

## Inselpost Nr. 56

Neues von der Insel... Der sechsfundzigste Newsletter der Gleichstellung ist da!

Liebe Leserinnen und liebe Leser, sehr geehrte Interessierte:

Diese Inselpost zeigt Veranstaltungen von Juli bis September 2026. Es gibt Kurse zur digitalen Weiterbildung, Aktionen von Queer, ein sommerliches FrauenNetz-Treffen mit Workshop und Vieles mehr- Viel Spaß beim Stöbern! Zunächst ein Rückblick auf das zweite Vernetzungstreffen des Bündnisses für FrauenSchutz Rhein-Lahn:

### FrauenSchutz Rhein-Lahn stärkt regionales Netzwerk

Fachkräfte tauschten sich in Katzenelnbogen über Hilfsangebote, Prävention und Herausforderungen im Gewaltschutz aus – Bessere Vernetzung im Kreis als Ziel

Von Uschi Weidner

**Katzenelnbogen.** Im Haus der Familie in Katzenelnbogen fand jüngst das zweite Netzwerktreffen des Bündnisses für FrauenSchutz Rhein-Lahn statt. Die Initiatorinnen hatten erneut ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das Rückblicke auf Veranstaltungen des vergangenen Jahres sowie geplante Aktionen für 2026 umfasste.

Für 2026 stehen schon folgende Veranstaltungen fest: das Frauenfrühstück im Kremi Kulturhaus am 13. August, die szenische Lesung „Wie man ein Schmetterling wird“ am 13. November in Lahnstein, ein Kinofilm im Kremi-Kulturhaus am 19. November, am 20. November eine Veranstaltung zum Thema „Lebendige Bibliothek“ in Diez und am 23. November eine Lesung mit Alea Horst in der Kreisverwaltung Bad Ems.

Ein Schwerpunkt lag auf dem Fachvertrag von Thora Eiting zur Gewaltschutzberatung und dem Thema „Wer macht was?“, präsentiert von den Interventionsstellen Koblenz und Westerburg. Diese Fachstellen unterstützen Frauen,

die körperliche, psychische, soziale Gewalt sowie Stalking in engen sozialen Beziehungen erleben. Die Vorträge machten deutlich, wie essenziell die Arbeit solcher Einrichtungen ist. Vielen wurde noch ein

„Ziel ist es, betroffenen Frauen schnell, kompetent und koordiniert Hilfe aufzeigen zu können und die Zusammenarbeit der Beratungsstellen sowie aller Fachkräfte, die mit dem Thema befasst sind, nachhaltig zu stärken.“

Dorothee Milles-Ostermann, Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises

mal bewusst, dass Unterstützungsangebote weiter ausgebaut und flächendeckend zugänglich gemacht werden müssen, um Frauen und Kindern in Not Situationen schnell und effektiv helfen zu können. Fehlende Angebote führen häufig dazu, dass Betroffene lange

Wege in Kauf nehmen oder nicht ausreichend begleitet werden können.

An dem Treffen nehmen zahlreiche Fachkräfte und Institutionen teil, darunter Polizei, Beratungsstellen, Jugendamt, Frauenhäuser, der Weiße Ring, Solwidi, Quersmet Rheinland-Pfalz sowie kommunale Gleichstellungsbeauftragte. Der Austausch untereinander sowie die anschließende Feedbackrunde boten Raum für Diskussion, Reflexion und neue Impulse. Mit Blick auf die Zukunft besteht große Vorfreude auf weitere Treffen dieser Art, um den Austausch fortzuführen und gemeinsam an nachhaltigen Lösungen zu arbeiten.

Das Bündnis FrauenSchutz Rhein-Lahn hat sich zum Ziel gesetzt, Fachkräfte im Landkreis besser zu vernetzen und Hilfsangebote sichtbar zu machen. Die Initiatorinnen sind: Manja Al Refai (Haus der Familie), Silke Lohr (Kremi Kulturhaus), Dorothee Milles-Ostermann (Gleichstellungsbeauftragte des Rhein-Lahn-Kreises) und Beate Schmittl (Evangelisches Dekanat Nassauer Land). Hintergrund ist die besondere Situation im Flächenlandkreis: Ein



Eine große Gruppe an Frauen kam zum Netzwerktreffen in Katzenelnbogen zusammen.

