



# **Verbandsgemeinde Bodenheim**

## **Gleichstellungsbeauftragte Jahresbericht 2017**

**Ariane Schmitt**

Am Dollesplatz 1 55294 Bodenheim  
Telefon 0 61 35 / 72 122  
[gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)  
Sprechstunde nach Vereinbarung

## Inhalt

	Seite
1. Aufgabenfelder der Gleichstellungsbeauftragten	3
1.1 Rahmenbedingungen	4
1.2 Sprechstunde / Einzelberatung	4
2. Vernetzung / Kooperationen	5
3. Organisation und Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen	7
3.1. Organisation	7
3.2. Durchgeführte Veranstaltungen	8
4. Projekte / weitere Aktivitäten	12
5. Öffentlichkeitsarbeit	13
6. Ausblick	13

Anhang: Veröffentlichungen, Presseartikel

# 1. Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten

Die Aufgaben der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten wie sie in der Gemeindeordnung und in der Dienstanweisung der VG Bodenheim stehen, sind umfangreich und vielseitig.

Die Grundlage dieser Arbeit begründet sich in Artikel 3 Abs. 2 Grundgesetz,

## **Frauen und Männer sind gleichberechtigt.**

Dennoch erfahren Frauen im alltäglichen Leben immer noch vielfach Benachteiligung. Beispielsweise,

- 🚩 sind Frauen häufiger von Arbeitslosigkeit betroffen,
- 🚩 verdienen weniger bei gleicher Qualifikation,
- 🚩 haben schlechtere Aufstiegschancen und sind im Alter entsprechend schlechter versorgt,
- 🚩 wird die Hauptlast bei Kindererziehung, Haushalt und Pflege von Frauen getragen,
- 🚩 sind Frauen und Mädchen immer wieder Opfer körperlicher und seelischer Gewalt.

Die Gleichstellungsbeauftragte soll,

- 🚩 Benachteiligung von Frauen in Gesellschaft und Berufsleben abbauen,
- 🚩 Hilfestellung und Unterstützung für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger in Zusammenarbeit mit anderen Stellen und Einrichtungen geben,
- 🚩 Ansprechpartnerin für die Einwohnerinnen und Einwohner der Verbandsgemeinde sein,
- 🚩 in Frauengruppen mitarbeiten, um die Interessen von Frauen durchzusetzen,
- 🚩 im Dialog stehen mit Verwaltung, Verbänden, Gewerkschaften und Parteien, um die Interessen der Frau bei kommunalen Entscheidungen zu gewährleisten,
- 🚩 informieren durch Veranstaltungen und Publikationen.

Die Gleichstellungsbeauftragte ist gehalten Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.

Sie ist Ansprechpartnerin für,

- alle Einwohnerinnen und Einwohner unserer Verbandsgemeinde Bodenheim,
- besonders für Mädchen und Frauen die sich in der Familie, dem Beruf oder im öffentlichen Leben aufgrund Ihres Geschlechts benachteiligt fühlen und Auskunft, Beratung und Unterstützung benötigen.

Es handelt sich hierbei um ein Ehrenamt.

## **1.1 Rahmenbedingungen**

Die Verbandsgemeinde Bodenheim stellt mir ein Büro zur Verfügung. Seit April 2016 habe ich über meine private EDV, Zugriff auf das Gleichstellungs-Email-Postfach.

Die Aufwandsentschädigung beträgt 350,-- Euro monatlich. Das Produkt umfasst jährlich 2.550,-- €. Der Kostenrahmen für das Jahr 2017 wurde eingehalten.

Die Gleichstellungsbeauftragte ist dem Bürgermeister der Verbandsgemeinde unmittelbar unterstellt.

## **1.2 Sprechstunde / Einzelberatung**

Das Angebot der Sprechstunde ist eingerichtet. Persönliche Beratungsgespräche finden immer wieder nach vorheriger Terminvereinbarung oder telefonisch statt. Vermehrt werden Anfragen per Email gestellt und entsprechend beantwortet. Allerdings kommen auch Frauen direkt mit ihrem Anliegen im VG-Rathaus vorbei.

Hauptsächlich unterstützte ich durch Weitervermittlung an die entsprechenden Beratungsstellen oder Einrichtungen. Die meisten Beratungsgespräche ergaben sich durch Seminaranmeldungen oder Rückfragen zu angekündigten Veranstaltungen.






## 2. Vernetzung / Kooperationen

### Zusammenarbeit mit:

#### **Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Mainz-Bingen**

Mehrmals im Jahr treffen sich die ehrenamtlichen Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Mainz-Bingen in der Kreisverwaltung mit der hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten Manuela Hansel und Ihrer Mitarbeiterin. Bei diesen Treffen findet ein reger Austausch statt.

Wir beschäftigten uns dabei u.a. mit den Themen:

-  Jahresplanung der Vortragsreihen: „Frauen und Finanzen“, „Frauengesundheit“ und „Frauen und Kommunalpolitik“
-  Planung der Aktivitäten zum Girls' Day
-  Planung der Veranstaltungen zum Intern. Frauentag, Erstellung eines gemeinsamen Flyers
-  Unternehmerinnenmesse des Landkreises Mainz-Bingen (sie bietet Unternehmerinnen der Verbandsgemeinden Gelegenheit sich zu präsentieren)
-  aktuelle Themen aus der Praxis

#### **Agentur für Arbeit Mainz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt**

Anfang 2015 wurde die Arbeit mit der Arbeitsagentur intensiviert. Zunächst wurden für interessierte Wiedereinsteigerinnen nach Familien- oder Pflegezeit offene Beratungstermine angeboten. Ende 2015 wurde das Angebot erweitert, indem die hochwertige Veranstaltungsreihe BIZ & Donna in die VG Bodenheim und somit „Vor Ort“ geholt werden konnte. Dies geschah dank der guten Zusammenarbeit zwischen den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bei der Arbeitsagentur und den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden Bodenheim, Rhein-Selz und Nieder-Olm.

#### **Kath. Beratungsstelle für Frauen in Schwangerschaft und Notsituationen – Netzwerk Leben**

Mit der Beratungsstelle hat bereits meine Vorgängerin eng zusammengearbeitet. Diese Zusammenarbeit habe ich 2009 übernommen. Schon seit 2010 werden gemeinsam die jährlich stattfindenden, erfolgreichen Frauenfrühstücke initiiert.

Die Arbeit der Beratungsstelle ist Teil der Initiative Netzwerk Leben des Bistums Mainz für Frauen in Schwangerschaft und Notsituationen. Netzwerk Leben ist überall dort spürbar, wo sich Menschen im Rahmen der Initiative für Frauen und Familien in Schwangerschaft und Notsituationen einsetzen.

Bedauerlicherweise musste die Beratungsstelle 2016 aus den Räumen im Caritas-Zentrum St. Elisabeth Bodenheim aufgrund Umbauarbeiten nach Nieder-Olm umzie-

hen. In der Verbandsgemeinde Bodenheim waren keine geeigneten Räumlichkeiten zu finden. Trotzdem werden Angebote in Bodenheim gemacht, z. B. Mütter/Väter-Treff in den externen Räumlichkeiten wie der Hebammenpraxis Albes oder dem Ev. Gemeindehaus.

### **Frauennotruf Mainz e.V.**

Der Frauennotruf ist eine wichtige Anlaufstelle für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren) die von sexualisierter Gewalt betroffen sind und deren Angehörige. Der Frauennotruf bietet eine kostenlose Beratung in allen Lebenslagen, auf Wunsch auch anonym per Telefon, persönlich oder online.

Bereits seit 2010 besteht ein enger Kontakt.

### **CJD Mainz – Perspektive Wiedereinstieg**

Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg – Potentiale erschließen“ ist seit 2015 wieder in Mainz und dem Landkreis Mainz-Bingen an der Arbeit. Interessierte Frauen und Männer werden nach der Familien- oder Pflegezeit unterstützt, den Weg zurück in die Erwerbstätigkeit zu gestalten. Ebenso wird beraten, wie Frauen aus einem Minijob in ein versicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis wechseln können.

### **Polizei Oppenheim, Kontaktperson für Gewalt in engen sozialen Beziehungen**

Herr Stilz, Kontaktbeamter der PI Oppenheim für das Thema Gewalt in engen sozialen Beziehungen. Erster Kontakt zum Thema Kriminalstatistik 2016 für den Bereich der VG Bodenheim.

### **Projekt SoNAh, Seniorennetzwerk Bodenheim**

Mit der Projektkoordinatorin Frau Kerstin Thieme-Jäger bin ich im Austausch. Für 18.01.2018 ist eine erste gemeinsame Veranstaltung zum Thema: Elternunterhalt in der Vorbereitung.

### **ISUV e.V.**

Der Interessenverband ISUV e. V. setzt sich für ein gerechteres Unterhalts- und Familienrecht ein. Bereits seit 2010 werden jährlich erfolgreich Veranstaltungen durchgeführt.

