

Verbandsgemeinde Rhein-Selz



Bericht der Gleichstellungsbeauftragten

Nicole Bernard

01/2023

Bericht

Bericht

Bericht

04/2024

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 bzw geplante Veranstaltungen und Aktionen	
5. Öffentlichkeitsarbeit.....	14
6. Schlusswort.....	15

Vorbemerkung

Die Arbeit der Gleichstellungsbeauftragten erfolgt auf Grundlage der „Empfehlungen für die Arbeit von kommunalen Gleichstellungsbeauftragten in verbandsfreien Gemeinden und Verbandsgemeinden“ des Ministeriums für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen (Rheinland-Pfalz).

Die Berichte werden in regelmäßigen Abständen mit allen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Mainz-Bingen abgestimmt.

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 in Abstimmung mit dem Bürgermeister 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.

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, sodass die Erreichbarkeit stets 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 kommunaler Spitzenverbände Gemeinde und Städtebund
- 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

- o Einladungen verfassen, drucken, verteilen in öffentlichen Einrichtungen und einstellen in Social Media und Rhein-Selz aktuell
- o Informationen bezüglich Termine und Bericht über den Presseverteiler der Verbandsgemeinde
- o Veranstaltungsfeedback einholen

4.2 Durchgeführte bzw. geplante Veranstaltungen und Aktionen

Workshop, Beratungsangebot und Terminhinweise

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

2023

Vererben oder verschenken? Generalvollmacht und Patientenverfügung

Nachholtermin vom 01.12.2022

Vererben oder verschenken? Generalvollmacht und Patientenverfügung
Referentin Silvia Simon, Rechtsanwältin, KUNZ Rechtsanwälte Mainz
Ort: VG Rhein-Selz, Sant. Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim
Ansprechpartnerin: Nicole Bernard
Mail: glst@vg-rhein-selz.de
Tel.: 06133 / 49 01 174
Donnerstag, den 02.02.2023, in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz
Ratssaal Oppenheim, 19.00 Uhr
Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 30.01.2023

Teilnehmende: 5

Entspannung für alle - Progressive Muskelentspannung

Stress und Hektik bestimmen - unabhängig vom Alter - unseren Alltag. Die gesamte Muskulatur steht dabei unter erhöhter Anspannung. Die Progressive Muskelentspannung hilft uns, geistige Erholung und körperliche Entspannung zu finden, gelassener in Stresssituationen zu reagieren und unsere Gesundheit zu erhalten. In diesem Kurzworkshop lernen Sie die verschiedenen Muskelgruppen kennen, spannen diese bewusst an und entspannen danach wieder.

Gemeinsame Veranstaltung von der Gleichstellungsbeauftragten Rhein-Selz Nicole Bernard und Stephani Redmer, Entspannungs- und Klangschalenpädagogin.

Kurzworkshop findet am 02.03.2023 von 18-20 Uhr in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz statt. Bitte evtl. Matten und Decken mitbringen. Der Workshop ist kostenfrei.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 27.02.2023 unter glst@vg-rhein-selz.de oder 06133/4901174.

Teilnehmende: 10

Empowerment für Frauen

– die Beratungsstelle für Frauen & Beruf

Die Gleichstellungsbeauftragte **Nicole Bernard** weißt auf folgende Information hin:

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.Gale-Hahn@mki-ev.de, Tel. 0163 13 51 429 oder bei der **Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard** Rhein-Selz 06133/4901174

Teilnehmende: 1

Internationaler Frauentag

- Kabarettprogramm Simone Solga

Gemeinsame Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten Mainz-Bingen **Manuela Hansel** und u.a. der Gleichstellungsbeauftragten VG Rhein-Selz **Nicole Bernard**

„Ihr mich auch“ (Ein Kabarettprogramm von und mit Simone Solga)

Es war einmal... eine Kanzlersouffleuse. Aber die kann nicht mehr.