Foto: Uschi Weidner

Frauenhaus gibt es im Rhein-Lahn-Kreis nicht, zuständige Beratungs- und Interventionsstellen befinden sich bislang in Koblenz oder Westerburg.

„Ziel ist es, betroffenen Frauen schnell, kompetent und koordiniert Hilfe aufzeigen zu können und die Zusammenarbeit der Beratungsstellen sowie aller Fachkräfte, die mit dem Thema befasst sind, nachhaltig zu stärken“, erklärt die Gleichstellungsbeauftragte Doro-

thee Milles-Ostermann. Gewalttätige Übergriffe, gerade im häuslichen Umfeld, seien auch an Rhein, Lahn und Aar ein relevantes Thema. „Die Formen 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.“

Aus dieser Situation heraus entstand als Arbeitskreis des Frauen-

netzwerks Rhein-Lahn das Bündnis „FrauenSchutz“, das sich 2024 dem Thema „Nein zu Gewalt an Frauen“ widmet – inklusive Vernetzungsarbeit, Informationsveranstaltungen und Aufklärung. Seit verganginem Jahr gibt es zudem den Flyer „Wiege aus der Gewalt – Hilfe für Frauen und deren Angehörige aus dem Rhein-Lahn-Kreis“, der wichtige Anlaufstellen und Telefonnummern kompakt bündelt und auch online abrufbar ist.

... und auf den Auftakt der Veranstaltungsreihe „Queer Regional“ IDAHOBITA\* in Rheinland-Pfalz – Regenbogenfahne hissen am 13. Mai 2026



Foto links: Die Regenbogenfahne wurde vor der Grundschule im Einrich in Katzenelnbogen gehisst.

Auf dem Bild v.l. Gabi Laschet-Einig - ehemalige Regionalkoordination des Projektes Familienvielfalt (Queernet RLP e. V.), Manja Al Refai - Haus der Familie Katzenelnbogen, Che Levi Best - neue Regionalkoordination des Projektes Familienvielfalt (Queernet RLP e. V.), Doris Weyand - Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Aar-Einrich, Daniela Müller - Haus der Familie Katzenelnbogen.

Foto: VG Aar-Einrich/ Foto oben rechts: Kreishaus v.l. Gabi Laschet-Einig, Che Levi Best, Dorothee Milles-Ostermann

Das Hissen der Regenbogenfahne (sog. Pride-Flag) ist ein symbolischer Akt, der weltweit für Vielfalt, Toleranz und die Akzeptanz von queeren Menschen (LGBTQIA+) steht. 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. Die Regenbogenflagge zeigt Unterstützung für Menschen, die aufgrund ihrer sexuellen und/oder geschlechtlichen Identität diskriminiert werden und dient als deutliches Zeichen gegen Queerfeindlichkeit, Diskriminierung und Ausgrenzung. „Das Hissen der Regenbogenflagge unterstreicht demokratische Werte wie Offenheit, Akzeptanz und Minderheitenschutz“ betont der Landrat des Rhein-Lahn-Kreises Jörg Denninghoff. Zum IDAHOBITA\* 2026 wehen daher unter dem Motto „Vielfalt leben“ zahlreiche Regenbogenflaggen 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.

Dies ist der Auftakt der jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe Queer Regional mit Webinaren, Kino, Aktionen: Einer Kooperation des Projektes Familienvielfalt (gefördert durch das MFFKI) mit 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 [www.queernet-rlp.de](http://www.queernet-rlp.de).

### **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 Kreisvolkshochschule 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 Ordern 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 Dateexplorer, 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 zulassen. 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. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerinnenzahl wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.

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

## 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 Date Explorer, Dateien wiederfinden
- Programme installieren/ entfernen
- USB-Stick benutzen
- Eigenes Laptop bitte mitbringen
- Kosten: 10, -- Euro incl. Snacks und Getränke

Anmeldung unter:  
[geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

Gleichstellung Rhein-Lahn-Kreis  
vhs Kreisvolkshochschule des Rhein-Lahn-Kreises  
SENIORENBÜRO DIE BRÜCKE

Kostenfreier Vortrag/ Menopause verstehen: Hormone, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten - am 2. Juli um 18 Uhr



Frauengesundheit im Fokus Teil 2

# Menopause verstehen: Hormone, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten

FRAUENZENTRUM MAINZ e. V.

