

Verbandsgemeinde Rhein-Selz



Bericht der Gleichstellungsbeauftragten

Nicole Bernard

01/2021

Bericht

Bericht

Bericht

09/2022

Inhalt

1. Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten.....	3
2. Rahmenbedingungen.....	4
2.1 Organisatorisch	
2.2 Finanziell	
2.3 Sprechstunde/Beratung	
3. Vernetzung	4
3.1 Kooperationen	
3.2 Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten	
4. Organisation und Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen.....	5
4.1 Organisation	
4.2 Durchgeführte öffentliche Veranstaltungen und Aktionen	
4.3 Nachweise der durchgeführten bzw. geplanten Veranstaltungen – siehe Anhang	
5. Öffentlichkeitsarbeit.....	31
6. Schlusswort.....	31

1. Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten

Die umfangreichen und vielseitigen Aufgaben der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten sind in der Gemeindeordnung fest verankert. Die Grundlage dieser Arbeit begründet sich in Artikel 3 Abs. 2 Grundgesetz:

Frauen und Männer sind gleichberechtigt

Zu den Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten gehören insbesondere:

- Förderung des Bewusstseinswandels in der Gesellschaft zur Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern
- Hilfestellung und Unterstützung für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger in Zusammenarbeit mit anderen Stellen und Einrichtungen geben
- Initiierung, Durchführung und Unterstützung von Maßnahmen zur Verbesserung der sozialen und beruflichen Situation
- Zusammenarbeit mit gesellschaftlich relevanten Gruppen, örtlichen Frauengruppen,-initiativen und -verbänden sowie Frauenselbsthilfeorganisationen
- Im Dialog stehen mit der Verwaltung, Verbänden, Gewerkschaften und Parteien
- Unterrichtung der Öffentlichkeit durch Informationsveranstaltungen, Herausgabe von Informationsmaterial, Ausstellungen und Pressearbeit über Ziele und Ergebnisse ihrer Arbeit

Besonders für Mädchen und Frauen dient die Gleichstellungsbeauftragte unserer Verbandsgemeinde Rhein-Selz als Ansprechpartnerin, wenn sie sich als Frauen benachteiligt fühlen, sich Unterstützung bei der Durchsetzung Ihrer Rechte wünschen, Informationen und Auskünfte benötigen, Kontakt zu Frauengruppen und -organisationen suchen, Ideen und Anregungen zur Verbesserung der Situation von Frauen und Mädchen in der VG Rhein-Selz haben, eine Veranstaltung oder ein Projekt gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten durchführen wollen oder die Gleichstellungsbeauftragte zu einem Gespräch oder zu einem bestimmten Thema einladen möchten.

Meine Arbeitsschwerpunkte als Gleichstellungsbeauftragte sind:

- Gegen Gewalt an Frauen und Kinder
- Frauen und Beruf (Wiedereinstieg, Berufsorientierung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf)
- Frauen und Finanzen

2. Rahmenbedingungen

2.1 Organisatorisch

Die Gleichstellungsbeauftragte ist nach der Gemeindeordnung dem Verbandsbürgermeister unmittelbar unterstellt. Organisatorisch ist diese laut Verwaltungsgliederungsplan der Verbandsgemeinde Rhein-Selz keinem Fachbereich zugeordnet.

2.2 Finanzielle Ausstattung

Der Etat umfasst jährlich 2.000,00 Euro. Der Kostenrahmen wurde bisher immer eingehalten.

2.3 Sprechstunde / Beratung

Die Sprechstunde ist eingerichtet und findet nach Absprache statt. Die Bürotelefonnummer ist auf das private Handy gestellt, so dass die Erreichbarkeit sichergestellt ist.

3. Vernetzung

3.1 Kooperationen

Zusammenarbeit wird bei den Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten großgeschrieben. Sie floriert in gut geknüpften Netzwerken mit dem Ziel, effektiv und erfolgreich die Chancengleichheit von Frauen und Männern zu verwirklichen, Aufklärungsarbeit zu leisten, Mädchen und Frauen zum Handeln zu ermutigen.

Hierzu gehören vor allem:

- Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis
- Arbeitsagentur Mainz
- Frauennotruf Mainz e.V.
- Frauenhäuser Worms und Mainz
- Arbeitskreis Kindeswohlgefährdung sexueller Missbrauch
- Polizeidienststelle Oppenheim
- Vereine vor Ort
- Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen
- E.U.L.E.

- Arbeitsgemeinschaft Gleichstellung Gemeinde- und Städtebund Rheinland-Pfalz
- Arbeit und Leben, Worms

3.2 Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten

Die ehrenamtlichen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis treffen sich mit der hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten und ihrer Mitarbeiterin in regelmäßigen Abständen.

Bei diesen Treffen findet ein wichtiger Austausch statt und es werden unter anderem nachfolgende Themen besprochen:

- Planung der Vortragsreihen: „Frauen und Finanzen/Frauen und Gesundheit/Frauen und Kommunalpolitik...“ sowie ein gemeinsamer Flyer anlässlich des Internationalen Frauentages
- Vorstellung von Einrichtungen u.ä.
- Vorstellung von Referentinnen zu gleichstellungspolitischen Themen
- Planung zur Beteiligung von Gleichstellungsbeauftragten am Runden Tisch gegen Gewalt
- Unternehmerinnenmesse des Landkreises Mainz-Bingen
- Schulung für Beratungsgespräche

4. Organisation und Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen

4.1 Organisation

Zur Organisation von unterschiedlichen öffentlichen Veranstaltungen sind folgende Voraussetzungen zu schaffen:

- Absprachen über Inhalt, Termin und Honorar mit den Referentinnen und Referenten
- Terminabsprachen in der VG-Verwaltung zur Bereitstellung von Räumlichkeiten
- Ausstattung der Räumlichkeiten
- Einladungen verfassen, drucken, verteilen in öffentlichen Einrichtungen und einstellen in social Media und Rhein-Selz aktuell
- Informationen bezüglich Termine und Bericht über den Presseverteiler der Verbandsgemeinde
- Veranstaltungsfeedback einholen

4.2 Durchgeführte Veranstaltungen und Aktionen mit Nachweis

Workshop, Beratungsangebot und Terminhinweise

Leider mussten auch in 2021 einige Veranstaltungen Corona-bedingt abgesagt werden.

Anmerkung: Bei Veranstaltungen die nicht Terminhinweise sind wurden die Teilnehmenden ergänzt.

2021

Wichtige Telefonnummern bei Häuslicher Gewalt

Aufgrund der Corona-Quarantäne befürchten zahlreiche Hilfsorganisationen, Polizei und Psychologen, dass die Fälle häuslicher Gewalt nun stark zunehmen werden.

Sollten Sie häusliche Gewalt erleben oder Zeuge davon werden, möchte die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard noch auf folgende wichtige Telefonnummer hinweisen:

Polizei:	110
Frauennotruf Mainz:	06131 221213
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:	0800 0116 016
Hilfetelefon „Schwangere in Not“:	08000 404 0020
Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:	116 111
Opfer-Telefon:	116 006
Hilfsangebot für tatgeneigte Personen während der Corona-Krise:	0800 70 222 40

Bei Fragen erreichen Sie die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174.

Wiedereinstiegsberatung online!

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de steht Ihnen **online** zur Verfügung. Bitte wählen Sie dafür die o.g. Telefonnummer um einen Onlinetermin zu vereinbaren.

Bei Fragen steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard 06133/4901174 zur Verfügung.

„Zwischen Homeoffice und Homeschooling“

Neue Wege aus dem Stress-Web-Vortrag Veranstaltung am Mittwoch, den 10.02.2021, 18:30 Uhr.

