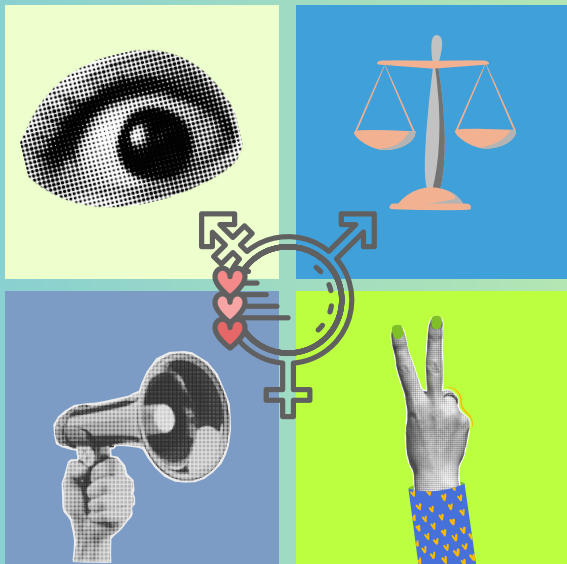


Gemeinsam. Gerecht. Gleichberechtigt.

IMPULSE IM LANDKREIS GERMERSHEIM



VERANSTALTUNGSREIHE



GEMEINSAM. GERECHT. GLEICHBERECHTIGT

Impulse im Landkreis Germersheim

Wir leben in einer Zeit, in der Gleichberechtigung keine Selbstverständlichkeit ist.

Sexismus, Diskriminierung und Gewalt gegen Frauen sind alltäglich – in Sprache, Strukturen und Handlungen.

Aber wir wissen: Veränderung ist möglich. Und sie beginnt dort, wo Menschen sich zusammentun, zuhören, lernen und - wo nötig - laut werden.

Unsere Veranstaltungen schaffen Raum für Begegnung, Wissen und Widerstand.

Wir sprechen über Gesundheit, Macht, Familie, digitale Sicherheit und Selbstbestimmung – über Themen, die alle angehen.

Alle, die für Respekt, Solidarität und Gerechtigkeit eintreten, sind eingeladen, mitzudenken und mitzuhandeln.

Denn Gleichstellung bedeutet nicht nur, dieselben Chancen zu haben, sie bedeutet, frei von Angst und Vorurteilen leben zu können.

Gemeinsam wollen wir Strukturen hinterfragen, Stimmen stärken und sichtbar machen, was sich ändern muss.

*Für ein Leben ohne Gewalt. Ohne Sexismus. Ohne Schweigen.
Für eine Gesellschaft, in der alle zählen.*



Martin Brandl
Landrat
Landkreis Germersheim



Lisa-Marie Trog
Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Germersheim

5. MÄRZ | 14 UHR

Hauptstr. 41, Rheinzabern
Kleines Kulturzentrum

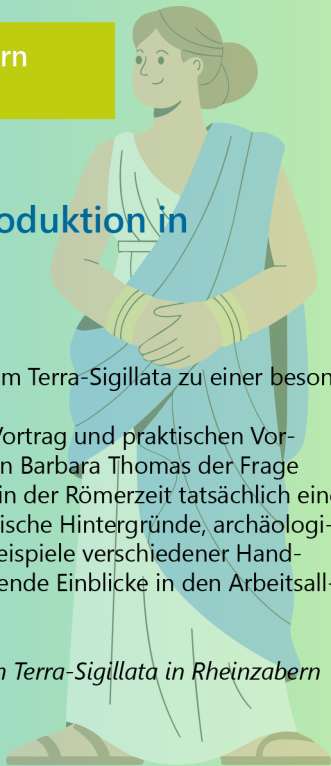
„Lanam fecit“ Frauen und Textilproduktion in römischer Zeit“

Vortrag mit Vorführung

Am Donnerstag lädt das Museum Terra-Sigillata zu einer besonderen Veranstaltung ein.

In einem spannenden Mix aus Vortrag und praktischen Vorführungen geht Museumsleiterin Barbara Thomas der Frage nach, ob die Textilverarbeitung in der Römerzeit tatsächlich eine „weibliche Domäne“ war. Historische Hintergründe, archäologische Funde und anschauliche Beispiele verschiedener Handwerkstechniken geben faszinierende Einblicke in den Arbeitsalltag der römischen Antike.