### **div. Referentinnen**

Immer wieder treten Referentinnen aus der Verbandsgemeinde oder dem Umland an mich heran um gemeinsam eine Veranstaltung zu planen. Selbstverständlich arbeite ich bevorzugt mit Referentinnen aus der Verbandsgemeinde Bodenheim zusammen. In diesem Jahr: Frau Kim-Beickler, Frau Brehm und Frau Keim.

### 3. Organisation und Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen

#### 3.1. Organisation

Zur Organisation von öffentlichen Veranstaltungen sind folgende Voraussetzungen zu schaffen:

- 📌 Absprachen über Inhalt, Termin und Honorare mit den Referentinnen und Referenten
- 📌 Terminabsprachen in der VG-Verwaltung zur Bereitstellung von Räumlichkeiten
- 📌 Ausstattung der Räumlichkeiten (Getränke, ggfs. Speisen, Bestuhlung, technische Voraussetzungen schaffen)
- 📌 Einladungen verfassen, drucken, auslegen/bewerben in öffentl. Einrichtungen
- 📌 den Ausschreibungstext über das Nachrichtenblatt, den Presseverteiler der Verbandsgemeinde und den Email-Verteiler veröffentlichen
- 📌 Veranstaltungsfeedback einholen

#### 3.2. Durchgeführte öffentliche Veranstaltungen

##### Frauengesundheit

Der Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Mainz-Bingen hat im Jahr 2012 die Veranstaltungsreihe „Frauen-Gesundheit“ ins Leben gerufen. Die vielfältigen Veranstaltungsangebote landkreisweit werden in einem Flyer zusammengefasst.

##### Vortrag

**„Aromatherapie und Stressmanagement – gebündelte Kraft der ätherischen Öle“**

<u>Datum:</u>	27. Januar 2017, um 16.00 Uhr
<u>Ort:</u>	Sitzungssaal der VG Bodenheim
<u>Referentin:</u>	Huase Kim-Beickler
<u>Beteiligung:</u>	22 Frauen

Die Aromatherapie ist eine sanfte Methode zur Behandlung von körperlichem und psychischem Unwohlsein. Als alternative Heilmethode bieten naturbelassene ätheri-

sche Öle ein großes Spektrum an Anwendungsbereichen. Das Einsatzgebiet reicht dabei von alltäglichen Beschwerden über Erkältungskrankheiten bis hin zu Konzentrationsproblemen.

An diesem Nachmittag wurde in die Aromatherapie reingeschnuppert. Es wurden verschiedene ätherische Öle und deren Wirkung auf der körperlichen und geistigen Ebene vorgestellt. Es entstand ein reger Austausch untereinander.

## **8. März, Internationaler Frauentag**

Zum Internationalen Frauentag, der bereits seit 1911 begangen wird, fanden wieder zahlreiche Veranstaltungen statt, die von den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises, aber auch von Vereinen, Parteien und Frauenverbänden initiiert wurden. Alle gemeldeten Veranstaltungen erschienen in einem gemeinsamen Flyer, der von der Gleichstellungsstelle der Kreisverwaltung Mainz-Bingen herausgegeben wurde. Traditionell wird zum Intern. Frauentag in der Verbandsgemeinde Bodenheim, in Kooperation mit der Kath. Beratungsstelle – Netzwerk Leben, ein Frauenfrühstück organisiert.

### **Frauenfrühstück „Umgang mit Stress im Alltag“**

Datum: 11. März 2017, 9.30 – 12.00 Uhr  
Ort: Sitzungssaal des VG Rathauses  
Referentin: Sabine Brehm  
Beteiligung: 28 Frauen

Laut einer Studie empfinden Frauen öfter Stress als Männer. Es ist die Kombination aus Arbeit, privaten Konflikten, die Betreuung der Kinder, finanziellen Sorgen sowie die hohen Ansprüche an sich selbst, die den Stress verursachen. Wie wir und was wir genau als Stress erleben und welche Strategien wir haben, um mit diesem umzugehen, das hängt in starkem Maße von unserer Persönlichkeit ab.

Frau Brehm stellte an diesem Vormittag verschiedene "Stressoren" vor und erklärte, welche Möglichkeiten und Hilfen es gibt, Stress zu reduzieren und innere Ruhe und Entspannung zu finden.

## **Beratungsangebot der Agentur für Arbeit**

Frauen unterbrechen häufig ihre Berufstätigkeit, um ihre Kinder zu erziehen oder ihre Angehörigen zu pflegen. Frauen und Männer, die nach der Familienphase wieder beruflich einsteigen wollen, sind ein unverzichtbares Potenzial für den Arbeitsmarkt. Das Beratungsangebot der Agentur für Arbeit richtet sich speziell an diese Personengruppe und unterstützt dabei vielfältig. Es wird eine umfassende und individuelle Beratung zu allen Fragen rund um die berufliche und persönliche Bildung angeboten.



Unter dem Slogan: „Motiviert zurückkehren - Beratung für Wiedereinsteigende aus einer Hand“ konnten sich interessierte Frauen und Männer im Rahmen einer offenen Sprechstunde an die Wiedereinstiegsberaterin Frau Meichel wenden. Die Beratung war kostenfrei und absolut vertraulich.

Die offene Sprechstunde wurde jeweils am **10.02.2017** und **31.03.2017** angeboten, aber nicht in Anspruch genommen.

## **Beratungsangebot Perspektive Wiedereinstieg Pop up Café**

Nachdem die offene Sprechstunde 2017 keinen Zuspruch erhalten hat, wurde in der zweiten Jahreshälfte ein anderes Beratungsformat angeboten. Diesmal im Rahmen eines Cafétalks in entspannter Atmosphäre mit der Projektverantwortlichen der Perspektive Wiedereinstieg.

Datum: 18. August 2017, 9.00 – 12.00 Uhr  
Ort: Sitzungssaal, Rathaus Nackenheim  
Referentin: Uta Galle-Hahn  
Beteiligung: 3 Frauen

## **BiZ & Donna „Vor Ort“**

Die beliebte Veranstaltungsreihe im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit in Mainz kommt „vor Ort“. Die Kooperation mit den Verbandsgemeinden Bodenheim, Rhein-Selz und Nieder-Olm macht es möglich. Die Agentur für Arbeit Mainz bietet die beliebte und hochwertige Veranstaltungsreihe in Bodenheim an. Es werden Expertinnen engagiert zu Themen, die Frauen bei der Suche eines Arbeitsplatzes interessieren und behilflich sein können. Das Angebot war kostenfrei. Ein Infostand der Agentur für Arbeit und der Perspektive Wiedereinstieg jeweils mit Beraterin, waren ebenfalls immer vor Ort.

## **Vortrag „Familie und Beruf unter einen Hut bringen“**

Datum: 26. September 2017, ab 9.00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Ort: Sitzungssaal, VG Rathauses  
Referentin: Anja Kaul  
Beteiligung: 5 Frauen

Beruf und Familie so in Einklang zu bringen, dass man sich selbst nicht aus den Augen verliert, ist eine der größten Herausforderungen für Personen mit Betreuung- und Pflegeaufgaben. Professionelles Selbstmanagement soll im Familien- und Arbeitsalltag entlasten. Durch Frau Kaul erhielten die Teilnehmerinnen hilfreiche Techniken für das Setzen von Prioritäten und wie sie Ihren Tagesablauf gut strukturieren können.

In der VG Rhein-Selz wurde das Thema „Life/Work Planning- Finde den Job der zu Dir passt!“ und in der VG Nieder-Olm „Bewerbung und Selbstvermarktung – Werbung in eigener Sache“ angeboten.

## **Informationsvortrag mit ISUV e.V.**

In Zusammenarbeit mit der Leiterin der Kontaktstelle Mainz, Frau Lenzen wurde folgende Vortragsveranstaltung angeboten:

### **Vortrag**

#### **„Vollmachten rund ums Alter – Verfügungen über den Tod hinaus“**

Datum: 6. September 2017, 19.00 Uhr  
Ort: Kulturkeller im Bürgerhaus Dolles, Bodenheim  
Referentin: Ulrike Ernst, Fachanwältin für Familienrecht  
Beteiligung: 65 Frauen und Männer

Damit jeder Mensch selbstbestimmt regeln kann, was mit ihm im Alter oder Notfall passiert referierte Frau Ernst über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament u.a. und berichtete aus Ihrer täglichen Praxis. Die Veranstaltung war sehr gut besucht und es entstand ein interessanter Austausch. Viele Fragen wurden von Frau Ernst im Laufe des Abend beantwortet.

## **Frauennotruf Mainz e.V.**

Bereits zum zweiten Mal fand in der Verbandsgemeinde Bodenheim ein Vortrag statt der sich mit dem rheinland-pfälzischen Partnerland Ruanda beschäftigt. Der Frauennotruf Mainz e.V. ist seit längerem eng mit Ruanda verbunden und pflegt einen Austausch mit ruandischen Nichtregierungsorganisationen. In Kooperation mit dem Frauennotruf Mainz e.V. und der Heinrich-Böll-Stiftung wurde zur nachfolgenden Vortragsveranstaltung eingeladen:

### **„Mu Rugo heißt Zuhause – Der Kampf von Frauen in Ruanda gegen Gewalt in der Familie“**

Datum: 19. Oktober 2017, 18.00 Uhr  
Ort: Sitzungssaal des VG Rathauses  
Referentin: Yamara Wessling, Anette Diehl  
Beteiligung: 30 Frauen und Männer

Frau Wessling wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ethnologie und Afrikastudien der JoGu-Universität Mainz informierte über die widersprüchliche Situation von Frauen in Ruanda, die sich für eine bessere Zukunft für sich, die Familie und andere Frauen einsetzen.