Sie kennen das: Der Rechner ist im Dauerbetrieb, Konferenzen, Absprachen und Hausaufgabenpläne kommen digital ins heimische Wohnzimmer geflattert, und zwischen all den Aufgaben versuchen Sie, Ordnung und Übersicht zu schaffen und den normalen Haushalt zu wuppen. Meist gelingt es gut-aber zu welchem Preis? Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und das Gefühl, dauernd erreichbar sein zu müssen, bringen mehr Stress in den Alltag, als wünschenswert ist... und ein Ende ist vorerst nicht in Sicht. Um aus dieser Lage gestärkt oder zumindest entspannt(er) hervorzugehen, ist das Wissen um Stress und den Umgang mit Stress hilfreich. Im Zoomtalk werden diese Informationen kurz vermittelt, bevor es zu praktischen Hilfestellungen rund um den Familienalltag geht. Mit genug Raum für Austausch lassen sich Ihre Fragen beantworten und die nächsten Schritte in Richtung Gelassenheit besser gehen. Durch den Zoomtalk führt Melanie Oehl, Dipl. Päd., Systemische Beraterin (DGSF) und Zertifizierte Stresspräventionstrainerin. Kinder, Partner*innen und Haustiere im Hintergrund sind dabei herzlich willkommen. Der Zoomtalk ist kostenfrei. Ansprechpartnerin: Sabrina Seybold Gleichstellungsbeauftragte der VG Sprendlingen-Gensingen Bei Anmeldung unter: gleichstellungsbeauftragte@vg-sg.de werden Ihnen die erforderlichen Zugangsdaten zum Zoomtalk mitgeteilt.

Stress gelassen meistern

04.03.2021, 17.00-19.00 Uhr

Anmeldung unter gleichstellungsbeauftragte@vg-sg.de Die aktuelle Corona-Krise verändert gerade sehr viel: Mehr Abstand, mehr soziale Distanz, mehr Vereinsamung, mehr Home-Office, mehr Digitalisierung und mehr Aufgaben, die zu meistern sind. Viele große und kleine Veränderungen unseres „normalen“ Lebens führen, laut Umfragen, häufig zu Stress. Wie wir und was wir als Stresserleben, hängt in starkem Maße von unserer Persönlichkeit ab. Indem Online-Vortrag werden Sie ihre persönlichen „Stressoren“ kennen lernen und erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, Stress zu reduzieren. Im Anschluss bleibt Zeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Die Expertin, Frau Sabine Brehm, verfügt über eine langjährige Erfahrung als Business-Coach und ist seit vielen Jahren auch in der Burnout-Beratung tätig.

Einladung zum WorkshopfinanzSTARKE Frauen

Die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard weißt auf folgenden Termin hin:

Einladung zum WorkshopfinanzSTARKE Frauen: was Frauen über Finanzen wissen wollen

Datum: 30.03.2021

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Online-Workshop

Referentin: Annika Peters, zertifizierte Finanzplanerin (CFP®), Frauen-FinanzBeratung Barbara Rojahn & Kolleginnen AG & Co. KG, Stuttgart

Frauen sind aus unterschiedlichen Gründen in unserer Gesellschaft finanziell benachteiligt. Gender Pay Gap, Gender Care Gap, Gender Pension Gap zeigen uns dies jährlich. Gerade um das Alter von 30 Jahren öffnet sich die Lohnlücke und bleibt dies bis zum Lebensende. Dies verdeutlicht, dass die finanzielle Situation von Männern und Frauen gerade in unterschiedlichen Lebensphasen differiert. Dieser strukturellen Benachteiligung müssen sich Frauen unbedingt bewusst sein, damit sie sich entsprechend absichern können. Frauen beschäftigen sich jedoch oft nur ungern mit dem Thema Finanzen. Sie benötigen Wissen zu den Themen Geldanlagen, Altersvorsorge, gerechte Bezahlung, Existenzrisiken, um richtige Entscheidungen für die finanzielle Absicherung treffen zu können. Durch den strategischen Umgang mit Geld finden sie ihre finanzielle Unabhängigkeit und werden zu finanzSTARKEN Frauen. In dieser Veranstaltung möchten wir Frauen dazu motivieren sich mit dem Thema Finanzen auseinander zu setzen, die Verantwortung für die eigenen Finanzen zu übernehmen und sich in den unterschiedlichen Lebensphasen abzusichern, denn: finanzielle Sicherheit bedeutet Unabhängigkeit und Freiheit! Zielgruppe: Frauen aus kleinen und mittleren Unternehmen bis zu 249 Mitarbeiter*innen sowie Einzelunternehmerinnen aus Rheinland-Pfalz

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: 06133/4901174

Wiedereinstiegsberatung online!

Ab 11.06.2021 wieder Vorort Termine

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständig Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de steht Ihnen **online** zur Verfügung.

Bitte wählen Sie dafür die o.g. Telefonnummer um einen Onlinetermin zu vereinbaren.

Bei Fragen steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard 06133/4901174 zur Verfügung.

Ab dem **11.06.2021** planen wir wieder Vorort Termine.

Teilnehmende: 2 Personen

Sexualisierte Gewalt - ein Thema auch im Sport?

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz und der Frauennotruf Mainz laden ein zu einem Online-Vortrag am 14. Juni 2021 um 19 Uhr

Sexualisierte Gewalt - ein Thema auch im Sport?

Trainer*innen, Anleiter*innen und Verantwortliche im Sport kommen in unterschiedlicher Weise mit dem Thema Sexualisierte Gewalt in Berührung. Sexualisierte Grenzverletzungen, sexuelle Übergriffe und sexualisierte Gewalt sind noch immer ein Tabu-Thema, das starke Abwehrhaltungen hervorruft, Ambivalenzen verursacht und polarisiert.

Welche Formen Sexualisierter Gewalt gibt es?

Was können Folgen der Sexualisierten Gewalt sein?

Was können

- Verantwortliche in Sportvereinen

- Trainer*innen und

- Sportler*innen

tun, um sexualisierte Gewalt im Sport zu verhindern?

Referentin:

Eva Jochmann, Frauennotruf Mainz e.V.

Anmeldung erfolgt über Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte VG Rhein-Selz, per Mail: glst@vg-rhein-selz.de.

Die Einladung gilt für alle Interessierte!

Teilnehmende: verschoben

Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

Geht gar nicht! – Geht doch! – Was nun und wie?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Familien- oder Pflegezeit beruflich wieder Fuß zu fassen – oder Sie haben es schon einmal versucht? Wie wär's mit einem Caféhaustalk zu dem Thema? In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Sie herzlich eingeladen im Gespräch Wege für sich zu entwickeln.

„Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ ist ein Projekt, bei dem Sie kostenfrei von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, beraten werden. Das Beratungsangebot bietet u.a.

- Orientierung an Ihren individuellen Vorstellungen und Zielen
- Orientierung an Ihren Zeitressourcen / individuelle Terminabsprachen
- Einstieg jederzeit möglich
- Flexibles Unterstützungsangebot
- Online-Weiterbildung von zuhause aus
- Online-Coaching
- Unabhängig von Meldung bei Arbeitsagentur oder Grundsicherungsstellen

Wann und Wo?

Freitag, 18. Juni 2021, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis **spätestens 31.05.2021** an bei Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten:

Nicole Bernard, Verbandsgemeinde Rhein-Selz

Fon 06133 49011 74, glst@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 4 Personen

Frauen & Selbstständigkeit - das ist heutzutage...

Onlinebuchvorstellung von Daniela Lang aus Weinolsheim „feminin in die Zukunft“

Was bedeutet das für Frauen und Selbstständigkeit.

Das ist heutzutage eigentlich keine Frage mehr.

Dennoch stellt sie viele Frauen vor große Herausforderungen, weil sie in vielen Lebensbereichen gleichzeitig gefordert sind.

Daniela M. Lang gibt Tipps für dauerhaften Erfolg und ermutigt Frauen durchzustarten.

Mit ihrem Buch begleitet sie die künftigen Unternehmerinnen und auch diejenigen, die bereits die ersten Schritte gegangen sind, in eine feminin geprägte, starke Zukunft!