In Kooperation mit dem Museum Terra-Sigillata in Rheinzabern



10. MÄRZ | 18 - 20 UHR

ONLINE

PAS-Studie – Eltern, Entfremdung und Geschlechterrollen



Mit Dr. phil. Wolfgang Hammer

Dr. phil. Hammer stellt aktuelle Ergebnisse seiner Studie zum sogenannten Eltern-Entfremdungs-Syndrome /Parental Alienation Syndrome (PAS) vor und beleuchtet, wie der Begriff in familienrechtlichen und gesellschaftlichen Debatten genutzt wird. Er spricht über seine Erfahrungen aus Forschung und Praxis, über Machtverhältnisse, Geschlechterbilder und die Auswirkungen solcher Diagnosen auf Mütter und Kinder.

Diese Veranstaltung ist nicht nur für Fachleute gedacht. Auch Eltern oder Menschen, die sich für Familie und Gerechtigkeit interessieren, sind herzlich willkommen.

Dr. Hammer erklärt verständlich, worum es bei PAS geht – und warum das Thema viele Familien betrifft.

Ein Abend zum Nachdenken über Wissenschaft, Sprache und politische Verantwortung im Umgang mit Elternschaft und Geschlecht.

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Landau und Südliche Weinstraße

11. & 16. MÄRZ | 9.30 UHR

Kuntzengasse 9, Rülzheim
Kulturzentrum

Erste Hilfe am Kind

In Kooperation mit dem Familienbüro

Referentin: Tanja Meyer-Kietz vom DRK

Teilnahme kostenfrei



Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@ruelzheim.de

12. MÄRZ | 18 UHR

Weinstr. 100, Klingenmünster
Pfalzkrlinikum, Konferenzraum 1. OG (Geb. 1)

„Rosa B. – beinahe vergessen“

Aufführung des Films zum Theaterstück

Das Pfalzkrlinikum zeigt den Film zur Theateraufführung „Rosa B. – beinahe vergessen“ der Theatergruppe Weibsbilder.

Rita hat ihre Großmutter Rosa immer bewundert, bis sie erfährt, dass Rosa nicht, wie erzählt, in Amerika starb, sondern 1946 in der Heil- und Pflegeanstalt Klingenmünster. Auf der Suche nach der Wahrheit stößt Rita auf verdrängte Familiengeschichte und verdrängte Zeitgeschichte.

Das Theaterstück basiert auf der wahren Geschichte von Gabriele Bußmann, die die Spur ihrer Großmutter Rosa B. wiederentdeckt. Gegenwart und Vergangenheit verweben sich zu einem bewegenden Prozess des Erinnerns.

Anmeldung: gedenkarbeit@pfalzkrlinikum.de

17. MÄRZ | 15.30 - 20.30 UHR

ONLINE-WORKSHOP

Antifeminismus und sexistische Sprüche

Im Rahmen des politischen Engagements sehen sich Engagierte zunehmend mit antifeministischen Angriffen konfrontiert. Es gilt, antifeministische Strategien und Angriffe zu erkennen und zu entlarven.

Ziel des Workshops ist die Stärkung im Umgang mit antifeministischen Positionen, Angriffen und Bedrohungen. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit ihre eigene Haltung zu reflektieren und sich untereinander solidarisch auszutauschen. Sie erlernen Handwerkszeug, sich zu positionieren und Grenzen zu ziehen.

Es geht es darum, Handlungssicherheit zu gewinnen und sich gegenseitig zu stärken. Wie können wir souverän, argumentativ fundiert und mit klarer Haltung auf antifeministische Aussagen oder Anträge reagieren – auch dann, wenn wir sprachlos sind? Wie schützen wir uns selbst und holen uns Unterstützung im System? Und wann ist es strategisch sinnvoll zu reagieren – oder nicht?

Referetin: Wiebke Eltze, Diplom-Politologin
In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Landau

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

Finanzielle Förderung durch das Ministerium für Familie, Frauen und Integration



18. MÄRZ | 10 - 12 UHR

**Luitpoldplatz 1, Germersheim
Kreisverwaltung, Raum 1.05**

Frauencafé

Unter dem Motto „Denn das Leben steckt voller Chancen!“ steht das Frauenfrühstück. Im Fokus stehen der Wiedereinstieg in den Beruf, die Vereinbarkeit von Job und Familie sowie die berufliche Neuorientierung.

Frauen, die sich Fragen wie „Welche Chancen bietet der aktuelle Arbeitsmarkt?“, „Welche Fähigkeiten sind gefragt?“, „Wo finde ich Kinderbetreuungsmöglichkeiten?“ oder „Habe ich Anspruch auf eine Weiter- oder Umschulung?“ stellen, sind herzlich eingeladen. In einer entspannten Atmosphäre werden hilfreiche Tipps und Informationen vermittelt.

Kinder sind herzlich willkommen. Die Beratungen sind kostenfrei.