Anette Diehl vom Frauennotruf Mainz gab einen kurzen Überblick über die seit 2001 bestehenden Kontakte zum rheinland-pfälzischen Partnerland. Ein reger Austausch entstand im Anschluss an den Vortrag.

#### weitere Angebote.....

#### **Tagesseminar (abgesagt!)**

#### **„Sei wieder du selbst – So finde ich den Weg aus dem Hamsterrad“**

Datum: 22. April 2017, 9.30 – 18.00 Uhr  
Ort: Sitzungssaal der VG Bodenheim  
Referentin: Andrea Keim

Das Tagesseminar wurde aufgrund geringer Anmeldezahlen abgesagt.

#### **Tagesseminar**

#### **„Gelassenheit beginnt im Kopf – wie stoppe ich mein Gedankenkarussell!“**

Datum: 18. November 2017, 9.30 – 17.00 Uhr  
Ort: Sitzungssaal der VG Bodenheim  
Referentin: Andrea Keim  
Beteiligung: 12 Frauen

In dem Seminar wurden Wege aufgezeigt, wie die Teilnehmerinnen abschalten und ihre bisherigen Denkmuster ablegen können. Individuell und effektiv wurde die Ich-Stärkung geübt. Entspannungstechniken helfen wieder die eigene Balance und somit die innere Ruhe zu finden.

Um sich über die gemachten Erfahrungen der Teilnehmerinnen austauschen zu können, wurde der Wunsch nach einem „After-Workshop-Treffen“ geäußert. Das Treffen ist für Januar vorgesehen.

## **4. Projekte / weitere Aktivitäten**

### **4.1. Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen**

Der 25. November ist seit 1999 von der UN als internationaler Gedenktag gegen Gewalt anerkannt. Am 25. November 1960 wurden die Schwestern der Familie Mirabal vom militärischen Geheimdienst der Dominikanischen Republik nach monatelanger Folter ermordet. Der Kampf der Schwestern Mirabal gegen die Diktatur wurde für Frauen weltweit zum Vorbild.

Um auf diesen Tag aufmerksam zu machen wurde der Hinweis zum bundesweiten Hilfetelefon im Nachrichtenblatt veröffentlicht.

### **4.2. Workshop im Frauennotruf Mainz**

In der Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte komme ich mit den unterschiedlichsten Themen und Fragen in Berührung.

Auch Frauen mit (sexualisierter) Gewalterfahrung können sich an mich wenden – sei es direkt mit Fragen zur Gewalterfahrung, in einer Krise oder das Thema (sexualisierte) Gewalt wird während eines anderen Kontakts deutlich.

Wie kann den betroffenen Frauen im Kontakt adäquat begegnet werden? Welche Informationen sind hilfreich?

Zu dieser Thematik hat der Frauennotruf für den 14.09.2017 zu einem 2-stündigen Workshop eingeladen. Hierbei habe ich neben grundsätzlichen Informationen zum Thema Sexualisierte Gewalt und Folgen auch ganz konkret Fragen aus der Praxis beantwortet bekommen.

### **4.3. Polizei Oppenheim, Kontaktperson für Gewalt in engen sozialen Beziehungen**

In diesem Jahr habe ich mich mit Herrn Stilz, Kontaktbeamter der PI Oppenheim für das Thema Gewalt in engen sozialen Beziehungen, getroffen. Mit ihm habe ich über die Kriminalstatistik 2016 ausschließlich zum Thema Gewalt in engen sozialen Beziehungen für den Bereich der Verbandsgemeinde Bodenheim gesprochen.

### **4.3. Netzwerkkonferenz zum Thema „Gewalt in engen sozialen Beziehungen“**

Am 16.10.2017 habe ich die Netzwerkkonferenz besucht, zu der die Gleichstellungstelle und das Netzwerk Kinderschutz, Frühe Hilfen und Familienbildung des Landkreises Mainz-Bingen eingeladen haben. Auf dem anschließenden Markt der Möglichkeiten habe ich mich über Anregungen und Angebote aus der Praxis informiert.

## 5. Öffentlichkeitsarbeit

Für regelmäßige Veröffentlichungen nutze ich das Nachrichtenblatt und die lokale Presse. Informationsbroschüren zu frauenrelevanten Themen werden im VG Rathaus ausgelegt. Veranstaltungshinweise werden über den Email-Verteiler weitergeleitet.

## 6. Ausblick

Für 2018 sind bereits einige Veranstaltungen in der Vorbereitung.

18. Januar 2018

Informationsvortrag: Kinder haften für ihre Eltern! Wann müssen Kinder für den Unterhalt ihrer Eltern aufkommen?

17. März 2018

Intern. Frauentag, Frauenfrühstück

BiZ & Donna „vor Ort“ 2018

19. April → VG Bodenheim, Vortrag: „Work/Life-Planning - Finde den Job, der zu dir passt“

2. Halbjahr

Selbstbehauptungskurs für Mütter und Töchter

Termine finden Sie unter:

[www.vg-bodenheim.de](http://www.vg-bodenheim.de) → Gleichstellungsbeauftragte → Mitteilungen

## Aromatherapie

**BODENHEIM** - Am Freitag, 27. Januar, 16 bis 18 Uhr im Rathaus, Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal im 3. OG wird Diplom-Psychologin und Aromatherapeutin

Huase Kim Beickler verschiedene ätherische Öle und deren Wirkung auf der körperlichen und geistigen Ebene vorstellen.

Wochenblatt

18.01.2017



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

### AROMATHERAPIE UND STRESSMANAGEMENT

#### Gebündelte Kraft – Die ätherischen Öle

Wer sich näher mit der Aromatherapie und ihrem Einsatz in der Stressbewältigung oder Fitness beschäftigen will, dem dient dieser Kurz-Workshop nicht nur der Linderung diverser Beschwerden, sondern auch gesundheitsbewussten Zwecken. Die Aromatherapie ist eine sanfte Methode zur Behandlung von körperlichem und psychischem Unwohlsein. Als alternative Heilmethode bieten naturbelassene ätherische Öle ein großes Spektrum an Anwendungsbereichen. Das Einsatzgebiet reicht dabei von alltäglichen Beschwerden über Erkältungskrankheiten bis hin zu Konzentrationsproblemen. Wir wollen an diesem Nachmittag in die Aromatherapie reinschnuppern. Es werden verschiedene ätherische Öle und deren Wirkung auf der körperlichen und geistigen Ebene vorgestellt. Ebenso beschäftigen wir uns mit der positiven Wirkung der Aromen auf den Rietsinn. Wer möchte bekommt eine Kurzanleitung für eine wohltuende Handmassage.

**Freitag, 27. Januar 2017, 16.00 – 18.00 Uhr**  
**Bodenheim, VG Rathaus**  
**Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal, 3. OG**

Referentin: Huase Kim-Beickler  
(Dipl.-Psychologin, Dipl.-Aromatherapeutin)

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte;  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung, Zimmer 126, Tel.: 0 61 35 - 72 122,  
[glschtst@unabbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:glschtst@unabbeauftragte@vg-bodenheim.de)

Nachrichtenblatt

Ausgabe 1/2017  
31/2017

## Workshop zu Aromatherapie

**BODENHEIM** (red). An Menschen, die sich näher für Aromatherapie und ihren Einsatz in der Stressbewältigung oder im Fitness-Bereich interessieren, richtet sich ein Kurz-Workshop am Freitag, 27. Januar, von 16 bis 18 Uhr im Sitzungssaal des VG-Rathauses in Bodenheim, Am Dollesplatz 1. Referentin ist Huase Kim-Beickler. Sie ist Diplom-Psychologin und Diplom-Aromatherapeutin. Aromatherapie dient nicht nur der Linderung diverser Beschwerden, sondern auch gesundheitsbewussten Zwecken. Die Aromatherapie ist eine sanfte Methode zur Behandlung von körperlichem und psychischem Unwohlsein. Als alternative Heilmethode bieten naturbelassene ätherische Öle ein großes Spektrum an Anwendungsbereichen. Das Einsatzgebiet reicht von alltäglichen Beschwerden über Erkältungskrankheiten bis hin zu Konzentrationsproblemen. An diesem Nachmittag soll zunächst mal in die Aromatherapie reingeschnuppert werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

12

# Motiviert zurück in den Beruf

## Offene Sprechstunde in der VG mit Beratung für Wiedereinsteigende

**BODENHEIM (red)** – Am Freitag, 10. Februar, kommt von 9 bis 11 Uhr die Wiedereinstiegsberaterin der Agentur für Arbeit nach Bodenheim.