Diese Buchvorstellung findet als gemeinsame Veranstaltung mit der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard am **21.06.2021 um 19 Uhr** online statt und wir bitten um Anmeldung unter glst@vg-rhein-selz.de. Bei Fragen steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte unter 06133/4901174 zur Verfügung.

Perspektive digital

Ausbildungsberufe im digitalen Wandel

am 10.06.2021 von 18-20:30 Uhr

Schon heute beeinflusst die digitale Transformation fast alle Branchen und Berufe, Tendenz steigend. Es entstehen ganz neue Berufsfelder und Ausbildungsgänge, oft werden Arbeit und Ausbildung im Betrieb neu organisiert. Sie fragen sich, wo die Reise in Ihrem Unternehmen hingeht und wie Sie sich auf die neuen Herausforderungen gut einstellen können?

Der Einsatz neuer Technologien (Internet der Dinge und künstliche Intelligenz) sowie neuer Arbeitsformen (New Work) erfordert angepasste Kompetenzen.

In der Veranstaltung stehen folgende Fragen im Fokus:

- Was bedeutet der digitale Wandel für die betriebliche Ausbildung und die Berufsbilder ganz konkret und praktisch?
- Welchen Einfluss werden diese Veränderungen auf Ihren Betrieb/ die Ausbildung haben?
- Was können und möchten Sie tun, um in den nächsten Jahren gut aufgestellt zu sein?

Zielgruppe: Geschäftsführende, Führungskräfte, Personaler*innen, Betriebsrät*innen und interessierte Beschäftigte aus kleinen und mittleren Unternehmen bis zu 249 Mitarbeiter*innen aus Rheinland-Pfalz

Technische Voraussetzungen:

- PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon, Kopfhörer/Headset ist hilfreich
- Möglichkeit das Videokonferenz-Tool „Zoom“ zu nutzen,

wir stellen Ihnen den Link zur Verfügung

Rückfragen: Karin Ernst-Betocchi, Email: k.ernst-betocchi@arbeit-und-leben.de Tel.: 06241/974310

Anmeldung: bis 01.06.2021

Kosten: keine <https://www.arbeit-und-leben.de/workshop/anmeldung/132-perspektive-digital21>

Gefördert im Rahmen des Projektes „WiWa-Wissen im Wandel“ durch das Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie RLP (MSAGD) aus arbeitsmarktpolitischen Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) sowie durch das Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur RLP (MWWK).

Bei Fragen können Sie sich auch gerne an die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard unter glst@vg-rhein-selz.de oder 06133/4901174

„Mental Load“ oder das Gewicht der unsichtbaren Dinge gerecht verteilen!?!

„Mental Load“ („mentale Last“) ist ein Begriff für die vielen kleinen unsichtbaren Aufgaben, die die Prozesse der Care-Arbeit so anstrengend machen...die eigentliche „Last“ ist dabei der Umstand für diese vielen Dinge verantwortlich zu sein.

Fast immer sind es die Frauen, die diese Last tragen -ob Mütter und berufstätig oder nicht. Die Unternehmen profitieren von dieser Fähigkeit der Frauen, zusätzliche Aufgaben wie selbstverständlich zu übernehmen. Wir stoßen auf eine Lücke bei der gerechten Verteilung in Familien, die langfristig nicht nur gesundheitliche, sondern auch finanzielle Benachteiligungen für die Frauen mit sich bringt.

Die Veranstaltung widmet sich der Frage: wie kann „Mental Load“ sichtbar gemacht und so verteilt werden, dass die Last fair von allen getragen wird? und wir nähern uns mit folgenden Schritten:

Was ist „Mental Load“ und welche Auswirkungen hat es?

Wie steht es um die Gleichstellung von Frauen und Männern?

Welche Auswirkungen auf die finanzielle Abhängigkeit und die berufliche Situation der Frauen hat „Mental Load“?

Was können Frauen selbst verändern? Welche Ansätze der fairen Verteilung gibt es?

Wer trägt welche Verantwortung? Familien? Unternehmen?

Technische Voraussetzungen:

PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon, Kopfhörer/Headset ist hilfreich

Möglichkeit das Videokonferenz-Tool „Zoom“ zu nutzen, wir stellen Ihnen den Link zur Verfügung

Rückfragen: Maïke Buck, ARBEIT & LEBEN gGmbH

Email: m.buck@arbeit-und-leben.de Tel.: 06241/974315

Bei Fragen steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard 06133/4901174 zur Verfügung.

Mit mir nicht! Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren

Der Frauennotruf Mainz, AWO Nierstein und die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz laden ein:
Mit mir nicht!

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining Für Frauen ab 60 Jahren

Die Kursbedingungen werden an die dann geltende Coronaverordnung angepasst. Auf entsprechende Hygiene wird geachtet. Bitte das Corona-Infoblatt beachten!

Welche Frau kennt das nicht: das mulmige Gefühl, allein unterwegs zu sein, die Angst vor Belästigung oder gar einem möglichen Überfall ...

Kein Wunder, dass gerade viele ältere Frauen z. B. bestimmte Orte meiden und damit ihre Lebens(spiel)räume einschränken.

Aber wie schütze ich mich vor Angriffen, wie begegne ich distanzlosen Personen und wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen?

Auf diese und andere Fragen wollen wir im Wendo-Seminar Antwort finden. Es sind alle Frauen eingeladen, dabei zu sein. Frauen, die sich von diesem Thema angesprochen fühlen, es können Frauen kommen, die schon Selbstverteidigungskurse gemacht haben und Frauen, die Wendo neu kennenlernen wollen. Denn auch für Frauen, die Wendo schon kennen gelernt haben, hält dieser Kurs viele neue Übungen und Themenfelder bereit!

Auch Frauen mit Einschränkungen oder Behinderung können problemlos am Kurs teilnehmen!

Termin: Dienstag, 06.Juli 2021 10:00 bis 16:00 Uhr

Referentin: Anke Thomasky (Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Wendo-Trainerin und Ausbilderin)

Veranstaltungsort: AWO Nierstein, Gutenbergstr. 11, 55283 Nierstein - Eine Anmeldung ist erforderlich

Informationen und Anmeldung bei Eva Jochmann (Frauennotruf Mainz) per Mail : e.jochmann@frauennotruf-mainz.de oder unter der Telefonnummer 06131 - 221213.

Auf Ihr Kommen freuen sich: Nicole Bernard, Eva Jochmann und Alois Rosinus

Der Notruf Mainz e.V. ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft andres lernen e.V. und der Heinrich Böll Stiftung.

Der Notruf Mainz e.V. ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft andres lernen e.V. und der Heinrich Böll Stiftung.

Gefördert von der Leitstelle Kriminalprävention im Ministeriums des Inneren und für Sport.

Infos zum Wendo-Training in Corona-Zeiten

Bitte bequeme Kleidung für das Training drinnen und draußen (Turnschuhe o.ä., ggfs. Jacke) mitbringen / schon anziehen.

Der Umkleideraum wird nur zum Ablegen von Taschen und Jacken usw. genutzt.

Vor Eintritt in den Trainingsraum werden jedes Mal die Hände gewaschen.

Desinfektionsmittel ist vorhanden.

Bitte bringen Sie ein kleines Händehandtuch mit.

Der Trainingsraum wird regelmäßig gelüftet, evtl. können die Fenster die ganze Zeit geöffnet bleiben.

Bitte bleiben Sie zuhause, wenn Sie Erkältungssymptome aufweisen wie erhöhte Temperatur, Husten o.ä.

Datenschutz: Wir haben durch die Anmeldung ihre Kontaktdaten. Wir sind verpflichtet, diese auf Verlangen den Gesundheitsbehörden auszuhändigen.