Denn unser Land ist verückt geworden: Gesinnung ist wichtiger als Verantwortung, Emotionen sind wichtiger als Fakten, Moralisieren ist wichtiger als Kompetenz. Die alte Solga musste also weg, lang lebe die neue Solga. Und die sagt in ihrem nagelneuen Programm „Ihr mich auch“: Wenn das Volk sich schon nicht wehrt, dann machen wir eben unsere eigene Revolution.

„Ihr mich auch“ ist eine zwei Stunden lange Unabhängigkeitserklärung vom Land der Besserwieser, Untergangsprediger und Meisterheuchler.

Wagen Sie den Umsturz im Kopf, gönnen Sie sich die Flucht in die innere Freiheit. Regen Sie sich auf, schimpfen Sie, haben Sie Spaß.

Die neue Solga: „Wenn uns das Wasser bis zum Hals steht, wird es höchste Zeit, zu neuen Ufern aufzubrechen.“ Kommen Sie mit!

Diese Veranstaltung ist kostenlos, wir bitten aber um Anmeldung unter glist@mainz-bingen.de

Teilnehmende: ausgebucht

Starke Mütter - starke Töchter!

Mutig, sicher, selbstbewusst!

Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard laden ein:

Starke Mütter - starke Töchter! Mutig, sicher, selbstbewusst!

Wendo-Kurs am 15. und 16. Juli 2023

samstags von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr

sonntags von 09:30 Uhr bis 16:00 Uhr.

Veranstaltungsort: Verbandsgemeindeverwaltung, Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim

Immer mehr Mädchen und Frauen sagen „nein!“ zu Belästigung und alltäglicher Gewalt in der Schule, am Arbeitsplatz, im Bekanntenkreis, auf der Straße usw. In diesem Wendo-Kurs können Mütter und ihre Töchter - gemeinsam und in teilweise parallel stattfindenden Gruppen - ausprobieren, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich mit den jeweils eigenen Möglichkeiten effektiv zu wehren.

Neben Informationen und Erfahrungsaustausch bietet der Mütter-Töchter-Wendo-Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspielübungen, Selbstbehauptungstraining in alltäglichen Situationen) als auch Körpertraining (einfach erlernbare Techniken zur effektiven Abwehr, Befreiungsgriffe etc.) sowie gemeinsame Fantasiereisen und Entspannungsübungen an.

Ebenso können z.B. auch Tanten mit ihren Nichten oder Großmütter mit ihren Enkelinnen teilnehmen. Spiel und Spaß miteinander kommen nicht zu kurz und sportliche Fitness ist keine Voraussetzung! Jede ist willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Schlappchen, Isomatte oder Decke, Getränke und Verpflegung für die Pausen; Schuhe für draußen. Mund-Nasenbedeckung.

Die Kursbedingungen werden an die dann geltende Coronaverordnung angepasst. Ein Hygienekonzept liegt vor.

Kursleitung: Anke Thomasky, Wendo-Trainerin und -Ausbilderin, Diplom-Sozialpädagogin

Heike Krüger, Wendo-Trainerin, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Teilnehmerinnen: maximal 8 Paare (Mädchen von 7 - 11 Jahren)

Kosten: 20,- Euro pro Paar

Anmeldung im Frauennotruf Mainz unter s.jochmann@frauennotruf-mainz.de oder 06131 - 221213

Der Wendo-Kurs wird finanziert vom Landkreis Mainz-Bingen.

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

Agentur für Arbeit

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz informiert:

Bewerbungsstrategien- am Puls der Zeit

Biz und Donna VOR ORT 2020

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie und gute Vorbereitung. Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alternative Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen, Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vor-gestellt. Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags.

In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 08.05.2023, Ratssaal, Uhrzeit: 17-19 Uhr

Die Beratung ist kostenfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Nicole Bernard unter Telefon 06133/4901174 oder glst@vg-rhein-selz.de

Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte

06133/4901174

glst@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 16

Pop up Café in der VG Rhein-Selz in Oppenheim

Die Gleichstellungsbeauftragte und die Beratungsstelle „Empowerment für Frauen – Beratungsstelle für Frau und Beruf“ laden alle Frauen am 07.07.2023 von 09:00 - 12:00 zu einem Pop up Café ein.