Frauen und Männer, die nach der Familienphase wieder beruflich einsteigen wollen, sind ein unverzichtbares Potenzial für den Arbeitsmarkt. Das Beratungsangebot der Agentur für Arbeit speziell für Wiedereinsteigende nach der Familienphase

unterstützt dabei, Stärken und Kompetenzen zu identifizieren, Ideen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erarbeiten, neue berufliche Perspektiven zu entwickeln und klare berufliche Ziele zu definieren, einen geeigneten Arbeitsplatz und/oder die für sie passende Weiterbildung zu finden.

Die offene Sprechstunde wird angeboten im Rathaus der Verbandsgemeinde, Am Dolles-

platz 1, im Besprechungszimmer (3.OG links). Die Beratung ist kostenfrei. Es gibt keine feste Terminvergabe, daher ist mit Wartezeiten zu rechnen.

### INFO

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte;  
Sprechzeiten nach Vereinbarung,  
Zimmer 126, Telefon 06135 / 72122  
oder E-Mail gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de

Wochenblatt

01.02.2017



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

### Offene Sprechstunde in der VG Bodenheim

### Motiviert zurück in den Beruf – Beratung für Wiedereinsteigende aus einer Hand

Frauen und Männer, die nach der Familienphase wieder beruflich einsteigen wollen, sind ein unverzichtbares Potenzial für den Arbeitsmarkt.

Das Beratungsangebot der Agentur für Arbeit speziell für Wiedereinsteigende nach der Familienphase unterstützt Sie dabei,

- Ihre Stärken und Kompetenzen zu identifizieren,
- Ideen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erarbeiten,
- neue berufliche Perspektiven zu entwickeln und klare berufliche Ziele zu definieren,
- einen geeigneten Arbeitsplatz und/oder die für sie passende Weiterbildung zu finden.

Die offene Sprechstunde wird angeboten im  
Rathaus der Verbandsgemeinde Bodenheim,  
Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim, Besprechungszimmer (3. OG links)

Die Wiedereinstiegsberaterin der Agentur für Arbeit, kommt an folgendem Termin nach Bodenheim:

**Freitag, 10. Februar 2017, 9.00 – 11.00 Uhr**

#### Die Beratung ist kostenfrei.

Keine feste Terminvergabe, evtl. ist mit Wartezeiten zu rechnen.

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte;  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung, Zimmer 126, Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB),  
gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de

Nachrichtenblatt

Ausgabe 4/2017  
5/2017



27.03.17

M 12/2017  
Ausgabe 12/2017



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

## Motiviert zurück in den Beruf – Beratung für Wiedereinsteigende

**am Freitag, 31. März 2017, 9.00 – 11.00 Uhr**

Frauen und Männer, die nach der Familienphase wieder beruflich einsteigen wollen, sind ein unverzichtbares Potenzial für den Arbeitsmarkt. Das Beratungsangebot der Agentur für Arbeit speziell für Wiedereinsteigende nach der Familienphase unterstützt Sie dabei,

- Ihre Stärken und Kompetenzen zu identifizieren,
- Ideen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erarbeiten,
- neue berufliche Perspektiven zu entwickeln und klare berufliche Ziele zu definieren,
- einen geeigneten Arbeitsplatz und/oder die für sie passende Weiterbildung zu finden.

Die Sprechstunde der Wiedereinstiegsberaterin der Agentur für Arbeit wird angeboten im

Rathaus der Verbandsgemeinde Bodenheim,  
Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim, Besprechungszimmer (3. OG links)

### NeuNeuNeu:

**Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung unter: 0 61 31 – 248 222.**

Die Beratung ist kostenfrei.

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte; Sprechzeiten: nach Vereinbarung,  
Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB), [gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)

## Wiedereinstieg nach Familienphase

VG BODENHEIM (red). „Motiviert zurück in den Beruf“: Eine kostenlose Beratung für Wiedereinsteigende der Agentur für Arbeit findet am Freitag, 31. März, von 9 bis 11 Uhr statt. Angesprochen fühlen sollten sich Frauen und Männer, die nach der Familienphase wieder

beruflich einsteigen wollen.  
Ort: Besprechungszimmer im dritten Obergeschoss des VG-Rathauses, Am Dollesplatz 1. Veranstalterin ist die Gleichstellungsbeauftragte Ariane Schmitt. Beratung nur nach Terminvereinbarung unter 06131-248222.

AUS DEN VEREINEN

AZ

21.03.2017



## Frühstück für Frauen

**BODENHEIM (red)** – Die Gleichstellungsbeauftragte Ariane Schmitt und das Caritas-Zentrum St. Elisabeth laden am Internationalen Frauentag, 11. März, von 9.30 bis 12 Uhr zum Frauenfrühstück in das Rathaus, Am Dollesplatz 1 ein. Referentin Sabine Brehm spricht über „Umgang mit Stress im Alltag“. Um Anmeldung unter Telefon 06135/72122 bei Ariane Schmitt wird gebeten.

Wochenblatt 01.03.17

AUF EINEN BLICK

## Frühstück am Frauentag

**VG BODENHEIM (red)**. Anlässlich des Internationalen Frauentages lädt die Gleichstellungsbeauftragte der Verwaltung für Samstag, 11. März, 9.30 bis 12 Uhr, zum Frauenfrühstück ins Rathaus, Sitzungssaal, ein. Coach Sabine Brehm spricht über „Umgang mit Stress im Alltag“. Kosten fünf

Euro inklusive Verpflegung, bitte am Veranstaltungstag in bar mitbringen. Mitveranstalter ist das Caritas-Zentrum St. Elisabeth, Beratungsstelle Bodenheim.

Anmeldungen bis Mittwoch, 8. März, bei Ariane Schmitt, Telefon 06135-72122, gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de.

Az 01.03.2017

# Einladung zum Frauenfrühstück

**INTERNATIONALER FRAUENTAG** › Umgang mit Stress im Alltag

**BODENHEIM** – Am Samstag, 11. März, von 9.30 bis 12 Uhr, laden das Caritas-Zentrum St. Elisabeth, Beratungsstelle Bodenheim und die Gleichstellungsbeauftragte zum Frauenfrühstück ein. Das Thema: Laut einer Studie ist es tatsächlich so, dass Frauen öfter Stress empfinden als Männer. Es ist die Kombination aus Arbeit, privaten Konflikten, die Betreuung der Kinder, finanziellen Sorgen sowie die hohen

Ansprüche an sich selbst, die den Stress verursachen. Wie wir und was wir genau als Stress erleben und welche Strategien wir haben, um mit diesem umzugehen, das hängt in starkem Maße

von unserer Persönlichkeit ab. An diesem Vormittag kann man verschiedene „Stressoren“ kennenlernen und erfahren, welche Möglichkeiten und Hilfen es gibt, um Stress zu reduzieren

und innere Ruhe und Entspannung zu finden. Referentin: Sabine Brehm (Coaching, Supervision, Burnout-Beratung). Veranstaltungsort: Rathaus der Verbandsgemeinde Bodenheim, Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal, 3. OG Teilnahmebeitrag: 5 Euro (inkl. Verpflegung). Bitte am Veranstaltungstag in bar mitbringen.

### › info

**Veranstalterinnen: Caritas-Zentrum, St. Elisabeth, Beratungsstelle Bodenheim Gleichstellungsbeauftragte, VG Bodenheim**  
**Anmeldung bitte bis 8. März 2017 bei Frau Schmitt,**  
**Gleichstellungsbeauftragte Kontakt: Tel.: 0 61 35 - 72 122**  
**oder gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de.**

red

lokale Zeitung 03/2017



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

## INTERNATIONALER FRAUENTAG

**Einladung zum Frauenfrühstück  
am Samstag, 11. März 2017 von 9.30 – 12.00 Uhr**

**Unser Thema: Umgang mit Stress im Alltag**

Laut einer Studie ist es tatsächlich so, dass Frauen öfter Stress empfinden als Männer. Es ist die Kombination aus Arbeit, privaten Konflikten, die Betreuung der Kinder, finanziellen Sorgen sowie die hohen Ansprüche an sich selbst, die den Stress verursachen.

Wie wir und was wir genau als Stress erleben und welche Strategien wir haben, um mit diesem umzugehen, das hängt in starkem Maße von unserer Persönlichkeit ab.

An diesem Vormittag werden wir verschiedene "Stressoren" kennenlernen und erfahren, welche Möglichkeiten und Hilfen es gibt, um Stress zu reduzieren und innere Ruhe und Entspannung zu finden.

