeinsam Digital: Von Frau zu Frau – Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre: Neue Veranstaltungsreihe im Kreishaus, 5. Juni 2025 von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr**



Entdecken Sie ein neues Angebot für Frauen, die ihre digitalen Fähigkeiten ausbauen und in entspannter Runde mehr über IT-Themen erfahren möchten: Neben den erfolgreichen Präsenz- und

Online Kursen für Frauen in den letzten Jahren wurde nun mit dem „Digitalen Stammtisch für Frauen“ ein weiteres innovatives Format entwickelt, das sich an Teilnehmerinnen richtet, die mit Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre über Technik sprechen und Neues lernen möchten. Individuelle Themen, praktische Tipps. Der Stammtisch ist weit mehr als ein Kurs. Eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) können mitgebracht werden, um das Gelernte direkt auszuprobieren. Windows, Mac, Android oder iOS – alle Betriebssysteme und Geräte sind willkommen. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, sodass eine individuelle Betreuung und persönlicher Austausch gewährleistet sind. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.“ Interessentinnen sind herzlich eingeladen, sich frühzeitig zu den Einzelterminen anzumelden.

**Gemeinsam Digital**  
*Von Frau zu Frau*  
**Austausch und Wissenstransfer in entspannter Atmosphäre**

**06. Februar: Windows von A bis Z und wann auf Win11 wechseln**  
**03. April: Basiswissen (Grundlegende Einstellungen)**  
**05. Juni: Sicherheit (Sicherheitseinstellungen, Emails, Phishing)**  
**03. Juli: Gesundheit (Arzttermine, eRezept, Apotheken Apps)**  
**04. September: Geld (Online-Banking, PayPal, Klarna)**  
**02. Oktober: Kultur und Freizeit (nützl. Apps, Google Maps und Apple Maps, mehr als nur Navigation)**  
**6. November: Recherche im Netz (Wie, Wo, Was , und kann ChatGPT helfen?)**

---

**Anmeldung bei der Kreisvolkshochschule**  
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

**Weitere Information:**  
**Gleichstellungsbeauftragte**  
Dorothee.Ostermann@rhein-lahn.rlp.de  
**Seniorenbüro "Die Brücke"**  
Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de  
**Christine Simon**  
Cs56.IT@yahoo.com



## 05. Juni - Thema des Tages:

### Sicherheit (Sicherheitseinstellungen für PC und Co., Datenschutz, Emails, Phishing)

An diesem Nachmittag lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ihre Geräte – Windows-PCs, Android-Smartphones, iOS-Geräte und macOS-Computer – sicher nutzen können. Der Fokus liegt auf den wichtigsten Sicherheitseinstellungen, dem Schutz persönlicher Daten, der sicheren Nutzung von E-Mails und dem Erkennen von Phishing-Versuchen. Wir arbeiten praxisorientiert. Eingeladen sind alle, die ihre digitalen Geräte sicherer machen möchten.

- Einführung: Warum ist digitale Sicherheit wichtig?
  - Bedeutung von Datenschutz und Sicherheit im digitalen Alltag.
  - Was sind die häufigsten Bedrohungen? (z. B. Malware, Phishing, Datenlecks).
  - Überblick über die Betriebssysteme: Unterschiede in den Sicherheitsfunktionen.
- Sicherheitseinstellungen für Windows, Android, iOS und macOS\*\*
- Datenschutz und sichere Nutzung von E-Mail
  - E-Mails sicher nutzen:
  - Wie erkenne ich sichere Absender?
  - Umgang mit Anhängen und Links.
  - Spam- und Phishing-E-Mails identifizieren und vermeiden.
- Schutz vor Phishing und Betrugsversuchen
  - Was ist Phishing, und wie funktioniert es?
  - Typische Merkmale von Phishing-E-Mails und -Webseiten.
  - Praktische Übung: Phishing-Versuche erkennen.
  - Raum für individuelle Sicherheitsfragen und Lösungen.