In einem zwanglosen Informations-Workshop wollen wir uns mit Ihnen bei Getränken und folgende Fragen können besprochen werden:

Zeit für und Freude im Beruf – Was hemmt mich und was spornet 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.

Dieser Workshop richtet sich an alle berufstätigen Frauen und an alle Frauen, die ihren Wiedereinstieg nach der Familienarbeit vorbereiten wollen.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 03.07.2023 an unter:

Nicole Bernard

Verbandsgemeinde Rhein-Selz

glst@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 1

Mit mir nicht! Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen ab 60 Jahren
Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz laden ein:

Mit mir nicht!

**Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining
Für Frauen ab 60 Jahren**

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 Lebensspielräume 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: Montag, 09. Oktober 2023 09:00 bis 15:30 Uhr
Referentin: Anke Thomasky (Dipl. Sozialpädagogin,
Coach, Wendo-Trainerin und Ausbilderin)

Veranstaltungsort: Verwaltungsgebäude Oppenheim, Sant' Ambrogio-Ring 33

Informationen und Anmeldung bei Nicole Bernard: 06133/4901174 oder gls@vg-rhein-selz.de

Der Notruf Mainz e.V. ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V. und der Heinrich Böll Stiftung.
Gefördert von der Leitstelle Kriminalprävention im Ministeriums des Innern und für Sport.

Teilnehmende: 8

**Empowerment für Frauen
– die Beratungsstelle für Frauen & Beruf**

Die Gleichstellungsbeauftragte **Nicole Bernard** weißt auf folgende Information hin:

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.Gallo-Hahn@mki-av.de, Tel. 0163 13 51 429 oder bei der **Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard** Rhein-Selz 06133/4901174

BiZ&Donna vor Ort

Bewerbungsstrategien – am Puls der Zeit

Die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Nicole Bernard informiert:

Bewerbungsstrategien - am Puls der Zeit

BiZ und Donna VOR ORT 2020

Agentur für Arbeit

Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie - und gute Vorbereitung. Sie erhalten in dem Vortrag Informationen, wie Sie neben der klassischen schriftlichen Bewerbung alter-native Bewerbungsstrategien für sich nutzen können. Die Möglichkeiten der beruflichen Nutzung sozialer Netzwerke und Internetplattformen, Online-Jobbörsen sowie Online-Bewerbungsverfahren werden vor-gestellt. Auch wie Sie sich mit Ihren Bewerbungsunterlagen von der Masse abheben können, ist Inhalt dieses Vortrags.

In der Verbandsgemeinde Rhein-Selz Verwaltungsgebäude Oppenheim Sant' Ambrogio-Ring 33, 31.10.2023, 17:00 Uhr, Uhrzeit: 17-19 Uhr

Die Beratung ist kostenfrei.

Wir bitten um Anmeldung unter: gls@vg-rhein-selz.de

Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte

06133/4901174

gls@vg-rhein-selz.de

Exkursion zu „WEIMAR WEIBLICH“ nach Frankfurt „WEIMAR WEIBLICH“

Die Ausstellung „WEIMAR WEIBLICH“ zeigt die Frauen beim und im Film der Weimarer Republik und es wird untersucht, wie das Kino Geschlechterrollen und -verhältnisse insgesamt thematisiert.

Bubikopf-Frisuren, luftige Chiffonkleider, extravagante Schuhkreationen und endlich Beinfreiheit – schon auf den ersten Blick sind die Veränderungen gewaltig, die die 1920er Jahre für das weibliche Geschlecht bringen. Zu den wichtigsten gehört die zunehmende Berufstätigkeit von Frauen, die dazu beiträgt, Frauen auch im gesellschaftlichen Alltag präsenter werden zu lassen. Das zeigt sich auch im Kino der Zeit. Zu dieser spannenden Ausstellung lädt Sie die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard am Sonntag, 05.11.2023 zu einer Exkursion in das Frankfurter Filmmuseum ein.