**Referentin:** Sabine Brehm (Coaching, Supervision, Burnout-Beratung)

**Veranstaltungsort:** Rathaus der Verbandsgemeinde Bodenheim,  
Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal, 3. OG

**Teilnahmebeitrag:** 5,- € (inkl. Verpflegung)  
Bitte am Veranstaltungstag bar mitbringen

**Veranstalterinnen:** Caritas-Zentrum, St. Elisabeth, Beratungsstelle Bodenheim  
Gleichstellungsbeauftragte, VG Bodenheim

Bitte bis **8. März 2017** bei Frau Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte  
Tel.: 0 61 35 - 72 122 oder [gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

### BiZ & Donna „vor Ort“

## Familie und Beruf unter einen Hut bringen

**Dienstag, 26. September 2017, 9.00 – 11.00 Uhr**

Beruf und Familie so in Einklang zu bringen, dass man sich selbst nicht aus den Augen verliert, ist eine der größten Herausforderungen für Personen mit Betreuungs- und Pflegeaufgaben. Professionelles Selbstmanagement soll Sie in Ihrem Familien- und Arbeitsalltag entlasten. Sie erhalten hilfreiche Techniken für das Setzen von Prioritäten und wie Sie Ihren Tagesablauf gut strukturieren können. Tun Sie etwas für Ihre Lebens- und Arbeitszufriedenheit.

Die Referentin **Anja Kaul von Alltagsheldinnen** hilft Ihnen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und den Spagat zwischen Beruf und Familie zu meistern.

- Wie viel Zeit steht für den Job zur Verfügung und wie flexibel kann sie gestaltet werden?
- Wie erkenne ich „Zeitdiebe“ und wie setze ich Prioritäten?
- Wie lässt sich ein persönliches Zeitmanagement erarbeiten und konsequent umsetzen?

Ein Infostand der Agentur für Arbeit mit Beratung wird ebenfalls vor Ort sein.

**Veranstaltungsort:** Rathaus der Verbandsgemeinde Bodenheim,  
Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal, 3. OG

**Veranstalterinnen:**

- Agentur für Arbeit Mainz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
- die Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden Bodenheim, Rhein-Selz und Nieder-Olm

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte;  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung, Zimmer 126, Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB),  
[gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)





Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

## Sei wieder du selbst – so finde ich den Weg aus meinem Hamsterrad!

Ein Motivations-Workshop für Frauen  
am Samstag, 22. April 2017, 9.30 – 18.00 Uhr

Viele Frauen kennen die Situation, sich selbst zugunsten der Familie zurück zu nehmen. Die Kinder sind klein, der Haushalt läuft nebenher und viele gehen einer Berufstätigkeit nach. Es bleibt keine Zeit über sich selbst nachzudenken und irgendwann schleicht sich das Gefühl von Leere ein. Das ist der Zeitpunkt an dem sich die Seele meldet und fragt, wann die eigenen Bedürfnisse endlich wieder Beachtung finden und wie jede Frau ein Stück ihres „alten“ Lebens zurückbekommt. Weil Frau nicht das tut, was Frau tun möchte. Lassen Sie uns den Weg aus dem Hamsterrad finden!

**Ziel:**

Wirkungsvolle Selbstmotivation auf achtsame Weise.

**Inhalte:**

Woher kommt Motivation? Welche Formen der Motivation gibt es? Kennenlernen der Selbstmotivations-Checkliste  
Sich einen Tag lang nur mit sich selbst beschäftigen und die eigenen Bedürfnisse erspüren.

**Referentin:** Andrea Keim, Business & Personal Coach

**Veranstaltungsort:**

Rathaus der VG Bodenheim, Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal, 3. OG

**Teilnahmebetrag:** 40,- € (inkl. Verpflegung)

Verbindliche Anmeldung bis **14. April 2017** bei Frau Schmitt (Kontakt siehe unten)

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte; Sprechzeiten: nach Vereinbarung,  
Zimmer 126, Tel.: 0 61 35 - 72 122, [gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)

Nachrichtenblatt

12/2017  
14/2017

# Sei wieder du selbst

## GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE >

### So finde ich den Weg aus meinem Hamsterrad!

**BODENHEIM** – Ein Motivations-Workshop für Frauen bietet die Gleichstellungsbeauftragte der VG Bodenheim am Samstag, 22. April 2017, 9.30 bis 18.00 Uhr, an. Viele Frauen kennen die Situation, sich selbst zugunsten der Familie zurück zu nehmen.

Die Kinder sind klein, der Haushalt läuft nebenher und viele gehen einer Berufstätigkeit nach. Das ist der Zeitpunkt, an dem sich die Seele meldet und fragt, wann die eigenen Bedürfnisse endlich wieder Beachtung finden.

Ziel: Wirkungsvolle Selbstmotivation auf achtsame Weise.

Inhalte: Woher kommt Motivation? Welche Formen der Motivation gibt es?

Kennenlernen der Selbstmotivations-Checkliste  
Sich einen Tag lang nur mit sich selbst beschäftigen und die eigenen Bedürfnisse erspüren.  
Referentin: Andrea Keim, Business & Personal Coach  
Veranstaltungsort: Rathaus der VG Bodenheim.  
Teilnahmebetrag: 40 € (inkl. Verpflegung).

Verbindliche Anmeldung bis 14. April bei Ariane Schmitt, Telefon 0 61 35 - 72 122.

red

lokale Zeitung 3/2017

# Motivation für Frauen

**VG-BODENHEIM** (red). „Sei wieder Du selbst – so finde ich den Weg aus meinem Hamsterrad!“ ist der Titel eines Motivations-Workshops für Frauen (Leitung: Business und Personal Coach Andrea Keim) am Samstag, 22. April, von 9.30 bis 18 Uhr, im Sitzungssaal der Verbandsgemeindeverwaltung, Dollesplatz. Der Teilnahmebetrag beläuft sich auf 40 Euro (inkl. Verpflegung). Anmeldung bis Freitag, 14. April, bei Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte, Zimmer 126, Telefon 06135-72122, [gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de).

12

05.04.2017

# Zeit für sich selbst

## Motivations-Workshop für Frauen

tivation vermitteln und zeigt auf, welche Formen der Motivation es gibt.  
Business- und Personalcoach Andrea Keim spricht zu diesem Thema im Rathaus der Verbandsgemeinde, Am Dollesplatz 1. Die Teilnahme kostet 40 Euro.  
Um Anmeldung bis 14. April bei Ariane Schmitt, Telefon 06135 / 72122, wird gebeten.

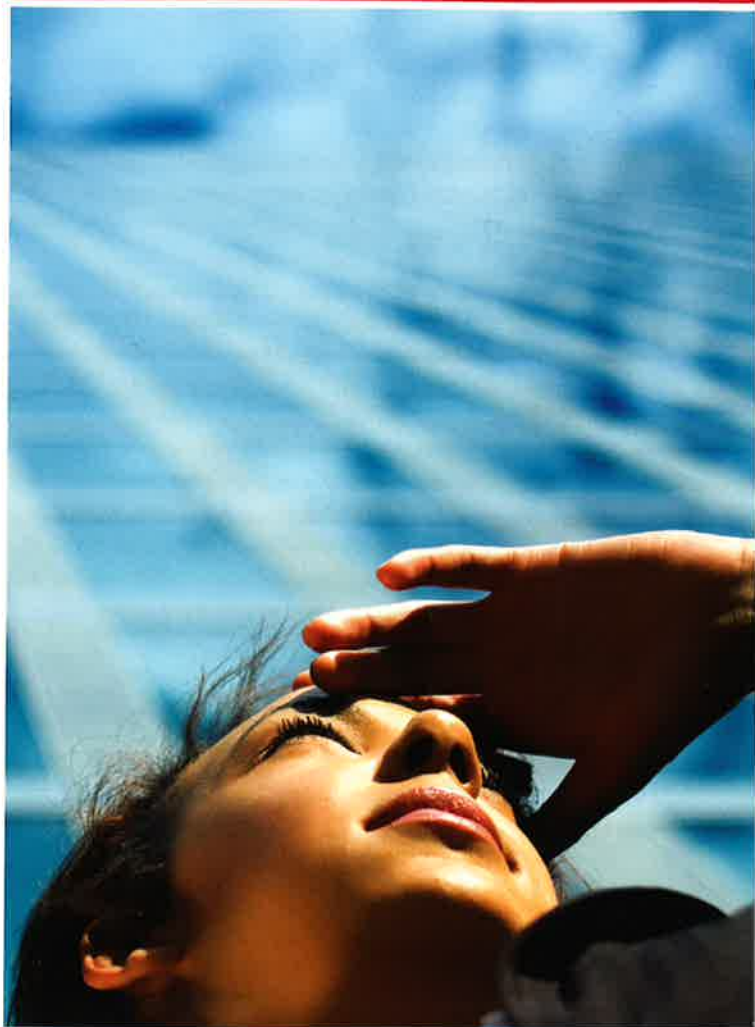
**BODENHEIM (red)** – Viele Frauen kennen die Situation, sich selbst zugunsten der Familie zurückzunehmen. Die Kinder sind klein, der Haushalt läuft nebenher und viele gehen einer Berufstätigkeit nach. Es bleibt keine Zeit für sich selbst.  
Ein Workshop am Samstag, 22. April von 9.30 bis 18 Uhr möchte wirkungsvolle Selbstmo-

Wochenblatt  
05.04.2017

Wenn nicht jetzt, wann dann!