2. JULI | 18.00 UHR | ONLINE

Ein Vortrag zu den Grundlagen hormoneller Veränderungen, körperlichen und psychischen Auswirkungen, dem Umgang mit Stigmatisierung und zu evidenzbasierten Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten.

Referentin: Dr. med. Susanne Theis,  
Leitung des Kinderwunschzentrums und  
Ambulanz für Gynäkologische  
Endokrinologie der Unimedizin Mainz

Bitte anmelden unter  
[fz@frauenzentrum-mainz.de](mailto:fz@frauenzentrum-mainz.de)

gefördert durch



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



## Kostenfreies Webinar: „Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt“ - Grundlagen, Begriffe und Sprache - am 9. Juli von 10 bis 12 Uhr



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?

Dozent\*in:

**Che Levi Best**

Regionalkoordination KO

**QUEERNET-RLP**

PROJEKT FAMILIENVIELFALT

Mail: [familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de)

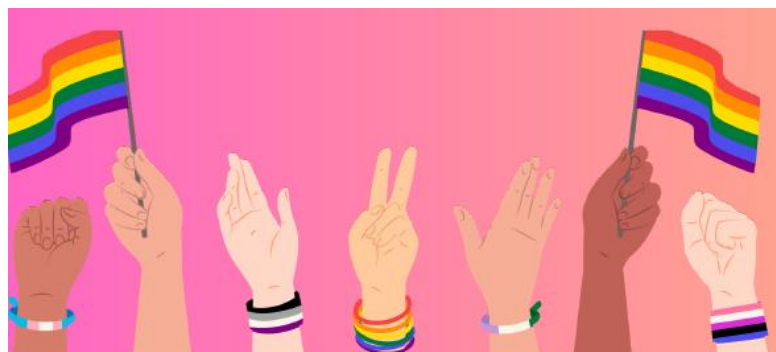
Gefördert von:



Diesen und weiteren Fragen möchte das Grundlagen-Webinar „Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt“ nachgehen. 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](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)

**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](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de)



# QUEER REGIONAL

## VG AAR-EINRICH – VIELFÄLTIG & BUNT

- 13.5.** 8.30 Uhr / **Regenbogenflagge hissen** / am Kreishaus Bad Ems
- 13.5.** 10.15 Uhr / **Regenbogenflagge hissen** am IDAHOBITA vor der VGV Aar-Einrich
- 11.6.** 18.30 Uhr / **FilmSpecial ‚Die jüngste Tochter‘** im KREML Kulturhaus mit anschließendem Austausch / Info + Anmeldung: [www.kreml-kulturhaus.de](http://www.kreml-kulturhaus.de)
- 9.7.** 10.00 - 12.00 Uhr / Webinar / **Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt** / Grundlagen, Begriffe und Sprache / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 20.8.** 18.00 - 20.00 Uhr / **Trans? Queer? Coming Out?** Infoabend für (Pflege-) Eltern und Erziehende / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 29.9.** 10.00 - 12.00 Uhr / Webinar / **Familien- und Lebensvielfalt in der KiTa** / für pädagogische Fachkräfte / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 11.10.** 11.00 - 17.00 Uhr / **Tag der offenen Tür im Haus der Familie Katzenelnbogen** / Vorlese-Aktion mit queeren Kinderbüchern, Familienvielfalt-Riesen-Jenga, Infostand etc / Info + Anmeldung: [www.hdf-katzenelnbogen.de](http://www.hdf-katzenelnbogen.de)
- 27.10.** 18.00 Uhr - 20.00 Uhr / Webinar / **Nichtbinarität, Trans- und Intergeschlechtlichkeit** / geschlechtliche Vielfalt verstehen / Info + Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)
- 26.11.** 10.00 - 12.00 Uhr / Webinar / **Queer in Alter und Pflege** / für Fachkräfte und Angehörige / Info +Anmeldung: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)

Gefördert von:



Rheinland-Pfalz  
unter dem Regenbogen



2026

„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



**Digitale Kompetenz für Frauen**

Rhein Lahn Kreis

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

**KI verstehen, ChatGPT  
& effektives Prompting**

*am 6. August 2026 von 14.30 bis 18 Uhr  
Kreisverwaltung Bad Ems, Insel Silberau*



- KI verstehen, verschiedene KI-Modelle kennenlernen
- Was ist ChatGPT und wie funktioniert es?
- Effektives Prompting: Die richtige Frage stellen
- Sicherheit und Datenschutz im Umgang mit KI
- Eigenes Laptop / Tablet / Smartphone bitte mitbringen
- Kosten: 10, -- Euro incl. Snacks und Getränke



Anmeldung unter:  
[geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

Aufgrund der anhaltend großen Nachfrage führen die Gleichstellungsstelle des Rhein-Lahn-Kreises und das Senienbüro „Die Brücke“ ihr bewährtes IT-Kursformat für Frauen auch 2026 fort. Die in Kooperation mit

Kreisvolkshochschule Rhein-Lahnangebotenen 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 Frauenangeboten, 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?

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 durch kontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen. Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann ([gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de](mailto:gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de)), das Seniorenbüro (Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de) oder die Referentin Christine Simon (Cs56.IT@yahoo.com) Anmeldungen unter: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder per Mail an [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

FrauenNetz Rhein-Lahn lädt ein: Frühstückscafé der Ideen: Arbeitsfrühstück & Workshop „Manipulationsbingo“ am 13. August 2026 von 10 bis 14 Uhr im Kreml Kulturhaus Hahnstätten



FrauenNetz Rhein-Lahn

Frühstückscafé  
der Ideen  
Arbeitsfrühstück  
&  
Impulsvortrag und Workshop  
„Zwischen Liebe und Manipulation“

13. August 2026 10-14 Uhr

im Kreml Kulturhaus Hahnstätten



10 Euro  
Frühstück  
&  
Workshop

Wir  
freuen uns  
auf Euch!



Anmeldung:  
[Weiterbildung@Kreml-  
Kulturhaus.de](mailto:Weiterbildung@Kreml-Kulturhaus.de)



Das Frühstückscfé 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 vereinbaren, 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 lebhaftes 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](mailto:Weiterbildung@Kreml-Kulturhaus.de)

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



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.

# Digitale Kompetenz für Frauen



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

**Digitale Gesundheitsdienste  
verständlich und sicher**

**am 20. August 2026 von 14.30 bis 18Uhr  
Kreissverwaltung Bad Ems, Insel Silberau**



- Die elektronische Patientenakte (ePA): meine Daten, meine Entscheidung
- Das eRezept: Medikamente einfacher bekommen
- Videosprechstunde, Online-Termine & digitale Services im Alltag nutzen
- Datenschutz & Sicherheit
- Eigenes Laptop / Tablet / Smartphone bitte mitbringen
- Kosten: 10, -- Euro incl. Snacks und Getränke



Anmeldung unter:  
[geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

Die Teilnehmerinnen lernen, wie ePA und e Rezeptfunktionieren und wie sie ihre Gesundheitsdaten selbstverwalten. Sie erhalten einen Überblick über digitale Gesundheitsangebote und deren Nutzung im Alltag. Digitale Arztkontakte, Apps und Online-Services werden praxisnaherklärt. 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 allgemeinmehr 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 durch kontinuierlich Anpassung der Themen an die neuesten Entwicklungen Rechnung getragen. Weitere Informationen erhalten Sie über die Gleichstellungsbeauftragte Dorothee Milles-Ostermann ([gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de](mailto:gleichstellung@rhein-lahn.rlp.de)), das Seniorenbüro ([Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de](mailto:Uschi.Rustler@rhein-lahn.rlp.de)) oder die Referentin Christine Simon ([Cs56.IT@yahoo.com](mailto:Cs56.IT@yahoo.com)) Anmeldungen unter: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder per Mail an [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

## Kostenfreies Webinar am 20.8.2026 von 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 Empathie Bildung.

Dozent\*in:

**Che Levi Best**

Regionalkoordination KO

**QUEERNET-RLP**  
PROJEKT FAMILIENVIELFALT

Mail: [familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de)

Gefördert von:



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 unterstützen. 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](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de) Dieses Webinar wird vom Projekt Familienvielfalt, QueerNetRLP e.V. (gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn angeboten. Dozent\*in: Che Levi Best, Regionalkoordination KO. Anmeldungen unter: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)

Wildkräuter-Wissen zur Frauenheilkunde! Workshop am 21. August 2026 von 14-17 Uhr im Haus der Familie, Römerberg 12 in Katzenelnbogen



## WILDKRÄUTERWISSEN FÜR FRAUEN



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)



Anmeldung unter:  
[geschaefsstelle@  
kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaefsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

In Kooperation mit



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, Wechelsjahrsbeschwerden, 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 sanften 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! TN-Gebühr 25 Euro-

Der Workshop ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und dem Haus der Familie in Zusammenarbeit mit Kräuterseele. Anmeldungen unter: [www.kvhs-rhein-lahn.de](http://www.kvhs-rhein-lahn.de) oder per Mail an [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)

## **Waldbaden im Marienfelder 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 Marienfelder 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](http://kvhs-rhein-lahn.de) Nummer BL26.306.002**

Gebühr ab 9 TN: 11,00 €/ Gebühr 5-6 TN: 20,00 €

## Waldbaden im Marienfelder Wald am Samstag, 05.09.2026 von 13:00 - 15:30 Uhr

### Thema 3: Stressbewältigung



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 Marienfelder 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](http://kvhs-rhein-lahn.de/Nummer) BL26.306.003**

Gebühr ab 9 TN: 11,00 €/ Gebühr 5-6 TN: 20,00 €



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



BERATUNGSSTELLE  
FRAU & BERUF  
für das nördliche Rheinland-Pfalz

Gefördert vom Europäischen Sozialfonds- und  
dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration  
Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION  
Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Geförderte Laufbahn- und Karriereberatung für Frauen.  
Unsere Expertise für Deine Zukunft – was sind Deine Themen?

- Potenzialanalyse
- Elternzeitplanung
- (Wieder-) Einstieg
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Gehaltsverhandlungen
- Arbeitszeitmodelle
- Jobwechsel
- Quereinstieg
- Bewerbung
- Laufbahnberatung
- Aus- und Weiterbildung
- Leadership
- Finanzen
- Auszeit
- Resilienz
- ...

Als eine von 6 Beratungsstellen für Frauen in RLP bieten wir umfassendes Women Empowerment.  
Deine persönliche und berufliche Entwicklung steht im Mittelpunkt.

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**

## Anmeldung

Termine über die Hauptgeschäftsstelle  
in Altenkirchen:

Tel. 02681 - 986 129  
buero@neuekompetenz.de  
www.neuekompetenz.de

### Ihr Beratungsteam:

**Anke Hollatz M.A.**  
Sozialwissenschaftlerin  
und Berufsberaterin

**Martina Zabel M.Sc.**  
Wirtschaftspsychologin  
Gründungsberaterin

NEUE KOMPETENZ  
Familie & Beruf e.V.



BERATUNGSSTELLE  
FRAU & BERUF

für das nördliche Rheinland-Pfalz

Gefördert vom  
Europäischen Sozialfonds+  
& Ministerium für Familie,  
Frauen, Kultur und Integration



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

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



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 Jahresprogramm dieser jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe ist eine Kooperation von dem Projekt Familienvielfalt, dem Kulturhaus Kreml, dem Haus der Familie

Dozent\*in:

**Che Levi Best**

Regionalkoordination KO

**QUEERNET-RLP**

PROJEKT FAMILIENVIELFALT

Mail: [familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de](mailto:familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de)

Gefördert von:



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](mailto: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](http://www.kvhs-rhein-lahn.de)