Wir treffen uns in Nierstein am Bahnhof und werden dann gemeinsam nach Frankfurt fahren. Um 16 Uhr findet eine Führung statt an der nur unsere Exkursion teilnehmen wird. Diese Kosten für die Führung werden von der Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard getragen.

Die Kosten, die auf Sie zukommen: Gruppenbahnticket 19,50 € für bis 5 Personen (falls benötigt wird) und der Eintritt i.H.v. 9,00 Euro für die Ausstellung.

Termin: 05.11.2023

Uhrzeit: 14 Uhr

Ort: Treffpunkt Nierstein Bahnhof

Bitte um Anmeldung bis zum 31.10.2023 unter 06133/4901174 oder gist@vg-rhein-selz.de



Liseotte Schaak
ACHTUNG! LIEBE! LEBENSGEFAHRE! (Ernö Metzner, 1930)
Foto: Hans G. Casparius
Quelle: Deutsche Kinemathek – Fotoarchiv
© Deutsche Kinemathek – Hans G. Casparius

Teilnehmende: 10

Exkursion zu „WEIMAR WEIBLICH“ nach Frankfurt

Am Sonntag 05.11.2023 besuchte die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard mit einigen Teilnehmenden die Ausstellung „Weimar Weiblich“ im dt. Filmmuseum in Frankfurt.

Die Führung war sehr informativ und es wurde über die Rolle der Frau in Filmen diskutiert. Es ist eine tolle Ausstellung und die Zeit, um sich alles anzuschauen, war viel zu kurz. Die Teilnehmenden waren sehr angetan von dieser Ausstellung.



Bild von Nicole Bernard

Digitale Gewalt - Womit werden Jugendliche online konfrontiert?

Informationsabend für Eltern und Lehrkräfte

Die Lebenswelt von Jugendlichen beschränkt sich nicht mehr ausschließlich auf die Schule und das private Umfeld. Jugendliche bewegen sich alltäglich im digitalen Raum. Ablenkung, Wissen, Freundschaften, Liebe - all das findet online statt. Die Nutzungsmöglichkeiten des digitalen Raums können bereichernd sein, aber auch Gefahren mit sich bringen.

An einem Informationsabend für Eltern und Lehrkräfte wird es um Gefährdungspotenziale und Handlungsmöglichkeiten gehen. Im Fokus steht hierbei Cybermobbing, Cybergrooming und Bildbasierte Gewalt. Was ist Digitale Gewalt? Wo bestehen Gefahren für Jugendliche im Netz? Wo bekomme ich Unterstützung?

Wann: 09. November 2023, 18:30 bis 20:00 Uhr

Wo: Zoom

Wer: Interessierte Eltern und Lehrkräfte

Anmeldung: info@frauennotruf-mainz.de

Bei Fragen: gerne an die Gleichstellungsbeauftragte VG Rhein-Selz Nicole Bernard, glist@vg-rhein-selz.de oder 05133/4901174

Altersvorsorge für Frauen: So können Sie gelassen in Richtung Rente schauen

Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard und Carmen Stephan freuen sich auf diese gemeinsame Veranstaltung:

Datum: Mittwoch, den 11. Oktober 2023, 18:30

Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim, Ratsaal

Anmeldung unter: glist@vg-rhein-selz.de

Frauen stehen in Bezug auf die Altersvorsorge deutlich schlechter da als Männer. Die Gründe dafür sind vielfältig. Auch heute noch erhalten Frauen weniger Gehalt für die gleiche Arbeit als ihre männlichen Kollegen. Darüber hinaus zahlen Frauen durch Teilzeitarbeit und Kindererziehungspausen weniger in die gesetzliche Rentenversicherung ein. Zudem erreichen Frauen im Durchschnitt ein höheres Lebensalter als Männer und haben schon allein deshalb einen höheren Kapitalbedarf im Alter.