Bitte mitbringen:

kleines Händehandtuch

Verpflegung und Getränke

Jacke und Schuhe für draußen

Mund-Nasenbedeckung

Teilnehmende: 8 Personen

Gleichstellung digital: Grenzen überschreiten

Horizonte öffnen

26. Bundeskonferenz der kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten Deutschlands aus Flensburg erfolgreich zu Ende gegangen

Mit dabei: Nicole Bernard

Rund 400 Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte aus ganz Deutschland schalteten sich virtuell in Foren, Vorträge und Workshops zu, um sich über Digitalisierung unter dem Aspekt der Geschlechtergerechtigkeit auszutauschen. Weitere Themen der Konferenz waren die Arbeitssituation der Pflegebranche, Gewalt gegen Frauen, die Notwendigkeit kostenfreier Verhütungsmittel, die Abschaffung des § 218 und 219a StGB.

„Unser Ziel ist es, alle Menschen beim digitalen Wandel mitzunehmen. Wie wir die Digitalisierung so gestalten, dass Frauen und Männer gleiche Verwirklichungschancen haben, steht im Mittelpunkt des Dritten Gleichstellungsberichts der Bundesregierung. Der Bericht gibt uns wertvolle Impulse für unsere weitere Politik.“, so Bundesfrauenministerin Christine Lambrecht. „Gleichstellung muss die Wechselwirkungen zwischen Geschlechterverhältnis und Digitalisierung berücksichtigen. Damit kann ein Beitrag zum Abbau struktureller Ungleichheiten, Geschlechtsstereotypen und Diskriminierungen geleistet werden.“, sagt **(Nicole Bernard Gleichstellungsbeauftragte VG Rhein-Selz)**.

Der Handlungsbedarf ist groß, wie aktuelle Zahlen zeigen:

Der Frauenanteil in der Digital- und Informatikbranche liegt bei lediglich 16 Prozent.

Homeoffice und Care

Nur ein Drittel aller **Studienanfänger*innen in MINT-Fächern** sind Frauen. 70 Prozent aller Frauen im Internet haben bereits **Bedrohungen und Beleidigungen** erlebt.

Nur eine konsequente Gleichstellungspolitik auf allen staatlichen Ebenen kann hier Abhilfe schaffen.

Flensburger Erklärung

Mit der (einstimmigen) Verabschiedung der Flensburger Erklärung am Dienstag, den 31.08.2021 stellen die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten fest: „Gleichstellungspolitik

hat in den vergangenen Jahrzehnten in vielen Bereichen Fortschritte erzielt.

Informationen zur Konferenz: www.frauenbeauftragte.de

Die Bundeskonferenz wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und dem Ministerium für Inneres, ländliche Räume, Integration und Gleichstellung, sowie der Stadt Flensburg gefördert.

Arbeitsrecht - gleiches Recht für alle

Onlineveranstaltung - Arbeitsrecht - gleiches Recht für alle!

Das Arbeitsrecht ist ein sehr komplexes Thema. Beschäftigte sollten ihre Rechte und Pflichten kennen und einfordern. Sie erhalten in der Veranstaltung Informationen zu:

- erlaubten und unerlaubten Fragen im Vorstellungsgespräch
- Ausgestaltung eines Arbeitsvertrags
- Besonderheiten beim Kündigungsrecht
- Auswirkungen aus dem Teilzeit- und Befristungsgesetz
- Rückkehr nach der Eltern- oder Pflegezeit
- Arbeitsrecht im Mini- und Midijob

Die Rechtsanwältin Frau Prof. Dr. Julia Gokel steht als Expertin zur Verfügung. Sie ist an der Hochschule Heidelberg tätig.

Termin: 06.09.2021, 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung unter glst@vg-rhein-selz.de

Wiedereinstiegsberatung vor Ort

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert: Beratung im Rahmen von „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen

Kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

Beraterin: Ramune Giesbrecht, CJD Mainz, Tel. 06131 - 28794-24 Ramune.Giesbrecht@cjd.de

steht Ihnen **online** zur Verfügung. Bitte wählen Sie dafür die o.g. Telefonnummer um einen Onlinetermin zu vereinbaren.

Am 09.09.2021 Vororttermine in der Verbandsgemeinde statt, Raum 119. Wir bitten um Anmeldung

Bei Fragen steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard 06133/4901174 zur Verfügung.

Teilnehmende Arbeitsrecht: 10 Personen

Teilnehmende Wiedereinstieg: 2 Personen

Sexualisierte Gewalt - ein Thema auch im Sport?

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz und der Frauennotruf Mainz laden ein zu einem Online-Vortrag - Wiederholungstermine am 20. September 2021 um 19 Uhr Sexualisierte Gewalt - ein Thema auch im Sport?

Trainer*innen, Anleiter*innen und Verantwortliche im Sport kommen in unterschiedlicher Weise mit dem Thema Sexualisierte Gewalt in Berührung. Sexualisierte Grenzverletzungen, sexuelle Übergriffe und sexualisierte Gewalt sind noch immer ein Tabu-Thema, das starke Abwehrhaltungen hervorruft, Ambivalenzen verursacht und polarisiert.

Welche Formen Sexualisierter Gewalt gibt es?

Was können Folgen der Sexualisierten Gewalt sein?

Was können

- Verantwortliche in Sportvereinen
- Trainer*innen und
- Sportler*innen

tun, um sexualisierte Gewalt im Sport zu verhindern?

Referentin:

Eva Jochmann, Frauennotruf Mainz e.V.

Anmeldung erfolgt über Nicole Bernard, GLSt VG Rhein-Selz, per Mail: glst@vg-rhein-selz.de.

Die Einladung gilt für alle Interessierte!

Es handelt sich hierbei um einen Wiederholungstermin aus Juni 2021, da uns mehrere Sportvereine angesprochen haben diesen auf einen späteren Termin zu verschieben.

Teilnehmende: 2 Vereine

Fotokalender der Feuerwehrfrauen VG Rhein-Selz

Die Frauen aus verschiedenen Wehren der Feuerwehr VG Rhein-Selz haben einen Fotokalender herausgebracht. Die Bilder zeigen, den Alltag von Frauen bei der Freiwilligen Feuerwehr und das Frauen den gleichen Job wie die Männer bei der Feuerwehr machen. Der Kalender kann unter kalender@ff-rhein-selz.de vorbestellt werden und in Oppenheim, Friesenheim und Guntersblum für 9,00 Euro abgeholt werden. Weitere Verkaufsstellen sind in Planung. Für einen Versand fallen zusätzliche Kosten an. Der Erlös geht an Paulinchen - Initiative für brandverletzte Kinder e.V. Die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard freut sich sehr dieses großartige Projekt mit unterstütz zu haben.



**Fotokalender
der Feuerwehrfrauen
VG Rhein-Selz**

Der komplette Erlös geht an „Paulinchen e.V.“
Für brandverletzte Kinder

Kalender (DIN A4) **9 €**

Vorbestellungen per Mail: kalender@ff-rhein-selz.de
Abholung siehe Kommentar

Zurück in die Zugluft - Terminhinweis der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard Kabarett in Guntersblum mit Inka Meyer, 19.11.2021 um 20.00 Uhr in der Evangelische Kirchengemeinde, Kirchstraße 2, 67583 Guntersblum

Karten unter: <https://www.kulturverein-guntersblum.de/>

Eintrittspreis läuft über Spenden.

Die unerträgliche Seichtigkeit des Scheins

Als Kind war jeder Tag ein Sonntag. Als Student immer Freitag. Und heute ist irgendwie ständig Montag. Was ist passiert? Unser Alltag ist ein Ausnahmezustand, der zur Regel wurde. 60% aller Menschen reden mit ihrem PC, wobei 90% persönliche Beleidigungen sind und 20% in Handgreiflichkeiten enden. Was haben Bill Gates und Karl Marx gemeinsam? Beide sind Erfinder von Systemen, die gut gedacht waren, aber die Menschen in tiefste Verzweiflung gestürzt haben. Und mein Arzt meint auch noch, ich solle mich mehr bewegen. Wieso? Ich laufe dreimal täglich Amok!