### Was gibt es Neues?

#### Die Kreisverwaltung hat einen spannenden, neuen Veranstaltungskalender: Incl. einem Button für die Ferienbetreuung!

Entdecken Sie den Rhein-Lahn-Kreis durch den neuen umfassenden Veranstaltungskalender – Ihr Schlüssel zu einer vielfältigen Erlebniswelt mit familienfreundlichen Events, Führungen durch historische Stätten, Kunstausstellungen, traditionellen Märkten, Theater, Musik und mehr. Diesen finden Sie unter: [www.rhein-lahn-events.de](http://www.rhein-lahn-events.de) Erleben Sie das ganze Jahr über Kulturhighlights, von Frühlings- bis zu Weihnachtsmärkten, von der kleinen Dorfkirmes bis hin zu Großveranstaltungen und genießen Sie Workshops, Diskussionsrunden und Festivals, die Gemeinschaft und Austausch fördern. Planen Sie Ihr persönliches Kulturerlebnis, stöbern Sie durch Kategorien, wählen Sie Ihre Favoriten und verpassen keinen Moment der kulturellen Vielfalt. Tauchen Sie ein und lassen Sie sich von der lebendigen Kulturwelt des Rhein-Lahn-Kreises begeistern. Außerdem finden Sie auf der Seite einen Button, der Sie zum aktuellen Ferienprogramm im Rhein-Lahn-Kreis weiterleitet. Um diesen Veranstaltungskalender mit Leben zu füllen, brauchen wir Ihre Hilfe: Vereine, Verbände, Institutionen, Ortsgemeinden, Kulturschaffende, etc...

NEUER VERANSTALTUNGSKALENDER



# Events

## VERANSTALTUNGEN UND MEHR ...

Lassen Sie sich von der lebendigen  
Kulturwelt des  
Rhein-Lahn-Kreises begeistern.

Ihr Schlüssel zu einer vielfältigen  
Erlebniswelt mit familienfreundlichen  
Events, Führungen durch historische  
Stätten, Kunstausstellungen, traditionellen  
Märkten, Theater, Musik und mehr.



Seien Sie dabei!  
Füllen Sie den Kalender  
mit Leben!



Registrierung unter:  
[www.rhein-lahn-events.de](http://www.rhein-lahn-events.de)



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

SCAN ME!



Registrieren Sie sich auf der Website. Nach der Freischaltung Ihres Accounts durch unser Team können Sie Ihre Veranstaltungen einreichen. Diese werden auf nicht rechtmäßige Inhalte geprüft und erscheinen schließlich auf der Website. Das Angebot ist kostenlos!

### Die Landfrauen sind weiter engagiert und aktiv: Stammtische der jungen LandFrauen

Die Stammtische der jungen LandFrauen finden in regelmäßigen Abständen in wechselnden Lokalitäten statt. In gemütlicher Atmosphäre bieten sie die Gelegenheit für interessante Gespräche,

einen regen Austausch und gesellige Stunden bei gutem Essen. Zu den Treffen sind nicht nur LandFrauen herzlich willkommen – auch interessierte (Noch-)Nicht-LandFrauen sind jederzeit eingeladen, vorbeizuschauen. und uns kennenzulernen. Nächste Termine:

18. Juli Stammtisch Junge LandFrauen

1. September Stammtisch Junge LandFrauen

15. Oktober Stammtisch Junge LandFrauen

28. November Weihnachtsfeier Junge LandFrauen

### 70-jähriges Jubiläum der LandFrauen Rhein-Lahn am 19. September 2026

Am 19. September feiern die LandFrauen Rhein-Lahn ihr 70-jähriges Bestehen. Tagsüber findet von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr eine große Landfrauen Messe statt. Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Angebot mit zahlreichen Informations- und Verkaufsständen sowie Speisen und Getränken.

Ab 18:00 Uhr beginnt das festliche Gala-Dinner, zu dem sowohl LandFrauen als auch Nicht-LandFrauen herzlich eingeladen sind. Die Teilnahme ist ausschließlich mit einer Eintrittskarte im Vorverkauf möglich.

Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend mit einem köstlichen 3-Gänge-Menü und einem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm: Eine Musicalgruppe präsentiert dreimal 30 Minuten Gesang, wobei sich die musikalischen Darbietungen und die einzelnen Menügänge abwechseln.

**“DU musst keine Landwirtin sein - nur DU selbst.”**

**DU...**

- ... suchst aktiven **Austausch mit Frauen** aus der Region?
- ... möchtest spannende Workshops und Seminare offline & online für Deine **berufliche und persönliche Weiterbildung** nutzen?
- ... willst **ländliches Leben** zukunftsorientiert **mitgestalten** und in **Gemeinschaft erleben**?

