# Veranstaltungen

&

# Informationen

*Gleichstellungsstelle*

*FrauenNetz Rhein-Lahn*

*Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn*

*2026*

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
web: www.rhein-lahn-kreis.de

# VERANSTALTUNGEN UND AKTIONEN 2026

## DONNERSTAG, 15. JANUAR

FrauenNetz online-Kurs

Progressive Muskelentspannung zur Stressprävention
Schnupperstunde

## SAMSTAG, 24. JANUAR

Kreml Kulturhaus Hahnstätten

Karriere booster Teil 1
Wiedereinstieg nach der Familienzeit

## DONNERSTAG, 29. JANUAR

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff”

## DONNERSTAG, 29. JANUAR

online

Progressive Muskelentspannung zur Stressprävention
Online Kurs

## FREITAG, 30. JANUAR

Bogel

Kurs: Kreativ töpfern

## FREITAG, 30. JANUAR

Nastätten

Kurs- In Balance kommen

## SAMSTAG, 31. JANUAR

Hahnstätten

Karriere booster Teil 2
Wiedereinstieg nach der Familienzeit

## SAMSTAG, 7. FEBRUAR

Hahnstätten

Karriere booster Teil 3 & 4
Wiedereinstieg nach der Familienzeit

## SAMSTAG, 7. FEBRUAR

Selbstverteidigungskurs für Frauen vormittags

Lahnstein

## SAMSTAG, 07. FEBRUAR

Tanzworkshop zu One Billion Rising nachmittags

Lahnstein

## SAMSTAG, 07. FEBRUAR

Canva Kurs kompakt

online

## DIENSTAG, 10. FEBRUAR

Achtsamkeit für den Alltag

online

## SAMSTAG, 14. FEBRUAR

One Billion Rising -
Tanzdemonstration gegen Gewalt

Koblenz

## SAMSTAG, 14. FEBRUAR BIS 08. MÄRZ

online

Virtueller Spendenlauf : Sporteln gegen Gewalt

## DONNERSTAG, 19. FEBRUAR

online

Workshop zum Equal Pay Day:
Private Altersvorsorge für Frauen-
die richtige Strategie finden

## DONNERSTAG, 26. FEBRUAR

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff

## DIENSTAG, 3. MÄRZ

online

Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge

## FREITAG, 6. MÄRZ

in allen Kirchen

Weltgebetstag

## SAMSTAG, 8. MÄRZ

Workshop zum “Internationalen Frauentag”: Visionboard-Workshop im Cottage

Obertiefenbach

## DIENSTAG, 10. MÄRZ

Herausfordernden Zeiten standhalten- dank Resilienz-

online

## DIENSTAG, 10. MÄRZ

„Starke Betriebe – Starke Familien – Starke Region“

Katzenelnbogen

## SAMSTAG, 14. MÄRZ

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Lahnstein

## MITTWOCH, 18. MÄRZ

Entfesseln Sie Ihre Stärken- Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

online

## DONNERSTAG, 19. MÄRZ

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff”

## MONTAG, 23. MÄRZ

online

Power-Rhetorik für Frauen, die überzeugen wollen

## DONNERSTAG, 9. APRIL

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff

## MITTWOCH, 15. APRIL

online

„Stellenanzeigen neu gedacht- durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen“

## MONTAG, 20. APRIL

Nastätten

In Balance kommen- mit Bewegung, Achtsamkeit, Entspannung und Natur

## DONNERSTAG, 23. APRIL

St. Goarshausen

kostenfreies Berufscoaching

## MITTWOCH, 29. APRIL

Katzenelnbogen

Netzwerktreffen Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

## DONNERSTAG, 30. APRIL

Katzenelnbogen

kostenfreies Berufscoaching

## DONNERSTAG, 5. MAI

online

Die gelassene Frau

## DONNERSTAG, 7. MAI

Diez

kostenfreies Berufscoaching

## MONTAG, 11. MAI

Nastätten

Typ- und Stilberatung

## MITTWOCH, 13. MAI

Bad Ems Kreisverwaltung  um 8.30 Uhr

VGV Aar-Einrich um 10.15 uhr

QUEER: Regenbogenflagge hissen zu Idahobita

## DONNERSTAG, 21. MAI

Katzenelnbogen

„Starke Betriebe – Starke Familien – Starke Region“

## MONTAG, 26. MAI

Lahnstein

In Balance kommen- Achtsamkeitspfad im Kur-und Heilwald

## DONNERSTAG, 11. JUNI

Hahnstätten, Kreml Kulturkino

QUEER: FilmSpecial im Kreml: Die jüngste Tochter- Film und Filmgespräch

## SAMSTAG, 20. JUNI

Marienfels

Waldbaden im Marienfelser Wald- Thema 1: Gedankenkarussell stoppen

## DIENSTAG, 30. JUNI

online

“Die Kraft des Schweigens- Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen

## DONNERSTAG, 2. JULI

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff
Zusatztermin

## DONNERSTAG, 9. JULI

online

“QUEER Webinar : Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

## DONNERSTAG, 6. AUGUST

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff

## DONNERSTAG, 13. AUGUST

Hahnstätten

FrauenNetz:
Arbeitsfrühstück mit Workshop “Manipulationsbingo”

## DONNERSTAG, 20. AUGUST

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff

## DONNERSTAG, 20. AUGUST

online

QUEER Webinar: Trans? Queer? Coming Out?
Info-Abend für (Pflege)Eltern

## FREITAG, 21. AUGUST

Katzenelnbogen

Wildkräuterwissen für Frauen - Workshop

## SAMSTAG, 22. AUGUST

Marienfels

Waldbaden im Marienfelser Wald- Thema 2:
Ängste loslassen

## SAMSTAG, 5. SEPTEMBER

Marienfels

Waldbaden im Marienfelser Wald- Thema 3: Streßbewältigung

## DONNERSTAG, 17. SEPTEMBER

Bad Ems

Kostenfreies Berufscoaching

## DIENSTAG, 29. SEPTEMBER

Online

QUEER Webinar: Familien-und Lebensvielfalt in der KiTa

## DONNERSTAG, 8. OKTOBER

Bad Ems

“Von Frau zu Frau-
Digitaler Treff

## SONNTAG, 11. OKTOBER

Katzenelnbogen

Tag der offenen Tür im Haus der Familie in Katzenelnbogen : Vorleseaktion mit queeren Kinderbüchern, Infoständen etc.

## DIENSTAG, 27. OKTOBER

Online

QUEER Webinar: Nichtbinarität; Trans-und Intergschlechtlichkeit- geschlechtliche Vielfalt verstehen

## DONNERSTAG, 5. NOVEMBER

Exkursion nach Bonn

“Von Frau zu Frau-
Exkursion nach Bonn zur Ausstellung “Künstliche Intelligenz”

## FREITAG, 13. NOVEMBER

Lahnstein

Orange the world 2026:
Lesung  Wie ich ein Schmetterling wurde”

## SAMSTAG, 14. NOVEMBER

Katzenelnbogen

„Starke Betriebe – Starke Familien – Starke Region“

## DONNERSTAG, 19.NOVEMBER

Hahnstätten

Orange the world 2026:
Kino “Derya” mit Filmgespräch

## FREITAG, 20. NOVEMBER

Diez

Orange the world 2026:
Lebende Bibliothek -
Gespräche mit lebenden Büchern, Diez

## MITTWOCH, 25. NOVEMBER

Bad Ems

Orange the world 2026:
**Tag Nein zu Gewalt an Frauen**
**Flagge hissen**
**Lesung mit Alea Horst und Ausstellungseröffnung**

## DONNERSTAG, 26. NOVEMBER

online

QUEER-Webinar: Queer in Alter und Pflege

**Online-Progessive Muskelentspannung**

**Schnupperstunde**

**15.01.2026**
**Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr**

Online:
Zielgruppe: Alle Personen, die diese Entspannungsmethode kennenlernen möchten oder diese bereits praktizieren.

Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, welche sowohl im Liegen, als auch im Sitzen ausgeübt werden kann. Mithilfe von bewusster Anspannung bestimmter Muskelgruppen wird die anschließende Entspannung wahrgenommen und Stress gemindert.
Im Kurs wird die Wirkweise der progressiven Muskelentspannung erläutert und anhand praktischer Übungen demonstriert. Ergänzt werden die Einheiten durch kurze Atem-, Reflexions- und Imaginationsübungen.

Leitung Melanie Staat

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BE26.301.101**
**Gebühr ab 4 TN: 5,00 €**

Veranstaltungsreihe
für Frauen

# Wiedereinstieg nach Familienzeit
# Karrierebooster

| | |
|---|---|
| Sa 24. Januar | Farb- und Stilberatung |
| Sa 31. Januar | Make-Up-Beratung |
| Sa 7. Februar | Potentialanalyse und Bewerbungscoaching |

jeweils 9-16 Uhr

Ausführliche Info

**KREML Kulturhaus**
Burgschwalbacher Str. 8 · 65623 Hahnstätten/Zollhaus
Info/Anmeldung: 06430-929274 · Mail: weiterbildung@kreml-kulturhaus.de
www.kreml-kulturhaus.de

FrauenNetz · Kreisstellung Rhein-Lahn-Kreis · vhs Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises · KREML Kulturhaus

**Veranstaltungsreihe für Frauen:**
**„Wiedereinstieg nach Familienzeit - Karriere Booster‘**
**Am 24., 31. Januar und am 7. Februar 2026, je von 9-16 Uhr Kreml Kulturhaus**

Viele Frauen stellen während bestimmten Lebensphasen-  ob es die intensive Phase von kleinen Kindern ist oder die liebevolle, oft kräftezehrende Pflege von Eltern oder Angehörigen- ihre eigenen beruflichen Bedürfnisse bewusst zurück.

Gleichzeitig entwickeln sie wertvolle Kompetenzen wie Organisationstalent, Prioritätensetzung, emotionale Intelligenz, Belastbarkeit, Führungskompetenz, Klarheit über persönliche Werte. Der Wiedereinstieg ist daher ein Neustart mit erweitertem Ressourcen- und Persönlichkeitsprofil.

Genau hier setzt diese Workshopreihe an: Sie lädt Frauen ein, sich ihrer Einzigartigkeit, ihrer inneren und äußeren Schönheit und ihrer wertvollen Fähigkeiten bewusst zu werden. Ziel ist es, diese gewachsenen Ressourcen sichtbar zu machen, selbstbewusst zu kommunizieren und strategisch für den nächsten Karriereschritt zu nutzen.

Das Programm unterstützt Frauen dabei, ihre Erfahrungen und Stärken neu einzuordnen und in eine klare berufliche Positionierung zu übersetzen – für einen erfolgreichen, selbstbestimmten Wiedereinstieg und nachhaltigen Karriereaufbau. Die eigene Geschichte wird neu formuliert, Profil, Lebenslauf und Auftritt werden geschärft.

Übertragbare Skills aus Familien- und Care-Arbeit werden ebenso erarbeitet wie Selbstwirksamkeit und selbstbewusstes Auftreten.
Die fachliche Qualifikation wird um den Kompetenzgewinn während der Familienphase erweitert um Motivation, neue Prioritäten und die persönliche Neuausrichtung.

Um die visuelle Positionierung, Präsenz und die persönliche Wirkung zusätzlich zu unterstreichen, arbeitet das Programm mit Stil, Farben und Make-up- Modulen- um eine authentische Ausstrahlung, Kompetenz, und Selbstvertrauen souverän in der nonverbalen Kommunikation zu unterstützen. So werden Stärken neu positioniert und selbstbewusst sichtbar gemacht.

Ein stimmiges Gesamtbild vermittelt innere Klarheit, klare Positionierung, Kompetenz, Haltung und Persönlichkeit.

In vier inspirierenden Modulen – Farb- und Stilberatung, Make-up-Beratung, Potenzialanalyse und Bewerbungscoaching - begleiten wir Frauen dabei, ihr Selbstvertrauen zu stärken, neue Chancen zu erkennen und mutig den nächsten beruflichen Schritt zu gehen. Die Module sind auch einzeln buchbar.

**Modul 1: Kreative Stilberatung**

Der erste Eindruck zählt – und Ihr Stil spricht Bände. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Persönlichkeit optimal durch Kleidung, Farben und Schnitte ausdrücken. Wir gehen über klassische „Jahreszeiten-Typen“ hinaus und zeigen, wie Sie Ihre individuellen Proportionen, Haut- und Haarfarben gezielt in Szene setzen. Das Ergebnis: ein authentisches, selbstbewusstes Auftreten – privat wie beruflich.

**Modul 2: Make-up – Aber sicher doch!**

Erleben Sie, wie professionelles Make-up Ihre Wirkung auf sich selbst und andere verändert. Nach einer individuellen Gesichtsanalyse lernen Sie Schritt für Schritt, ein natürliches Make-up zu kreieren, das Ihre Vorzüge betont. Das Ergebnis: ein strahlendes Erscheinungsbild, mehr Selbstbewusstsein und eine ausdrucksstarke Persönlichkeit – privat wie beruflich. Hierfür bitte die persönlichen Make-Up-Produkte und Schminkutensilien mitbringen.

**Modul 3: Klarheit finden, Potenziale entfalten** -
gemeinsam in den Beruf

Die Carearbeit fordert Frauen oft sowohl körperlich als auch emotional heraus.
Um nach der der Familienzeit wieder selbstbewusst in eine Erwerbstätigkeit einsteigen, ist es hilfreich, die eigenen Kompetenzen aus der bisherigen Berufstätigkeit ebenso zu reflektieren wie die ergänzenden Fähigkeiten, die während der Familienzeit gewachsen sind. In diesem ca. dreistündigen Workshop arbeiten wir individuell an den Fragen:

- Welche Potenziale stecken in mir?
- Welche Qualifikationen habe ich, und
- welche Bedeutung haben sie für potenzielle Arbeitgeberinnen oder Arbeitgeber?
- In welchem Tätigkeitsbereich möchte ich mich einsetzen?
- Welche Arbeitszeitmodelle passen zu meiner jetzigen Lebenssituation?

Die Antworten schaffen Klarheit über Expertise, Interessen und berufliche Ziele. Ein wertschätzender Austausch in der Gruppe stärkt das Vertrauen, motiviert zu konkreten nächsten Schritten und unterstützt den gezielten Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt.

**Modul 4: Bewerbungscoaching**

Angebot eines professionellen Bewerbungstrainings (Lebenslauf, Anschreiben, Profilgestaltung, Online-Bewerbungen, Elevator Pitch). Dazu gibt es Informationen über Möglichkeiten für berufliche Weiterqualifizierung und Förderungen.

**Modul 1: Kreative Stilberatung**
SAMSTAG 24.1., 9-16 Uhr, Mansarde
Leitung: Ulrike Schmidt, Typ-und Stilberaterin
Kursgebühr: 110,00 EUR, incl. Mittagessen u. Tagesverpflegung;

**Modul 2: Make-up – Aber sicher doch!**
SAMSTAG 31.1., 9-16 Uhr, Mansarde
Kursgebühr: 110,00 EUR, incl. Mittagessen u. Tagesverpflegung

**Modul 3: Klarheit finden, Potenziale entfalten -**
gemeinsam in den Beruf
**&**
**Modul 4: Bewerbungscoaching**
SAMSTAG 7.2.2026, 9.00 – 16.00 Uhr, Mansarde
Leitung: Monika Schmelzeisen und Hannah Jones, Jobs for Moms /
Hella Eiteneuer, Agentur für Arbeit Koblenz-Mayen
Kursgebühr: keine;
lediglich Kosten für Tagesverpflegung inkl. Mittagessen 20,00 EUR

***Die Module sind auch einzeln buchbar.***

**Info/Anmeldung:**
**Fon 06430-9292724, Kreml oder**
**Mail: weiterbildung@kreml-kulturhaus.de**

Eine Veranstaltungsreihe des Kreml-Kulturhaus in Kooperation mit dem FrauenNetz Rhein Lahn, der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Aar-Einrich.

# Digitale Kompetenz für Frauen -

Rhein Lahn Kreis

## *“VON FRAU ZU FRAU”: GEMEINSAM DIGITAL TREFF*

## *KI verstehen – Informationen richtig bewerten*

***am 29. Januar 2026 von 14.30 bis 18Uhr***
***Kreisverwaltung Bad Ems, Insel Silberau***

---

- Künstliche Intelligenz verstehen
- Richtig recherchieren & Fake News erkennen
- ChatGPT & Co. im Alltag nutzen
- Egenes Laptop / Tablet / Smartphone bitte mitbringen

**Kosten: 10, -- Euro incl. Snacks**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis | vhs Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises | Regionalbüro DIE BRÜCKE Rhein-Lahn-Kreis

**Anmeldung unter:**
**geschaeftsstelle**
**@kvhs-rhein-lahn.de**

**„Von Frau zu Frau“: Digitaler Treff**

**Künstliche Intelligenz verstehen und richtig recherchieren**

**Innovative Veranstaltung am 29. Januar 2026, 14.30 - 18 Uhr im Kreishaus Bad Ems**
**Teilnahmegebühr: 10 Euro (inkl.Snacks und Getränke)**

Die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises bietet in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro „Die Brücke" und der Kreisvolkshochschule am 29. Januar 2026 eine besondere Veranstaltung für Frauen an:
„Von Frau zu Frau: Digitaler Treff“ widmet sich dem aktuellen Thema Künstliche Intelligenz und sicherer Recherche im Internet.
KI verstehen – Informationen richtig bewerten.

Von 14:30 bis 18:00 Uhr erhalten Teilnehmerinnen im Kreishaus Bad Ems einen umfassenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz. „Viele Frauen begegnen KI täglich – oft ohne es zu wissen. Ob beim Smartphone, bei Netflix-Empfehlungen oder in Übersetzungsprogrammen". „Unser Ziel ist es, dieses Thema verständlich zu machen und zu zeigen, wie KI als nützliches Werkzeug eingesetzt werden kann – aber auch, wo Vorsicht geboten ist."
Der Workshop vermittelt praxisnah, wie Sprachmodelle wie ChatGPT funktionieren, wie man sie effektiv nutzt und wo ihre Grenzen liegen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem kritischen Umgang mit digitalen Informationen: Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie Fake News erkennen, Quellen überprüfen und seriöse Informationen im Internet finden.
Lernen in entspannter Atmosphäre: Dieses Format hat sich in den vergangenen Jahren als Angebot etabliert. „Wir möchten Frauen einen Raum bieten, in dem sie sich in lockerer Atmosphäre mit Technik-Themen auseinandersetzen können", so die Organisatorinnen. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl ermöglicht individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Eigene Geräte – ob Laptop, Tablet oder Smartphone – können mitgebracht werden, um das Gelernte direkt auszuprobieren. Alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android, iOS) sind willkommen.Praktischer Nutzen für den Alltag

Die Veranstaltung richtet sich auch an Frauen mit geringen Grundkenntnissen. Neben theoretischem Wissen stehen praktische Übungen im Mittelpunkt: Teilnehmerinnen formulieren eigene Anfragen an KI-Tools, überprüfen gemeinsam Informationen und erhalten konkrete Tipps für den Alltag.

Ein umfangreiches Handout mit mit allen wichtigen Informationen und Tool-Empfehlungen rundet das Angebot ab.

**Themen des Workshops:**
·Was ist Künstliche Intelligenz und wo begegnet sie uns?
·Sprachmodelle wie ChatGPT verstehen und nutzen
·Effektives Prompting: Die richtigen Fragen stellen
·Stärken und Grenzen von KI erkennen ·Recherche im Internet: Wie und wo finde ich verlässliche Informationen?
·Faktencheck: Fake News und Desinformation erkennen
·Tools zur Überprüfung von Quellen
·Praktische Übungen und individuelle Betreuung

Diese Veranstaltung ist Teil einer erfolgreichen Reihe von Präsenz- und Online-Kursen, die seit mehreren Jahren Frauen im Rhein-Lahn-Kreis dabei unterstützt, ihre digitalen Kompetenzen auszubauen. Das Format reagiert auf den wachsenden Bedarf an niedrigschwelligen Bildungsangeboten im Bereich digitale Medien und neue Technologien. Die Kooperation zwischen Gleichstellungsstelle, Seniorenbüro und Kreisvolkshochschule ermöglicht ein breites und qualifiziertes Angebot.

**Anmeldung und weitere Informationen**

Interessierte Frauen können sich über die Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn https://kvhs-rhein-lahn.de für die Veranstaltung anmelden.

Wegen der begrenzten Teilnehmerinnenzahl wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.