## **BiZ & Donna "vor Ort" 2017**

Informationsveranstaltungen für Frauen



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Mainz

tungen

ut bringen

Bodenheim,  
3. OG

zu bringen, dass  
gen verliert, ist eine  
ir Personen mit

nt soll Sie in Ihrem  
en. Sie erhalten  
n von Prioritäten  
strukturieren kön-  
s- und Arbeitszu-

tagsheldinnen hilft  
sch einzuschätzen  
nd Familie zu

ur Verfügung und  
werden?

l wie setze ich

Zeitmanagement  
etzen?

### Im Vorstellungsgespräch überzeugen

03.11.2017, 9.00 - 11.00 Uhr

Verbandsgemeindeverwaltung Nieder-Olm  
Pariser Straße 110, Ratssaal, 1. OG

Wenn Sie zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden, haben Sie die erste Hürde bereits genommen: Sie sind in der engeren Auswahl. Jetzt gilt es, selbstbewusst und gut vorbereitet in die nächste Runde zu gehen. Überzeugen Sie durch authentisches Auftreten und Kommunikationsstärke.

Unsere Expertin **Christine Pfeiffer von Personal-training Pfeiffer** gibt Auskunft, worauf Personalverantwortliche achten und wie Sie im persönlichen Gespräch punkten:

- Gesprächsvorbereitung und -verlauf
- Erscheinungsbild und Verhalten
- Körpersprache – Botschaften ohne Worte
- Positive Kommunikation
- Gerüstet für heikle Fragen
- Sicher in die Gehaltsverhandlung

ltungen im  
nszentrum  
ntur für

ist jeweils 9 Uhr.  
t ein.

zeugen

Hut bringen

d erreichen Sie,

## Haben Sie Fragen?

**Es stehen Ihnen folgende Ansprechpartnerinnen zur Verfügung:**

### **Agentur für Arbeit Mainz**

Claudia Wellisch

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Tel. 06131 / 248 770 oder

[mainz.bca@arbeitsagentur.de](mailto:mainz.bca@arbeitsagentur.de)

### **Verbandsgemeinde Bodenheim**

Ariane Schmitt

Gleichstellungsbeauftragte

Tel. 06135 / 72 122 oder

[gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)

### **Verbandsgemeinde Nieder-Olm**

Heike Schubert

Gleichstellungsbeauftragte

Tel. 06136 / 69 260 oder

[heike.schubert@vg-nieder-olm.de](mailto:heike.schubert@vg-nieder-olm.de)

### **Verbandsgemeinde Rhein-Selz**

Nicole Bernard

Gleichstellungsbeauftragte

Tel. 06133 / 4901 174 oder

[glst@vg-rhein-selz.de](mailto:glst@vg-rhein-selz.de)



## Pop-Up-Café: Familie & Beruf?

Bodenheim/Nackenheim – 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?

„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. August 2017, 9.00 – 12.00 Uhr Rathaus der Ortsgemeinde Nackenheim, Carl-Zuckmayer-Straße 1, 55299 Nackenheim (Sitzungssaal) Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt.

Anmeldung bei Uta Galle-Hahn, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-44, [uta.galle-hahn@cjd.de](mailto:uta.galle-hahn@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten Ariane Schmitt

red

lokale Zeitung 8/2017



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

### 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. August 2017, 9.00 – 12.00 Uhr**

**Rathaus der Ortsgemeinde Nackenheim,  
Carl-Zuckmayer-Straße 1, 55299 Nackenheim (Sitzungssaal)**

Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Die Platzzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bis spätestens 14.08.2017 an bei Uta Galle-Hahn, CJD Mainz, Tel. 06131 28794-44, [uta.galle-hahn@cjd.de](mailto:uta.galle-hahn@cjd.de) oder bei Ihrer Gleichstellungsbeauftragten Ariane Schmitt, Verbandsgemeinde Bodenheim (Kontakt siehe unten)

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte;  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung, Zimmer 126, Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB),  
[gleichstellungsbeauftragte@vvr-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vvr-bodenheim.de)

Nachrichtenblatt

32/2017  
29/2017

## Wiedereinstieg nach Familienzeit

Individuelle Beratung zum Einstieg zurück in den Beruf im Pop-Up-Café

**NACKENHEIM (red)** – Am Freitag, 18. August, 9 bis 12 Uhr, findet im Rathaus der Ortsgemeinde, Carl-Zuckmayer-Straße 1, (Sitzungssaal) das Beratungsangebot „Perspektive Wiedereinstieg Mainz“ zum Thema Wiedereinstieg in den Beruf nach Familien- oder Pflegezeit statt. In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Gebäck sind Interessierte eingeladen, im Gespräch Wege für sich zu entwi-

ckeln.

Das Projekt soll nach Familien- oder Pflegezeit helfen, wieder in den Berufsalltag zu finden und begleitet von der ersten vagen Idee bis zur Verwirklichung.

Das Angebot ist auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt und umfasst unter anderem eine Orientierung an individuellen Vorstellungen und Zielen sowie Zeitressourcen. Der Einstieg kann jederzeit erfolgen; auch

Online-Weiterbildungen sowie Online-Coachings von zuhause aus sind möglich. Das Unterstützungsangebot ist flexibel und unabhängig von einer Meldung bei der Arbeitsagentur oder anderen Grundsicherungsstellen.

Eine Anmeldung zum Beratungstermin ist bis zum 14. August bei Uta Galle-Hahn unter Telefon 06131 / 28794 44 oder per E-Mail an [uta.galle-hahn@cjd.de](mailto:uta.galle-hahn@cjd.de) möglich,

Wochenblatt 02.08.2017

## Rund ums Alter

**BODENHEIM** - Jeder Mensch sollte selbstbestimmt regeln können, was mit ihm im Alter oder Notfall passiert. Der steigende Anteil der Single-Haushalte zeigt, wie wichtig eine frühzeitige Regelung über Vollmachten und Verfügungen ist. Die ISUV-Mainz, Kontaktstelle des gemeinnützigen Interessenverbands Unterhalt und Familienrecht lädt daher zum öffentlichen Vortrag über das Thema: Vollmachten rund ums Alter - Verfügungen über den Tod hinaus, ein. Er findet am Mittwoch, 6. September, um 19 Uhr, im Sitzungssaal der Verbandsgemeinde, Dollesplatz 3, statt. Weitere Informationen unter Telefon 06135/933796.

Wochenblatt  
23.08.2017

18.08.2017

36/2017

Ausgabe 33/2017

## Gleichstellungsbeauftragte der VG Bodenheim



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

### Vollmachten rund ums Alter – Verfügungen über den Tod hinaus

Jeder Mensch sollte selbstbestimmt regeln können, was mit ihm im Alter oder Notfall passiert. Der steigende Anteil der Single-Haushalte zeigt, wie wichtig eine frühzeitige Regelung über Vollmachten und Verfügungen ist.

**Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Ulrike Ernst** referiert über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament u.a. und berichtet aus ihrer täglichen Praxis. Die Rechtsanwältin und ISUV-Kontaktanwältin beantwortet im Anschluss an den Vortrag auch Fragen.

**Wann? Mittwoch, 6. September 2017, 19.00 Uhr**

**Wo? Bürgerhaus Dolles,  
Am Dollesplatz 3, 55294 Bodenheim**

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter ist der Interessenverband Unterhalt und Familienrecht e.V. (ISUV) in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Bodenheim. ISUV e.V., ein gemeinnütziger Verein, ist Ansprechpartner für Menschen, die Probleme bei Trennung und Scheidung, Unterhalt und Versorgung haben. Weitere Infos unter 06135 - 933796 oder [www.isuv.de](http://www.isuv.de) oder [mainz@isuv.de](mailto:mainz@isuv.de).

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung, Telefon: 0 61 35 / 72 122,  
Email: [gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

**BiZ & Donna „vor Ort“**

### Life/Work Planning - Finde den Job, der zu Dir passt!

**Donnerstag, 24. August 2017,  
18.00 – 20.00 Uhr**

Zwei von drei Stellen werden offiziell nicht ausgeschrieben. Keine Anzeige in der Zeitung. Kein Eintrag im Internet. Und trotzdem werden diese Stellen besetzt.

Frauen, die wissen, wie sie Zugang zu diesem "verdeckten" Arbeitsmarkt bekommen und die ihre Fähigkeiten und Ziele kennen, haben wesentlich höhere Chancen regional eine Arbeit zu finden, die zu ihnen und ihrer Familie passt.

Lernen Sie diese aktive und effektive Stellensuche kennen!

Unsere Expertin Renata Messemer zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt bei dieser Stellensuche vorgehen. Dabei lernen Sie kreative Methoden kennen.

Ein Infostand der Agentur für Arbeit mit Beratung wird ebenfalls vor Ort sein.