Diese Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation der Gleichstellungsstelle und der Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro „Die Brücke“. Anmeldungen über die Kreisvolkshochschule [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

## Wissenswertes

### Wohin mit den Kids? - Ab sofort digital!

Seit mehr als zwanzig Jahren gibt es die Broschüre „Wohin mit den Kids“, die alle Kinderbetreuungsmöglichkeiten im Rhein-Lahn-Kreis auflistet. Federführend für die Aktualisierungen ist das Job Center, viele KooperationspartnerInnen im Kreis, die Arbeitsagentur und auch die Gleichstellung, sind beteiligt. In Familien sind oft beide Eltern berufstätig, zudem steigt die Zahl der alleinerziehenden Menschen weiter an. Aber wohin mit den Kindern?

Diese Frage ist nicht neu. Neu sind erweiterte Öffnungszeiten, neue Betreuungsangebote, andere Ansprechpartner\*innen. Um die Digitalisierung weiter voranzutreiben und Informationen aktuell und ressourcenschonend zu halten, erscheint die Broschüre „Wohin mit den Kids?“ künftig digital über die Website des Jobcenter Rhein-Lahn im Bereich Chancengleichheit. Ab sofort gibt es zudem kleine Handouts im Postkartenformat. Über den aufgedruckten QR-Code kann die entsprechende Landingpage auf der Website bequem mit dem Smartphone erreicht werden. Die hinterlegte Broschüre im PDF-Format kann auf dem Smartphone gespeichert werden. Die Postkarten können bei Sonja Querbach (Jobcenter) bestellt werden: [Jobcenter-Rhein-Lahn.BCA@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-Rhein-Lahn.BCA@jobcenter-ge.de)



**Jeden Dienstag um 11 Uhr: Treffpunkt im Atelier KunstGLÜCK in Bad Ems als Angebot des FrauenNetzes**



Zum Netzwerken, Kontakt knüpfen... Jede bringt etwas zu trinken oder zu snacken mit...Römerstraße 4, Bad Ems, Anmeldung über 0171 4085788

***Wir brauchen mutiges Engagement in diesen turbulenten Zeiten! Ich freue mich auf viele gute Begegnungen mit Ihnen.***

***Mit freundlichen Grüßen***

A handwritten signature in black ink that reads 'Dorothee Milles-Ostermann'.

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: [gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de](mailto:gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de)

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

### **Wichtige Infos:**

#### **Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen: 116016**

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr und in 18 Sprachen kostenfrei erreichbar: Das Hilfetelefon bietet die Möglichkeit, sich anonym beraten zu lassen.

#### **Frauennotruf Koblenz:**

Frauennotruf Koblenz, Fach- und Beratungsstelle zu sexualisierter Gewalt e.V.,  
Tel. [0261 35000](tel:026135000), [mail@frauennotruf-koblenz.de](mailto:mail@frauennotruf-koblenz.de)

**Videoclip junger Mädchen vom Jugendzentrum Bad Ems** zu Gewalterfahrung: Kurzer, eindringlicher Videoclip zum 25.11.2024 im Rahmen der Orange Days im Rhein-Lahn-Kreis zeigt, dass auch junge Mädchen im Kreis bereits Erfahrungen von Gewalt machen.

<https://youtu.be/qLH5vPcsrJQ?si=ameF9hQcUc-jc6ub>

#### **Online-Beratungsangebot für Alleinerziehende oder getrennt erziehende Eltern:**

Der InfoPoint stellt eine Selbsthilfe-Plattform für Alleinerziehende dar

<https://infopoint.vamv-rlp.de/>,

die Online-Beratung ist ein Beratungsangebot für Alleinerziehende

<https://onlineberatung.vamv-rlp.de>.

#### **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**

Aktuelles rund um das Thema, gute Tipps und Jobangebote familienfreundlicher Unternehmen finden Sie unter: <https://jobsformoms.de>

#### **Wohin mit den Kids**

Der Flyer findet sich immer aktualisiert auf der Webseite der Kreisverwaltung

**Spannende Perspektiven in MINT** Mädchen und junge Frauen in MINT stärken:

<https://ada-lovelace.de>

**Hilfetelefon gegen Gewalt an Männern: 08001239900**