**Online-Progessive Muskelentspannung**
**4 Abende, 29.01.2026 - 19.02.2026**
**Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr**

**Zielgruppe: Alle Personen, die diese Entspannungsmethode kennenlernen möchten oder diese bereits praktizieren.**

**Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, welche sowohl im Liegen, als auch im Sitzen ausgeübt werden kann. Mithilfe von bewusster Anspannung bestimmter Muskelgruppen wird die anschließende Entspannung wahrgenommen und Stress gemindert.**
**Im Kurs wird die Wirkweise der progressiven Muskelentspannung erläutert und anhand praktischer Übungen demonstriert. Ergänzt werden die Einheiten durch kurze Atem-, Reflexions- und Imaginationsübungen.**

**Leitung Melanie Staat**

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BE26.301.102**
**Gebühr ab 5-6 TN: 20,00 €**
**Bei weniger TN erhöht sich die Gebühr entsprechend**
**Gebühr ab 8 TN: 16,00 €**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

## Kreativ töpfern - alles was du willst

**Werkstatt- Kurs in Kleingruppe**

**Freitag, 30.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr**
**Samstag, 31.01.2026, 11:00 - 17:00 Uhr**
**Samstag, 28.02.2026, 18:00 - 21:00 Uhr**

In gemütlicher Werkstatt-Atmosphäre, im Kreis von Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung entwickelt sich deine Kreativität und werden individuelle Objekte erstellt.
Sowohl das Arbeiten nach eigenen Vorstellungen wie auch nach Themenvorgaben ist möglich.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen.
Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Leitung Ursula Näther

| | |
|---|---|
| Anmeldung unter | kvhs-rhein-lahn.de |
| Nummer | BL26.208.001 |
| Ort | Tannenhof, Tannenhof 1, 56357 Bogel |
| Gebühr bei 5-6 TN: | 59,00 € |
| Gebühr bei 4 TN: | 72,00 € |

**In Balance kommen - mit Bewegung, Achtsamkeit, Entspannung und Natur**

**Treffpunkt: Parkplatz an der VfL Nastätten 1861 e.V.**
**5 Freitage, 30.01.2026 - 27.02.2026, wöchentlich,**
**10 bis 11 Uhr**

**Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch sanfte Bewegung, Achtsamkeit, Entspannungsübungen und Naturerfahrungen wieder mehr innere Ruhe und Stabilität zu finden.**

**Dieser dient auch der Prävention: Durch regelmäßige, sanfte Aktivitäten lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, bevor Belastungen zu Beschwerden führen.**

**Im geschützten Rahmen einer wertschätzenden Gruppe können Sie neue Kraft schöpfen und Wege entdecken mit Belastungen besser umzugehen.**

**Das Angebot richtet sich an Menschen, die präventiv handeln möchten oder sich regelmäßig gestresst, angespannt oder seelisch erschöpft fühlen – auch Menschen mit psychischen Erkrankungen sind herzlich willkommen.**

**Ziel ist es, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und gemeinsam wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu erleben.**
**Bei schlechtem Wetter weichen wir in die VfL-Halle aus.**

**Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.**

**Leitung**
**Katharina Kunz**
**Nummer**
**BL26.302.003**
**Preis Gebühr ab 8 TN: 23,00 €**
**Gebühr 6 - 7 TN: 31,00 € (nicht rabattierbar)**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**ZUR VORBEREITUNG VON ONE BILLION RISING**
(14. FEBRUAR)

FINDET

**AM 7. FEBRUAR 2026**
**VON 15 UHR BIS 17 UHR**

EIN TANZWORKSHOP IM JUGENDKULTURZENTRUM, WILHELMSTRASSE 59, 56112 LAHNSTEIN

STATT.

DER WORKSHOP IST OFFEN FÜR ALLE INTERESSIERTEN, AUCH OHNE TÄNZERISCHE VORKENNTNISSE. EINE ANMELDUNG IST NICHT NOTWENDIG.

**KOSTENLOS**

**ohne Anmeldung**

**STOPP**
**GEWALT GEGEN FRAUEN**

STOPP
GEWALT GEGEN FRAUEN

Orange the World

# Selbstverteidigungskurs

# für Frauen

STARK

SELBSTBEWUSST

SICHER

7. FEBRUAR

2026

10-13 UHR

10 EURO

## Jugendkulturzentrum

## Wilhelmstraße 59
## 56112 Lahnstein

LAHNSTEIN
Stadt.Wald.Fluss

**Anmeldung: Nasstaran Houshmand:**
**n.houshmand@lahnstein.de , Tel.: 02621 914-602**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

JUKZ LAHNSTEIN

**„Stark. Selbstbewusst. Sicher:**
**Selbstbehauptungs – und Selbstverteidigungskurs für Frauen 2026**
**7. Februar 2026, 10-13 Uhr Jugendkulturzentrum Lahnstein**

Im Rahmen der „Orange the world- Kampagne 2026“ bieten die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Jugendkulturzentrum Lahnstein einen Kurs zur Selbstverteidigung für Frauen an.

**Der Kurs findet am 7. Februar 2026 von 10.00-13.00 Uhr im Jugendkulturzentrum (Jukz), Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein statt. Die Teilnehmerinnen-Gebühr beträgt 10 Euro.**

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und vermittelt praktische Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung.

„An dieser Veranstaltung werden wir die Frauen informieren, in ihrer Handlungsfähigkeit stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen besser schützen zu können“ betonen die Veranstalterinnen.

Der Workshop beinhaltet unter anderem:  Wie setze ich meine eigene Stimme ein? Welche Verteidigungsmöglichkeiten gibt es in unterschiedlichen Situationen? Wie wehre ich körperlichen Angriffe ab? Wie erkenne ich bedrohliche Situationen frühzeitig und wie kann ich dann handeln?“

„Gewalt gegen Frauen ist weltweit eine der häufigsten Menschenrechtsverletzungen. Mit diesem Angebot setzen wir ein klares Zeichen gegen Gewalt und für die Stärkung von Frauen!“ sagen die Veranstalterinnen. Frauen können sich erfolgreich in Übergriffssituationen wehren und das Recht auf (sexuelle) Selbstbestimmung für sich in Anspruch nehmen, um Respekt und Achtung einzufordern und zu zeigen. Die Aktion findet im Rahmen der „Orange the World-Kampagne 2026 statt.

**Anmeldungen ab sofort über das Jugendkulturzentrum Lahnstein**

**Ansprechpartnerin:**
**Nasti Houshmand, n.houshmand@lahnstein,**
**02621 914 602.**

Hinweis: Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 14 Personen begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

**Online**
**Canva-Kurs von A bis Z:**

**07.02.2026, Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr**

**Designs, Videos und Social Media**
**Kompaktkurs**

Inhalt: Grundkurs Canva, Social Media Plan, Videoerstellung, Vorlagen erstellen, Marke erstellen, Projekte sortieren, KI einsetzen.

Vorausgesetzt werden: Umgang mit Zoom und E-Mail-Adresse.

Leitung  Robin Weniger

| | |
|---|---|
| **Anmeldung unter** | **kvhs-rhein-lahn.de** |
| **Nummer** | **BE26.503.002** |
| **Gebühr:** | **133 €** |

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Online**
**Achtsamkeit für den Alltag**

**Dienstag,10.02.2026 von 18:00 - 19:30 Uhr**

Alle Personen, die Achtsamkeit kennenlernen und ausprobieren möchten.

Achtsam sein - was bedeutet das überhaupt? Im Vortrag wird dieser Frage auf den Grund gegangen. Es wird erläutert, wieso uns Achtsamkeit im Alltag weiterbringen und unsere mentale Gesundheit fördern kann. Der Vortrag wird ergänzt durch verschiedene Übungen zur Selbsterfahrung.

Leitung : Melanie Staat

| | |
|---|---|
| **Anmeldung unter** | **kvhs-rhein-lahn.de** |
| **Nummer** | **BE26.306.001** |
| **Gebühr:** | **Gebühr 6 - 7 TN: 9,00 €**<br>**Gebühr ab 8 TN: 7,00 €**<br>**Bei geringerer Teilnehmerzahl erhöht sich die Gebühr entsprechend.** |

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

STOPP
GEWALT GEGEN FRAUEN

RISE 2026
FOR EMPATHY

# NI UNA MENOS

# WOMAN ON FIRE

## ONE BILLION RISING KOBLENZ

Weltweiter Aktionstag für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen

**14. Februar 2026**
**15 Uhr**
**Löhrrondell Koblenz**

Demozug vom Löhrrondell über den Zentralplatz zum Münzplatz

Aus Wut wird Licht Aus Schmerz wird Glut
Aus Schweigen wird Stimme

Gefördert von: RheinlandPfalz

SkF

KOBLENZ VERBINDET. Gleichstellungsstelle

queer mittelrhein

music women

SOLWODI

WEISSER RING

Frauenstraf Koblenz

FRAU* LEBEN FREIHEIT KOBLENZ

LAHNSTEIN

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

QUERNET-RLP PROJEKT FAMILIENVIELFALT

**„One Billion Rising“ Tanzdemonstration für ein Ende der Gewalt an Frauen am 14.02.2026 um 15.00 Uhr am Löhrrondell Koblenz**

**Mit Tanzworkshop/Tanzdemonstration/ virtueller Spendenlauf**

Am 14. Februar 2026 um 15 Uhr lädt das Koblenzer Aktionsbündnis von ONE BILLION RISING bereits zum vierzehnten Mal zu der kraftvollen Tanzdemonstration am Löhrrondell ein.
One Billion Rising vereint jährlich Millionen Menschen weltweit und setzt ein deutliches Zeichen gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen*. Schätzungen zufolge werden etwa eine Milliarde Frauen* und Mädchen* im Laufe ihres Lebens Opfer von Gewalt, so entstand der Name. OBR ist eine der größten internationalen Kampagnen, bei der sich Menschen aus ca. 200 Ländern beteiligten.
Mit dieser Tanzdemonstration, starken Botschaften und klarer Haltung will das Aktionsbündnis Koblenz sichtbar machen, was oft im Verborgenen bleibt: Noch immer sind Frauen* in hohem Maße von Gewalt betroffen. An diesem Tag treffen sich Menschen, die sich einsetzen für Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Frauen*rechte und ein Ende der Gewalt gegen Frauen* in allen Formen, sei es häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe, Zwangsprostitution oder andere Formen von Gewalt. Mit dem diesjährigen Motto „Women on Fire – Ni una menos“ wird eine globale und zugleich lokal verankerte Botschaft gesendet. Es steht symbolisch für inneres Feuer, Wärme, Leidenschaft und weltweiten Zusammenhalt. Die Bewegung zeigt Stärke, Sichtbarkeit, Solidarität und kollektiv getragenes Handeln. Das spanische Motto „Ni una menos“ bedeutet wörtlich „Nicht eine weniger!“ und ist der Name einer feministischen Bewegung, die 2015 in Argentinien entstand und sich gegen Femizide und geschlechtsspezifische Gewalt einsetzt.
.

Der Tanz zu dem Lied „Break the Chain“ als besondere Form der Demonstration symbolisiert die Selbstbestimmung der Frau* über ihren Körper, richtet sich gegen Gewalt und setzt ein Zeichen für Ermutigung.
In Koblenz wird diese erfolgreiche und mitreißende Aktion weiterhin von einem breiten Bündnis von Organisationen, Initiativen und engagierten Einzelpersonen getragen. Das Aktionsbündnis setzt sich zusammen aus dem Frauennotruf Koblenz, SKF Koblenz, Jugendkulturzentrum Lahnstein, Stadt Lahnstein, der Weiße Ring, musicRLPwomen*, Gleichstellungsbeauftragte Rhein-Lahn-Kreis und Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz, Projekt Familienvielfalt von QueerNet RLP, queer-mittelrhein gem. e.V., SOLWODI, „Frau. Leben. Freiheit. Koblenz“ und weiteren engagierten Frauen*.

Die Organisator*innen rufen ausdrücklich alle Menschen- unabhängig von Alter, sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität oder Herkunft- dazu auf, sich anzuschließen. Ziel ist es, gemeinsam ein unübersehbares Zeichen für Würde, Respekt und ein Ende der Gewalt zu setzen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. ONE BILLION RISING Koblenz freut sich über jede Person, die mittanzt, mitgeht oder einfach solidarisch anwesend ist. „Nur gemeinsam können wir sichtbar machen, wie dringend Veränderung im Hinblick auf Schutz und Verhinderung von Gewalt gegen Frauen* und Queere Menschen nötig ist“, heißt es aus dem Organisationsteam.

**Treffpunkt und Programm:**

Tanzdemonstration am 14. Februar um 15:00 Uhr: Die Teilnehmenden treffen sich am Löhrrondell in Koblenz. Nach einer kurzen Einführung wird gemeinsam getanzt, anschließend folgt die Tanzdemonstration zum Zentralplatz. Dort werden neben dem Tanz Redebeiträge aus Politik, Gesellschaft und Unterstützungs- bzw. Betroffenenorganisationen folgen, bevor die Demonstration weiter zum Münzplatz ziehen wird. Die Verlesung der abgegebenen Statements der Teilnehmenden und ein letzter gemeinsamer Tanz werden die Veranstaltung abrunden.

.

**Zur Vorbereitung der Tanzaktion findet am 7. Februar 2026 von 15 Uhr bis 17 Uhr ein Tanzworkshop im Jugendkulturzentrum, Wilhelmstraße 59, 56112 Lahnstein statt.** Der Workshop ist offen für alle Interessierten, auch ohne tänzerische Vorkenntnisse. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Kilometerchallenge „Sporteln gegen Gewalt“: Vom 14. Februar (ONE BILLION RISING) bis zum 8. März (INTERNATIONALER FRAUENTAG) findet zum sechsten Mal die erfolgreiche Kilometerchallenge „Sporteln gegen Gewalt“ statt.** Das Startgeld beträgt 15,00 Euro. Der nach Abzug der Kosten erzielte Erlös kommt dem Frauenhaus Koblenz zugute. Hier erhalten von Gewalt betroffene Frauen* und Kinder Schutz. Eine Anmeldung ist bis zum 08. März 2026 möglich! Es können Kilometer gesammelt werden, egal, ob Spazierengehen, Schwimmen, Radfahren, Walken oder Laufen: Jeder Kilometer zählt! Auch Schulen und Vereine können mitmachen! Natürlich ist es auch möglich, nur mit der Spende des Startgeldes die notwendige Arbeit des Frauenhauses vor Ort zu unterstützen. Das heißt, Sie können das Startgeld zahlen, aber keine Kilometer sammeln. Jede Spende zählt. Organisatorisch betreut wird diese Aktion wieder von „Katjas Laufzeit“. Anmeldung und Infos unter https://katjas-laufzeit.de

**Hilfetelefon 116016:** Betroffene sollen wissen, dass sie auf ihrem Weg aus der Gewalt nicht alleine sind. Hierbei kann sie das Hilfetelefon unterstützen. Das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen*“ berät rund um die Uhr in 18 Sprachen anonym und kostenfrei.

.

**Seien Sie dabei, wenn unsere Region ein starkes Zeichen setzt: Für Gleichberechtigung, Respekt und ein Ende der Gewalt an Frauen* und Mädchen*! Setzen Sie sich gemeinsam mit uns für Vielfalt, Selbstbestimmung und Frauen*- und Menschenrechte ein. Sie sind herzlich eingeladen, bei allen Aktionen mitzumachen!**

.

LAUFEN – WANDERN – WALKEN – RADFAHREN – SCHWIMMEN

# SPORTELN GEGEN GEWALT 2026

STOPP
GEWALT GEGEN FRAUEN

## 14.02.-08.03.2026

**SETZEN SIE EIN ZEICHEN GEGEN GEWALT AN FRAUEN UND MÄDCHEN. DER VIRTUELLE LAUF STARTET AM 14. FEBRUAR, DEM TAG DER WELTWEITEN KAMPAGNE „ONE BILLION RISING“, UND ENDET AM 8. MÄRZ, DEM INTERNATIONALEN FRAUENTAG.**

SCHIRMHERR: LANDRAT JÖRG DENNINGHOFF, RHEIN-LAHN-KREIS

**STARTGELD: 15 EURO**

UNTERSTÜTZEN SIE DAS FRAUENHAUS KOBLENZ!
ALLE EINNAHMEN GEHEN DIREKT AN SCHUTZ UND HILFE FÜR BETROFFENE VON GEWALT.

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

SCAN ME

**AUCH FÜR VEREINE, SCHULEN.**
**FREIE ZEIT- & STRECKENWAHL!**

## MACHEN SIE MIT! JEDER KM ZÄHLT.

*Anmeldung und weitere Infos:*
www.katjas-laufzeit.de

#onebillionrising

GESTALTUNG:
MEDIENUNDSO.DE

**„SPORTELN gegen Gewalt“ vom 14. Februar bis zum 8. März 2026**

**Laufen-Wandern-Walken-Radfahren-Schwimmen-Couchsurfen**

Auch 2026 findet der virtuelle Spendenlauf statt:
Der Zeitraum für den Spendenlauf beginnt am 14. Februar 2026, dem Tag der weltweiten Kampagne „One Billion Rising“ (Eine Milliarde erhebt sich), die sich für das Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für Gleichstellung einsetzt und endet am 8. März, dem Internationalen Frauentag. Bis zu diesem Tag ist auch noch eine Anmeldung möglich. Das Anmeldeportal ist dafür bereits freigeschaltet.

Schirmherr der Aktion zugunsten des Frauenhauses Koblenz ist auch dieses Jahr wieder der Landrat des Rhein-Lahn-Kreises, Herr Jörg Denninghoff, der damit ein Zeichen setzt und ein deutliches „Nein zu Gewalt“ ausspricht.

Seit 2021 findet dieses Spendenaktion auf Initiative der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises statt und durch die rege Teilnahme vieler Menschen konnten bisher weit über 20000 Euro gespendet werden.

„Ich freue mich, dass wir mit dem Spendenlauf die Arbeit des Frauenhauses unterstützen, aber auch, dass das Thema Gewalt gegen Frauen ins Bewusstsein gerückt wird.

Die Fallzahlen von Gewalt steigen bundesweit seit Jahren an, auch in unserem Landkreis. Die aktuellen Kriminalstatistiken zeigen eine besorgniserregende Entwicklung.

Mein Dank gilt allen, die Laufen, Schwimmen, Radfahren oder auch Couchsurfen….und so ihre Solidarität mit den betroffenen Frauen und Kindern zeigen. Vielen Dank auch an alle, die gespendet haben, ohne sich sportlich zu betätigen. Das ist der Charme dieser Aktion- man kann Gutes auch vom Sofa aus tun- also nur spenden! “, sagt die Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann.

Die Spendenbereitschaft in den letzten Jahren war groß und die Ergebnisse sind beeindruckend. Nur mit so vielen engagierten Teilnehmenden, unter anderem auch Landtags- und Kreistagsabgeordneten, Verbandsbürgermeisterinnen und -bürgermeistern, Gemeinderatsmitgliedern, Stadträten, Joggenden, Radfahrenden, Schwimmenden, Walkenden und Couchsurfern konnte es gelingen, die bisherige stolze Summe zu erreichen!

In diesem Jahr können sich auch Abteilungen der Sportvereine und Schulklassen anmelden. Das ist eine Anregung aus Nochern: Im letzten Jahr plante die Bogenschützenabteilung aus Nochern, einen Ausflug und sammelte mit allen Beteiligten dabei Kilometer!

Organisatorisch betreut wird diese Aktion weiterhin von Katjas Laufzeit. Gewertet werden alle Aktivitäten rund um Laufen, Wandern, Walken, Radfahren, Schwimmen.
Die Aufzeichnung der Kilometer kann mittels Sportuhr oder Handy erfolgen.

Über einen Link, den alle Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung erhalten, kann dann die jeweils zurückgelegte Distanz mit dem entsprechenden Nachweisfoto hochgeladen werden. Die Kilometer werden dabei nur nachrichtlich gesammelt, das Ranking dient ausschließlich der Motivation. Das Startgeld beträgt 15 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung online unter www.katjas-laufzeit.de .

Seien Sie dabei, melden Sie sich an – Mit Ihrer Anmeldegebühr unterstützen Sie regional Menschen, die derzeit auf Hilfe angewiesen sind!