Was uns bleibt, ist die Flucht. Nur Wohin? Zurück in die Natur? Ich schaffe es ja nicht mal in den eigenen Garten. Neulich habe ich dort einen Riesenkompost entdeckt, sogar auf Stelzen. Dann habe ich gemerkt: „Verdammt! Das ist das Gartentrampolin.“

Deshalb sagen viele Menschen in Deutschland: „Was wir brauchen ist ein Führer!“ Auf Neudeutsch: „Coach“. Zur Selbstfindung. Nur was, wenn mir nicht gefällt, was ich da finde? Mein Chef hat meinen Achtsamkeits-Coach sogar bezahlt. Toll, denn dank meiner Firma weiß ich endlich, dass ich den falschen Job habe. Doch enden meine Bewerbungsgespräche stets mit: „Veni, vidi, violini.“ Übersetzt: „Ich kam, ich sah, ich vergeigte.“

Mal ehrlich: Zu unserem Glück brauchen wir keinen Coach, sondern eine anständige Couch! Ein Platz nur für uns allein. Wo es den gibt? Bei Inka Meyer. Sie ist „die letzte Inka“ des deutschen Kabarett. Das heißt: Indianerin und Fährtenleserin im Dickicht der Moderne. Die Tochter eines friesischen Orientexperten ist die perfekte Reisebegleitung auf der Suche nach dem verlorenen Spaß. Im Anschluss an ihre Show werden Sie laut ausrufen: „Freunde! Wenn ihr Probleme braucht, ich bin immer für euch da.“

Bei Fragen auch gerne bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard unter 06133/4901174

Frauennotruf trifft sich mit Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden

Der Frauennotruf arbeitet seit vielen Jahren mit den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden im Kreis Mainz-Bingen zusammen. Auch beim diesjährigen Austauschtreffen ging es um einen Rückblick auf gemeinsame Veranstaltung und die Planung für das kommende Jahr.



Bild @frauennotrufmainz v.l.n.r. Oben: Eva Jochmann, Frauennotruf Mainz, Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte VG Rhein-Selz, Anette Diehl, Frauennotruf Mainz Unten: Gisela Samstag, Gleichstellungsbeauftragte VG Gau Algesheim, Sabrina Seybold, VG Sprendlingen-Genzingen, Ariane Schmitt, VG Bodenheim
#frauennotrufmainz #gleichstellungsbeauftragte #gleichstellung #rhein-selz #gaualgheim #spendingengensingen #bodenheim

25. November Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen



In jedem Jahr ist der **25. November gewaltbetroffenen Frauen gewidmet: Es ist der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen.** Gleichzeitig ist es ein Aktionstag, an dem Menschen weltweit ihre Solidarität mit Betroffenen bekunden.

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ nutzt erneut dieses besondere Datum, um im Rahmen einer groß angelegten Aktion alle Bürgerinnen und Bürger aufzurufen, ein deutliches, solidarisches und bundesweit sichtbares Zeichen zu setzen.

Die Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz weißt immer wieder in Beratungsgesprächen auf dieses Hilfetelefon hin. Dieses Hilfetelefon ist rund um die Uhr erreichbar. Nutzen Sie wann immer Sie Hilfe benötigen den Kontakt.

Hilfetelefon: 08000 116 016

Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard: 06133/4901174

Terminhinweis der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard Der Frauennotruf Mainz und die Heinrich Böll Stiftung RLP laden ein zu einem Online-Vortrag für Fachkräfte:

Sexistische Diskriminierungen – sexualisierte Übergriffe –
sexualisierte Gewalt Trans* und nicht binäre Personen als Zielgruppe der
Frauenunterstützungseinrichtungen zum Thema sexualisierte Gewalt
Donnerstag, 02.12.2021 von 16:00 bis 18:00 Uhr

Mit der neuen Frauenbewegung wurde das Thema Sexualisierte Gewalt
gegen Frauen und Mädchen Mitte der 70er Jahre in die Öffentlichkeit
gebracht. Inzwischen gibt es einige Studien zu Erfahrungen sexualisier-
ter Gewalt von trans* und nicht binären Personen. Je nach Studie zeigen
die Ergebnisse, dass jede dritte bis zweite trans* und nicht-binäre Person
mindestens einmal in ihrem Leben Gewalt und / oder sexualisierte Gewalt
erlebt. Aber wohin wenden sich von sexualisierter Gewalt betroffene
trans* und nicht-binäre Personen? Was braucht es, damit die bestehen-
den Fachstellen für Frauen ihr Unterstützungsangebot öffnen können,
um mit ihrer jahrzehntelangen Expertise auch trans* und nichtbinäre
Personen zu unterstützen, die sexualisierte Gewalt erleben mussten?
Diese Fragen sollen in einem Online-Vortrag für Fachkräfte mit anschlie-
ßender Diskussion erörtert werden.

Die Referent*innen:

Isabelle Melcher: Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis;
Gruppenleiterin im „Freundeskreis Trans
Ulm“ und Initiatorin der Jugendgruppe „TeenGender“; Vorstandsmit-
glied im VLSP „Verband für LSBTTIQ Menschen in der Psychologie“.

Kai Janik: Kunsttherapie M.A.; Gruppenleiter der Jugendgruppe „Teen-
Gender“; aktiv in der Aufklärungs- und Informationsarbeit für das Projekt
„100% MENSCH“; Vorstandsmitglied im VLSP „Verband für LSBTTIQ
Menschen in der Psychologie“.

Anmeldung bis 30.11.2021 unter e.jochmann@frauennotruf-mainz.de

Der Link wird von der Heinrich-Böll-Stiftung zur Verfügung gestellt. Für die
Verwendung der Software ZOOM übernimmt die Heinrich-Böll-Stiftung kei-
ne Haftung. Die geltenden Datenschutzrichtlinien von Zoom finden Sie hier.
Der Frauennotruf Mainz e.V. ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft
anderes lernen e.V.

**Beratungen 2021: 24 Personen, Themen: Gewalt, Scheidung und Partnerschaft, Finanzen und
Beruf u.v.m.**

2022:

Bewerbungsaufruf für das TERRE DES FEMMES

Jugendbotschafterinnen-Programm

Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz Nicole Bernard startet einen Bewerbungsaufruf für das Programm einer Jugendbotschafterin von TERRE DES FEMMES:

Das TERRE DES FEMMES Jugendbotschafterinnen-Programm geht ab 11. März 2022 in die 3. Runde!

Frauen zwischen 18 und 32 Jahren haben als Jugendbotschafterin Chance ehrenamtlich, eigenständig und öffentlichkeitswirksam die Arbeit von TERRE DES FEMMES zu unterstützen.

Frauen, die sich als Feministin ausprobieren, vernetzen und weiterentwickeln möchten, können sich unter www.frauenrechte.de bis zum 23.01.2022 bewerben.

Hier finden Sie unter Mitmachen - Jugendbotschafterinnen alle Informationen rund um das Programm und die Bewerbung mit Motivation schreiben und Lebenslauf. Der neue Jugendbotschafterinnen-Zyklus wird am 11./12. März 2022 mit einem Workshop starten und im Herbst 2023 zu Ende gehen.

Was erwartet die Jugendbotschafterinnen?

TERRE DES FEMMES bietet als Rahmenprogramm drei Workshops, die den Jugendbotschafterinnen dabei helfen, ein eigenes Projekt zu entwickeln, selbstständig umzusetzen und das Ergebnis auszuwerten. Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Teilnehmerinnen. Jugendbotschafterinnen sind oft in sozialen Medien unterwegs, platzieren TERRE DES FEMMES Themen, realisieren eigene Podcasts oder schreiben einen Blog. Offline organisieren sie Veranstaltungsformate wie Podiumsdiskussionen, Flashmobs, Filmabende oder Lesungen. Auch Workshops in Selbstverteidigung oder zum Thema Alltagssexismus waren schon dabei. Der Kreativität und dem Organisationstalent einer Jugendbotschafterin sind keine Grenzen gesetzt!