All diese Rahmenbedingungen führen dazu, dass deutlich mehr Frauen später von Altersarmut betroffen sein werden als Männer. Eine zusätzliche private oder betriebliche Altersvorsorge ist für Frauen daher unerlässlich.

Niedrige Zinsen und hohe Inflationsraten erschweren das Ansparen über Tagesgeldkonten und Sparbücher zusätzlich und machen diese Form der Altersvorsorge immer unattraktiver.

Auch die klassischen Varianten der Alterssicherung wie z.B. die Lebensversicherung hat in Anbetracht der Niedrigzinsphase an Relevanz verloren. Mit einer derzeitigen Garantieverzinsung von 0,25% „spart man sich arm“ und kann im Alter kaum von seinen Ersparnissen leben. Die Riester-Rente, einst als fortschrittliches, staatlich gefördertes Modell der Altersvorsorge gefeiert, steht ebenfalls vor dem Aus. Neue Verträge werden kaum noch angeboten und die Regierung erwägt, das Modell ganz einzustellen.

Die Auszahlung einer Lebensversicherung schafft vielen Versicherten zunächst einmal ein gutes Gefühl.

Doch wie lange reicht die Auszahlung?

Wie lange lässt es sich von dem ausgezahlten Betrag leben?

Welche Kosten müssen berücksichtigt werden und was ist mit der Inflation?

Kaum ein Privat Anleger/in kennt sich mit Geldanlagen wirklich gut aus und kann auf Basis eigener Kenntnisse und positiven Erfahrungen profunde Finanzentscheidungen treffen. Finanzwissen wird in unserer Gesellschaft weder in der Schule noch in der Ausbildung vermittelt. Daher fühlen sich viele Anleger/innen oft alleingelassen und wissen nicht, wie Sie das komplexe Thema Geldanlage angehen sollen.

Was kann man tun, um sich gut auf einen langen Lebensabend vorzubereiten, ohne in die Altersarmut abzurutschen?

Klar ist: Es müssen neue Wege beschritten werden.

Wir werden uns an diesem Abend mit neuen Möglichkeiten des Vermögensaufbaus für die Rente beschäftigen.

Welche Möglichkeiten es gibt, vorausschauend vorzusorgen und das eigene Geld klug anzulegen, erfahren Sie in dem Vortrag:

Altersvorsorge für Frauen: So können Sie gelassen in Richtung Rente schauen

Wir werden uns anschauen, welche modernen Vorsorgemöglichkeiten es mit Investmentfonds und ETFs gibt, für wen welche geeignet sind und was Sie mit einem Altersvorsorgeprodukt auf Investmentfondsbasis erreichen können. Zudem werden wir uns damit beschäftigen, welche Risiken damit verbunden sind und wie sich diese geschickt steuern lassen.

Carmen Stephan wird einen Einblick in die Welt der modernen Altersvorsorge und der professionellen Geldanlage geben. In lockerer Atmosphäre erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, für Ihr Alter klug und langfristig sicher vorzusorgen.

Sie lernen, wie Sie Ihr Geld vor Wertverlust, z.B. durch Inflation schützen und wie Sie auch in der Rente Ihren gewohnten Lebensstandard beibehalten können.

Carmen Stephan ist seit 30 Jahren im Wertpapiergeschäft tätig. Für internationale Banken und Fondsgesellschaften hat sie viele Jahre Großvermögen gemanagt und hat vielschichtige Erfahrungen in der Vermögensverwaltung gesammelt.

Als unabhängige Finanzmentorin berät sie seit 2017 Privatpersonen bei der Vermögensanlage.