STOPP
GEWALT GEGEN FRAUEN

Info Frauenhaus:
Betroffene finden in den Frauenhäusern eine geschützte Unterkunft, Beratung und Unterstützung. Frauenhäuser sind Schutzeinrichtungen für von Gewalt betroffene Frauen mit und ohne Kinder.
Oft haben die Frauen und Kinder viel hinter sich. Die meisten von ihnen wurden jahrelang beschimpft, bedroht, kontrolliert, unterdrückt, geschlagen und vieles mehr. Das hinterlässt Spuren an Körper und Seele. Im Frauenhaus finden sie Sicherheit und werden dabei begleitet, ein angstfreies Leben zu beginnen. Die Spenden werden verwendet zum Beispiel für die Erstversorgung neuer Bewohnerinnen mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln etc., bis die finanzielle Situation geklärt ist, kleine Geschenke zum Geburtstag oder kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung, zum Beispiel zum Zoo, ins Kino, ins Schwimmbad. Ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt und das soziale Engagement in der Region! Von Gewalt betroffene Frauen und Männer finden Beratungsangebote unter
Flyer_Wege aus der Gewalt- Hilfe für Frauen und deren Angehörige aus dem Rhein-Lahn-Kreis.pdf

# EQUAL PAY DAY 2026

Rhein Lahn Kreis

## Online-Seminar

## Private Altersvorsorge für Frauen: Die richtige Strategie finden

**am 19. Februar 2026 von 18 Uhr bis 19.30 Uhr**

---

Finanzkompetenz für Frauen

Klärung der wichtigsten Fragen rund um Finanzen und Altersvorsorge

Kompakt, verständlich, speziell für Frauen

Riester Rente, Rürup Rente
Kapitalversicherung, ETFs

**Kostenfrei**

FrauenNetz RHEIN-LAHN

vhs

*Anmeldung unter:*
**geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de**
Weitere Infos:
**www.kvhs-rhein-lahn.de**

in Kooperation mit

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

**Equal pay day 2026**

**Private Altersvorsorge für Frauen – die richtige Strategie finden**
**90 Minuten Online-Seminar am 19. Februar 2026 um 18 Uhr,**

**kostenfrei**

Privat für das Alter vorzusorgen ist zwar für fast alle Menschen wichtig, da die gesetzliche Rente allein in der Regel nicht ausreichen wird, den gewohnten Lebensstandard auch im Ruhestand zu halten.

Doch bei Frauen ist die Ausgangslage oft schlechter und sie sind daher immer noch häufiger von Altersarmut bedroht als Männer. Die Gründe dafür liegen oft an den Rahmenbedingungen: Frauen verdienen nach wie vor meist weniger als Männer, arbeiten mehr in Teilzeit und nehmen wegen Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen häufiger Pausen von der Erwerbstätigkeit. All das führt im Ergebnis zu einer niedrigeren Rente.

Umso wichtiger ist es daher für Frauen, sich möglichst frühzeitig um eine eigene, zusätzliche Altersvorsorge zu kümmern und sich nicht allein auf den Partner zu verlassen. Doch immer noch haben viele Frauen auch Berührungsängste mit dem Thema Finanzen und schieben so ihre Altersvorsorge auf die lange Bank.

Mit diesem Angebot möchten die Veranstalter Frauen für das Thema sensibilisieren, Unsicherheiten bezüglich der verschiedenen Vorsorgeprodukte abbauen und sie darin bestärken, ihre finanzielle Zukunft in die eigenen Hände zu nehmen.

Ina Kötter, Fachberaterin bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, erläutert im Vortrag zunächst, welche allgemeinen Kriterien vorab berücksichtigt werden sollten und was bei der Auswahl geeigneter Anlageformen grundsätzlich eine Rolle spielt.

Danach informiert sie über die unterschiedlichen Vor- und Nachteile ausgewählter Produkte für die Altersvorsorge.

Lohnt sich die Riester-Rente überhaupt noch? Wie unterscheidet sie sich von der Rürup-Rente?
Was ist von einer Kapitalversicherung als Baustein der privaten Altersvorsorge zu halten? Was sind ETFs und wie funktioniert diese Form der Geldanlage? Ist der Vermögensaufbau mit einem Fondssparplan überhaupt eine gute Idee?

Und da der Weg zur Rente durchaus auch mit Stolpersteinen behaftet sein kann, geht die Referentin noch kurz auf die wichtigen Absicherungen existenzieller Risiken wie Krankheit und Tod ein.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Der rund 90-minütige Vortrag gibt eine gute Einführung in das Thema und zeigt Frauen Möglichkeiten auf, für das Alter privat vorzusorgen sowie Fehlentscheidungen bei der privaten Altersvorsorge zu vermeiden. Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden im Live-Chat beantwortet. Weitere Informationen und den Link zum Web-Seminarraum erhalten Interessierte im Anschluss an die Anmeldung.

Für die Teilnahme wird ein Computer oder Laptop mit Internetzugang und ein Lautsprecher benötigt. Ideal ist ein Kopfhörer. Als Browser bitte Firefox oder Google Chrome verwenden. Der Veranstaltungslink wird Ihnen vor dem Veranstaltungstermin per E-Mail zugesandt.

**Anmeldung richten Sie bitte an die Kreisvolkshochschule www.kvhs-rhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de**

**Equal pay day 2026**

Der **Equal pay day** markiert symbolisch den Tag, bis zu dem Frauen umsonst arbeiten müssen, um das gleiche Gehalt wie ihre männlichen Kollegen zu erhalten. 2026 ist dieser Tag am 26. Februar. Mit diesem Seminar möchten wir praktische Unterstützung bieten, um Frauen in finanziellen Angelegenheiten zu stärken so für mehr Gleichgewicht zwischen Männer und Frauen sorgen. Equal pay every day: Unter diesem Motto rückt die Equal Pay Day Kampagne 2026 in den Fokus, wie sich die geschlechterspezifische Lohnlücke im Laufe des Lebens entwickelt und auswirkt. Vom Erlernen von Rollenbildern in Kindheit und Jugend über die Berufswahl und die Familiengründung bis zur Rente und weiblichen Altersarmut: Anhand der verschiedenen Lebensabschnitte wird deutlich, wie gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Strukturen Lohngleichheit immer wieder erschweren und mit welchen Stellschrauben es gelingen kann, das zu ändern und equal pay Realität werden zu lassen – nicht nur punktuell, sondern an jedem Tag.

**„Von Frau zu Frau“: Digitaler Treff**
**Große Nachfrage: Erfolgreiches IT-Kursangebot für Frauen im Rhein-Lahn-Kreis wird 2026 fortgesetzt: 26.Februar**

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.
Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format fortgeführt, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI). Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln.
Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen digitalen Vorkenntnissen, die ihre Selbstständigkeit und Sicherheit im Umgang mit digitalen Geräten stärken möchten – etwa beim Übergang in neue Lebensphasen wie den Ruhestand oder im Alltag ohne familiäre Unterstützung. Der Rhein-Lahn-Kreis gehörte bereits vor rund sechs Jahren zu den Vorreitern solcher frauenspezifischen Bildungsangebote und leistet damit weiterhin Pionierarbeit für digitale Teilhabe.
Der „Digitale Treff“ zeichnet sich durch eine persönliche, praxisorientierte und flexible Lernatmosphäre aus. Die Gruppengröße ist bewusst begrenzt, um individuelle Betreuung und Austausch zu ermöglichen.
Eigene Geräte wie Laptop, Tablet oder Smartphone können und sollen mitgebracht werden; alle gängigen Betriebssysteme sind willkommen.
Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin inklusive Snacks und Getränken.

„Themen und Termine 2026:

- 26.02.2026: Grundlagen PC & Smartphone, Dateimanagement, Browser und Suchmaschinen (Anmeldung bereits möglich)
- 19.03.2026: Internet, WLAN, Cloud und sicheres Surfen (Anmeldung bereits möglich)
- 09.04.2026: Datensicherheit, Standort, Karten- und Kalender-Apps (Anmeldung bereits möglich)
- 06.08.2026: KI verstehen, Fake News erkennen, ChatGPT & Co. im Alltag
- 20.08.2026: Digitale Gesundheitsdienste (ePa, eRezept, Online-Arzttermine)
- 08.10.2026: Sichere Finanzen (Online-Banking, PayPal/ WERO, Passwortmanager)

**Am 26.02.2026 lernen die Teilnehmerinnen die Grundlagen von Computer & Smartphone kennen. Sie lernen, warum Ihr Gerät so reagiert, wie es reagiert. Wie Sie das ewige Suchen nach Dateien, Bildern etc. beenden. Wo Daten gespeichert werden. Sie legen das Fundament, um selbstständig, organisiert und sicher mit den wichtigsten digitalen Werkzeugen Ihres Gerätes umgehen, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.**

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.

Eigene Geräte können mitgebracht werden.

Fragerunde und persönlicher Austausch

Praktische Tipps und Fragerunde, Raum für individuelle Anliegen und technische Unterstützung werden geboten.
Zeiten

Leitung : Christine Simon

| | |
|---|---|
| **Anmeldung unter** | **kvhs-rhein-lahn.de** |
| **Nummer** | **BE26.107.408** |
| **Ort** | **Kreishaus, Insel Silberau 1,<br>56130 Bad Ems,<br>Kleiner Sitzungssaal** |
| **Gebühr:** | **10,00 €** |

**Online:**
**Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge**
**am**
**Dienstag,den 03.03.2026 von 17:00 - 18:30 Uhr**

Raus aus dem Hamsterrad, rein ins Leben
Immer mehr Menschen sind im Trend der „Selbstoptimierung“ gefangen. Von den sozialen Medien angespornt arbeiten sich viele Menschen unbewusst in einen Erschöpfungszustand hinein. Als Gegenentwurf wird das Prinzip der Selbstfürsorge vorgestellt. Alltagsfallen und Denkmuster sowie praktische Ansätze für den Alltag werden erläutert.

- Gesellschaftlicher Trend der Selbstoptimierung: ständige Verbesserung (Leistung, Körper, Job, Freizeit etc.)
- Vorstellung des Prinzips der Selbstfürsorge: Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen
- Psychologische Grundprinzipien
  - Eigene Bedürfnisse erkennen
  - Abgrenzung und Nein-Sagen als Selbstschutz
  - Herausforderung einer Balance (z.B. Arbeit, Familie, eigene Ziele)
  - Leistungsdruck

- Alltagsfallen und Innere Haltung
  - Innere Glaubenssätze: „Ich bin nur wertvoll, wenn ich produktiv bin“
  - Multitasking-Mythos
  - Vergleiche mit anderen, insbesondere über Social Media
  -
  -
- Praktische Ansätze für Selbstfürsorge
  - Selbstachtung und – anerkennung
  - eigene Bedürfnisse erkennen
  - Mini-Übungen zur Achtsamkeit im Alltag
  - Mikro-Pausen
  - Selbstreflexion: Energiequellen und Energieräuber erkennen
  - Rituale für Grenzen
  - Realistische Planung

Leitung Dr. Vera Wohlbold

**Anmeldung unter** **kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer** **BE26.306.007**
**Gebühr:** **kostenfrei**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Weltgebetstagam 6. März 2026 rückt Alltag der Frauen in Nigeria in Fokus**

**Ökumenische Vorbereitungstreffen geben Anregungen für Veranstaltungen in Gemeinden**

„Kommt! Bringt eure Last.“ ist der diesjährige Weltgebetstag am ersten Freitag im März überschrieben. Frauen aus Nigeria haben in diesem Jahr die Liturgie dazu verfasst.

Das Bild mit dem Titel “Rest for the Weary” (Erholung für die Müden) stammt von der jungen nigerianischen Künstlerin Gift Amarachi Ottah. Drei Frauen aus ländlichen Gegenden auf dem Weg zu ihren Farmen – ein gefährlicher Weg, da sie Übergriffe und Hindernisse aller Art befürchten müssen. Im Vordergrund drei Frauen in typischer traditioneller Kleidung, die die vielfältigen Kulturen Nigerias repräsentieren. Foto: World Day of Prayer International Committee

Um sich mit dem Land zu beschäftigen und Gestaltungs-Ideen für die ökumenischen Feiern in den Kirchengemeinden zu finden, gibt es im Rhein-Lahn-Kreis drei ökumenische Vorbereitungstreffen, auf die das Dekanat Nassauer Land hinweist**:**

**Samstag, 17. Januar von 10 bis 15 Uhr** im evangelischen Gemeindehaus in Miehlen (Kirchgasse 16)
**Samstag, 17. Januar von 10 bis 15 Uhr** im Gemeindehaus an der evangelischen Christuskirche in Lahnstein (Allerheiligenbergstraße 2) und **am**
**Samstag, 24. Januar von 10 bis 15 Uhr** im evangelischen Gemeindehaus in Altendiez (Feldstraße 2).

**Zur besseren Planung wird für die Veranstaltungen um eine Anmeldung gebeten.**

In den Vorbereitungstreffen werden die Texte, Gebete und Lieder für den Weltgebetstag sowie der Bibelvers des Mottos vorgestellt. Sie stammen jedes Jahr von Frauen eines anderen Landes. 2026 kommt der Weltgebetstag aus Nigeria, dem mit etwa 230 Millionen Einwohnern beölkerungsreichsten Land Afrikas. In Gebeten erfahren die Multiplikatorinnen Lasten der Menschen: Gewalt gegen Frauen und Mädchen, Terror durch Boko Haram und immer öfter Übergriffe des Islamischen Staates in Westafrika.

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

Die Auswirkungen des Klimawandels werden sichtbar und die Umweltzerstörung, vor allem im Nigerdelta.
Außerdem wird der Blick auf die größte Volkswirtschaft Afrikas und die Metropole Lagos gerichtet, das führende Finanzzentrum in West- und Zentralafrika. Dort leben über 40 Prozent der Bevölkerung unter der Armutsgrenze.

In dem jungen Land – 43 Prozent der Einwohner sind unter 15 Jahre alt und nur drei Prozent älter als 64 Jahre – ist dennoch die Sorge um einen „Braindrain“ allgegenwärtig, dem Abwandern von qualifizierten Arbeitskräften ins Ausland. Allein in den USA leben heute 280.000 Menschen, die aus Nigeria stammen.

Die Bevölkerung Nigerias ist etwa zur Hälfte christlich, zur Hälfte muslimisch. Zugleich spielen aber auch lokale Ahnenkulte in vielen Haushalten eine wichtige Rolle. Die Frauen Nigerias sind hoffnungsvoll. Sie erhalten Kraft im Miteinander und Füreinander, in der Musik und in ihrem Glauben.

Während der Treffen in Miehlen, Lahnstein und Altendiez gibt es jede Menge Informationen über das Land, den dort verbreiteten Glauben, die Kultur sowie den Alltag der dort lebenden Frauen.

Außerdem gibt es Rezept-Ideen aus der nigerianischen Küche und Tipps zur kreativen Gestaltung des Tages in den eigenen Gemeinden.

Mehr Infos und Anmeldung für die Vorbereitungstreffen in Lahnstein (bis 12. Januar) bei Beate Schmittel unter beate.schmittel@ekhn.de oder 01573-6563738 unter diesem Link EKHN-Portal-Kalender ; für das Treffen in Miehlen (bis 10. Januar) bei Bärbel Goerke unter Telefon 06771-435 oder E-Mail kirche@bornsmuehle.de, für das Treffen in Altendiez (bis 19. Januar) bei Sabine Güntner unter E-Mail sabine.guentner@ekhn.de oder diesem Link EKHN-Portal-Kalender .

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

## INTERNATIONALER FRAUENTAG

# Visionboard-Workshop

*Christella Blomen, Wortrausch kulturpuls*

**8. März 2026**
**9.30 - 17 Uhr**

*Cottage*
*An der Kirche, Obertiefenbach*

---

Kreativität, Inspiration, Intuition:
Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Tag zum Innehalten und Gestalten:
Was will ich wirklich?

Visionen für die Zukunft
selbstwirksam kreieren

**Kosten: 60 Euro**
incl. Snacks und Getränke

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Anmeldung unter:**
**geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de**

**Internationaler Frauentag 2026:**

**Kreativer Tag für Frauen**
**Wünsche, Ziele, Visionen – Frauen gestalten ihre Zukunft: Vision-Board-Workshop am Sonntag, 8. März 2026, von 9.30 bis 17 Uhr im Cottage in Obertiefenbach**

Anlässlich des Internationalen Frauentages lädt das „FrauenNetz des Rhein-Lahn-Kreises“ zu einem besonderen Angebot ein:

Einem Tag der Kreativität, Intuition und Inspiration in der gemütlichen Atmosphäre des kleinen „Cottage“ in Obertiefenbach.

.Vom Wunsch zur Wirklichkeit: Viele Frauen stehen heute vor der Herausforderung, Familie, Beruf, persönliche Entwicklung und gesellschaftliches Engagement zu vereinen.

Neben Selbstbestimmung, Gleichberechtigung, Achtsamkeit und persönlicher Entfaltung geht es in ihrem Leben auch um berufliche oder materielle Ziele, um innere Balance, Lebensfreude und den Mut, neue Wege zu gehen.

Der Workshop bietet Frauen einen geschützten Raum, um innezuhalten und sich zu fragen: Was will ich wirklich? Was ruft mich? Was will noch in mein Leben geholt werden?

Die Teilnehmerinnen erwartet ein wohltuendes Ambiente, das Raum für Selbstfürsorge und Kreativität bietet.

Mit diesem Angebot möchten die Organisatorinnen des „FrauenNetzes Rhein-Lahn“ Frauen darin bestärken, ihre Lebensläufe zu würdigen, ihre Visionen für die Zukunft selbstbewusst zu gestalten und neue Impulse zu setzen.
Ein Vision-Board ist eine handgemachte Collage aus Bildern, Worten und Symbolen, die persönliche Wünsche und Lebensziele sichtbar macht.

Es dient als tägliche Inspiration und Erinnerung daran, was sich aus dem Inneren heraus noch ins Leben hinein gestalten möchte. „Dein eigenes SIGN als ausdrucksstarkes persönliches Unikat-Plakat setzt enorme Wirkkraft und Freude frei und bringt Ordnung in den Raum der Möglichkeiten. Wenn wir unsere Ziele visualisieren, aktivieren wir nicht nur unsere Vorstellungskraft, sondern auch unsere innere Motivation“, erklärt die Workshop-Anbieterin Christella Blomen von Wortrausch kulturpuls aus Bad Ems.

„Das Vision-Board ist eine Art Kompass für die eigene Zukunft.“ Dabei ist ein Vision-Board kein kurzfristiges Projekt, sondern begleitet über Monate oder Jahre. Viele Teilnehmerinnen berichten, dass die intuitiv-kreative Arbeit mit dem Vision-Board eine „tiefgehende Wirkung“ hat – sie stärkt das Selbstvertrauen, inspiriert zu neuen Projekten und schafft Zugang zu den eigenen Ressourcen und Potentialen. Das eigene Vision-Board erinnert täglich daran, dass jede Frau die Gestalterin ihres Lebens ist. So wird aus einem analogen Cut-Up-Projekt ein Instrument zur Persönlichkeitsentwicklung und nachhaltigen Lebensgestaltung.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Anmeldung richten Sie bitte an die Kreisvolkshochschule www.kvhs-rhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

Leiterin des Workshops ist Christella Blomen, Autorin & Poesiepädagogin, Wortrausch kulturpuls, Bad Ems.

Die Kosten für den gesamten Workshop-Tag betragen 60 Euro inklusive Snacks und Getränken. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt. Veranstaltungsort ist das „Cottage“, An der Kirche in Obertiefenbach. Anmeldung richten Sie bitte an die Kreisvolkshochschule www.kvhs-rhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de.

**Online:**
**Herausfordernden Zeiten standhalten dank Resilienz!**

**Am Dienstag, den 10.03.2026 von 18:00 - 19:30 Uhr**

Alle Personen, die mehr über Resilienz erfahren möchten und sich dafür interessieren, wie sie widerstandsfähiger werden.

Resilienz trägt uns durch unseren Alltag und sorgt dafür, dass wir bei Herausforderungen nicht ins Wanken geraten. Doch wie wird man überhaupt resilient? Im Vortrag dürfen Teilnehmende lernen, wie Resilienz "funktioniert" und inwieweit man diese beeinflussen kann. Dank vieler praktischer Übungen werden verschiedene Tools vorgestellt, die durch die Teilnehmenden ausprobiert und in den Alltag integriert werden können

Leitung: Melanie Staat

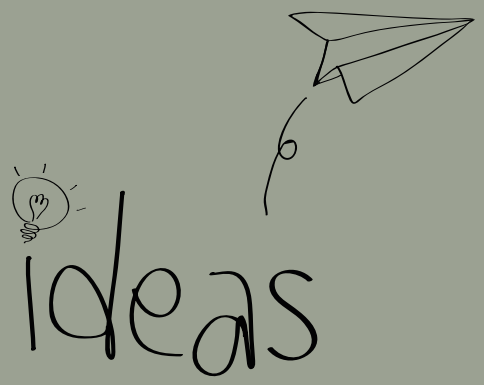
| | |
|---|---|
| **Anmeldung unter** | **kvhs-rhein-lahn.de** |
| **Nummer** | **BE26.306.002** |
| **Gebühr:** | **ab 8 TN: 7,00 €, 6-7 TN: 9,00 €** |

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**„Starke Betriebe – Starke Familien – Starke Region“ Nach der erfolgreiche Auftaktveranstaltung im letzten Jahr geht es 2026 weiter!**

2025 startete eine vielversprechende Initiative für die Region Aar-Einrich: Im Haus der Familie in Katzenelnbogen kamen Unternehmerinnen und Unternehmer, Familien sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Wirtschaft, Kommunalpolitik und dem sozialen Bereich zusammen, um praxisnahe Ansätze für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu entwickeln. Das Motto „Starke Betriebe – Starke Familien – Starke Region“.
Wie entwickeln wir Familienfreundlichkeit, Fachkräftesicherung und wirtschaftlicher Erfolg?