Neben drei spannenden Workshops von TERRE DES FEMMES, Austausch und dem ein oder anderen AHA-Effekt, steht den Ehrenamtlichen für einen reduzierten Jugendbotschafterinnen-Beitrag natürlich auch die Teilnahme an unseren Arbeitsgruppen, Stadtgruppen sowie die Mitarbeit bei unserer Mitfrauenversammlung offen. Das selbst gewählte und umgesetzte Projekt steht für sich, zusätzlich gibt es eine Ehrenamtsurkunde von TERRE DES FEMMES.

Veränderungsprozesse positiv gestalten - von der Idee zum Erfolg

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Daher fallen wir immer gern zurück in alte Muster.

Ganz gleich, ob Sie Ihre Work-Life-Balance ins Gleichgewicht bringen möchten oder Sie sich eine neue berufliche Herausforderung wünschen. Veränderungen setzen immer ein Verlassen unserer Komfortzone voraus, hin zu was Neuem, Unbekanntem. Veränderungen können von positiven und negativen Gefühlen begleitet werden, wie z.B. von Freude und Neugier, aber auch von Zweifel und Ungewissheit.

Meistens brauchen Veränderungsprozesse Zeit und Reflektion. Reicht Ihre Motivation allein, um die nötigen Schritte zu gehen? In diesem digitalen Kurzworkshop lernen Sie Tipps und Tricks kennen, wie Sie „Bewährtes“ behalten können, jedoch auch positiv und zielorientiert Ihre Veränderungen in Ihrem Leben gestalten können, ohne dabei „Schiffbruch“ zu erleiden.

Ihre Referentin, Katja Streck, ist nach Stationen in der Wirtschaft mittlerweile selbständig tätig. Als erfahrener Business Coach (FH) und Trainerin begleitet sie ihre Klienten in beruflichen Veränderungsprozessen.

Dies ist ein Angebot der **Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard** und der **Agentur für Arbeit aus Mainz**.

Der Workshop ist kostenlos und findet online statt.

16.03.2022, 18.00 - 20.30 Uhr, Anmeldung unter: glst@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 8 Personen

Unternehmerinnenfrühstück - anstatt der Unternehmerinnenmesse Frauen Aktiv

Auch in 2022 wird die von der **Gleichstellungsbeauftragten VG Rhein-Selz Nicole Bernard** organisierten und beliebte Unternehmerinnenmesse Frauen Aktiv nicht stattfinden können.

Die Herausforderungen für Unternehmerinnen in Zeiten der Pandemie reißen dennoch nicht ab, deshalb ist es wichtig sich weiterhin zu vernetzen. Eine Alternative zur Unternehmerinnenmesse bietet deshalb Nicole Bernard in Form eines Unternehmerinnenfrühstück, anlässlich des Internationalen Frauentages am 08.03.2022, im Onlineformat an.

Unternehmerinnenfrühstück - Vortrag Frauen, Geld und Zukunft

- Online 08.03.2022 um 9.30 Uhr -

Frauen studieren, Frauen arbeiten, Frauen ziehen Kinder groß, Frauen bekommen Quoten - und Frauen verarmen im Alter, Tendenz steigend.

Zu wenig Frauen kümmern sich nicht um die Themen Vermögensaufbau und Altersvorsorge. Sich nachhaltig Gedanken über finanzielle Vorsorgemöglichkeiten zu machen kann anstrengend, frustrierend und verunsichernd sein - gerade für Frauen, denn Gender Pay Gap, Teilzeitjobs, Wiedereinstieg, Ehegattensplitting betreffen vor allem Frauen und führen schneller in die Altersarmut. Der Spruch „Geld ist Männersache“ hat sich in den Köpfen vieler Frauen festgeschrieben. Das führt allzu oft dazu, dass Frauen die Verantwortung für ihre finanzielle Absicherung anderen überlassen und dadurch einen Teil ihrer Unabhängigkeit aufgeben. Fragen nach der finanziellen Absicherung im Alter oder nach einer Scheidung werden oft ausgeblendet oder auf später verschoben, dabei sollte niemand die eigenen finanziellen Bedürfnisse so gut kennen wie sie selbst. In diesem interaktiven Vortrag richtet sich der Blick genau auf diese Fragen. Handlungsmöglichkeiten für eine finanziell gesicherte Zukunft kennenzulernen. Verantwortung für die eigenen Finanzen zu übernehmen bedeutet Handlungsfähigkeit, Selbstvertrauen und die Chance, der Altersarmut aus dem Weg zu gehen.

Als Referentin ist Elisabeth Kolz von Eule e.V. zu Gast.

Anmeldung bitte unter glst@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 6 Personen

“Frauen sehen anders,, - Schnupperkurs für Frauen 50+

Anlässlich des Internationalen Frauentages bietet die **Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz Nicole Bernard** folgende Veranstaltung an:

**“Frauen sehen anders“ - und deshalb fotografieren sie auch anders.
Ein Smartphone - Schnupperkurs für Frauen 50+**

„Ein Moment im Rampenlicht!“ - Fotografischer Tanz für die Seele Was wir erleben:

- Wir erwecken den Frühling mit der eigenen Bildsprache zum Leben
- Wir sammeln Ihre wichtige Fragen
- Wir starten mit einem kleinen Einstieg in die dazu gehörende Technik
- Wir fotografieren je nach Wetter innen oder draußen
- Wir lernen Motive mit dem äußeren und dem inneren Auge zu sehen
- Wir ändern unsere Wahrnehmung
- Wir probieren aus und vergleichen und werden und sicherer im Umgang
- Wir lernen Tipps & Tricks, wie wir aus unserem Smartphone das gewisse „Extra“ herausholen können.

Eine kleine kreative Auszeit gefällig? Dieser Fotoworkshop gehört Ihnen und Sie dürfen alles fragen, was Sie schon immer übers Smartphone-Fotografieren wissen wollten.

So kann die Schnellebigkeit der Smartphone-Fotos durch die eigene Kreativität bewusster gestaltet werden. Dadurch geben wir unseren Bildern eine exklusive Bedeutung mit einem besseren Gespür für unterschiedliche Motivsituationen.

Termin: **Samstag, 19. März 2022, 10.00 bis 14.00 Uhr**

Referentin: Kerstin Thieme-Jäger (Dipl. Sozialpädagogin, Referentin für Fotografie & Fotopädagogik, Digitalbotschafterin RLP)

Wo: Verbandsgemeinde Rhein-Selz

Fotografieren lernt man in der Praxis.

Mitzubringen: geladenes Smartphone mit ausreichend Speicherplatz.

Dieses Angebot eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, es vermittelt und vertieft Grundlagenkenntnisse und macht Lust auf mehr.

Bitte bringen Sie sich einen eigenen Snack mit.

Eine Anmeldung ist erforderlich und auf maximal 10 Frauen begrenzt.

Eigenanteil für diese Veranstaltung: 10,00 Euro

Anmeldung bis zum 04.03.2022 unter: g1st@vg-rhein-selz.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Coronaregelungen die sich kurzfristig ändern können. Nach aktuellem Stand gilt hierfür die 3G Regelung.

Teilnehmende: 10 Personen

Wiedereinstiegsberatung Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Beratung im Rahmen von „Wiedereinstieg“ Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen finden aktuell noch nicht statt.

Sollten Sie dennoch bedarf für eine kostenlose Beratung für

- Frauen, die aus einer Familienphase beruflich wieder durchstarten wollen
- Frauen, deren Wiedereinstieg nicht wunschgemäß verlaufen ist
- Berufstätige Frauen, die sich nach dem Wiedereinstieg weiter entwickeln wollen
- Minijobberinnen und auf geringfügiger Basis selbstständige Frauen, die aufstocken wollen

haben, dann steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard 06133/4901174 zur Verfügung.