Wenn Sie mehr über Carmen Stephan erfahren möchten, schauen Sie gerne unter www.finanzenmentoring.de

Veranstaltungen aufgrund Krankheit der Referentin auf 2024 verschoben

Frauen und Finanzen „Scheidung“

Der Vortrag beschäftigt sich mit den rechtlichen Folgen einer Trennung und einer Scheidung. Welche Rechte hat man denn bei einer Trennung und bei einer Scheidung, um was kann man sich streiten? Gibt es die Möglichkeit, auch in der Trennungsphase die Folgen der Trennung und einer Scheidung zu regeln, bevor alles vor Gericht streitig ausgetragen wird? Der Vortrag gibt Antworten auf die aufgeworfenen Fragen und beschäftigt sich weiter im Überblick mit den Themen des Steuerrechts, des Erbrechts und des Sorgerechts im Falle einer Trennung. Gerne können Sie Fragen zum Thema stellen.

Ort: Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Ratsaal,
55276 Oppenheim

Zeit: Montag, den 12.10.2023 um 19.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Nicole Bernard, Gleichstellungsbeauftragte

Um Anmeldung wird gebeten Mail: glist@vg-rhein-selz.de

Veranstaltungen aufgrund geringer Anmeldezahlen auf 2024 verschoben

Beratungen 2023: 9 Personen, Themen: Wiedereinstieg und Gewalt in engen sozialen

Beziehungen

Empowerment für Frauen - die Beratungsstelle für Frauen & Beruf ab sofort wieder monatlich

Die Gleichstellungsbeauftragte **Nicole Bernard** weißt darauf hin, dass ab sofort die Beratung wieder monatlich stattfindet. Termine finden Sie unten.

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 vor Ort in der Verbandsgemeindeverwaltung Rhein-Selz (Castello - Nachbargebäude, Sant' Ambrogio-Ring 31, 55276 Oppenheim) an folgenden Terminen kostenlos:

16.01.2024 - 20.02.2024 - 19.03.2024 - 16.04.2024 - 11.06.2024 jeweils von 10 - 11 Uhr.

Bei Fragen gerne an **Gleichstellungsbeauftragten Nicole Bernard** Rhein-Selz, 06133/4901174 oder glist@vg-rhein-selz.de

Internationaler Frauentag und Altersvorsorge für Frauen: So können Sie gelassen in Richtung Rente schauen

Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard und Carmen Stephan freuen sich auf diese gemeinsame Veranstaltung anlässlich des Internationalen Frauentages:

Datum: Mittwoch, den 14. März 2023, 18:30

Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim, Ratssaal

Anmeldung unter: glist@vg-rhein-selz.de

Frauen stehen in Bezug auf die Altersvorsorge deutlich schlechter da als Männer. Die Gründe dafür sind vielfältig. Auch heute noch erhalten Frauen weniger Gehalt für die gleiche Arbeit als ihre männlichen Kollegen. Darüber hinaus zahlen Frauen durch Teilzeitarbeit und Kindererziehungspausen weniger in die gesetzliche Rentenversicherung ein. Zudem erreichen Frauen im Durchschnitt ein höheres Lebensalter als Männer und haben schon allein deshalb einen höheren Kapitalbedarf im Alter.

All diese Rahmenbedingungen führen dazu, dass deutlich mehr Frauen später von Altersarmut betroffen sein werden als Männer. Eine zusätzliche private oder betriebliche Altersvorsorge ist für Frauen daher unerlässlich.

Niedrige Zinsen und hohe Inflationsraten erschweren das Ansparen über Tagesgeldkonten und Sparbücher zusätzlich und machen diese Form der Altersvorsorge immer unattraktiver.

Auch die klassischen Varianten der Alterssicherung wie z.B. die Lebensversicherung hat in Anbetracht der Niedrigzinsphase an Relevanz verloren. Mit einer derzeitigen Garantieverzinsung von 0,25% „spart man sich arm“ und kann im Alter kaum von seinen Ersparnissen leben. Die Riester-Rente, einst als fortschrittliches, staatlich gefördertes Modell der Altersvorsorge gefeiert, steht ebenfalls vor dem Aus. Neue Verträge werden kaum noch angeboten und die Regierung erwägt, das Modell ganz einzustellen.

Die Auszahlung einer Lebensversicherung schafft vielen Versicherten zunächst einmal ein gutes Gefühl.