Mit dabei sind Profes, VfBB, das Jobcenter und Profamilia.

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

In Kooperation mit Diana Palfi, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Jobcenter Germersheim



20. MÄRZ | 19.30 - 24 UHR

Haus Südstern, Landau

Frauenfete – Tanzen, Feiern, Vernetzen

Ein Abend voller Musik und guter Laune mit **DJ Sabine**. Wir tanzen und feiern zu Hits aus mehreren Jahrzehnten und schaffen einen Raum für Begegnung und Austausch.

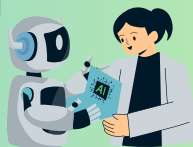
Eintritt: 5 Euro

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Landau und Südliche Weinstraße.



25. MÄRZ | 19 - 20.30 UHR

ONLINE



Frauen und KI

Künstliche Intelligenz bietet Frauen viele Chancen: Sie kann ihre Arbeit erleichtern, ihre Kreativität fördern und ihr Selbstvertrauen stärken. Aber es gibt ein Problem: KI ist nicht neutral. Algorithmen übernehmen oft alte Ungerechtigkeiten. Der Unterschied zwischen Männern und Frauen bei der Nutzung von KI wird größer, und in technischen Berufen fehlen weibliche Vorbilder.

Dadurch werden wichtige Stimmen nicht gehört, Vorurteile werden stärker, und Mädchen sehen kaum Frauen in modernen, zukunftsorientierten Jobs. Gleichzeitig werden viele typische Frauenberufe durch Automatisierung bedroht, während neue Berufsfelder entstehen. Die Frage ist daher nicht, ob sich die Welt durch KI verändert – sondern wie wir diese Veränderung gestalten. Frauen können KI nutzen und entwickeln. So können sie mitbestimmen, wie Technologie fairer wird und allen die gleichen Chancen bietet.

Der Vortrag gibt Informationen zum KI Gender-Gap, zu Chancen und Handlungsmöglichkeiten von KI und soll Motivationshilfe zur KI Nutzung geben.

In Kooperation mit den Gleichstellungsstellen Bad Dürkheim, Grünstadt, Landau, Neustadt, Speyer und Südliche Weinstraße

Referentin: Kerstin Gude-Benderoth

Anmeldung: geschaeftsstelle-gleichstellung@neustadt.eu

26. MÄRZ | 18.30 UHR | EINLASS: 18 UHR

Theaterstr. 19, Landau
Bücherknecht

HEISS - Liebeserklärung an die Wechseljahre

Lesung: Stefanie de Velasco liest aus ihrem Buch

Die grauen Haare waren ein Schock, dann kam der Schlafentzug und diese unkontrollierte Wut auf alles und jeden, aber Wechseljahre? – das ist doch übertrieben, dachte Stefanie de Velasco und fühlte sich radikal verunsichert.

Die meisten erwischt es kalt, wenn die erste Hitzewallung kommt. Niemand bereitet Frauen auf diese Phase vor. Sie ist gesellschaftlich derart negativ konnotiert, dass man sie lieber totschweigt.

In Heiß erzählt **Stefanie de Velasco** auf sehr persönliche Weise von einem der größten Tabus unserer Gesellschaft: der Menopause – mit all ihren Schrecken, aber auch ihrer Verheißung. Denn was wäre, wenn diese Zeit nicht das Ende des Frauseins und den Anfang der Unsichtbarkeit markierte, sondern eine lebendige Neuorientierung, den Aufbruch in eine neue, kraftvolle, wirklich unabhängige Identität?

In Kooperation mit Profamilia e.V. Landau und Profamilia RLP e.V., sowie den Gleichstellungsstellen Landau und Südliche Weinstraße



14. APRIL | 18.30 - 20 UHR

ONLINE

Soziale Medien und Essverhalten

Orientierung für Eltern

Instagram, TikTok & Co. gehören für viele Jugendliche zum Alltag. Sie folgen Influencerinnen und Influencer, schauen Kochvideos, nehmen an Food-Challenges teil oder werden von Rabattaktionen und „limitierten“ Produkten zum Kauf verleitet. Dabei stehen häufig stark verarbeitete und zuckerreiche Lebensmittel im Mittelpunkt. Doch welche Auswirkungen hat das auf das Ernährungsverhalten junger Menschen? Welche Unterschiede zeigen sich zwischen den Geschlechtern? Welche Werbestrategien stecken dahinter – und wie können Eltern ihre Kinder unterstützen, einen bewussten Umgang mit den Einflüssen der sozialen Medien auf das Essverhalten zu entwickeln? Diese und weitere Fragen wird die Verbraucherzentrale an diesem Abend beantworten.