Gefahr für ukrainische Frauen

Immer mehr Menschen aus der Ukraine verlassen ihre Heimat und suchen Schutz in anderen Ländern in Europa, auch in Deutschland.

Frauen und Kinder sind dabei besonders vulnerabel und laufen Gefahr, Opfer von Menschenhandel und Zwangsprostitution zu werden.

Als Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz möchten Sie daher auf das Informationsangebot des bundesweiten Koordinierungskreises gegen Menschenhandel e.V. (KOK) hinweisen: <https://www.kok-gegen-menschenhandel.de/kok-informiert/news/detail/schutz-vor-menschenhandel-und-ausbeutung-auf-der-flucht>. Den Flyer finden Sie online in Deutsch, Englisch und Ukrainisch unter: www.vg-rhein-selz.de oder <https://germany.iom.int/information-people-fleeing-ukraine>. Bei Fragen können Sie sich an die Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz Nicole Bernard unter 06133/4901174 oder glst@vg-rhein-selz.de wenden.



**Hilfe für die Menschen
in der Ukraine**

Die LINUS WITTICH Medien KG unterstützt den Spendenaufruf von „Bündnis Entwicklung Hilft“ und „Aktion Deutschland Hilft“.

Spendenkonto:
DE53 200 400 600 200 400 600
Stichwort: Nothilfe Ukraine
www.spenden-nothilfe.de

Bündnis Entwicklung Hilft **Aktion Deutschland Hilft** 

Helfen Sie mit. Jede Spende zählt ♥

SEIEN SIE SICHER UNTERWEGS

Alle, insbesondere Frauen, die derzeit versuchen, die ukrainischen Grenzen zu überqueren, laufen Gefahr, Opfer von **Menschenhandel** zu werden.

Denken Sie daran, dass viele Menschen Unterstützung anbieten, aber nicht jeder derjenige ist, der er vorgibt zu sein.

REISEDOKUMENTE

Übergaben Sie Ihren Pass oder Ihre Ausweispapiere **niemals** an andere Personen, außer an Grenzbeamte. Tragen Sie sie **dicht am Körper** (z. B. im BH).



Machen Sie ein Foto davon mit Ihrem Handy, damit Sie bei Verlust oder Diebstahl eine Sicherheitskopie haben. Schicken Sie diese Kopie an Freunde/Familienangehöriger E-Mail an sich selbst.

REISEN

Alle Personen, die einen **ukrainischen Pass** besitzen, können die **Deutsche Bahn (DB)** kostenlos benutzen. Wenn Sie mit Taxis/Bussen/sonstigen Verkehrsmitteln unterwegs sind, informieren Sie Ihre Familie oder einen Freund über **Ihren Aufenthaltsort**. Wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt, steigen Sie sofort aus.



Bevor Sie in ein Verkehrsmittel einsteigen, **machen Sie ein Foto des Nummernschildes** und schicken Sie es an Freunde/Familienangehörige. Vermeiden Sie es, in Autos von Fahrern einzusteigen, die diese Fotos nicht zulassen.

GELD

Tragen Sie **Bargeld** versteckt bei sich, vielleicht sogar an mehreren Stellen. Gehen Sie davon aus, dass Sie Ihre Tasche oder Ihr Gepäck irgendwann **einmal zurücklassen müssen**.



Prüfen Sie sich die Nummer Ihrer **Kredit-/Debitkarte** ein. Prüfen Sie sich die **Telefonnummern** mehrerer vertrauenswürdiger Personen ein, die Ihnen **Geld überweisen** oder Ihnen helfen würden, wenn Sie es wirklich brauchen und Ihr Telefon verloren.

KONTAKTE

Entwickeln Sie ein **Codewort** mit Ihren Freunden und Ihrer Familie, damit sie es erkennen, wenn Sie in **Gefahr** sind und es nicht sagen können. Sie sollten bereits das **Nummernschild** und den **aktuellen Standort** kennen.



UNTERKUNFT

Wenn Sie an einer Unterkunft ankommen und sich dort nicht sicher fühlen, verlassen Sie sie.



KDK Beratung:



Im Fall von Gewalt gegen Frauen rufen Sie bitte an unter:

08000 116 016

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Pop up Café in der VG Rhein-Selz in Oppenheim

Die Gleichstellungsbeauftragte und die Beratungsstelle „Empowerment für Frauen - Beratungsstelle für Frauen und Beruf“ laden alle Frauen am 22.06.2022 von 16.00 - 18.00 zu einem Pop up Café ein.

In einem zwanglosen Informations-Workshop wollen wir uns mit Ihnen bei Getränken und Knabberereien über das Thema „Familie & Beruf & ich“ austauschen. Folgende Fragen können besprochen werden:

Familienverantwortung & Rollenverteilung - Wie sieht das in unserer Familie eigentlich aus? Zeit für und Freude im Beruf - Was hemmt mich und was spornt mich an?

Diese Veranstaltung knüpft an die bewährte Tradition des Pop up Cafés und wird moderiert von Uta Galle-Hahn, bekannt aus Perspektive Wiedereinstieg und jetzt zuständig für die neue Beratungsstelle im Raum Mainz-Bingen.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die sich für einen Wiedereinstieg interessieren oder ihren bereits erfolgten Wiedereinstieg reflektieren möchten.

Die Teilnahme ist kostenlos, ein Anmeldung unbedingt erforderlich.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 17.06.2022 an unter:

Nicole Bernard

Verbandsgemeinde Rhein-Selz

g1st@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 3 Personen

Empowerment für Frauen – die Beratungsstelle für Frauen & Beruf

Keine Ahnung, wie es im Beruf weitergehen soll?

Meine beruflichen Interessen haben sich verändert - was kann ich tun?

Wie plane ich meine nächsten Karriereschritte?

Wie kommuniziere ich eine Reduktion meiner Arbeitszeit?

Ich will mich beruflich verändern - aber wie und wohin?

Wie schaffe ich es, meine familiären Verpflichtungen und meine Arbeit unter einen Hut zu bekommen?

Wie komme ich raus aus geringfügiger Beschäftigung und Bezahlung?

Was kann ich, was will ich und wie komme ich dahin?

Neu auf dem deutschen Arbeitsmarkt - Wie sehen meine ersten Schritte aus?

Empowerment für Frauen - die Beratungsstelle für Frauen & Beruf im MGH Ingelheim berät Sie kostenlos.

Melden Sie sich bitte bei: Uta.Galle-Hahn@mki-ev.de, Tel. 0163 13 51 429 oder bei der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard Rhein-Selz 06133/4901174.

Pop up Café in der VG Rhein-Selz in Oppenheim

Die Gleichstellungsbeauftragte und die Beratungsstelle „Empowerment für Frauen - Beratungsstelle für Frauen und Beruf“ laden alle Frauen am **13.09.2022 von 09.00 - 12.00** zu einem Pop up Café ein.

In einem zwanglosen Informations-Workshop wollen wir uns mit Ihnen bei Getränken und Knabberereien über das Thema „Familie & Beruf & ich“ austauschen. Folgende Fragen können besprochen werden:

Familienverantwortung & Rollenverteilung - Wie sieht das in unserer Familie eigentlich aus? Zeit für und Freude im Beruf - Was hemmt mich und was spornt mich an? Diese Veranstaltung knüpft an die bewährte Tradition des Pop up Cafés und wird moderiert von Uta Galle-Hahn, bekannt aus Perspektive Wiedereinstieg und jetzt zuständig für die neue Beratungsstelle im Raum Mainz-Bingen. Der Workshop richtet sich an Frauen, die sich für einen Wiedereinstieg interessieren oder ihren bereits erfolgten Wiedereinstieg reflektieren möchten. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Bitte melden Sie sich bis spätestens 07.09.2022 an unter:

Nicole Bernard - Verbandsgemeinde Rhein-Selz
glst@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 3 Personen

Das Vorstellungsgespräch in der digitalen Arbeitswelt

Ihre Bewerbung war überzeugend und Sie haben eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Jetzt geht es darum, gut vorbereitet und selbstbewusst Ihr Können zu präsentieren. Die online Veranstaltung bietet praxisnahe Informationen zu folgenden Fragen:

- Welche Besonderheiten ergeben sich, wenn das Vorstellungsgespräch online stattfinden wird.
- Wie ist der Ablauf bei einem Vorstellungsgespräch?
- Wie zeige ich souverän meine fachliche und persönliche Eignung?
- Worauf achten Personalverantwortliche?
- Wie trage ich meinen Gehaltswunsch selbstbewusst, sachlich und gut begründet vor?