Besonders erfreulich war das breite Interesse regionaler Unternehmen, darunter der REWE-Markt Katzenelnbogen, Autohaus Wöll, ERGO Versicherung, Bäckerei Zorn, Fachklinik Katzenelnbogen, Fliedner Seniorenstift, die Stadtwerke Bad Camberg und die Nassauische Sparkasse Wiesbaden. Ihr Engagement zeigt, wie aktuell das Thema ist und dass diese Betriebe bereits zukunftsorientiert handeln. Weitere Unternehmen sind eingeladen, sich der Initiative anzuschließen, um gemeinsam weiter Reichweite und Expertise auszubauen.



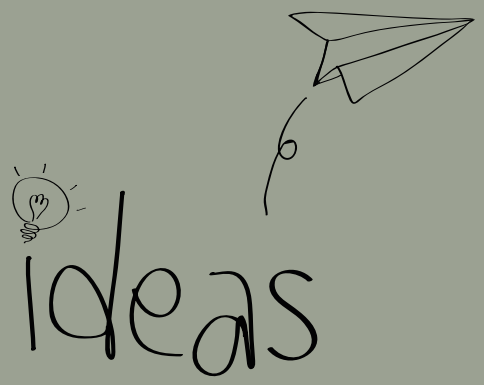
Ein zentrales Fazit des Tages: Der Dialog muss weitergehen. Nur durch kontinuierlichen Austausch können tragfähige Lösungen entstehen. Viele Ideen, auch kleine und alltagstaugliche, wurden bereits gesammelt. Familien wurden ermutigt, sich aktiv mit Arbeitgebern auszutauschen – auch als Quereinsteiger – um gemeinsam familienfreundliche Strukturen zu gestalten.
Es zeigte sich: Die Familien und Unternehmen liegen von ihrem Denken her nicht weit auseinander. Es besteht ein großer Wunsch und Bedarf an Kommunikation, um zu verstehen und aufeinander zugehen zu können.
2026 werden Unternehmen und Familien an Fachtagungen themenspezifisch weiterarbeiten:

**Wir starten am Dienstag, den 10. März 2026 von 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr mit „Checklisten erstellen für Familien/Mütter/Väter und Unternehmen“.**

Hier geht es um den Ist-Stand und um Zielvereinbarungen, die wir mit Hilfe des bereits Erarbeiteten erstellen wollen. Daraus werden sich ganz konkrete Handlungsmöglichkeiten (Weiterbildungen, gezielte Sichtbarkeit etc. generieren) ergeben.

Weiter geht es am **Donnerstag, den 21. Mai 2026 von 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr: „Aktueller Stand an und mögliche Verbundlösungen“.** In welcher Form können sich Familien gegenseitig unterstützen und wo können Unternehmen ihre Hilfe anbieten? Können Unternehmen im Zusammenschluss Lösungen schaffen?

Am **Samstag, den 14. November 2026 von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr** gehen wir erneut in den Dialog zwischen Familien/Müttern/Vätern und Arbeitgeber: innen. Hier entsprechen wir ausdrücklich dem Wunsch, sich erneut auszutauschen. Was haben wir bis hierher erreicht? Von welchen Erfahrungen können wir berichten? Wo sehen wir unsere nächsten Aufgaben?



Organisiert wird die Veranstaltung wieder vom Haus der Familie Katzenelnbogen, JOBS FOR MOMS® – einer Job- und Serviceplattform für Unternehmen und Familien – sowie den Gleichstellungsstellen des Rhein-Lahn-Kreises und der Verbandsgemeinde Aar-Einrich. Schirmherrin ist auch dieses Mal Petra Popp, die Stadtbürgermeisterin von Katzenelnbogen.
„Wer starke Betriebe will, braucht starke Familien – und wer eine starke Region will, braucht beides im Gleichgewicht.“
Die Veranstaltungen finden im Haus der Familie in Katzenelnbogen statt. Unternehmen und Familien aus der VG Aar- Einrich sind eingeladen, sich anzumelden. Weitere Infos und Anmeldung bitte unter info@hdf-katzenelnbogen.de

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**
**für Mädchen von 12-14 Jahren**

**Samstag, 14.März 2026 von 10-15 Uhr im JUKZ Lahnstein**
**Kosten: 25,00 € (inkl. Verpflegung)**

Alleine unterwegs oder mit der Freundin auf Tour. Was tun in brenzligen Situationen?
In kleinen Rollenspielen lernen die Mädchen richtiges Verhalten in verschiedenen Situationen, um Selbst- und Körperbewusstsein zu stärken.

STOPP
GEWALT GEGEN FRAUEN

Orange the World

Neben dem Einüben von Techniken zur Abwehr von verbalen und tätlichen Angriffen führen wir auch Gespräche über Gewalt und trainieren das „Nein-Sagen“.

Angeleitet werden die Teilnehmerinnen von der erfahrenen Kursleiter Birgit Schlemper. Sie ist neben Ju-Jutsu Trainerin und Landesfrauenreferentin auch geprüfte psychologische Beraterin
und Referentin für Sozialkompetenztraining und Gewaltprävention.

Dieses Angebot ist eine Kooperation des JUKZ mit dem Arbeitskreis Suchtprävention Rhein Lahn,
dem Team Jugendpflege/Jugendschutz und der Gleichstellung Rhein-Lahn (Orange Days 2026)

**Online: Entfesseln Sie Ihre Stärken**
**Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen**

**Am Mittwoch, den 18.03.2026, von 18:30 - 21:30 Uhr**

Zielgruppe: Menschen, die ihre Wirkung bewusst steigern und in Gesprächen, Verhandlungen oder Präsentationen klarer, überzeugender und durchsetzungsstärker auftreten möchten. Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie: ? Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen ? Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen ? Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen ? Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung
Inhalte
✅ Stärkenanalyse: eigene Potenziale erkennen und gezielt einsetzen ✅ Selbstsicher auftreten – Körpersprache, Stimme, Haltung ✅ Klare Botschaften formulieren und überzeugend vertreten ✅ Grenzen setzen und dennoch geschätzt bleiben ✅ Praxisübungen, Rollenspiele und individuelles Feedback

Literatur Trainingsbuch: Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Leitung: Matthias Dahms, 2025

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BE26.506.004**
**Gebühr: 70 €**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Erfolgreiches IT-Kursformat für Frauen**
**„Digitaler Treff: Grundlagen Internet & Sicheres Surfen am 19.03.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems**

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig schnell ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.
Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format für Frauen angeboten, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI). Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln.
Am 19.03.2026 findet der nächste Digitale Treff mit dem Thema: Grundlagen Internet & Sicheres Surfen von 14.30 bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems statt.
Die Teilnehmerinnen lernen wie das Internet grundsätzlich funktioniert und wie man mit unsicheren öffentlichen Hotspots sicher surfen kann. Was Cookies sind und wie damit umgehen. Sie werden vom passiven Nutzer zum aktiven und geschützten Teilnehmenden des Internets, insbesondere, wenn Sie unterwegs sind.

**Neu: Praxisnahe Einführung in den Einsatz von KI-Unterstützung für die Kursinhalte.**

·Internet-Grundlagen: Was ist das Internet? Was ist ein Provider? Unterschiede zwischen LAN (Kabel) und WLAN (Funk). Einwählen in fremde WLAN.
·Browser und Suchmaschinen im Vergleich: Vorstellung der gängigsten Browser (Chrome, Firefox, Safari, Edge) und Suchmaschinen (Google, bing, DuckDuckGo, Ecosia)
·Cookies: Was sind Cookies? Welche sind nützlich, welche gefährlich? Cookie-Einstellungen richtig verwalten.
·Sicherheit im Urlaub: Sicheres Surfen in öffentlichen WLANs (Hotspots).
**Highlight: Sicheres Surfen im Urlaub**: Konkrete Tipps, wie Sie Ihr Gerät im Ausland gegen Datenklau schützen. Beispiele aufbauend auf Fritzbox.

Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten:
Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen?
Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg?
Kind/Enkel*in haben nicht immer Zeit?
Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten?

Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLan und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen.

Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin Christine Simon verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt.
Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durchkontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.
Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann (gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de ), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de ) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com ) Anmeldung unter: https://kvhs-rhein-lahn.de oder per Mail an **geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de**

Leitung : Christine Simon

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BE26.107.409**
**Ort Kreishaus, Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems,**
**Kleiner Sitzungssaal**

**Gebühr: 10 Euro**

**Online: PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen**

**Am Montag, den 23.03.2026, von 18:30 - 21:30 Uhr**

Zielgruppe: Frauen, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten stärken und ihre Wirkung gezielt ausbauen möchten – im Beruf, im Ehrenamt oder privat.
Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen.
Im praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammen-spielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben.

Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übun-gen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Be-rufs- und Privatleben umsetzen können.
Das erwartet Sie:
Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll
Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.
Inhalte
Der wirkungsvolle Einstieg – gleich zu Beginn überzeugen Argumentationssicherheit und Standfestigkeit entwickeln Souverän bleiben – auch unter Druck oder bei Widerstand Selbstbewusst auftreten, ohne laut zu sein Praktische Impulse zur Vorbereitung,
Körpersprache und inneren Haltung Übungen, Reflexion und Umsetzungsanregungen für den Alltag.

Leitung: Matthias Dahms

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BE26.506.007**
**Gebühr: 70 €**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Erfolgreiches IT-Kursformat für Frauen**
**„Digitaler Treff: Sicherheitseinstellungen & Alltags-Apps am 09.04.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems**

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig schnell ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.

Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format für Frauen angeboten, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI). Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln.

Am 9.April 2026 findet der nächste Digitale Treff mit dem Thema: Sicherheitseinstellungen und Apps von 14.30 bis 18:00 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems statt.

Die Teilnehmerinnen lernen wichtige grundlegenden Datenschutz-Einstellungen kennen. Sie erhalten die Kontrolle über Standortdienste und Tracking-Funktionen und lernen, App-Berechtigungen kritisch zu prüfen und verstehen, welche Zugriffe eine App wirklich benötigt – ein wichtiger Schritt gegen unnötige Datenweitergabe. Sie lernen wie die Beherrschung zentraler Alltags-Tools (Karten, Kalender, Sicherheit) zu mehr Unabhängigkeit und Zeitersparnis im täglichen Umgang mit dem Smartphone führt. Kurz gesagt: Sie stellen Ihr Gerät auf maximale Sicherheit ein und nutzen die wichtigsten Planungs-Apps so effizient, dass sie Ihnen im Alltag als zuverlässige Assistenten dienen.

.

**Neu: Praxisnahe Einführung in den Einsatz von KI-Unterstützung für die Kursinhalte.**

·Datenschutz-Einstellungen: Grundlegende Einstellungen für Datensicherheit am Gerät.
·Standort & Tracking: Kontrolle und Verwaltung von Standortdiensten und Tracking-Funktionen.
·App-Berechtigungen: Welche Berechtigungen brauchen Apps wirklich?
·Karten-Apps: Nutzung von GOOGLE/MAC/IOS Maps (Routenplanung, Navigation).
·Kalender-Apps: Termine anlegen, teilen, synchronisieren (Planen, Teilen, Synchronisieren von Kalender-Terminen).
Highlight: Für GOOGLE/MAC/IOS Maps und Kalender: Wie synchronisiere ich meine Termine und Routen geräteübergreifend und teile sie sicher mit anderen (Familie/ Freunde)?
Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen.
Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.
Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten: Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel*in haben nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten? Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLan und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen.

Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin Christine Simon verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt.
Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durchkontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.
Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann (gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de ), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de ) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com ) Anmeldung unter: https://kvhs-rhein-lahn.de oder per Mail an geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

.

Leitung : Christine Simon

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BE26.107.410**
**Ort Kreishaus, Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems, Kleiner Sitzungssaal**

**Gebühr: 10 €**

# Stellenanzeigen neu gedacht

## Durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen

**Datum:** 15.04.2026
**Anmeldung bis:** 01.04.2026
**Zeit:** 10:00 bis 11:30 Uhr
**Ort:** Online via Zoom
**Leistungen:** Impulsvortrag inkl. Dokumentation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

**„Stellenanzeigen neu gedacht- durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen“ Kostenfreier Online Workshop am 15. April 2026 von 10 bis 11.30 Uhr für Personalverantwortliche, Führungskräfte, Betriebe, Gewerkschaften, Unternehmer*innen, Betriebsrät*innen, Multiplikator*innen**

In Zeiten des Fachkräftemangels und um zukunftsfähig zu bleiben wird es für Unternehmen immer wichtiger, alle Talente gezielt anzusprechen – insbesondere Frauen, deren Potenziale in vielen Branchen noch längst nicht ausreichend genutzt werden. Eine zentrale Rolle spielen dabei Stellenausschreibungen. Oft sind sie so formuliert, dass sie eher Männer ansprechen, während Frauen sich seltener bewerben. Warum ist das so? Und wie können Unternehmen ihre Stellenanzeigen inklusiver gestalten, um mehr qualifizierte und motivierte Bewerberinnen zu erreichen?
Dieser Impulsvortrag zeigt auf, wie Sprache, Bildsprache und Formulierungen in Stellenanzeigen das Interesse von Frauen beeinflussen und gibt praxisnahe Tipps, um Frauen in mehr in den Fokus zu nehmen und gezielt eine vielfältigere Bewerber*innengruppe zu gewinnen.

Inhalte:
•Wirkung von Sprache auf die Wahrnehmung von Stellenanzeigen
•Geschlechterneutrale und inklusive Formulierungen
•Bildsprache und visuelle Gestaltung von Stellenanzeigen
•Konkrete Rahmenbedingungen, die Frauen besonders wichtig sind
•Rechtliche Aspekte und Anforderungen

Die Veranstaltung wird organisiert von Arbeit und Leben (Ansprechpartnerin Stefanie Heise (Prozess- Bildungsberaterin). In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und wird
Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).
Anmeldung und Info:Stellenanzeigen neu gedacht – Durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen

Die Veranstaltung wird organisiert von Arbeit und Leben (Ansprechpartnerin Stefanie Heise (Prozess- Bildungsberaterin). In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und wird gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

Anmeldung und Info:
Stellenanzeigen neu gedacht – Durch gendersensible Sprache gezielt mehr Frauen ansprechen

oder

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis
Arbeit und Leben RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

**Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort:**
**Kostenfreies Berufs-Coaching**

Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Loreley, Frau Jasmin Fluck, und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises am Donnerstag, 23.04.2026 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an.

Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg?
Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit!

Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung.

Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:

**Donnerstag, 23.04.2026**
**10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**
**Verbandsgemeindeverwaltung Loreley, Dolkstraße 3, 56346 St. Goarshausen**

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129.
Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen finden sich unter www.neuekompetenz.de

Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

**In Balance kommen - mit Bewegung, Achtsamkeit, Entspannung und Natur**

**Ab Montag, 20.04.2026 bis 01.06.2026,**
**jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr**

Kathaina Kunz

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, durch sanfte Bewegung, Achtsamkeit, Entspannungsübungen und Naturerfahrungen wieder mehr innere Ruhe und Stabilität zu finden.

Dieser dient auch der Prävention: Durch regelmäßige, sanfte Aktivitäten lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, bevor Belastungen zu Beschwerden führen.

Im geschützten Rahmen einer wertschätzenden Gruppe können Sie neue Kraft schöpfen und Wege entdecken mit Belastungen besser umzugehen.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die präventiv handeln möchten oder sich regelmäßig gestresst, angespannt oder seelisch erschöpft fühlen – auch Menschen mit psychischen Erkrankungen sind herzlich willkommen.

Ziel ist es, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken, neue Perspektiven zu gewinnen und gemeinsam wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu erleben.

Bei schlechtem Wetter weichen wir in die VfL-Halle aus.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Leitung Katharina Kunz

**Gebühr ab 8 TN: 28,00 €**
**Gebühr 6 - 7 TN: 37,00 € (nicht rabattierbar)**
**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BL26.302.004**
**Ort Parkplatz VfL Nastätten 1861 e.V**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

STOPP
GEWALT GEGEN FRAUEN

Bündnis
FrauenSchutz
Rhein-Lahn

# 2. Netzwerktreffen Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn in Katzenelnbogen

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn
Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis
Haus der Familie Rheinland-Pfalz Katzenelnbogen
KREML Kulturhaus

**Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort:**
**Kostenfreies Berufs-Coaching**

Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Aar-Einrich, Frau Doris Weyand, und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises am Donnerstag, 30.04.2026 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an.

Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg? Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit!

Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung.

Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:

**Donnerstag, 30.04.2026**
**10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**
**Haus der Familie, Römerberg 12 in 56368 Katzenelnbogen**

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129.
Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du dann Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen finden sich unter www.neuekompetenz.de

Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

# Die gelassene Frau

## Sicher mit Stress umgehen und die eigenen Strategien stärken

**Datum:** 05.05.2026
**Anmeldung bis:** 21.04.2026
**Zeit:** 13:00 bis 16:00 Uhr
**Ort:** Online via Zoom
**Leistungen:** Workshop inklusive Dokumentation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

**„Die gelassene Frau“- Kostenfreier Online Workshop am 5. Mai 2026 von 13 bis 16 Uhr für erwerbstätige Frauen und Multiplikatorinnen**

Stress ist ein täglicher Begleiter im Leben vieler berufstätiger Frauen. Ständige Erreichbarkeit, hohe Arbeitsbelastung oder Konflikte im Team sind häufige Auslöser und können Gesundheitsfolgen haben. Gemeinsam wollen wir darauf schauen, wie Stress entsteht und was Ihre persönlichen Stressoren sind. Dafür schauen wir auf persönliche Muster und Antreiber, um Verhaltensweisen zur erforschen und besser zu verstehen. Daraufhin wollen wir Ihre Strategien kennenlernen und weiterentwickeln, um zu ermöglichen, souveräner und gelassener auf Belastungen zu reagieren.
Dieser Online-Workshop will Raum zum Reflektieren, Inspirieren und Austauschen anbieten.

Inhalt:
·Stress verstehen: Die Entstehung von Stress und die eigenen Stressauslöser erkennen

•Innere Muster erforschen: Persönliche Reaktionsweisen und innere Antreiber bewusstmachen

•Gelassenheit fördern: Individuelle Handlungsstrategien für einen entspannten Umgang mit Stress weiterentwickeln

Die Veranstaltung wird organisiert von Arbeit und Leben (Ansprechpartnerin Stefanie Heise (Prozess-Bildungsberaterin). In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen
des Landkreises Kaiserslautern und des Rhein-Lahn-Kreises und wird
Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz" durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

**Anmeldung über:**

Die gelassene Frau – Sicher mit Stress umgehen und die eigenen Strategien stärken

oder

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Arbeit und Leben RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

**Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort:**
**Kostenfreies Berufs-Coaching**

Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Diez, Frau Corina Hansmann, und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises am Donnerstag,07.05.2026 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an.

Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg?
Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit!

Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung.

Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:

**Donnerstag, 07.05.2026**
**10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**
**Verbandsgemeindeverwaltung Diez, Louise-Seher-Straße 1, 65582 Diez**

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129.
Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du Deinen persönlichen Einwahl-Link. Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen finden sich unter www.neuekompetenz.de

Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

**Typ-und Stilberatung**

**Kurs in Kleingrppe**

**Am 11.05. und 18.05.2026 von 18- 21 Uhr in Nastätten**

Das äußere Erscheinungsbild ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Eine gepflegte Person vermittelt Wertschätzung für sich selbst und dem anderen gegenüber. Kombiniert mit dem passenden Stil gelingt es die eigene Persönlichkeit bestmöglich zu repräsentieren. Privat wie auch beruflich hilft dies zu einem authentischen, selbstbewussten Lebensgefühl beizutragen. Außerdem kann das passend gewählte Outfit gerade im Geschäftsleben zu größerem Erfolg führen.
Der Kurs vermittelt Grundlagen für die richtige Farbwahl, Schnittführung, Verwendung von Accessoires und tendenzielle Stilrichtung, die Ihr visuelles Erscheinungsbild positiv beeinflussen.
Wenn Sie möchten können Sie ein bis zwei Outfits mitbringen.
Außerdem bitte Schreibzeug mitbringen.
Sie haben Fragen? Setzten Sie sich gerne mit der in Verbindung.
Zur Dozentin: Ulrike Schmidt ist seit über 35 Jahren als Visagistin, Hairstylistin und kreative Stilberaterin tätig.
In dieser Zeit hat sie für viele Fotografen gearbeitet und war im Bereich der Werbung und der Mode unterwegs.
Parallel dazu berät sie in puncto “All over Styling“.
Das optische Tuning bietet für das Privat- sowie für das Berufsleben eine Möglichkeit, sich positiv zu verändern.
Außerdem macht es viel Freude. Mehr Informationen:www.ulrikeschmidt.de

Zeiten
2 Abende, 11.05.2026, 18.05.2026
Montag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr
Anzahl
2 Termin(e)

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Leitung :Ulrike Schmidt

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BL26.200.001**
**Ort**
**IGS N.-A.-Otto Schule, Pestalozzistraße 2, 56355 Nastätten**

**Gebühr: 6 - 7 TN: 42,00 € (nicht rabattierbar)**
**Gebühr 4 - 5 TN: 61,00 € (nicht rabattierbar)**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Auftakt der Veranstaltungsreihe „Queer Regional“ IDAHOBITA* in Rheinland-Pfalz –Regenbogen Flagge hissen am 13. Mai 2026**
**🌈#Vielfaltleben**

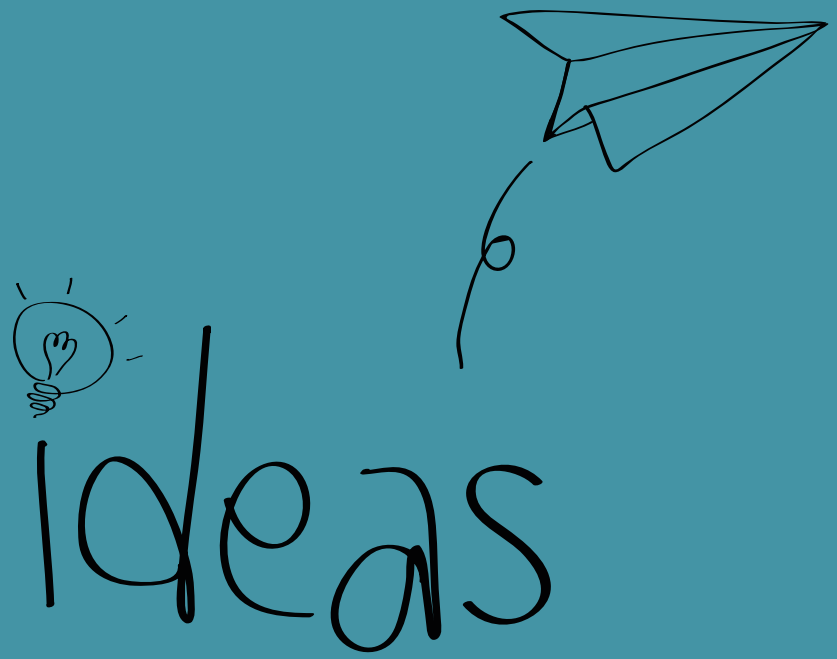
Am 17. Mai, dem Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter-, Trans- und Asexuellenfeindlichkeit (IDAHOBITA*) erinnern Menschen auf der ganzen Welt mit vielfältigen Aktionen an den 17.05.1990, als Homosexualität endlich aus dem Diagnoseschlüssel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gestrichen wurde. Seitdem gilt sie offiziell nicht mehr als Krankheit.

Leider erleben Menschen dennoch weiterhin Diskriminierungen und Gewalt aufgrund ihrer sexuellen oder geschlechtlichen Identität. Das Motto des IDAHOBITA* 2026 lautet daher „Vielfalt leben“. Das bedeutet, Vielfalt (er-) lebbar zu machen. Jede Sichtbarkeit eröffnet eine Möglichkeit zum Austausch und Dialog. Es zeigt uns, wie wir voneinander und miteinander lernen können. Gemeinsam aktiv und sichtbar gegen Queerfeindlichkeit aufzustehen, stärkt unsere Demokratie. Es hilft Menschen vor Ausgrenzung zu schützen und Vielfalt als Bereicherung zu erleben, damit unsere Gesellschaft bunt sein und bleiben darf.

Das Recht von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, trans* und nichtbinären Personen, inter*geschlechtlichen und asexuellen Menschen Vielfalt zu leben wird sichtbar, indem beispielsweise die Regenbogenfahne gehisst wird. Sie ist sichtbares und deutliches Zeichen für gesellschaftliche Akzeptanz und Unterstützung. Sie zeigt ein gemeinschaftliches Zusammenzustehen für Grundwerte und die Vielfalt in unserer Gesellschaft.

Auch zum IDAHOBITA* 2026 wehen daher unter dem Motto „Vielfalt leben“ zahlreiche Regenbogenfahnen und Progress Pride Flags an öffentlichen Verwaltungsgebäuden, Bildungseinrichtungen, Mehrgenerationenhäusern, sozialen Einrichtungen und Privathaushalten. Diese Sichtbarkeit stärkt, verbündet und verbindet. Es ist ein klares Zeichen für Akzeptanz und gelebte Vielfalt. Am Kreishaus in Bad Ems wird die Flagge am 13. Mai 2026 um 08.30 Uhr gehisst, an der Verbandsgemeindeverwaltung Aar-Einrich um 10.15 Uhr. Dies ist der Auftakt der jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe, einer 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 erhalten Sie unter familienvielfalt@queernet-rlp.de .

**“Starke Betriebe- Starke Familien- Starke Region”**




**21. Mai 2026**

**In Balance kommen - Achtsamkeits-Pfad**
**Besuch des Kur- und Heilwald Lahnstein am Dienstag, 26.05.2026**
**von 09:00 - 12:00 Uhr**

Erleben Sie den Wald als Ort der Belebung und Ruhe. Der Achtsamkeits-Pfad lädt Sie ein, bewusst im Wald zu verweilen und mit ausgewählten Achtsamkeitsübungen in die belebende Waldatmosphäre einzutauchen. Dadurch lassen sich körperliche und psychische Stresssymptome oft spürbar reduzieren, Lebensqualität und Wohlbefinden erhöhen sich. Die Strecke ist ca. 6 km lang.

Ziele:

- Mehr zu sich selbst kommen, sich besser spüren lernen
- Abstand zur Umwelt gewinnen und gesunde Abgrenzung erleben
- Stressprävention und unterstützende Begleitung bei psychischen Erkrankungen
- Entspannung und Regeneration durch gezielte Übungen
- Positive Übertragung der Praxis in den Alltag

Inhalte:

- Geführte Achtsamkeitsübungen an verschiedene Stationen im Wald
- Übungen zur Wahrnehmung von Körper, Atmung und Sinneseindrücken
- Techniken zur mentalen Ressourcenstärkung und emotionalen Regulierung
- Entspannungsübungen zur Reduktion von Stresshormonen
- Reflexion und Integration der Erfahrungen

Zielgruppe:
Alle, die bewusst mehr Ruhe, Klarheit und inneres Gleichgewicht suchen – unabhängig von Vorerfahrungen mit Meditation oder Achtsamkeit.

Hinweise:
Bitte geeignete Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen sowie Getränk und Essen/Snack mitbringen.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Leitung Katharina Kunz
Nummer BE26.302.001
Gebühr ab 6 TN: 8,00 € (nicht rabattierbar)

**QUEER FilmSpecial:**
**“Die jüngste Tochter”am 11. Juni 2026 im Kino Kreml**
**Film und Filmgespräch**

Der Film widmet sich  der widerständigen Kraft einer queeren Gemeinschaft widmen und auf Diskriminierung aufmerksam machen.
Mit emotionaler und wahrhaftiger Wucht begleitet der Film das sexuelle Erwachsenwerden einer jungen Frau und ihre Suche nach einem Platz in der Welt. Zum großen Teil mit Laiendarsteller:innen besetzt, mit Zärtlichkeit und Fingerspitzengefühl inszeniert, aber ohne Scheu vor Tabubrüchen, gelingt Hafsia Herzi ein Instantklassiker des Queer Cinema.
Die 17-jährige Fatima ist die jüngste von drei Töchtern einer französisch-algerischen Familie in einem Pariser Vorort. Ihr Lieblingssport ist Fußball, in der Schule hängt sie mit den prahlerischsten Jungs ihrer Klasse ab, und sie hat einen heimlichen festen Freund, der bereits ans Heiraten denkt. Fatima fällt es jedoch zunehmend schwerer zu verbergen, was niemand wissen darf: Ihr Herz schlägt für Frauen. Als sie ein Philosophiestudium in Paris beginnt, eröffnet sich für sie eine völlig neue Welt. Hin-und hergerissen zwischen Familientradition, Glauben und ihrem Wunsch nach Freiheit muss Fatima ihren eigenen Weg finden.

Für die anschließende Diskussion/Filmgespräch wird Che Levi Best vom QueerNet-RLP e.V. zu Gast sein. Den Besucher*innen wird ein tieferer Einblick und Erfahrungswerte in die Thematik gegeben. Für die Besucher*innen besteht außerdem die Möglichkeit einer reflektierten Diskussion über das Thema.
DONNERSTAG  11.6., 18.30 Uhr, Kinosaal
Eintritt: 8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt
Reservierung:  unter Fon 06430-929724, Kreml
Tickets:  online über www.kreml-kulturhaus.de oder an der Abendkasse

**Waldbaden im Marienfelser Wald am Samstag, den 20.06.2026 von 13-15.30 Uhr**

**Die Kurse finden im Marienfelser Wald statt. Startpunkt ist der Wanderparkplatz.**

**Thema 1: Gedankenkarussell stoppen**
**Zur Ruhe kommen, Gedanken ordnen, Stress loslassen**
**Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, getrieben und dauerhaft angespannt. Der Kopf läuft im Dauermodus, der Körper zieht nach – Schlaf, Konzentration und Lebensfreude bleiben auf der Strecke.**
**Waldbaden – oder Shinrin Yoku – ist keine esoterische Methode, sondern ein wissenschaftlich belegter Weg, das Nervensystem zu beruhigen und Stresshormone zu senken. Durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen im Wald lernen Sie, wieder im Moment anzukommen und Ihren Körper als Ruheanker zu spüren.**

**Dozentin Sabrina Ruf ist Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht und Kursleiterin für Shinrin Yoku.**

**Jede der drei Einzel-Veranstaltungen widmet sich einem Schwerpunktthema, das viele aus dem Alltag kennen:**
**Part 1: Gedankenkarussell stoppen**
**Dauerndes Grübeln raubt Energie. Sie lernen, den Fokus zu lenken, mentale Pausen zu schaffen und den Wald als Ort innerer Stille zu erleben.**

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BL26.306.001**

**Gebühr ab 9 TN: 11,00 €**
**Gebühr 7-8 TN: 14,00 € (nicht rabattierbar)**
**Gebühr 5-6 TN: 20,00 € (nicht rabattierbar)**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Online: Die Kraft des Schweigens**
**am Dienstag, den 30.06.2026 von 18:30 - 21:30 Uhr**

**Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen**
Zielgruppe: Alle, die mit weniger Wörtern das Richtige sagen: Mit Schweigen stark und trotzdem empathisch.
In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?
Das praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfä-higkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.
Das erwartet Sie: ? Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern ? Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien ? Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen ? Praxisnahe Impulse: Wie Sie Schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag strategisch
Seminarinhalte
✅ Die psychologische Wirkung des Schweigens und gezielter Pausen ✅ Techniken, um durch weniger Worte mehr Klarheit schaffen ✅ Wie Sie mehr Einfluss gewinnen ✅ Wie Sie durch Zuhören und Vertrauen und Respekt aufbauen
✅ bewusste Stille: Der Reinigungsprozess für Seele und Geist
✅ Praktische Übungen für souveränen Auftritt mit wenigen Wörtern
Lehrbuch: Trainingsbuch: Die Kraft des Schweigens –
Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

**Leitung: Dipl.-Ökonom Matthias Dahms**
**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BE26.506.006**
**Gebühr: 70,00 €**

# Zusatzkurs

**„Von Frau zu Frau“: Digitaler Treff**
**Einführung in Windows (11 und 10) – Praktische Grundlagen für den Alltag am 02.07.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises in Bad Ems**

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage nach praxisnahen IT-Angeboten für Frauen wird im Sommer 2026 ein zusätzlicher Kurzworkshop zum Thema Computergrundlagen angeboten.

Dieses Angebot ist eine Kooperationsveranstaltung der Gleichstellungsstelle, des Seniorenbüros und der Kreisvolkhochschule des Rhein-Lahn-Kreises.

Der vierstündige Nachmittagskurs richtet sich insbesondere an Frauen, die ihren Computer im Alltag sicherer nutzen möchten und bisher nur wenig Erfahrung mit digitalen Geräten haben.

Der Kurs findet im Rahmen der Reihe „Digitaler Treff – Von Frau zu Frau“ statt und bietet eine verständliche und praxisorientierte Einführung in die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 11 (und Windows 10).

Schritt für Schritt lernen die Teilnehmerinnen, sich auf dem Desktop zurechtzufinden, Programme zu starten und grundlegende Aufgaben mit Dateien und Ordnern zu erledigen.

Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Computer zu gewinnen.

Grundlegend richtet sich dieser Kurs an Windows Nutzerinnen. Doch obwohl sich die Oberfläche von macOS in einigen Punkten unterscheidet, funktionieren viele grundlegende Prinzipien moderner Betriebssysteme sehr ähnlich. Themen wie Dateiverwaltung, Programme starten oder Ordnerstrukturen verstehen lassen sich daher gut übertragen.

Der Kurs richtet sich besonders an Einsteigerinnen sowie an Nutzerinnen, die ihre digitalen Kenntnisse erweitern möchten. In ruhiger Atmosphäre werden typische Alltagsaufgaben erklärt und gemeinsam geübt – etwa das Arbeiten mit dem Dateiexplorer, das Kopieren und Verschieben von Dateien oder das Installieren und Entfernen von Programmen.

Die Teilnehmerinnenzahl ist bewusst begrenzt, um eine individuelle Betreuung zu ermöglichen und ausreichend Zeit für Fragen zu lassen. Eigene Geräte sollen gerne mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt am eigenen Laptop nachvollzogen werden kann. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro, inklusive Snacks und Getränke.

**Anmeldung und weitere Informationen**

Interessierte Frauen können sich über die Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn https://kvhs-rhein-lahn.de für die Veranstaltung anmelden. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerinnenzahl wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.

# Digitale Kompetenz für Frauen

Rhein Lahn Kreis

## *"VON FRAU ZU FRAU": DIGITAL TREFF*

## *Einführung in Windows (11 und 10) – Praktische Grundlagen für den Alltag*

***am 02. Juli 2026 von 14.30 bis 18Uhr***
***Kreisverwaltung Bad Ems, Insel Silberau***

- Maus u. grundl. Bedienung
- Desktop verstehen
- Startmenü und Taskleiste
- Dateien und Ordner verstehen
- Der Dateiexplorer, Dateien wiederfinden
- Programme installieren/ entfernen
- USB-Stick benutzen
- Eigenes Laptop bitte mitbringen
- Kosten: 10, -- Euro incl. Snacks und Getränke

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

vhs Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises

SENIORENBÜRO DE BRÜCKE Rhein-Lahn-Kreis

**Anmeldung unter:**
**geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de**

**9.7.2026, 10.00 - 12.00 Uhr**
**Webinar „Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt“ - Grundlagen, Begriffe und Sprache.**

Unsere Gesellschaft ist bunt. Die geschlechtliche und sexuelle Vielfalt ist ein Teil dieser Diversität und sie war schon immer da. Sprache verändert sich, dies hilft uns - im wahrsten Sinne - etwas besser zu „begreifen“.

Sprache beeinflusst unser Denken. Nur wenn etwas in unserer Sprache sichtbar wird, kann es mitgedacht werden. Manchmal kann es schwer sein, die neuen Begriffe einzuordnen und den Überblick zu behalten.

Dieses Webinar möchte helfen diese Begriffe mit Leben zu füllen, um sie zu verstehen. Es möchte den Teilnehmenden ein Gefühl dafür geben, was z.B. Coming Out bedeutet – nicht nur inhaltlich, sondern auch für die Personen selbst.

Welche Bedeutung hat Sprache für die Sichtbarkeit von geschlechtlicher und sexueller Vielfalt? Wie ist es von Ausgrenzung betroffen zu sein oder um Sichtbarkeit zu kämpfen?

Diesen und weiteren Fragen möchte das Grundlagen-Webinar „Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt“ nachgehen.

Das Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt 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 erhalten Sie unter familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten.
Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de
Dozent*in:
Che Levi Best
Regionalkoordination KO

Mail: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

**Erfolgreiches IT-Kursformat für Frauen**
**„Digitaler Treff: Künstliche Intelligenz verstehen, effektives Prompting, ChatGPT & Co. im Alltag nutzen! Am 06.08.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems**

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig schnell ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.
Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format für Frauen angeboten, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI). Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln.

Am 06.08.2026 findet der nächste Digitale Treff mit dem Thema: KI verstehen, effektives Prompting, ChatGPT & Co. im Alltag nutzen von 14.30 bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems statt.
Die Teilnehmerinnen erhalten einen umfassenden Einblick in die Welt der Künstlichen Intelligenz und lernen, wie moderne KI-Tools funktionieren und wie sie diese sicher nutzen können. Sie erfahren, wie sie gezielt und effizient Informationen im Internet finden, deren Richtigkeit überprüfen und digitale Tools wie ChatGPT als Unterstützung einsetzen können.

·Künstliche Intelligenz verstehen
- Was ist KI und wo begegnet sie uns im Alltag?
- Verschiedene KI-Modelle kennenlernen

·Sprachmodelle wie ChatGPT nutzen
- Was ist ChatGPT und wie funktioniert es?
- Erste Gespräche mit ChatGPT führen
- Effektives Prompting: Die richtige Frage stellen
- Verschiedene Arten von Prompts kennenlernen
- ChatGPT zur Unterstützung im Alltag nutzen
- Sicherheit und Datenschutz im Umgang mit KI

Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten: Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel*in haben nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten?
l

.

Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLan und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen.
Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin Christine Simon verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt.
Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durchkontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.
Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann (gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de ), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de ) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com ) Anmeldung unter: https://kvhs-rhein-lahn.de oder  per Mail an geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

FrauenNetz Rhein-Lahn

# Frühstückscafé der Ideen

Arbeitsfrühstück
&
Impulsvortrag und Workshop
"Zwischen Liebe und Manipulation"

13.August 2026 10-14 Uhr

im Kreml Kulturhaus Hahnstätten

Wir freuen uns auf Euch!

10 Euro
Frühstück
&
Workshop

Anmeldung:
Weiterbildung@Kreml-Kulturhaus.de

FrauenNetz Rhein-Lahn

KREML Kulturhaus

FrauenNetz Rhein-Lahn

# Frühstückscafé der Ideen

Impulsvortrag und Workshop
"Zwischen Liebe und Manipulation"
Referentin Elke Busch

**Toxische Beziehungen beginnen selten offensichtlich. Oft fühlen sie sich am Anfang wie die große Liebe an — intensiv, nah und besonders. Erst nach und nach verändern sich Gespräche und Dynamiken: Zweifel entstehen, Schuldgefühle wachsen, die eigene Wahrnehmung wird immer unsicherer. Viele Betroffene erleben starke emotionale Verletzungen und bleiben dennoch in der Beziehung, weil Liebe, Hoffnung und das Gefühl, selbst „alles kaputt zu machen", sehr präsent sind.**

**Dieser Impulsvortrag mit Workshop sensibilisiert für toxische Kommunikationsmuster und emotionale Manipulation — achtsam, verständlich und praxisnah. Mithilfe eines interaktiven Manipulations-Bingos werden typische Aussagen und Verhaltensweisen sichtbar gemacht, die viele Betroffene aus Beziehungen, Familie oder Alltag kennen.**

**Die Teilnehmerinnen erhalten Impulse und konkrete Möglichkeiten:**

- **Manipulation früher zu erkennen,**
- **eigene Gefühle ernst zu nehmen,**
- **Warnsignale besser einzuordnen,**
- **Grenzen klarer zu setzen**
- **und sicherer auf schwierige Kommunikation zu reagieren.**

**Je nach Zeitrahmen werden einzelne Situationen zusätzlich in kleinen Rollenspielen ausprobiert.**
**Wer manipulative Muster erkennt, gewinnt Sicherheit, Orientierung und neue Handlungsmöglichkeiten!**

*Wir freuen uns auf Euch!*

FrauenNetz

KREML Kulturhaus

**Frühstückscafé der Ideen: Arbeitsfrühstück & Workshop „Manipulationsbingo“ am 13. August 2026 von 10 bis 14 Uhr im Kreml Kulturhaus Hahnstätten.**

Das Frühstückscafé der Ideen am 13. August 2026 von 10 bis 14 Uhr im Kreml Kulturhaus in Hahnstätten verbindet entspanntes Netzwerken mit einem interaktiven Impulsvortrag mit Workshop, der zum Nachdenken, Austauschen und Wachsen einlädt.
Die Organisatorinnen freuen sich auf einen inspirierenden Vormittag für starke Frauen aller Generationen und Berufsgruppen. Die Veranstaltung bietet einen lebendigen Raum für Austausch, offene Gespräche, frische Impulse, gegenseitige Unterstützung und persönliche Weiterentwicklung.
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. Dieses Netzwerk ist ein Forum des Austauschs für aktive Frauen verschiedener beruflicher, kultureller, politischer und sozialer Bereiche. Beim Frühstückscafé der Ideen stehen Begegnung, Vernetzung und neue Impulse im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und bei einem leckeren Frühstück haben die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Das Ziel ist die Unterstützung der Teilnehmerinnen untereinander, um die regionalen Herausforderungen gemeinsam zu entdecken, Lösungsansätze zu entwickeln und umsetzen. Dabei sind jederzeit auch neue Teilnehmerinnen willkommen.