Veranstaltungsort:

Rathaus der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Oppenheim  
Sant-Ambrogio-Ring 33, Konferenzraum, UG

Veranstalterinnen:

- Agentur für Arbeit Mainz, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
- die Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden Bodenheim, Rhein-Selz und Nieder-Olm

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung, Zimmer 120, Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB),  
[gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)

33/2017



## Schmitt, Ariane

---

**Von:** Eva Jochmann [e.jochmann@frauennotruf-mainz.de]  
**Gesendet:** Donnerstag, 3. August 2017 10:38  
**An:** Nicole Bernard; Gleichstellung; \_Gleichstellungsbeauftragte; 'Bingen, Laura Schulz'; 'Budenheim, Irmgard Wosinski'; 'Heidesheim Hannelore Schmelzer'; 'VG Gau-Algesheim, Gisela Samstag'; 'VG Nieder Olm, Heike Schubert'; 'VG Rhein SelzNicole Bernard'; 'VG Rhein-Nahe Thea Feldhege'  
**Betreff:** Einladung zu einem Workshop im Frauennotruf

Liebe Kolleginnen,

in Ihrer Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte kommen Sie mit den unterschiedlichsten Themen und Fragen in Berührung.

Auch Frauen mit (sexualisierter) Gewalterfahrung wenden sich an Sie – sei es direkt mit Fragen zur Gewalterfahrung, in einer Krise oder das Thema (sexualisierte) Gewalt wird während eines anderen Kontakts deutlich.

Wie kann betroffenen Frauen im Kontakt adäquat begegnet werden? Welche Informationen sind hilfreich?

Sexuelle Übergriffe und Gewalt müssen nicht zwangsläufig ein Trauma zur Folge haben, aber viele Frauen, die eine Vergewaltigung oder einen sexuellen Missbrauch erlebt haben, sind traumatisiert und leiden lange unter den

Folgen. Selbstverletzendes Verhalten, Angst- und Panikattacken, Störungen in Beziehungen / Partnerschaften,

Sexualitätsprobleme, somatische Erscheinungen sind nur einige der vielen möglichen Folgeerscheinungen nach erlebter Sexualisierter Gewalt.

Wir möchten Sie zu einem Workshop einladen, in dem neben grundsätzlichen Informationen zum Thema Sexualisierte Gewalt und Folgen auch ganz konkret Ihre Fragen beantwortet werden können. Anhand von (mitgebrachten) Fall Beispielen können in praktischen Übungen Umgangsweisen erprobt werden

Der Workshop findet am Donnerstag, 14. September 2017 von 17-19 Uhr im Frauennotruf Mainz, Kaiserstr. 59-61 (Eingang durch den Hinterhof) statt.

Zur besseren Planung geben Sie bitte bis zum 05.09. 2017 Bescheid, ob Sie an dem Workshop teilnehmen wollen und können.

Herzliche Grüße aus Mainz

Eva Jochmann

Frauennotruf Mainz e.V.  
Fachstelle zum Thema Sexualisierte Gewalt  
Kaiserstr.59-61  
55116 Mainz  
Tel.: 06131 / 22 12 13  
[www.frauennotruf-mainz.de](http://www.frauennotruf-mainz.de)

**Sicherer als E-Mails – Unsere Onlineberatung:**  
<https://www.onlineberatung-frauennotruf-mainz.de>

**Kaufen und dabei Spenden:**  
[https://www.boost-project.com/de/shops?charity\\_id=1026&tag=bb](https://www.boost-project.com/de/shops?charity_id=1026&tag=bb)

*folgendes*

**55218 Ingelheim, den 25.09.2017**

Georg-Rückert-Straße 11

Tel.: (06132) 787 - 31680

Fax.: (06132) 787 - 3199

E-Mail: [bernhardt.carolin@mainz-bingen.de](mailto:bernhardt.carolin@mainz-bingen.de)

## **Einladung**

**Hauen, treten, boxen... und ich mittendrin!**

**Eine Netzwerkkonferenz zum Thema „Gewalt in engen sozialen Beziehungen“**

*Sehr geehrte Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner,  
sehr geehrte Damen und Herren,*

*Gewalt ist kein Problem am Rande unserer Gesellschaft, sondern mitten unter uns. Tagtäglich werden Familienmitglieder Opfer von Gewalt - unabhängig von Alter, Bildungsstand, Sozialstatus und ethnischer Herkunft. Kinder erleben Gewalt in den meisten Fällen direkt oder indirekt mit. Aus diesen Kenntnissen heraus, möchten wir unsere diesjährige Netzwerkkonferenz diesem Thema widmen.*

*Beginnen werden wir mit Interviews von Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern, welche sich tagtäglich mit diesem Themenschwerpunkt auseinandersetzen.*

*Anschließend haben wir eine Referentin aus Berlin eingeladen, welche uns die Thematik „Gewalt in engen sozialen Beziehungen und die Bedeutung für die Kinder“ ausführlich erläutert.*

*Beenden werden wir unsere Netzwerkkonferenz mit dem „Markt der Möglichkeiten“, der über Anregungen und Angebote aus der Praxis informiert.*

*Wir freuen uns darauf, Sie am*

**Montag, den 16. Oktober 2017**

**von 14:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr (Anmeldung ab 13:30 Uhr)**

**in der Kreisverwaltung Mainz-Bingen (Kreistagssaal)**

**Georg-Rückert-Straße 11, 55218 Ingelheim am Rhein**

*begrüßen zu dürfen.*

*Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten Anlage.*

*Wir, die Gleichstellungsstelle und das Netzwerk Kinderschutz, Frühe Hilfen und Familienbildung des Landkreis Mainz-Bingen, freuen uns auf Ihr Kommen!*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Im Auftrag*

*PS*

**Petra Schott**

**Jugendamtsleitung**





## Vortragsveranstaltung

### Mu Rugo heißt Zuhause –

### Der Kampf von Frauen in Ruanda gegen Gewalt in der Familie

**Wann:**

Do., 19.10.2017

18 Uhr

**Wo:**

Rathaus Bodenheim

Am Dollesplatz 1

Sitzungssaal 3. OG

**Referentin:**

Yamara Wessling



Das ostafrikanische Ruanda präsentiert sich seit einigen Jahren international als Vorreiter für die Gleichberechtigung von Frauen. Durch rechtliche Reformen, politische Maßnahmen und Projekte von Organisationen haben Frauen sich Zugang zu Bildung, politischer Teilhabe und ökonomischen Ressourcen eröffnet sowie allen Formen geschlechtsspezifischer Gewalt den Kampf angesagt.

Trotz allen Erfolgen der Geschlechterpolitik werden Frauen in ihrem Alltag häufig weiterhin mit Benachteiligung und Gewalt konfrontiert. Inhalt dieses Vortrags ist die widersprüchliche Situation von Frauen in Ruanda, die sich für eine bessere Zukunft für sich, ihre Familien und andere Frauen einsetzen. Dabei können kulturspezifische und ganz persönliche Definitionen von Weiblichkeit und Frau-Sein entstehen.

Der Frauennotruf ist seit längerem mit dem rheinland-pfälzischen Partnerland verbunden und pflegt einen Austausch mit der ruandischen Nichtregierungsorganisation „*Family Circle Love Lab Organisation*“, deren Gründerin sich gegen sexualisierte Gewalt an Frauen in ihren Familien stark macht.

**Anette Diehl** vom Frauennotruf Mainz gibt einen kurzen Überblick über die seit 2001 bestehenden Kontakte zum rheinland-pfälzischen Partnerland.

**Yamara Wessling M.A.** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ethnologie und Afrikastudien der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und beschäftigt sich seit 2014 in ihrer Forschung mit Mittelklasse-Frauen in Ruanda und ihren Vorstellungen von Familie und Sexualität.



## Pressemitteilung

### Frauennotruf Mainz blickt nach Ruanda – Vortrag über gewaltbetroffene Frauen im Partnerland

Rund dreißig Frauen und Männer waren der Einladung des Frauennotrufs Mainz und der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Bodenheim Ariane Schmitt gefolgt. In Kooperation mit der Heinrich-Böll Stiftung luden sie zum Vortrag *Mu Rugo heißt Zuhause – Der Kampf von Frauen in Ruanda gegen Gewalt in der Familie* im Rathaus Bodenheim ein. Zu Beginn hörten die Gäste von Anette Diehl, Mitarbeiterin des Frauennotrufs, was die Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt ins rheinland-pfälzische Partnerland Ruanda führt. Daran anschließend berichtete Hauptreferentin Yamara Wessling M.A., wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ethnologie und Afrikastudien der Johannes Gutenberg-Universität Mainz zur widersprüchlichen Situation von Frauen in Ruanda. Sie verwies dabei auch auf kulturspezifische und ganz individuelle Definitionen von Weiblichkeit und Frau-Sein. Dies ist insofern interessant, da das ostafrikanische Ruanda sich seit einigen Jahren international als Vorreiter für die Gleichberechtigung von Frauen präsentiert – zum Beispiel mit einem Frauenanteil im Parlament von 64 % oder durch rechtliche Reformen und politische Maßnahmen, die Frauen einen Zugang zu Bildung, politischer Teilhabe und ökonomischen Ressourcen eröffnet. „Trotz dieser beeindruckenden Erfolge der Geschlechterpolitik erleben viele ruandische Frauen in ihrem Alltag körperliche und sexualisierte Gewalt“, betont Yamara Wessling, die außerdem ehrenamtlich im Frauennotruf arbeitet.