Doch wie lange reicht die Auszahlung?

Wie lange lässt es sich von dem ausgezahlten Betrag leben?

Welche Kosten müssen berücksichtigt werden und was ist mit der Inflation?

Kaum ein/ Privatanleger/in kennt sich mit Geldanlagen wirklich gut aus und kann auf Basis eigener Kenntnisse und positiven Erfahrungen profunde Finanzentscheidungen treffen. Finanzwissen wird in unserer Gesellschaft weder in der Schule noch in der Ausbildung vermittelt. Daher fühlen sich viele Anleger/innen oft alleingelassen und wissen nicht, wie Sie das komplexe Thema Geldanlage angehen sollen.

Was kann man tun, um sich gut auf einen langen Lebensabend vorzubereiten, ohne in die Altersarmut abzuzutschen?

Klar ist: Es müssen neue Wege beschritten werden.

Wir werden uns an diesem Abend mit neuen Möglichkeiten des Vermögensaufbaus für die Rente beschäftigen.

Welche Möglichkeiten es gibt, vorausschauend vorzusorgen und das eigene Geld klug anzulegen, erfahren Sie in dem Vortrag: Altersvorsorge für Frauen: So können Sie gelassen in Richtung Rente schauen

Wir werden uns anschauen, welche modernen Vorsorgemöglichkeiten es mit Investmentfonds und ETFs gibt, für wen welche geeignet sind und was Sie mit einem Altersvorsorgeprodukt auf Investmentfondsbasis erreichen können. Zudem werden wir uns damit beschäftigen, welche Risiken damit verbunden sind und wie sich diese geschickt steuern lassen. Carmen Stephan wird einen Einblick in die Welt der modernen Altersvorsorge und der professionellen Geldanlage geben. In lockerer Atmosphäre erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, für ihr Alter klug und langfristig sicher vorzusorgen.

Sie lernen, wie Sie Ihr Geld vor Wertverlust, z.B. durch Inflation schützen und wie Sie auch in der Rente Ihren gewohnten Lebensstandard beibehalten können.

Carmen Stephan ist seit 30 Jahren im Wertpapiergeschäft tätig. Für internationale Banken und Fondsgesellschaften hat sie viele Jahre Großvermögen gemanagt und hat vielschichtige Erfahrungen in der Vermögensverwaltung gesammelt.

Als unabhängige Finanzmentorin berät sie seit 2017 Privatpersonen bei der Vermögensanlage.

Wenn Sie mehr über Carmen Stephan erfahren möchten, schauen Sie gerne unter www.finanzmentoring.de

Trennung, Scheidung, ganz alltäglich
Die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard
weiß auf eine Veranstaltung hin:

Trennung, Scheidung, ganz alltäglich.... außer es betrifft Sie selbst!
Bedeutet Trennung automatisch Scheidung?
Worüber muss ich mir bei einer Trennung- oder Scheidung Gedanken machen?
Was verbirgt sich hinter den Begriffen Unterhalt, Versorgungsausgleich oder Zugewinn?
Kann ich bei Scheitern meiner Ehe noch einen Ehevertrag schließen?
Wenn Sie auf diese Fragen noch keine Antworten haben, freuen wir uns am 07.03.2024, 19:00 Uhr auf einen gemeinsamen Abend
Bei Fragen wenden Sie sich an die Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard unter 06133/4901174 oder glst@vg-rhein-selz.de

Teilnehmende: 12

Verschoben: Altersvorsorge für Frauen:
So können Sie
gelassen in Richtung Rente schauen