Ein besonderes Highlight der Veranstaltung ist der Impulsvortrag: „Zwischen Liebe und Manipulation: Toxische Kommunikationsmuster erkennen und sich selbst wieder vertrauen“ mit Workshop.
Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich manipulative oder toxische Dynamiken in Gesprächen und Beziehungen erkennen lassen — häufig bereits lange bevor sie offen sichtbar werden. Die Referentin Elke Busch arbeitet dabei unter anderem mit einem interaktiven „Bingo“, das typische Aussagen und Verhaltensweisen manipulativer Kommunikation aufgreift.
Dadurch wird nachvollziehbar, wie subtil Verunsicherung, Schuldumkehr oder emotionale Einflussnahme im Alltag wirken können.
Die Teilnehmerinnen lernen, Warnsignale besser einzuordnen, zwischen den Zeilen zu hören und eigene Grenzen klarer wahrzunehmen und zu vertreten. Neben Hintergrundwissen vermittelt der Workshop konkrete Reaktionsmöglichkeiten für schwierige Gesprächssituationen — praxisnah, verständlich, achtsam und alltagsbezogen. Je nach Zeitrahmen werden einzelne Situationen zusätzlich in kleinen Rollenspielen gemeinsam erprobt. Mit Leichtigkeit, Aha-Momenten und praxisnahen Beispielen. Denn: Wer manipulative Muster erkennt, gewinnt Sicherheit, Orientierung und neue Handlungsmöglichkeiten.
Die Veranstaltung verspricht informative, inspirierende und lebhafte Stunden in einer schönen Location. Ein Morgen für Frauen, die sich vernetzen, stärken, Mut machen, sich weiterentwickeln und gemeinsam neue Perspektiven gestalten.
Alle interessierten Frauen sind herzlich eingeladen. Diese Bildungsveranstaltung wird vom Kreml Kulturhaus e.V. in Kooperation mit dem FrauenNetz Rhein-Lahn, der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land sowie der Leiterin der Kreisvolkshochschule veranstaltet. Es fallen keine Kursgebühren an; lediglich Kosten für die Verpflegung in Höhe von 10,00 € werden vor Ort erhoben. Anmeldungen bitte per E-Mail an Weiterbildung@Kreml-Kulturhaus.de

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Erfolgreiches IT-Kursformat für Frauen**
**„Digitaler Treff: Digitale Gesundheitsdienste – verständlich & sicher! Am 20.08.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems**

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig schnell ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.
Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format für Frauen angeboten, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI). Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln.

Am 20.08.2026 findet der nächste Digitale Treff mit dem Thema: Digitale Gesundheitsdienste – verständlich und sicher von 14.30 bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems statt.

Die Teilnehmerinnen lernen, wie ePA und eRezept funktionieren und wie sie ihre Gesundheitsdaten selbst verwalten. Sie erhalten einen Überblick über digitale Gesundheitsangebote und deren Nutzung im Alltag. Digitale Arztkontakte, Apps und Online-Services werden praxisnah erklärt. Datenschutz und Sicherheit stehen ebenfalls im Fokus. Neu: Praxisnahe Einführung in den Einsatz von KI-Unterstützung für die Kursinhalte.

Gesundheit digital – was heißt das für mich?
Die elektronische Patientenakte (ePA): meine Daten, meine Entscheidung
Das eRezept: Medikamente einfacher bekommen
Gesundheits-Apps auf Rezept – was hilft wirklich?
Videosprechstunde: Arztbesuch von zu Hause aus
Online-Termine & digitale Services im Alltag nutzen
Datenschutz & Sicherheit – worauf ich achten sollte
Unterstützung durch Angehörige: Hilfe annehmen, Kontrolle behalten
Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen.
Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten:

Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel*in haben nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten?
Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLan und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen.
Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin Christine Simon verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt.
Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durchkontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.
Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann (gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de ), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de ) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com ) Anmeldung unter: https://kvhs-rhein-lahn.de oder per Mail an geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

**20.8.2026, 18.00 - 20.00 Uhr**
**Webinar „Trans? Queer? Coming Out?“ - Infoabend für (Pflege-) Eltern und Erziehende**

Die Begleitung eines Kindes bei der Bewältigung der vielfältigen Entwicklungsaufgaben stellt alle (Pflege-) Eltern und Erziehende vor große Herausforderungen. Sei es der Aufbau eines Grundvertrauens und stabilen Selbstwertes, die Vermittlung von Werten wie Liebe und Toleranz oder die Unterstützung bei einer frühkindlichen Empathiebildung. Eltern, Pflege-Eltern, Erziehende und Tagespflegepersonen sind meist die engsten Bezugspersonen, wenn es um die Bewältigung dieser Entwicklungsschritte geht. Somit ist auch die geschlechtliche und sexuelle Identitätsentwicklung eines Kindes ein Puzzlestück jeder Entwicklungsgeschichte. Die Gesellschaft erwartet in der Regel noch immer eine heterosexuelle Entwicklung und dass ein Kind sich dem Geschlecht zugehörig fühlt, welches bei der Geburt zugewiesen wurde. Was bedeutet es für (Pflege-) Eltern, Tagespflege und Erziehende, wenn dies nicht so ist? Wie begleite ich mein Kind auf diesem Weg? Wie schütze ich es vor Ablehnung und Diskriminierung, sozialem Druck und aufgezwungenen Rollen? Was bedeutet eigentlich Coming Out? Was muss ich alles wissen und wo kann ich mir Hilfe holen? Wie werde ich meine Ängste los? Dieses Webinar möchte Erziehenden bei der Beantwortung dieser Fragen helfen. Es möchte fachliches Grundlagenwissen an die Hand geben und Raum für Fragen und Unsicherheiten geben. Ziel ist es (Pflege-) Familien und Tagespflegepersonen auf ihrem gemeinsamen Weg mit ihrem Kind zu zu unterstützen.

Gefördert von:
RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND

Das Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt 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 erhalten Sie unter familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten.

Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de
Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten.
Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de
Dozent*in:
Che Levi Best
Regionalkoordination KO

# WILDKRÄUTERWISSEN FÜR FRAUEN

Rhein Lahn Kreis

## Workshop mit
## Diana Kaiser von Kräuterseele

***am 21. August 2026 von 14 bis 17 Uhr***
***im Haus der Familie, Katzenelnbogen***

---

Was hilft bei Menstruationsschmerzen, Migräne, Wechelsjahrsbeschwerden und anderem?

Wildkräuter und Heilpflanzen aus unserer Region

Wissen um Herstellung von Tees, Tinkturen, Salben

**Kosten: 25 Euro**
(für Mädchen und junge Frauen bis 18 Jahre kostenlos)

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Anmeldung unter:**
**geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de**

In Kooperation mit
Haus der Familie Rheinland-Pfalz Katzenelnbogen

**Wildkräuter-Wissen zur Frauenheilkunde!**
**Workshop am 21. August 2026 von 14-17 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen**

**TN-Gebühr 25 Euro- junge Frauen bis 18 Jahre kostenfrei!**

Diana Kaiser, ausgebildete Kräuterpädagogin und Inhaberin von „Kräuterseele“ aus Neuhäusel, vermittelt altes Heil- und Pflanzenwissen.

Erleben Sie die Kraft der Natur! Nach der erfolgreichen Wildkräuter-Tour zur Sommersonnenwende folgt nun auf vielfachen Wunsch eine Fortsetzung:

In diesem Workshop entdecken Sie in einer kleinen Gruppe von höchstens acht Frauen regionale Wildpflanzen, die speziell bei Frauenbeschwerden wie Menstruationsschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Migräne und anderen typischen Frauenthemen unterstützen können.

Frauenheilkräuter werden in vielen Kulturen seit Jahrhunderten zur Unterstützung der weiblichen Gesundheit genutzt.

Neben theoretischem Wissen lernen die Teilnehmerinnen, heilende Pflanzen zu bestimmen und selbst Tees, Tinkturen und Salben herzustellen.

Zudem bietet der Workshop Raum für den Austausch von Erfahrungen und eine offene Fragestunde für individuelle Anliegen.

Ein Workshop zum Zuhören, Mitmachen, Ausprobieren und Vernetzen – für alle Frauen, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen möchten und die sanfte Alternativen zu chemischen Präparaten kennenlernen und ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise fördern möchten.

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

Junge Frauen bis 18 Jahre begleiten uns kostenfrei!

Der Workshop ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und dem Haus der Familie in Zusammenarbeit mit Kräuterseele. Anmeldung richten Sie bitte an die Kreisvolkshochschule www.kvhs-rhein-lahn.de oder geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de.

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

Waldbaden im Marienfelser Wald am Samstag, 22.08.2026
von 13:00 - 15:30 Uhr

Thema 2: Ängste loslassen

Zur Ruhe kommen, Gedanken ordnen, Stress loslassen
Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, getrieben und dauerhaft angespannt. Der Kopf läuft im Dauermodus, der Körper zieht nach – Schlaf, Konzentration und Lebensfreude bleiben auf der Strecke.
Waldbaden – oder Shinrin Yoku – ist keine esoterische Methode, sondern ein wissenschaftlich belegter Weg, das Nervensystem zu beruhigen und Stresshormone zu senken. Durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen im Wald lernen Sie, wieder im Moment anzukommen und Ihren Körper als Ruheanker zu spüren.

Dozentin Sabrina Ruf ist Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht und Kursleiterin für Shinrin Yoku.

Jede der drei Einzel-Veranstaltungen widmet sich einem Schwerpunktthema, das viele aus dem Alltag kennen:

Die Kurse finden im Marienfelser Wald statt. Startpunkt ist der Wanderparkplatz.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de
Nummer BL26.306.002
Gebühr ab 9 TN: 11,00 €
Gebühr 7-8 TN: 14,00 €
Gebühr 5-6 TN: 20,00 €

FrauenNetz
RHEIN-LAHN
Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis
Evangelisches Dekanat Nassauer Land
vhs Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises

**Waldbaden im Marienfelser Wald am Samstag, 05.09.2026**
**von 13:00 - 15:30 Uhr**

**Thema 3: Stressbewältigung**

**Zur Ruhe kommen, Gedanken ordnen, Stress loslassen**
**Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, getrieben und dauerhaft angespannt. Der Kopf läuft im Dauermodus, der Körper zieht nach – Schlaf, Konzentration und Lebensfreude bleiben auf der Strecke.**
**Waldbaden – oder Shinrin Yoku – ist keine esoterische Methode, sondern ein wissenschaftlich belegter Weg, das Nervensystem zu beruhigen und Stresshormone zu senken. Durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen im Wald lernen Sie, wieder im Moment anzukommen und Ihren Körper als Ruheanker zu spüren.**

**Dozentin Sabrina Ruf ist Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht und Kursleiterin für Shinrin Yoku.**

**Jede der drei Einzel-Veranstaltungen widmet sich einem Schwerpunktthema, das viele aus dem Alltag kennen:**

**Part 3: Stressbewältigung**
**Wenn Stress zur Gewohnheit wird, leidet der Körper. Sie erfahren, wie Bewegung, Atmung und Naturkontakt Ihre innere Anspannung lösen und neue Gelassenheit entsteht.**

**Die Kurse finden im Marienfelser Wald statt. Startpunkt ist der Wanderparkplatz.**

**Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.**

**Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.**

**Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de**
**Nummer BL26.306.003**
**Gebühr ab 9 TN: 11,00 €**
**Gebühr 7-8 TN: 14,00 €**
**Gebühr 5-6 TN: 20,00 €**

FrauenNetz
RHEIN-LAHN

**Beratungsstelle Frau & Beruf – unser Service vor Ort: Kostenfreies Berufs-Coaching am 17. September von 10 bis 17 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems**

Die Beratungsstelle Frau & Beruf bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Frau Dorothee Milles-Ostermann am Donnerstag, 17.09.2026 von 10 bis 17 Uhr individuelle Einzelberatungen rund um das Thema berufliche Weiterentwicklung an.

Du steckst beruflich fest? Fühlst Dich ausgebremst oder möchtest Dich neu orientieren? Du hast vielleicht eine Gründungsidee oder stehst vor dem Wiedereinstieg?
Gerne unterstützen wir Dich mit unserer langjährigen Expertise! Ob umfassende berufliche Planung oder aktuell dringliche Fragen – mit uns gewinnst Du Klarheit!

Als eine von sechs akkreditierten Fachstellen für Frauen in Rheinland-Pfalz bieten wir umfassendes Women Empowerment. Wir arbeiten unabhängig und vertraulich. Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt unserer Beratung.

Die kostenfreien Einzelberatungen finden statt:
**Donnerstag, 17.09.2026**
**10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**
**Kreishaus Bad Ems, Insel Silberau 1, Raum 124**

Nutze die Möglichkeit und melde Dich unkompliziert über unsere Hauptgeschäftsstelle an: buero@neuekompetenz.de oder 02681 986129.
Auf Wunsch sind auch Online-Termine möglich – nach der Anmeldung erhältst Du Deinen persönlichen Einwahl-Link.
Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Informationen finden sich unter www.neuekompetenz.de

Das Angebot wird gefördert vom Europäischen Sozialfonds+, Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP und Familie & Beruf e.V.

**29.9.2026, 10.00 - 12.00 Uhr**
**Webinar „Familien- und Lebensvielfalt in der KiTa“ - für pädagogische Fachkräfte**

Im Alltag einer KiTA versuchen die pädagogischen Fachkräfte die Lebenswelten aller Kinder zu berücksichtigen. Erziehung zur Akzeptanz von Vielfalt ist ein zentraler Bestandteil der frühkindlichen Bildung. Dieses Webinar möchte das eigene Vorurteilsbewusstsein der Teilnehmenden sensibilisieren und sie in ihrer Kompetenz stärken, die vielfältigen Familienformen als bereichernd für das gesellschaftliche Zusammenleben wahrzunehmen und in ihrem Arbeitsalltag zu berücksichtigen. Regenbogenfamilien, also Familien in denen mindestens ein Eltern-/Erziehendenteil queer, trans* und/oder intergeschlechtlich ist, sind Teil unserer Gesellschaft. Sie gehören ebenso zur bunten Familienvielfalt, wie alleinerziehende Personen, Stief- und Adoptionsbiographien, Pflegepersonen und Tagespflege. Daher ist es wichtig, dass all dies im Tagesgeschehen der KiTa Platz findet und sichtbar wird. Dieses Webinar möchte dabei unterstützen mehr über Regenbogenfamilien zu erfahren, Diversität sichtbar zu machen und diskriminierende Strukturen aufzulösen. In diesem Webinar erfolgt ein fachlicher Input zum Thema „Familien- und Lebensvielfalt in der KiTA“, es wird der KiTa-Koffer vorgestellt und individuelle Fragen werden erörtert. Es bietet zusätzlich Raum für Fragen und Unsicherheiten.

Das Das Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt 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 erhalten Sie unter familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten.

Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de
Dozent*in:
Che Levi Best

**Erfolgreiches IT-Kursformat für Frauen**
**„Digitaler Treff:  Sichere Finanzen: Online Banking, der Passworttresor und PayPal/WERO! Am 08.10.2026 von 14.30 Uhr bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems**

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Seniorenbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angebotenen Veranstaltungen sind seit Jahren regelmäßig schnell ausgebucht und haben sich als wichtiger Beitrag zur digitalen Teilhabe von Frauen etabliert.
Mit dem „Digitalen Treff für Frauen“ wird ein Format für Frauen angeboten, das gezielt auf die rasante Entwicklung der digitalen Welt reagiert – insbesondere auf neue Anwendungen und Künstliche Intelligenz (KI).

Die Inhalte werden kontinuierlich aktualisiert, um den Teilnehmerinnen praxisnahes und zeitgemäßes Wissen zu vermitteln.
Am 08.10.2026 findet der nächste Digitale Treff mit dem Thema: Sichere Finanzen: Online Banking, der Passworttresor und PayPal/WERO von 14.30 bis 18 Uhr in der Kreisverwaltung Bad Ems statt.

Die Teilnehmerinnen lernen, wie Online-Banking funktioniert und wie Konto und Überweisungen sicher genutzt werden. Sie erfahren, wie ein Passworttresor für Ordnung, Überblick und Schutz ihrer Zugänge sorgt. Digitale Bezahlmöglichkeiten wie PayPal und Wero werden verständlich erklärt, inklusive wichtiger Hinweise zur sicheren Nutzung. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Erkennen von Betrugsmaschen sowie auf Sicherheit und Selbstbestimmung beim digitalen Bezahlen.
Neu: Praxisnahe Einführung in den Einsatz von KI-Unterstützung für die Kursinhalte.

·Online-Banking verstehen: Konto & Überweisungen sicher nutzen
·Passworttresor: Ordnung, Überblick & Schutz für meine Zugänge
·PayPal: bequem zahlen – worauf ich achten muss
·Wero: Geld senden ohne IBAN – einfach & direkt
·Betrugsmaschen erkennen: Phishing, Fake-Mails & Anrufe
·Sicherheit & Selbstbestimmung beim digitalen Bezahlen

Es können/sollen eigene Geräte (Laptop, Tablet und/oder Smartphone) mitgebracht werden, damit das Gelernte direkt angewendet werden kann. Dabei sind alle Betriebssysteme (Windows, Mac, Android oder iOS) willkommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro pro Termin, inklusive Snacks und Getränke.

Das Angebot richtet sich an Frauen mit geringen Grundkenntnissen, die (mehr) selbstständige digitale Kompetenzen erwerben möchten: Bedienen Sie Ihre digitalen Geräte und Programme gut, aber Ihnen fehlt das Hintergrundwissen und die Selbsthilfe-Kompetenz bei Problemen? Der Übergang zur Rente naht und die IT-Abteilung fällt als Informationsquelle weg? Kind/Enkel*in haben nicht immer Zeit? Oder Sie wünschen sich allgemein mehr Selbstständigkeit bei den neuen digitalen Formaten? Dieser Tag ist Teil einer Reihe von insgesamt 6 Treffen einer Reihe, mit dem die digitale Souveränität im Alltag gestärkt werden soll. Auch Hintergrundwissen wird vermittelt. z.B. wie können Fake News erkannt werden, wie arbeiten die einzelnen Komponenten zusammen, wie sind sie aufgebaut, wie funktionieren WLan und Internet oder Vor- und Nachteile von KI. Mit den entsprechenden Kenntnissen fällt es leichter, Digitales einzuordnen.
Der „Digitale Treff“ bietet individuelle Themen sowie praktische Tipps in lockerer Atmosphäre. Die begrenzte Teilnehmerinnenzahl gewährleistet eine individuelle Betreuung und persönlichen Austausch. Die Referentin Christine Simon verfügt über ein studienbasiertes IT-Fachwissen, das sie viele Jahre hinweg beruflich in der Informationstechnologie angewendet hat. Inhalte werden leicht verständlich auf hohem Niveau vermittelt.
Den raschen Entwicklungen in der IT-Welt, insbesondere im Bereich Künstliche Intelligenz (KI) und neuer digitaler Dienste wird durchkontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen.
Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann (gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de ), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de ) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com ) Anmeldung unter: https://kvhs-rhein-lahn.de oder per Mail an geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de

**11.10.2026 von 11 bis 17 Uhr**
**Tag der offenen Tür im Haus der Familie in Katzenelnbogen-**

Vorleseaktion mit queeren Kinderbüchern, Familienvielfalt- Riesen-Jenga, Infostand etc. Info und Anmeldung: www.hdf-katzenelnbogen.de

Gefördert von: RheinlandPfalz

**27.10.2026, 18 - 20 Uhr**
**Webinar „Nichtbinarität, Trans* - und Intergeschlechtlichkeit“ – geschlechtliche Vielfalt verstehen.**

Die geschlechtliche Vielfalt ist Teil unseres menschlichen Seins. Unterschiedliche geschlechtliche Identitäten gibt es seit Menschen Gedenken. In verschiedenen historischen und kulturellen Zusammenhängen wurden sie nachweislich benannt. In anderen Zeiten und Gesellschaften fehlten die Worte, wurden die Vielfalt und ihre Sichtbarkeit unterdrückt. Aktuell rücken Begriffe wie Nichtbinarität, Trans* - und Intergeschlechtlichkeit wieder vermehrt in den Blickpunkt. Das ist ein gutes Zeichen, denn Sprache beeinflusst unser Denken. Nur wenn etwas in unserer Sprache sichtbar wird, kann es mitgedacht werden. Es ist wichtig, dass Vielfalt sichtbar wird. Nur so können Vorurteile und Stigmatisierungen abgebaut werden. Dies schützt und bereichert schlussendlich unsere gesamte Gesellschaft und das wertschätzende Miteinander. Dieses Webinar möchte die Begriffe und damit verbundenen Lebensrealitäten für Interessierte begreifbar machen. Was bedeuten diese Begriffe konkret und was sind TIN* Personen? Wie kann ich die geschlechtliche Vielfalt im Alltag berücksichtigen? Was sagen Wissenschaft und die Gesetzgebung? Was kann ich tun, wenn Menschen aufgrund ihrer Identität diskriminiert werden? Diese und weitere Fragen versucht das Webinar zu beantworten, es möchte helfen die geschlechtliche Vielfalt zu verstehen und Unklarheiten aufzulösen.