**DANN werde Teil der LandFrauen Rhein-Lahn!**

**NEUGIERIG GEWORDEN?**

LandFrauenverband Rhein-Lahn  
Patricia Pfeifer  
-Geschäftsführerin-  
Kirchstraße 1  
56377 Schweißhausen

+49 (0) 157 / 797 527 01

landfrauen-rhein-lahn-kreis  
@f-online.de

@jungelandfrauen\_rhein\_lahn  
www.landfrauen-rhein-lahn.de

**LandFrauen**  
LandFrauenverband Rhein-Lahn

**Miteinander.  
Innovativ. Engagiert.**

www.landfrauen-rhein-lahn.de



## WOFÜR WIR STEHEN

• **Regionale Gemeinschaft leben** – wir vernetzen Frauen in der Region von Rhein und Lahn bis zur Aar

• **Heimat gestalten** – wir bringen Ideen ein, packen an und sorgen dafür, dass das Landleben Zukunft hat

• **Wissen teilen, Neues lernen** – ob Ernährung, Digitalisierung, Gesundheit oder Politik: wir bleiben dran

• **Kreativ, aktiv, engagiert** – After-Work-Treffen, Kräuterwanderung oder Stammtisch, mit Aktionen, Kursen und Projekten, die das Leben im Rhein-Lahn-Kreis bereichern

• **Miteinander wachsen** – bei uns zählt jede Stimme, jede Idee und jede Frau – unabhängig von Alter, Beruf oder Herkunft



## ICH BIN DABEI

Name, Vorname

E-Mail Adresse

Ich möchte mehr Informationen zu Veranstaltungen und Festen erhalten.

Ich möchte als LandFrau RheinLahn aktiv werden und das Beitrittsformular erhalten

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten für die Zusendung von Informationsmaterial verwendet werden.

Datum, Unterschrift



Ausgefüllten Abschnitt fotografieren und an [landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de](mailto:landfrauen-rhein-lahn-kreis@t-online.de) senden.

## Aktuelle Neuigkeiten und inspirierende Veranstaltungstipps aus dem Frauenlandhaus Charlottenberg, Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e. V.

24. - 26.07. Tanzwochenende mit Sommerball

05. - 09.08. Sommer-Ferienfrauen-Pauschalangebot

07. - 09.08. Ressourcen stärken – Stimme, Bewegung und Nervensystem

09. - 16.08. Lust auf Natur, Bewegung, Wasser und mehr? Eine Sommerwoche im Lahntal

28. - 30.08. Sisterhood Festival

02. - 06.09. Bildungsurlaub: Retreat für Natur, Stille und neue Kraft

Weitere Informationen und alle Termine unter: [www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de) und Tel: 0 64 39 - 75 31

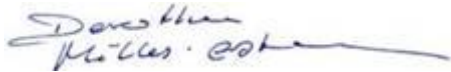
## Wissenswertes

- **Jeden Freitag außerhalb der Schulferien ab 09.30 Uhr: Interkulturelles Frauencafé** im Jugendkulturzentrum Lahnstein Ansprechpartnerin: Nasti Houshmand, [n.houshmand@lahnstein](mailto:n.houshmand@lahnstein), 02621 914 602
- **„Erfolgsfaktor Familie“** Seite vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend zur Chancengleichheit im Beruf
- Link für das **Abschlussvideo JOBNOX® 2026** <https://www.youtube.com/shorts/MacmaJyaTEg>

## **Sonnige Grüße aus dem Kreishaus!**

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

**Herzliche Grüße**



Dorothee Milles-Ostermann



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

---

### **Kreisverwaltung des Rhein-Lahn-Kreises**

Gleichstellungsbeauftragte

Insel Silberau 1, 56129 Bad Ems

Tel: 02603 972-285

Fax: 02603 972-6285

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

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

---

## Wichtige Infos

### Flyer Wege aus der Gewalt- Hilfe für Frauen und deren Angehörige aus dem Rhein-Lahn-Kreis.pdf:

<https://rp.egovernor.de/api/datei/73JEPPIjxY23wZRoeHrNF>

### Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen: 116016

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



**02 61 / 9 42 10 20**

### Frauenhaus Koblenz

Postfach 300 337  
56027 Koblenz

Telefon: **02 61 / 9 42 10 20**  
[info@frauenhaus-koblenz.de](mailto:info@frauenhaus-koblenz.de)

Eine Aufnahme ist rund um die Uhr möglich! Außerhalb der Bürozeiten können Sie sich in dringenden Notfällen mit der Polizei in Koblenz, Telefon **02 61 / 103-2062**, in Verbindung setzen.