Diese Diskrepanz war neben anderen Dingen Inhalt der anschließenden Diskussion des Publikums mit den beiden Fachfrauen zu sexualisierter Gewalt und Ruanda. Anette Diehl verweist darauf, dass es auch in Deutschland Dissonanzen gibt: Ein reiches Industrieland mit einer sehr hohen Anzahl von gewaltbetroffenen Frauen und Mädchen: „Auch hier müssen Frauen für ihre Rechte kämpfen, so ist zum Beispiel Vergewaltigung in der Ehe erst seit 1997 strafbar und „Nein heißt Nein“ gilt nach dem neuen §177 „Sexueller Übergriff; sexuelle Nötigung; Vergewaltigung“ erst seit November 2016,“ so Diehl. Sie und Yamara Wessling sind sich einig, dass die Akteurinnen in beiden Ländern in einem wechselseitigen Austausch auf Augenhöhe viel voneinander lernen können.

Der Frauennotruf ist seit 2001 mit dem rheinland-pfälzischen Partnerland Ruanda verbunden und pflegt einen Austausch mit verschiedenen ruandischen Nichtregierungsorganisationen. Darunter ist auch die *Family Circle Love Lab Organisation*, deren Gründerin Dative Nakabonye sich gegen sexualisierte Gewalt an Frauen in ihren Familien stark macht. Dabei legt sie Arbeitsschwerpunkte auf die Prävention von sexualisierter Gewalt und die individuelle Beratung und Begleitung von Frauen, die (sexualisierte) Übergriffe in ihrer Partnerschaft erfahren haben.

Verantwortlich für die Pressemitteilung: Anette Diehl



# FRAUENNOTRUF

MAINZ e.V. FACHSTELLE ZUM THEMA  
SEXUALISIERTE GEWALT



Foto v.l.n.r.: Yamara Wessling (M.A. Institut für Ethnologie und Afrikastudien JGU Mainz) Anette Diehl (Frauennotruf Mainz e.V.), Ariane Schmitt (Gleichstellungsbeauftragte Verbandsgemeinde Bodenheim)





A2

AUF EINEN BLICK

02.10.2017

## Kampf der Frauen in Ruanda

**VG BODENHEIM** (red). Der Frauennotruf Mainz lädt für Donnerstag, 19. Oktober, 18 Uhr, ins Rathaus der Verbandsgemeinde, Am Dollesplatz 1 (Sitzungssaal, 3. Obergeschoss), zum Vortrag „Mugo heißt Zuhause – Der Kampf von Frauen in Ruanda gegen Gewalt in der Familie“ ein, der in Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung und der Gleichstellungsbeauftragten der VG veranstaltet wird.

„Ich informiere über die widersprüchliche Situation von Frauen in Ruanda, die sich für eine bessere Zukunft für sich, ihre Familien und andere Frauen einsetzen“, erläutert Referentin Yamara Wessling, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ethnologie und Afrikastudien der Johannes Gutenberg-Universität

Mainz. Das ostafrikanische Ruanda präsentiert sich seit einigen Jahren international als Vorreiter für die Gleichberechtigung von Frauen. Durch rechtliche Reformen, politische Maßnahmen und Projekte von Organisationen haben Frauen sich Zugang zu Bildung, politischer Teilhabe und ökonomischen Ressourcen eröffnet. „Trotz allen Erfolgen der Geschlechterpolitik werden Frauen in ihrem Alltag aber häufig weiterhin mit Benachteiligung und Gewalt konfrontiert“, betont Yamara Wessling, die ehrenamtlich im Frauennotruf arbeitet. Der Frauennotruf ist seit 2001 mit dem rheinland-pfälzischen Partnerland Ruanda verbunden und pflegt einen Austausch mit Nichtregierungsorganisationen.



Die Gleichstellungsbeauftragte der  
Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:

### Wie stoppe ich mein Gedankenkarussell? – Gelassenheit beginnt im Kopf

Ein Workshop für Frauen  
am Samstag, 18. November 2017, 9.30 – 17.00 Uhr

#### Inhalte:

- Grundlagen über Resilienz
- Umgang mit den eigenen Gedanken und ständigem Grübeln
- Überprüfung der eigenen Denkmuster
- Erlernen des achtsamen Umgang mit sich selbst
- Entspannungstechniken erleben

**ReferentIn:** Andrea Keim, Business & Personal Coach  
**Veranstaltungsort:** Rathaus der VG Bodenheim,  
Am Dollesplatz 1, Sitzungssaal, 3. OG

**Teilnahmebetrag:** 40,- € (inkl. Verpflegung)

Verbindliche Anmeldung bis **10. November 2017** bei Frau Schmitt (Kontakt Siehe unten)

### Einladung zum Frauenfrühstück

„Von der Kraft den ureigenen Weg zu gehen“  
-Das Buch Rut-  
Samstag, 11. November 2017, 9.30 – 12.15 Uhr

**ReferentIn:** Dr. Petra Urban, Schriftstellerin/Literaturwissenschaftlerin  
**Veranstaltungsort:** Ev. Gemeindehaus Bodenheim, Kirchsteig 23  
**Kostenbeitrag:** 8,- € (inkl. Frühstück und Vortrag)  
Bitte am Veranstaltungstag bar mitbringen

**VeranstalterIn:** Ev. Kirchengemeinde Bodenheim - Nackenheim

Mit Kinderbetreuung – zu betreuende Kinder bitte anmelden!

Anmeldungen bitte unter:  
[pfarramt@ev-kirche-bodenheim-nackenheim.de](mailto:pfarramt@ev-kirche-bodenheim-nackenheim.de) oder Tel. 06135/23 06.

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte; Sprechzeiten: nach Vereinbarung,  
Zimmer 126, Tel.: 0 61 35 - 72 122, [gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:ggleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)

## Workshop

**BODENHEIM** – Im Seminar „Wie stoppe ich mein Gedankenkarussell? – Gelassenheit beginnt im Kopf“ lernen Interessierte am 18. November von 9.30 bis 17 Uhr Wege kennen, wie sie abschalten und ihre bisherigen Denkmuster ablegen können. Entspannungstechniken helfen, die innere Ruhe zu finden. Referentin ist Andrea Keim, Business & Personal Coach, das Seminar findet im Rathaus der VG Boden-

heim, Am Dollesplatz 1, im Sitzungssaal, drittes Obergeschoss, statt. Die Teilnahme beträgt 40 Euro inklusive Verpflegung. Verbindliche Anmeldung bis 10. November bei Ariane Schmitt, Telefon 06135 / 72122.

Wochenblatt

25.10.2017

Nachrichtenblatt 44/2017

## Workshop für Frauen

**VG BODENHEIM** (red). Interessentinnen für einen Workshop für Frauen am Samstag, 18. November, 9.30 bis 17 Uhr, im Rathaus der Verbandsgemeinde sollten sich bis Freitag, 10. November, anmelden. Es geht um das Thema „Wie stoppe ich mein Gedankenkarussell? – Gelassenheit beginnt im Kopf“. In dem Seminar lernen Frauen Wege kennen, wie sie abschalten und ihre bisherigen Denk-

muster ablegen können. Entspannungstechniken helfen, wieder die eigene Balance und somit die innere Ruhe zu finden. Referentin ist Personal Coach Andrea Keim, der Teilnahmebetrag inklusive Verpflegung beträgt 40 Euro. Verbindliche Anmeldung bis 10. November bei Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte, Tel.: 06135 - 72122, gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de.

AZ 06.11.2017



**Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Bodenheim informiert:**

**25. November - Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen**

Jahr für Jahr erinnert der weltweite Aktionstag am 25. November an das hohe Ausmaß von Gewalt gegen Frauen. Ein Tabuthema nach wie vor auch in Deutschland: Jede dritte Frau ist betroffen. Viele schweigen aus Angst und Scham, aber auch das Umfeld schaut oftmals weg.

Daher rufen Bundesfrauenministerin Dr. Katarina Barley und das Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“ die Öffentlichkeit dazu auf, sich an der Mitmachaktion „Wir brechen das Schweigen“ zu beteiligen. Unter dem Motto „WEG AUS DER GEWALT“ zeigen sich viele Menschen solidarisch mit Betroffenen und bestärken sie darin, einen ersten Schritt zu wagen – weg aus der Gewalt, in ein neues Leben.

„Betroffene sollen wissen, dass sie auf dem Weg aus der Gewalt nicht allein sind und dass es Unterstützungsangebote wie das bundesweite Hilfefon gibt“, erklärt Bundesfrauenministerin Dr. Katarina Barley. „Als Schirmherrin lade ich jede und jeden dazu ein mitzumachen. Lassen Sie uns gemeinsam das Schweigen brechen und die Hilfefonnummer 08000 116 016 weiter bekannt machen.“

Der Hashtag für die Aktion in den Sozialen Netzwerken lautet #schweigenbrechen. Doch auch Personen, die keine sozialen Medien nutzen, können teilnehmen. Auf der Internetseite [www.aktion.hilfefon.de](http://www.aktion.hilfefon.de) sind sämtliche Aktionsideen und Materialien zu finden.

Barrierefrei, kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar.



Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung, Zimmer 126,  
Tel.: 0 61 35 / 72 122, [gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de)

Nachrichtenblatt 48/2017