Das Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt 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 erhalten Sie unter familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten.

Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de
Dozent*in:
Che Levi Best
Regionalkoordination KO

# Exkursion ins Deutsche Museum, Bonn, zur “Mission KI”

Rhein Lahn Kreis

**KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) HÄLT ZUNEHMEND EINZUG IN UNSEREN ALLTAG. ERFAHREN SIE IN DIESER INTERAKTIVEN AUSTELLUNG, WAS HINTER DER TECHNOLOGIE STECKT UND WIE SIE FUNKTIONIERT.**

## Programm

- gemeinsame Anreise mit ÖPNV ab Koblenz
- Kl:ckstart Einführung im Museum
- Mittagessen (Selbstzahler) im angrenzenden Wissenschaftszentrum
- Ausgiebig Zeit, um selbst ausprobieren
- bei Interesse: gemeinsamer Abschluss in Koblenz

- Donnerstag, 05.11.2026 08:30 - 17:30 Uhr
- Kosten: 34,-- (ÖPNV und Eintritt)
- Bitte Hinweise zu den fußläufigen Strecken beachten

Anmeldung :
geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de
Kurs-Nr. BE26.111.001

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis | vhs Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises | Seniorenbüro DE BRÜCKE Rhein-Lahn-Kreis

**Exkursion für Interessierte zur Ausstellung „Mission Künstliche Intelligenz “ ins Deutsche Museum nach Bonn am Donnerstag, den 05. November 2026**

Spätestens seit der Veröffentlichung von Chat GPT ist Künstliche Intelligenz in aller Munde. Die Ausstellung „Mission KI“ (Erlebnisort zur Künstlichen Intelligenz: Chancen, Risiken und Herausforderungen zur Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts) im Deutschen Museum Bonn hat sich auf den Weg gemacht, ein spannendes und unterhaltsames Informationsforum zur KI zu werden. Mit einen wahren „Kunst“griff wird diese Technologie im Museum nachvollziehbar präsentiert: Das ist „KI zum Anfassen“.

Die Bonner Zweigstelle des Deutschen Museums lädt auf 1.400 Quadratmetern und zwei Ebenen dazu ein, in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) einzutauchen. Die handlungs- und dialogorientierte Vermittlung des vielseitigen und komplexen Themas KI stehen im Vordergrund: An interaktiven Stationen können die Funktionsweise von neuronalen Netzen, Deep Fakes und maschinellem Lernen spielerisch und praxisnah ausprobiert werden.

Treffpunkt für die Teilnehmenden ist am 05.11.2026 um 08:30 in Koblenz Hauptbahnhof, Haupteingang.
Dort kann ein Gruppenticket erstanden werden für alle, die kein Deutschlandticket besitzen. Mit Bahn/Straßenbahn geht es zum Museum. Nach einem kurzen Einführungsvortrag kann das Thema KI dann betrachtet, angefasst und ausprobiert werden. Zur Halbzeit (Mittagspause) sind nebenan im Casino des Wissenschaftszentrums Plätze reserviert.

Nach der Rückreise (Ankunft in Koblenz ca. 17:30) ist noch Gelegenheit für ein gemütliches gemeinsames Abendessen und weiterer Austausch über KI. Da einige Strecken fußläufig zurückgelegt werden (Ein Umstieg und ca. 20 Minuten Fußweg von der Haltestelle zum Museum), wird gutes Schuhwerk empfohlen. Für den Umstieg von der Deutschen Bahn zur Stadtbahn Bonn steht lediglich eine Rolltreppe zur Verfügung.

Die Gesamtkosten belaufen sich auf ca. 25 Euro für das Gruppenticket und 9,-- Euro Eintritt (ab einer Gruppengröße von 10 Teilnehmenden) in das Museum. Deutschlandticket- Inhaber: Innen zahlen nur den Museumseintritt. Der Betrag für das Gruppenticket wird vor Ort eingesammelt, der Museumseintritt wird individuell gezahlt. Die Mahlzeiten werden ebenso selbst bezahlt. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Begleitet wird die Exkursion von der IT-Expertin Frau Simon, dem Seniorenbüro „Die Brücke“, und der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises. Weitere Informationen über das Seniorenbüro Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de oder die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de.
Anmeldungen über die Kreisvolkshochschule www.kvhs-rhein-lahn.de sind bis zum 04.11.2026 möglich und zwecks Planung zwingend erforderlich.

2026

# Lesung

Orange the World

## “Wie man ein Schmetterling wird”

**13. November 2026**
**18 Uhr**

**Jugendkulturzentrum Lahnstein**

**Eintritt frei**

Jugendkulturzentrum
Wilhelmstraße 59
56112 Lahnstein

Anmeldung:
Nasstaran Houshmand:
n.houshmand@lahnstein.de
Tel.: 02621 914-602

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

LAHNSTEIN

2026

# Lesung

Orange the World

Mut, der nicht zum Schweigen gebracht wird: Szenische Lesung, ein intensiver Abend über Mut, Freiheit und den Kampf gegen die Todesstrafe. Der Fall der jungen Iranerin ging um die Welt: Als 19-Jährige wird sie fast vergewaltigt. Doch sie setzt sich zur Wehr und sticht den Angreifer nieder. Nach einem Schauprozess wurde Reyhaneh Jabbari wegen Mordes zum Tode verurteilt und nach sieben Jahren im Todestrakt trotz vieler internationaler Proteste im Iran hingerichtet. In ihrer einstündigen Lesung aus dem Buch erwecken Edgitha Stork (Reyhaneh) und Gabi Uhl (Shole) sowie Mona Oudicho (Moderation) die Ereignisse zum Leben und nehmen ihr Publikum mit auf eine emotionale Reise, in der die Zuhörer trotz Kenntnis des tragischen Endes bis zum Schluss mitfiebern. Gleichzeitig macht das Beispiel Mut, sich für eine gerechte Welt, für Wahrheit und für Menschenrechte einzusetzen. Reyhanehs Geschichte gilt als Vorbote der mutigen Proteste im Iran für die Losung "Frauen, Leben, Freiheit" Das Buch zum Film »Sieben Winter in Teheran« ... Der Kampf der Frauen im Iran für ihre Rechte!

Jugendkulturzentrum
Wilhelmstraße 59
56112 Lahnstein

Anmeldung:
Nasstaran Houshmand:
n.houshmand@lahnstein.de
Tel.: 02621 914-602

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

LAHNSTEIN

WEITERE

# UNTERNEHMEN AUS DER VG AAR-EINRICH GESUCHT

**Sa, 14. November 2026**

**9-13 Uhr**

**Haus der Familie Katzenelnbogen**

Starke Betriebe Starke Familien Starke Region

**Familienfreundliche Betriebe!!!**

**Wir schaffen eine Verbundlösung! Randzeitenbetreuung für die Kinder Ihrer Mitarbeiter*innen.**

Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Ideen, Ihr Engagement und Ihre Wünsche ein.

**Gemeinsam schaffen wir Lösungen!**

**Infos & Anmeldung:**
**info@hdf-katzenelnbogen.de**
**06486-7178**
**Whatsapp: 0160-95596929**

AAR EINRICH

HAUS DER FAMILIE Rheinland-Pfalz Katzenelnbogen

Mehr Generationen Haus

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

JOBS FOR MOMS

## Gemeinsam Lösungen schaffen – Familien stärken und Fachkräfte sichern

### Starke Betriebe Starke Familien Starke Region

Wie lässt sich die Kinderbetreuung außerhalb der regulären Betreuungszeiten, insbesondere in den frühen Morgenstunden und am späten Nachmittag, verlässlich gestalten? Und wie können Unternehmen dazu beitragen, Familien zu entlasten und gleichzeitig dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken?
Mit diesen Fragen beschäftigt sich eine Veranstaltung am Samstag, 14. November 2026, von 9 bis 13 Uhr im Haus der Familie in Katzenelnbogen. Eingeladen sind Unternehmen aus der Region, die Interesse an einer gemeinsamen Verbundlösung für die Randzeitenbetreuung ihrer Mitarbeitenden haben.
Eine familienfreundliche Arbeitswelt schafft Perspektiven: Sie erleichtert Eltern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und unterstützt Unternehmen dabei, Fachkräfte zu gewinnen und langfristig an sich zu binden. Verlässliche Betreuungsangebote können damit einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der regionalen Wirtschaft und zur Fachkräftesicherung leisten.
Im Rahmen der Veranstaltung sollen gemeinsam Bedarfe ermittelt, Ideen ausgetauscht und Möglichkeiten für eine tragfähige Verbundlösung ausgelotet werden. Ziel ist es, unterschiedliche Perspektiven zusammenzubringen und konkrete Ansätze zu entwickeln, von denen Unternehmen, Beschäftigte und Familien gleichermaßen profitieren.
„Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Ideen, Wünsche und Ihr Engagement ein!“

Gemeinsam sollen Wege gefunden werden, um die Region familienfreundlicher und zukunftsfähiger zu gestalten. Die Beteiligung der Unternehmen ist dabei ein wichtiger Schritt, um bedarfsgerechte und nachhaltige Lösungen für die Kinderbetreuung zu entwickeln.
Die Veranstaltung wird gemeinsam vom Haus der Familie in Katzenelnbogen, Jobs for Moms und der Gleichstellungsstelle Rhein-Lahn ausgerichtet.
Veranstaltungsinformationen auf einen Blick

- Wann: Samstag, 14. November 2026, von 9 bis 13 Uhr
- Wo: Haus der Familie, Katzenelnbogen
- Wer: Unternehmen mit Interesse an einer gemeinsamen Lösung für die Randzeitenbetreuung
- Anmeldung: Verbindliche Anmeldung erforderlich, da die Plätze begrenzt sind
- Anmeldeschluss: 6. November 2026
- Kontakt: info@hdf-katzenelnbogen.de
- Telefon: 06486 71718

Unternehmen sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten, die Familien stärken, Betriebe unterstützen und die Zukunft der Region sichern.
---

Anmeldung und Information: info@hdf-katzenelnbogen.de
Tel.: 06486-7178
Anmeldeschluss: 06.11.2026

2026

Orange the World

# “DERYA”

**19. November 2026**
**18.30 Uhr**

**Kino im Kreml**

**mit Regisseur Sebastian Heinzel**

DEUTSCHE FILM- UND MEDIENBEWERTUNG
Prädikat wertvoll
FBW

**Eintritt**
**8,50 €**

KREML Kulturhaus
Burgschwalbacher Str. 8
65623 Hahnstätten

Tickets:
www.kreml-kulturhaus.de

06430-929724,
oder an der Abendkasse

Katzenelnbogen

KREML Kulturhaus

Orange the world 2026

**19. November**

Kino im Kreml Kulturhaus
Kinofilm “Derya” mit Filmgespräch

2026

# FilmSpecial im Kreml

**FilmSpecial zur Orange The World- Kampagne 2026 im Rhein-Lahn-Kreis „Nein zu Gewalt an Frauen“ am 19.11.2026 um 18.30 Uhr im Kinosaal des Kreml Kulturhauses**

Die Farbe Orange steht für eine Zukunft ohne Gewalt gegen Frauen. Jedes Jahr im November leuchten auf der ganzen Welt zahlreiche Gebäude in Orange und setzen damit ein starkes Signal gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Seit 2008 setzen sich immer mehr Organisationen und Unternehmen unter dem Slogan „Orange the World“ für die Rechte von Frauen und Mädchen ein: Sie beleuchten Ihre Wände mit orangem Licht oder bieten Veranstaltungen rund um die Themen „Gewalt an Frauen“, „Frauenrechte“, „Female Empowerment“ und „Gleichberechtigung“ an. Die mediale Präsenz hat in den letzten Jahren stark zugenommen, doch die jährlich ausgeübte Gewalt an Frauen und Mädchen ist alarmierend hoch.
„Durch die Filmvorführung und das anschließende Gespräch mit dem Regisseur werden komplexe Täter-Opfer-Dynamiken reflektiert und stereotype Rollenbilder kritisch hinterfragt. Ziel ist es, Dialog, Aufklärung und Prävention zu stärken sowie zu einer respektvollen und diskriminierungsfreien Gesellschaft beizutragen“ betonen die Initiatorinnen des Bündnisses für FrauenSchutz. „Derya“ ist von der „Deutschen Film- und Medienbewertung (FBW)“ prämiert: „Dass er ein ganzer Mann ist, zeigt Derya schon in der ersten Einstellung, in der der 53-jährige vom hohen Sprungturm ins Wasser zischt. Bewundernswert hält der faszinierende Dokumentarfilm über einen türkischen Busfahrer aus Ludwigsburg die Balance zwischen Selbstinszenierung und kritischem Porträt. In der Türkei war er einst ein Kämpfer für den Sozialismus, heute in Deutschland geht es um die Behauptung als Mann. Das ist ein hochinteressanter Stoff.“ Für die anschließende Diskussion/ Filmgespräch wird der Regisseur Sebastian Heinzel zu Gast sein. Dieser wird den Besucher*innen einen tieferen Einblick und Erfahrungswerte in die Thematik. Für die Besucher*innen besteht die Möglichkeit einer reflektierten Diskussion über das Thema. Dieser Abend ist eine Kooperationsveranstaltung des Bündnisses für FrauenSchutz im Rhein-Lahn-Kreis in Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung Rheinland-Pfalz.

**DONNERSTAG 19.11., 18:30 Uhr, Kinosaal Kulturhaus Kreml | Burgschwalbacher Straße 8, 65623 Hahnstätten**
**Eintritt: 8,50 EUR / 5,00 EUR ermäßigt**
**Tickets: 06430-929724**
**www.kreml-kulturhaus.de oder an der Tageskasse**

2026

Orange the World

# Lebendige Bibliothek

**20. November 2026**
**18.30 Uhr**

**Stadtbibliothek Diez**

**Eintritt frei**

- Leih` ein “lebendiges Buch” aus!
- Sprich mit interessanten Menschen!
- Höre einzigartige Geschichten!
- Stelle persönliche Fragen im geschützten Rahmen!

**Stadtbibiothek Diez**

**Wilhelmstraße 48**

**65582 Diez**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis · Bündnis Frauen-Schutz Rhein-Lahn · Würde Werkstatt e.V. · STADTBIBLIOTHEK DIEZ

2026

# Lebendige Bibliothek

**Lebendige Bibliothek in Diez: Begegnungen, die Vorurteile abbauen**
**Diez, 20. November 2026, 18:30 Uhr**

Im Rahmen der diesjährigen „Orange the World“-Kampagne im Rhein-Lahn-Kreis sind Sie zu einer besonderen Veranstaltung eingeladen: Der Lebendigen Bibliothek. Ein Format, das Menschen zusammenbringt, Dialog ermöglicht und neue Perspektiven eröffnet.

Unter dem Motto „Spannende Lebensgeschichten – faszinierende Menschen“ haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, sogenannte „lebende Bücher“ auszuleihen. Dabei handelt es sich um Menschen mit außergewöhnlichen Lebenswegen, besonderen beruflichen Hintergründen oder prägenden Erfahrungen. Statt Seiten zu blättern, treten die Gäste in den direkten Austausch – Fragen stellen ist ausdrücklich erwünscht. An dem Abend erweitern Sie Ihren Horizont, lernen Mitmenschen besser kennen und tauchen ein in die Lebenswelten, Sichtweisen und Handlungsmotive Ihrer Gesprächsgegenüber!

Die Lebendige Bibliothek verfolgt ein klares Ziel: Vorurteile abbauen, Stereotype hinterfragen und den offenen Dialog fördern. Durch persönliche Gespräche entstehen Begegnungen auf Augenhöhe, die zum Nachdenken anregen und neue Einsichten ermöglichen.

**Eintritt frei**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis · Bundes FrauenSchutz Rhein-Lahn · Würde Werkstatt e.V. · STADTBIBLIOTHEK DIEZ

2026

# Lebendige Bibliothek

Orange the World

Das Format hat sich in Diez bereits erfolgreich etabliert und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Auch in diesem Jahr erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreicher Abend mit inspirierenden Gesprächen und leckeren Snacks in angenehmer Atmosphäre.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, Teil dieser besonderen „Leseerfahrung“ zu werden und Menschen kennenzulernen, deren Geschichten bewegen.

Dieser Abend ist eine Kooperationsveranstaltung von WürdeWerkstatt e.V. mit der Stadtbibliothek Diez, des Bündnisses für FrauenSchutz und der Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises.

**Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

**Eintritt frei**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

Würde Werkstatt e.V.

STADTBIBLIOTHEK DIEZ

2026

# Lebendige Bibliothek

Orange the World

**Wie funktioniert die lebende Bibliothek?**

Das Konzept der lebenden Bibliothek wurde vor 25 Jahren in Dänemark entwickelt: Sie leihen sich ein "Buch" (eine Person) in einem geschützten Rahmen aus, um deren Geschichte zu hören. Die "Bücher" sind Menschen, die oft gesellschaftliche Vorurteile erfahren oder Betroffene beruflich beraten. In der Regel erzählen die Bücher von ihren Erfahrungen und die LeserInnen stellen Fragen, auch solche, die sie bisher vielleicht nie stellen konnten. Im Gespräch mit einem Lebenden Buch erfahren LeserInnen Informatives über das Leben der Anderen, aber auch über deren emotionale Haltung zu Benachteiligung und Diskriminierung. Die Begegnung im Dialog von Mensch zu Mensch steht im Mittelpunkt. Sie ist nachweislich eine der effektivsten Methoden zum Abbau von Vorurteilen. Die Lebende Bibliothek sensibilisiert so für gesellschaftliche Themen und schafft einen geschützten Raum für den Dialog zwischen Minderheiten und Menschen, die zur Mehrheitsgesellschaft zählen, zwischen mehr und weniger Privilegierten, zwischen Menschen, die es leichter haben und Menschen, die es – aus unterschiedlichsten Gründen – schwerer haben, ihr / unser aller Recht auf Teilhabe zu realisieren. Die Lebende Bibliothek ist – auch wenn die Begegnungen authentisch sind – zugleich eine Art Spiel. Es wird eine Leihbibliothek inszeniert mit lebenden Büchern, mit BibliothekarInnen und mit LeserInnen und der Zielsetzung, Verständnis, Toleranz und den Abbau von Diskriminierungen zu fördern.

**Eintritt frei**

Kreisverwaltung Rhein-Lahn-Kreis

Würde Werkstatt e.V.

STADTBIBLIOTHEK DIEZ

2026

Tag “Nein zu Gewalt an Frauen”

Flagge hissen mit Landrat Herrn Denninghoff!

**Lesung mit Alea Horst**
**&**
**Impuls der Interventionsstelle Westerburg**
**“Wo beginnt Gewalt? Frühe Warnzeichen erkennen“**
**&**
**Ausstellung**

**25. November 2026**
**13 -17 Uhr**

**Kreisverwaltung**
**Insel Silberau Bad Ems**

**Eintritt frei**

gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

oder

https://portal-kalender.ekhn.de/V2/sl.php?id=s3Aq

2026

# Tag “Nein zu Gewalt an Frauen”

## Flagge hissen mit Landrat Herrn Denninghoff!

**Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen: Bündnis für Frauenschutz lädt am 25. November nach Bad Ems in die Kreisverwaltung ein: Hinschauen, handeln, unterstützen!**

Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist keine Privatsache- sie trifft Frauen unabhängig von Bildung, Einkommen, Alter, Herkunft oder Lebenssituation- auch in unserm Landkreis.

Zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen am Mittwoch, 25. November 2026, setzt das Bündnis für Frauenschutz im Rhein-Lahn-Kreis gemeinsam mit zahlreichen Unterstützerinnen und Unterstützern ein sichtbares Zeichen.
Von 13 bis 17 Uhr sind Interessierte zu einer Veranstaltung nach Bad Ems eingeladen.

„Gewalt gegen Frauen darf nicht einfach hingenommen werden. Information, Schutz, Unterstützung und Prävention brauchen ein starkes Netzwerk- dafür stehen wir“ betonen die Veranstalterinnen des Bündnisses für Frauenschutz Rhein-Lahn.

Tägliche Meldungen über Gewalt gegen Frauen und steigende Fallzahlen machen deutlich, wie groß die gesellschaftliche Herausforderung ist.

Die internationale UN-Kampagne „Orange the World“ macht seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam und ruft weltweit zu Solidarität und Engagement auf. Auch im Rhein-Lahn-Kreis beteiligen sich seit einigen Jahren zahlreiche Menschen, Institutionen und Organisationen mit orangefarbenen Beleuchtungen und vielfältigen Aktionen.

2026

# Tag “Nein zu Gewalt an Frauen”

## Flagge hissen mit Landrat Herrn Denninghoff!

Die Flagge „Nein zu Gewalt“ ist an vielen Rathäusern zu sehen und viele Orte stellten in diesem Jahr orangefarbene Bänke auf, die mit einem QR Code auf Unterstützungsmöglichkeiten hinweisen.

„Wir freuen uns, dass sich immer mehr Männer aktiv an der Kampagne beteiligen und sich klar gegen Gewalt positionieren.

Uns als Veranstalterinnen ist auch dieses Jahr gelungen, vielfältige Aktionen zu organisieren“ betonen die Bündnispartnerinnen.

So werden im November eine szenische Lesung in Lahnstein angeboten, eine lebendige Bibliothek in Diez und ein Kinofilm in Hahnstätten.

Der 25. November bietet dem Bündnis für Frauenschutz im Rhein-Lahn-Kreis Gelegenheit, sich bei den zahlreichen Unterstützenden zu bedanken, gemeinsam öffentlich Stellung zu beziehen, miteinander ins Gespräch zu kommen und den Schutz von Frauen und Kindern weiter zu stärken. „Hinschauen, handeln und unterstützen“ lautet dabei die zentrale Botschaft der Veranstaltung.

2026

# Tag “Nein zu Gewalt an Frauen”

## Flagge hissen mit Landrat Herrn Denninghoff!

Folgender Programmablauf ist geplant:

| | |
|---|---|
| 13.00 Uhr | Begrüßung durch den Landrat Herrn Denninghoff & Flagge hissen |
| 13.45 Uhr | Die neue Beratungsstelle der Diakonie für Frauen stellt sich vor |
| 14.00 Uhr | Alea Horst:<br>Die Künstlerin gibt in einer eindrucksvollen Lesung Betroffenen eine Stimme |
| 15.00 Uhr | Musik & Kaffee & get together |
| 15.30 Uhr | Impulsvortrag der Interventionsstelle Westerburg zu Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Herausforderungen in der aktuellen Arbeit.<br><br>Anschließend Perspektiven-Check: „<br>Wo beginnt Gewalt? Was sind frühe Warnzeichen?“ |
| 16.30 Uhr | Musik & Wanderausstellung der Interventionsstelle |
| 17.00 Uhr | Ende der Veranstaltung |

Musikalisch begleitet wird der Nachmittag von zwei jungen Frauen, die mit ihren Beiträgen für eine besondere Atmosphäre sorgen. Darüber hinaus informiert das Bündnis über die zahlreichen Aktionen, die im Rhein-Lahn-Kreis im Rahmen von „Orange the World“ stattfinden.

2026

# Tag “Nein zu Gewalt an Frauen”

## Flagge hissen mit Landrat Herrn Denninghoff!

Interessierte sind herzlich eingeladen, gemeinsam ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen zu setzen und sich über Hilfs- und Unterstützungsangebote zu informieren.

Anmeldung:
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldungen bitte über gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de oder

https://portal-kalender.ekhn.de/V2/sl.php?id=s3Aq

Katzeneinbogen

AWO Bezirksverband Rheinland e.V.

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Regionale Diakonie Hessen-Nassau Westerwald Rhein-Lahn

**26.11.2026, 10.00 - 12.00 Uhr**
**Webinar „Queer in Alter und Pflege“ - für Fachkräfte und Angehörige**

Menschen, die auf Betreuung und/oder Pflege angewiesen sind, möchten empathisch umsorgt und in ihren Bedürfnissen gesehen werden. Sie wünschen sich die Berücksichtigung ihrer individuellen Lebenswelten.

Queere Senior*innen und Menschen aus der LSBTIQ* -Gemeinschaft mit Behinderungen bilden hier keine Ausnahme.

Um dies zu berücksichtigen, hilft es die individuellen Besonderheiten ihrer Biografien zu begreifen. Wie alle Gruppen, die in unserer Gesellschaft an einer gleichwertigen Teilhabe gehindert werden, sind ihre Lebenserfahrungen von Stigmatisierungen geprägt. Bei queeren Menschen sind die Erfahrungswelten oft beeinflusst von hohem sozialem Druck, vom Kampf um Sichtbarkeit und dem Erleben von Ausgrenzung und Gewalt. Bei älteren LSBTIQ* Personen kam die jahrelange Kriminalisierung ihrer Identität als Belastung erschwerend hinzu.

Was hat dies mit dem Themenkomplex Alter und Pflege zu tun? Dieser Frage möchte dieses Webinar nachgehen. Der Einfluss von (intersektionalen) Mehrfachdiskriminierungen auf die mentale Gesundheit und das Immunsystem wird ebenso besprochen, wie die Bedarfe von Trans* und Inter* Personen bei der pflegerischen und medizinischen Versorgung.

Fachkräfte und Angehörige können in diesem Webinar Einblicke in queere Lebenswelten und der zu berücksichtigenden Bedarfe von LSBTIQ* Personen in Alter und Pflege erhalten. Ziel ist es Interessierte in ihrer Handlungskompetenz zu unterstützen, Fachlichkeit zu stärken und Hürden im Pflegealltag abzubauen.Das Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt 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 erhalten Sie unter familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNet RLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen, Familie und Jugend) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten.

Anmeldungen unter: www.kvhs-rhein-lahn.de
Dozent*in:
Che Levi Best
Regionalkoordination KO

Mail: familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

Gefördert von:
RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES, FRAUEN, FAMILIE UND JUGEND
vhs
QUERNET-RLP
PROJEKT FAMILIENVIELFALT

David

aktiv im

THW im RHEIN-LAHN-KREIS!

STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN

Thomas
aktiv im
THW im RHEIN-
LAHN-KREIS!
STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN

Regina

aktiv im THW
im RHEIN-LAHN-
KREIS!

STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN

Anna und Fin
retten
Menschenleben
im RHEIN-LAHN-
KREIS!
STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN
RETTUNGSHUND

Maik
Notfallsanitäter
im RHEIN-LAHN-
KREIS!
NOTFALLSANITÄTER
STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN

Guido Erler
Katastrophenschutz
im RHEIN-LAHN-
KREIS!
STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN

Natalie

Höhlenretterin
im RHEIN-LAHN-
KREIS!

STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN

Code scannen. Hilfe finden!

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

Gleichstellung
Rhein-Lahn-Kreis

**HILFETELEFON 116 016**

# Retten-Löschen-Bergen-Schützen:

# KEIN PLATZ für GEWALT AN FRAUEN

**Feuerwehr,** Espenschied

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Hand in Hand -
gemeinsam stark
gegen Gewalt
an Frauen.
Höhlenrettung
Hessen/Rheinland-Pfalz e.V.
Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn
HILFETELEFON 116 016
Gleichstellung
Rhein-Lahn-Kreis

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung
Rhein-Lahn-Kreis

# WIR RETTEN

## nicht nur Leben, wir schützen auch vor Gewalt!

**DRK,** Kreisverband Rhein-Lahn e.V.

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

# Feuerwehr
## hat viele Facetten,
## Gewalt gegen Frauen gehört nicht dazu!

**Feuerwehr,** Miellen

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

# Starke Schultern stehen für Frauen, nicht gegen sie!

**Höhlenrettung**
Hessen/Rheinland-Pfalz e.V.

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

# Hand in Hand - gemeinsam stark gegen Gewalt an Frauen.

**Höhlenrettung**
Hessen/Rheinland-Pfalz e.V.

Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

**HILFETELEFON 116 016**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

**Häusliche Gewalt ist keine Privatsache, denn jeder Mensch hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich (Art. 2 GG).**

Die Zahlen von Gewalt in engen sozialen Beziehungen steigen weltweit an. Die Formen der Gewalt sind dabei vielfältig und reichen von leichter körperlicher, psychischer, digitaler und ökologischer Gewalt bis hin zu schwerer physischer Gewalt, die in extremen Fällen bis zur Tötung der Frau geht (BKA 2024).

**Das Bündnis FrauenSchutz:**

Katzenelnbogen · Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis · Kreml Kulturhaus · Aar Einrich

## Hilfe für von Gewalt betroffene Männer

Mehrals jede vierte vonGewalt betroffenePersonist männlich (BKA 2023) (Gewalt im Allgemeinen)

### Beratungsstelle SAFE

- Telefon: 06131 2877711

### Männerhilfetelefon

Bundesweite kostenlose und anonyme Hilfe und Beratung

- Telefon: 0800 1239900

### Männer*beratung

Anlaufstelle für Männer* und TIN*, die sexualisierte Gewalt erfahren haben

- Telefon: 06131 1433233
- E- Mail: maenner-tin@frauennotruf-mainz.de

## Täterarbeitseinrichtungen

### Contra häusliche Gewalt

Opferschutz durch Täterarbeit: Beratung in Fällen von häuslicher Gewalt und Soziales Training für gewaltfreies Leben in Ehe und Partnerschaft.

- Telefon: 0261 942950
- Mobil: 0160 94929727

## Es gibt einen Weg – Wir gehen ihn mit Dir!

## Weitere Informationen

www.hdf-katzenelnbogen.de/hilfe-bei-gewalt

# Wege aus der Gewalt – Hilfe für Frauen und deren Angehörige

**aus dem Rhein-Lahn-Kreis**

## Akute Gefahrensituationen

### Polizei 110

Die Polizei kann Maßnahmen ergreifen, um Betroffene und Kinder vor dem:r Täter:in zu schützen

- Wohnungsverweis/ Rückkehrverbot
- Näherungsverbot

**Polizeiinspektion Diez**

- VG Aar- Einrich, Diez
- 06432 601-0

**Polizeiinspektion Bad Ems**

- VG Bad Ems- Nassau
- 02603 970-0

**Polizeiinspektion St. Goarshausen**

- VG Nastätten, VG Loreley
- 06771 9327-0

} Interventionsstelle Westerburg

**Polizeiinspektion Lahnstein**

- Lahnstein, Braubach/ Hinterwald, Dachsenhausen
- 02621 913-0

} Interventionsstelle Koblenz

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016

- 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr erreichbar, auch online
- Anonym und sicher
- Beratung auf 18 Sprachen und Gebärden
- Beratung und Weitervermittlung für Betroffene und Angehörige

## Beratung, Unterstützung und Weitervermittlung

### FrauennotrufKoblenz Fach- und Beratungsstelle zur sexualisierten Gewalt e.V.

Beratung auch von Angehörigen

- Telefon: 0261 35000
- E- Mail: mail@frauennotruf-koblenz.de

### Beratungsladen für Frauen (Sozialdienst katholischer Frauen)

- Telefon: 0261 914894 70
- E- Mail: beratungsladen@skf-koblenz.de

### Interventionsstelle (IST)

Fachberatungsstelle bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen nach einem Polizeieinsatz

**Koblenz**

- Telefon: 0261 973 537 83
- E- Mail: info@ist-ko.de

**Westerburg**

Auch Beratung aus Eigeninitiative der Betroffenen

- Telefon: 02663 911353
- E- Mail: intervention@notruf-westerburg.de

### Kinderinterventionsstelle

Für Kinder im Alter von 0 bis 18 Jahren

**Koblenz**

- Telefon: 0261 30424 49
- E- Mail: kinder@ist-ko.de

**Westerburg**

- Telefon: 0151 724 533 10

E- Mail: kist@notruf-westerburg.de

### Notruf Fachberatung, Westerburg

Telefonische und persönliche Beratung zum Thema sexualisierte Gewalt für Betroffene im Rhein- Lahn- Kreis (und deren Angehörige)

- Telefon: 02663 8678
- E- Mail: notruf@notruf-westerburg.de

### Kemperhof Koblenz, vertrauliche Hilfe nach Gewalt und direkte Hilfe nach Vergewaltigung

Vertrauliche und diskrete medizinische Versorgung und auf Wunsch Beweissicherung (kostenfrei)

- Telefon: 0261 499 2271

### Weißer Ring e.V. Rhein- Lahn- Kreis

Beratung und Unterstützung, auch Online- Beratung

- Telefon: 0151 55164704
- E- Mail: rhein-lahn-kreis@mail.weisser-ring.de

### Polizeiliche Opferberatung

für Opfer, Zeugen und Angehörige nach Straftaten

- Telefon: 0261 10351160
- E- Mail: ppkoblenz.opferberatung@polizei.rlp.de

## Schwangerenberatung

### RegionaleDiakonieRhein- Lahn

Schwangerschaftskonfliktberatung

- Telefon: 02603 9623 30
- E-Mail: info.rhein-lahn@regionale-diakonie.de

### Caritasverband Westerwald- Rhein- Lahn e.V.

KatholischeSchwangerenberatung

- Telefon: 02621 920814
- E- Mail: schwangerenberatung-rl@cv-ww-rl.de

### Frauenwürde Rhein- Lahn e.V.

Schwangerschaftskonfliktberatung

- Telefon: 02621 629403
- E- Mail: frauenwuerde.rhein-lahn@t-online.de

## Frauenhäuser/ Zuflucht

InformationenzufreienFrauenhausplätzen in Rheinland-Pfalz: www.frauenhaeuser-rheinlandpfalz.de
Bundesweite Frauenhaussuche mit Anzeige freier Plätze: www.frauenhaus-suche.de

### Frauenhaus Koblenz

- Telefon: 0261 9421020
- E- Mail: info@frauenhaus-koblenz.de

### Frauenhaus Mayen-Koblenz

- Telefon: 02651 8069000
- E- Mail: info@frauenunterstuetzung.de

### Frauen helfen Frauen e.V. Limburg

Beratungs- und Interventionsstelle
Frauenhaus

- Telefon: 0643123200
- E- Mail: info@frauenhaus-limburg.de

## Hilfe für Frauen mit Flucht- und Migrationserfahrung

### Solwodi Deutschland e.V.

Setzen sich für die Rechte von Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund in Deutschland ein, die Not und Gewalt erfahren haben, auch Online- Beratung

- Telefon: 0261 33719
- E- Mail: info@solwodi.de

**"Der beste Schutz, den eine Frau haben kann, ist Mut"** Elizabeth Cady Stanton

## Gewalt ist keine Privatsache

Ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist der Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt!

**Wir informieren und vernetzen- diskret & vertraulich.**

Betroffene erhalten Unterstützung durch

- persönliche Beratung oder Weitervermittlung
- Kontakte zu Frauenhäusern, Beratungsstellen & Polizei

## Im Notfall:

**Polizei: 110**

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**
**1 1 6 016**

- 365 Tage im Jahr
- rund um die Uhr erreichbar
- auch online
- anonym und sicher
- Beratung in 18 Sprachen, GebärdenBeratung und
- Weitervermittlung für Betroffene und Angehörige

## Weitere Unterstützung

**finden Sie beim Bündnis für FrauenSchutz im Rhein-Lahn-Kreis:**

## Kontakt

**Dorothee Milles-Ostermann**
Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises/
56130 Bad Ems,
Tel. 02603/ 972-285
Mail: gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de

**Doris Weyand**
Verbandsgemeinde Aar-Einrich/ Burgstraße 1,
56368 Katzenelnbogen
Tel. 06486/9179-112
Mail: d.weyand@vg-aar-einrich.de

**Jasmin Fluck**
Verbandsgemeinde Loreley/Dolkstraße 3,
56346 St. Goarshausen
Telefon: 06771 / 919 - 111
Email: j.fluck@vg-loreley.de

**Corina Hansmann**
Verbandsgemeinde Diez/Louise-Seher-Str. 1,
65582 Diez
Tel. 06432 501 156
Email: gleichstellung@vgdiez.de

**Konny Mädrich**
Verbandsgemeinde Bad Ems-Nassau/
Bleichstr. 1, 56130 Bad Ems
Tel. 01511 8302091

**Tatjana Schmitt**
Stadtverwaltung Lahnstein /Bahnhofstr. 49a,
56112 Lahnstein
Tel. 02621 914251
gleichstellung@lahnstein.de

# *Gleichstellung*
## *im Rhein-Lahn-Kreis*

### *Wir machen uns stark für Chancengleichheit*

**Informationen zur Arbeit der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten**

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis

Rhein Lahn Kreis – Wir bringen's. Zusammen.

***Frauen und Männer sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin. (Grundgesetz,Art. 3, Abs. 2)***

# Gleiche Chancen für Frauen und Männer im Rhein-Lahn-Kreis

***Wir setzen uns ein***

- ***für die tatsächliche Gleichstellung von Frauen und Männern - unabhängig von Herkunft, Alter, sexueller Orientierung oder Lebensform und***
- ***wirken Diskriminierungen entgegen und***
- ***machen gesellschaftliche Vielfalt sichtbar***

***Wir arbeiten zusammen mit Menschen aus Politik, Verwaltungen, Ministerien, Schulen, Veranstaltern, Wirtschaft, Trägern, Verbänden, Vereinen***

## *Wir sind Initiatorinnen, Gestalterinnen und Netzwerkerinnen ...*

**Programme für Gewaltschutz und Prävention** im Rahmen von “Orange the world” mit Ausstellungen, Vorträgen, Workshops, Seminaren und Selbstbehauptungskursen. Gebäude und Sehenswürdigkeiten werden orange beleuchtet oder beflaggt. Initiierung von virtuellen Spendenläufen zugunsten der Frauenhäuser. Mitarbeit im Aktionsbündnis “One Billion Rising”(weltweite, jährliche Demonstration gegen Gewalt), Mitbegründerinnen vom “Bündnis für FrauenSchutz Rhein-Lahn”
**Vereinbarkeit von Familie und Beruf** Beratungsangebote zum beruflichen Wiedereinstieg und zur Karriereentwicklung, Mit-Organisation von Jobmessen, Podiumsdiskussionen, Veranstaltungen wie zB. dem SommerEvent 2025, Broschüre “Wohin mit den Kids?”
**Finanzen** Seminarangebote rund um den “equal pay day” zu Geldanlagen, um Altersarmut vorzubeugen
**Politik** Seminare für Einsteigerinnen, “Junge Leute in die ‘Räte” in Schulen
**Digital** Digitalkurse für Frauen- nachmittags, abends, am Wochenende- online oder in Präsenz im ländlichen Raum, um soziale Teilhabe auch künftig zu ermöglichen
**Persönlichkeitsentwicklung** Workshops zu Grenzen, Werten, Haltungen, Mental Health, Umgang mit Stress, Chancengleichheit

## *und ...*

- **wirgründeten das FrauenNetz Rhein-Lahn**
- **Aktuelle Aktionen finden Sie in der Presse und auch immer in der “Inselpost der Gleichstellung” (Kreisverwaltung)**
- **Wir bieten außerdem Veranstaltungen rund um den Internationalen Frauentag mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an (Kino,Theater, Messen etc.)**
- **Wir bilden mit Fachkolleginnen und Institutionen Netzwerke, um gemeinsam die Situation der Frauen zu verbessern (BAG/LAG/AK etc.)**

## Unsere Aufgaben

- **Beratung von Bürgerinnen und Bürgern bei Fragen zu Gleichstellung, Trennung, Scheidung, Sozialleistungen etc.**
- **Beratung von Verwaltungen in geschlechtsspezifischen Aspekten der kommunalen Aufgabenfelder**
- **vertrauliche Sprechstunden auch online oder telefonisch, auf Wunsch anonymisiert**
- **Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit**
- **Initierung von Projekten und Netzwerkarbeit**
- **Organisation von Veranstaltungen, Vorträgen & Aktionen**
- **Gremienarbeit**
- **Beteiligung an politischen Entscheidungsprozessen**
- **Unterstützung regionaler Initiativen, Projekte und Vorhaben zur Verbesserung der Situation von Frauen und Mädchen.**
- **Gewaltprävention & Schutz**
- **Bewusstseinsbildung und Information**