### Beratungsladen für Frauen

Moselweißer Straße 34 a  
56073 Koblenz

Telefon: **02 61 / 914 894 70**  
[beratungsladen@skf-koblenz.de](mailto:beratungsladen@skf-koblenz.de)



**02662/5888**

### Frauenhaus Westerwald

Postfach 11 52  
57620 Hachenburg

Telefon: **02662/5888**

### Bürozeiten:

Montags bis Donnerstag 9.00 Uhr – 14.00 Uhr  
Freitags 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

Fax: 0 26 62 / 12 97

E-mail: [frauenhaus-westerwald@t-online.de](mailto:frauenhaus-westerwald@t-online.de)

Aufnahmen ins Frauenhaus sind auch außerhalb der Bürozeiten Tag und Nacht möglich.  
In akuten Gefahrensituationen können Sie sich auch über den Notruf 110 an die Polizei wenden.

### Frauen\*Beratung Westerwald – Fachstelle für gewaltbetroffene Frauen

Rheinstrasse 26  
57627 Hachenburg

Telefon: **0 26 62 / 9466630** (Dienstag 11:00 – 12:00 oder Anrufbeantworter)

Mobil: **0 15129579445** (Mo – Do 09:00 – 15:00 oder SMS/WhatsApp/Signal)

E-Mail: [frauenberatung-westerwald@t-online.de](mailto:frauenberatung-westerwald@t-online.de)

Beratung auch ohne Frauenhausaufenthalt. Telefonische Kurzberatung ist außerdem möglich von Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 14.00 und Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr unter der Telefonnummer:

**02662/5888**

Frauenhaus Limburg

## Büro und Beratungszeiten

**Montag, Dienstag, Donnerstag:** 9.00 bis 15.00 Uhr

**Mittwoch:** 13.00 bis 15.00 Uhr

**Freitag:** 9.00 bis 13.00 Uhr

## Kontaktdaten

Telefon: 06431 - 23200

Telefax: 06431 - 23993

E-Mail: [info@frauenhaus-limburg.de](mailto:info@frauenhaus-limburg.de)

Darüber hinaus sind wir in Notfällen über die auf Band  
gesprochene Handynummer erreichbar.

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

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

**Plakataktion Katastrophenschutzfamilie im Rahmen von Orange the world 2025:**

<https://bks-portal.rlp.de/startseite/organisationen/kommunen/lk-rhein-lahn-kreis/meldungen/15395>

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

**Erfolgsfaktor Familie:** "Das Unternehmensnetzwerk "Erfolgsfaktor Familie" ist Deutschlands größte Austauschplattform rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Nach dem Ansatz mit- und voneinander lernen vernetzt es Unternehmen, die (noch) familienfreundlicher werden wollen, führt thematische Veranstaltungen durch und stellt Publikationen zur praktischen Umsetzung einer familienfreundlichen Personalpolitik zur Verfügung. Das Netzwerkbüro wird vom Bundesfamilienministerium gefördert und vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag unterstützt. Sämtliche Angebote von "Erfolgsfaktor Familie" sind kostenfrei." Herausgegeben vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend finden sich

## Finanzielle Hilfe für Frauen

<https://mffki.rlp.de/themen/frauen/frauen-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen-fuer-frauen>

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

Der InfoPoint stellt eine Selbsthilfe-Plattform für Alleinerziehende dar <https://infopoint.vamv-rlp.de/>, die Online-Beratung ist ein Beratungsangebot für Alleinerziehende <https://onlineberatung.vamv-rlp.de>.

## Wohin mit den Kids

Der Flyer findet sich immer aktualisiert auf der Webseite der Kreisverwaltung. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter [www.jobcenter-rhein-lahn.de](http://www.jobcenter-rhein-lahn.de)

**Spannende Perspektiven in MINT** Mädchen und junge Frauen in MINT stärken: <https://ada-lovelace.de>