Das Vorstellungsgespräch in der digitalen Arbeitswelt
Dornerstag, 22. September 2022, 17.00 - 19.00 Uhr

Für die Teilnahme wird die Konferenz-Software Zoom verwendet. Teilnehmerinnen erhalten vor der Veranstaltung einen Link. Für die Teilnahme benötigt werden: ausreichend gutes WLAN, Audio und Kamera-Verbindung.

Die Veranstaltung dauert ca. 2 Stunden und ist kostenfrei

Die Referentin Sabine Brehm ist ausgebildete Personal- und Business Coach, sowie Stress- und Burnout-Beraterin. Infos und Referenzen: www.sichtweisen-sb.de.

Anmeldungen bitte bis 19.09.2022 an gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de

Veranstaltet wird die Reihe BiZ & Donna „Vor Ort“ von der Agentur für Arbeit Mainz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden Bodenheim, Rhein-Selz, Nieder-Olm und Sprendlingen-Gensingen.

Bei Fragen gerne an die Gleichstellungsbeauftragte Rhein-Selz Nicole Bernard 06133/4901174.

Teilnehmende: 5 Personen

Frauen in Führung

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard weist auf folgende Veranstaltung hin:

Frauen in Führung: Online-Meetings gekonnt moderieren und Arbeitsprozesse gestalten

Datum: **26.09.2022 Zeit: 10:00 - 15:00 Uhr**

Ort: online über Zoom

Ansprechpartner*innen von Arbeit und Leben: Susanne Lörx (Prozessberaterin, Mediatorin, Coach) Dorothee Hoffmann (Prozess- und Bildungsberaterin)

Moderation ist mehr als Diskussionsleitung. Gekonnte Moderation sorgt gezielt dafür, dass sich alle Teilnehmenden mit ihren Ideen einbringen können und strukturiert und ergebnisorientiert zusammenarbeiten. Sie achtet auf die Umsetzbarkeit der Ergebnisse ebenso wie auf gruppendynamische Prozesse. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie diesen hohen Anforderungen als Moderator*in auch im Online-Meeting gerecht werden können. Ausgehend von einer Einführung in die Grundideen und das Vorgehen der Moderations-Methode beschäftigen wir uns mit praktischen Möglichkeiten, diese im Online-Format anzuwenden.

Inhalte:

- Die Moderations-Methode als Kompass für erfolgreiche und effektive Besprechungen
- Die besonderen Herausforderungen an Moderatorinnen in der Online Zusammenarbeit
- Techniken, Tipps und Tricks für die Moderation kreativer und effektiver Online Meetings
- Praktische Übungen zur Anwendung

Zielgruppe: weibliche Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in Rheinland-Pfalz ausgenommen die Region Trier / Eifel

Kosten: 30,00€

Anmeldung bis zum 12.09.2022

unter: <https://www.arbeit-und-leben.de/kurs/6370>

Kontakt: info-wp@arbeit-und-leben.de

Der Rucksack ist voll - Grenzen ziehen und Kraft schöpfen

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard weißt auf folgende Veranstaltung hin:

Der Rucksack ist voll - Grenzen ziehen und Kraft schöpfen Workshop mit selbstorganisierten Lerngruppen

Datum: Kick-off-Workshop am 03.11.2022

Zeit: 09:00-13:00 Uhr

Ort: Online per Zoom

Trainerinnen: Karin Ernst-Betocchi, Arbeit und Leben gGmbH Susanne Lörx, Arbeit und Leben gGmbH

Stress, Belastung, Überforderung...

Wir alle kennen den Kampf mit diesen Titanen und fühlen uns oftmals machtlos ausgeliefert. Doch wenn wir ihre Wirkmechanismen kennen, unsere eigenen Fallstricke erkennen, Grenzen ziehen und Kraftquellen finden, müssen sie nicht länger unser Leben dominieren.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg aus der Stressfalle:

- Wir vermitteln Wissen: Was ist Stress und wie wirkt er sich aus?
- Sie erkunden Ihre persönliche Situation: Was genau verursacht Ihnen Stress?
- Sie lernen und erproben, Ihre Grenzen zu ziehen.
- Sie erhalten Tipps, wie Sie im Alltag Kraft schöpfen und durch Rituale Inseln der Ruhe finden können.

Nach einem halbtägigen Kick-off-Workshop treffen Sie sich vier Wochen lang in selbstgesteuerten Lerngruppen (je eine Stunde), um sich auf Ihrem Weg gegenseitig zu unterstützen. In einer Abschlussveranstaltung ziehen wir Bilanz und werten gemeinsam Ihre Erfahrungen aus. Um den Zeitaufwand gering zu halten, arbeiten wir online per Zoom.

Kick-off-Workshop: 03.11.2022, 9:00 - 13:00 Uhr

Hier vermitteln wir praktisches Wissen, geben Tipps und starten den Austausch.

Lerngruppen: 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.2022, jeweils 13:00 - 14:00 Uhr Hier tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus. Wir begleiten das erste Treffen und stellen Materialien für jeden Lernzirkel zur Verfügung.

Abschluss-Workshop: 08.12.2022, 13:00 - 15:00 Uhr Hier ziehen wir gemeinsam Bilanz und blicken nach vorn: Wie sieht Ihr weiterer Weg konkret aus?

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier / Eifel Kosten: 70 €

Leistungen: Kick-off-Workshop, 4 Lerngruppen inkl. Arbeitsmaterialien, Abschluss-Workshop inkl. Dokumentation

Rückfragen: Susanne Lörx, Arbeit und Leben gGmbH

Mail: s.loerx@arbeit-und-leben.de

Tel: 06241/97430

Anmeldung: <https://www.arbeit-undleben.de/workshop/armeldung/237-der-rucksack-istvoll22->

Gefördert im Rahmen des Projektes „WeWorkHealthy“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.

Beratungen 2022 (bis 09/2022): 16 Personen, Themen: Gewalt, Scheidung und Partnerschaft, Beruf u.v.m.

5. Öffentlichkeitsarbeit

Veröffentlichungen von Pressemitteilungen erfolgen in der Allgemeinen Zeitung, Rhein-Selz aktuell, in den sozialen Medien und auf der Webseite der VG Rhein-Selz.

Veranstaltungen „Frauen und...“ werden im Flyer der Kreisverwaltung „Frauen an die Spitze“ veröffentlicht. Des Öfteren werden auch individuelle Flyer zu Veranstaltungen erstellt.

6. Schlusswort

Meine Aufgaben als Gleichstellungsbeauftragte sind vielseitig und herausfordernd. Insbesondere die Corona Pandemie in den letzten beiden Jahren hat meiner Arbeit neue Facetten hinzugefügt. Sei es die Umstellung von Präsenzveranstaltungen hin zu Videoformaten, aber auch neue Herausforderungen, die Einzelfallberatungen mit sich gebracht haben.

Seit nunmehr acht Jahren darf ich das wichtige Ehrenamt der Gleichstellungsbeauftragten bekleiden. Mich erfüllt diese Aufgabe mit großer Freude und ich freue mich darauf, mich den Herausforderungen der kommenden Zeit stellen zu dürfen.

Kommen Sie bei Fragen und Anregungen auf mich zu. Über einen Besuch von Ihnen auf einer meiner Veranstaltungen würde ich mich freuen.