Aufgrund von Krankheit verschoben:
Gleichstellungsbeauftragte Nicole Bernard und Carmen Stephan freuen sich auf diese gemeinsame Veranstaltung:
Datum: **Donnerstag, den 11. April 2024, 18:30**
Ort: Sant' Ambrogio-Ring 33, 55276 Oppenheim, Ratsaal
Anmeldung unter: glst@vg-rhein-selz.de
Frauen stehen in Bezug auf die Altersvorsorge deutlich schlechter da als Männer. Die Gründe dafür sind vielfältig. Auch heute noch erhalten Frauen weniger Gehalt für die gleiche Arbeit als ihre männlichen Kollegen. Darüber hinaus zahlen Frauen durch Teilzeitarbeit und Kindererziehungspausen weniger in die gesetzliche Rentenversicherung ein. Wir werden uns an diesem Abend mit neuen Möglichkeiten des Vermögensaufbaus für die Rente beschäftigen.
Welche Möglichkeiten es gibt, vorausschauend vorzusorgen und das eigene Geld klug anzulegen, erfahren Sie in dem Vortrag:
Altersvorsorge für Frauen: So können Sie gelassen in Richtung Rente schauen
Wir werden uns anschauen, welche modernen Vorsorgemöglichkeiten es mit Investmentfonds und ETFs gibt, für wen welche geeignet sind und was Sie mit einem Altersvorsorgeprodukt auf Investmentfondsbasis erreichen können. Zudem werden wir uns damit beschäftigen, welche Risiken damit verbunden sind und wie sich diese geschickt steuern lassen. Carmen Stephan wird einen Einblick in die Welt der modernen Altersvorsorge und der professionellen Geldanlage geben, in lockerer Atmosphäre erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, für Ihr Alter klug und langfristig sicher vorzusorgen.
Sie lernen, wie Sie Ihr Geld vor Wertverlust, z.B. durch Inflation schützen und wie Sie auch in der Rente Ihren gewohnten Lebensstandard beibehalten können.
Carmen Stephan ist seit 30 Jahren im Wertpapiergeschäft tätig. Für internationale Banken und Fondsgesellschaften hat sie viele Jahre Großvermögen gemanagt und hat vielschichtige Erfahrungen in der Vermögensverwaltung gesammelt. Als unabhängige Finanzmentorin berät sie seit 2017 Privatpersonen bei der Vermögensanlage.
Wenn Sie mehr über Carmen Stephan erfahren möchten, schauen Sie gerne unter www.finanzmentoring.de

Teilnehmende: 28

Beratungen 2024: 3 Personen, Themen: Wiedereinstieg und Thema Scheidung

5. Öffentlichkeitsarbeit

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

Des Öfteren werden auch individuelle Flyer zu Veranstaltungen erstellt.

6. Schlusswort

Seit nunmehr fast 10 Jahren bin ich die ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte der VG Rhein-Selz und meine Aufgaben sind vielseitig und herausfordernd.

Insbesondere die Corona Pandemie war in den letzten Jahren eine besonders große Herausforderung, die meine Arbeit sehr geprägt hat.

Besonders beeindruckt hat mich in den letzten 10 Jahren die Arbeit mit den Menschen, die ich auf unterschiedlichsten Wegen begleiten durfte: beim Wiedereinstieg in den Beruf, Frauen, die aufgrund Beratung und Maßnahmen Schutz gefunden haben, im Rahmen von Veranstaltungen verschiedenster Art, mit teilweise über 70 Teilnehmenden. Darüber hinaus durfte ich mich als einzige ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte regelmäßig in den Sitzungen der Arbeitsgemeinschaft Gleichstellung kommunaler Spitzenverbände Gemeinde und Städtebund Rheinland-Pfalz einbringen.

Ganz besondere Herzensprojekte waren für mich die sehr erfolgreichen

Unternehmerinnenmessen mit jeweils mehr als 30 Unternehmerinnen, an die ich mich immer sehr gerne erinnern werde und meine Arbeit im Frauenhaus Worms.

Ich danke all denjenigen, die meine Arbeit ~~sehr~~ geschätzt und mich dabei unterstützt haben.

Die Herausforderungen werden auch in Zukunft groß sein und es gilt im Kleinen wie im Großen weiter an der Gleichstellung von uns Frauen zu arbeiten. Ich habe gerne meinen Beitrag dazu geleistet.