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Landau



15. APRIL | 19 UHR

ONLINE

Medical Gaslighting



Kennst du Besuche bei Ärztinnen und Ärzten, bei denen deine Krankheitssymptome heruntergespielt und nicht ernst genommen werden? Dann hast du schon mal Medical Gaslighting erfahren, ein Phänomen, das vor allem Personen betrifft, die nicht dem „männlichen Standard“ in der Medizin entsprechen. Feministische Medizin e.V. (ein Zusammenschluss aus Menschen, die im Gesundheitssystem forschen oder arbeiten) lädt zu einem Vortrag zu „Medical Bias & Medical Gaslighting“ ein. Wir beleuchten strukturelle Ungleichheiten in der Medizin, informieren darüber, wie Medical Gaslighting entsteht, welche Auswirkungen das Phänomen auf Betroffene hat und wie wir gemeinsam für eine diskriminierungsfreie medizinische Versorgung eintreten können.

Im Rahmen der Veranstaltung stellen wir außerdem unser neues Projekt vor: eine Plakatkampagne, die das Thema sichtbar macht und Betroffene stärkt, ihre Erfahrungen ernst zu nehmen und Gehör zu finden. Wir freuen uns auf den Austausch!

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Landau



16. APRIL | 19 - 20.30 UHR

ONLINE

Stark in Rhetorik für Frauen

Wie kann ich selbstsicherer werden? Wie gehe ich mit schwierigen Situationen im Gespräch um? Und was bietet mir Rhetorik für Frauen? In diesem Vortrag geht es darum, wie über Körpersprache und den Kreis der Souveränität mehr Selbstsicherheit aufgebaut wird und wie wir mit mehr innerer Ruhe und Klarheit auftreten.

Dabei schauen wir auch auf die Unterschiede weiblicher und männlicher Kommunikation. Gibt es dort überhaupt Unterschiede? Wir gehen der Frage nach, was davon tatsächlich belegt ist, was eher kulturell geprägt ist und wie wir diese Muster nutzen können, um Gespräche leichter und direkter zu gestalten.

Zum Schluss widmen wir uns Momenten, die uns im Alltag herausfordern. Wenn jemand uns unterbricht. Wenn eine Killerphrase den Raum plötzlich enger macht. Wenn wir das Gefühl haben, die Situation entgleitet. Sie lernen einfache Methoden kennen, die helfen, klar zu bleiben und wieder die eigene Richtung vorzugeben.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre kommunikativen Werkzeuge schärfen möchten und Lust auf Impulse aus der Rhetorik haben, die sofort im Alltag wirken.

Referentin: Martha Wittek

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

Finanzielle Förderung durch das Ministerium für Familie, Frauen und Integration



23. APRIL | 19 UHR

ONLINE

Digitale Selbstverteidigung Sicher im Netz

Das Internet ist fester Bestandteil unseres Alltags – doch was tun, wenn Kommunikation online übergriffig wird oder Grenzen überschritten werden? Dieses Seminar vermittelt Wissen und praktische Strategien, um sich selbstbestimmt und sicher im digitalen Raum zu bewegen. Neben der Sensibilisierung für problematische Dynamiken stehen rechtliche Grundlagen und konkrete Handlungsmöglichkeiten im Mittelpunkt.

Inhalte:

- Erkennen und Einordnen von übergriffigem Verhalten, Cybermobbing und digitaler Belästigung
- Strategien zum Schutz der eigenen Privatsphäre und Identität im Netz
- Umgang mit unerwünschten Nachrichten, Bildern und Kontaktaufnahmen
- Rechte kennen: rechtliche Grundlagen zu Persönlichkeits-, Datenschutz- und Strafrecht
- Digitale Selbstbestimmung stärken – Wege zu einem souveränen Umgang mit digitalen Medien

Referent: Christian Korte M.A. Rechtsanwalt

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

*Finanzielle Förderung durch die Leitstelle Kriminalprävention
beim Ministerium des Innern und für Sport Rheinland-Pfalz*

28. APRIL | 18 - 20 UHR

ONLINE

Rente und Frauen

Viele Frauen unterbrechen ihr Erwerbsleben für Kinder, Pflege oder Teilzeitphasen – mit Auswirkungen auf die spätere Rente. Die Deutsche Rentenversicherung informiert verständlich darüber, wie sich Familienzeiten, Minijobs und Teilzeit auf die Altersvorsorge auswirken und welche Möglichkeiten es gibt, Rentenansprüche zu stärken.

Es werden grundlegende Fragen geklärt und praktische Tipps gegeben. Die Teilnehmenden erhalten einen klaren Überblick, wie sie ihre finanzielle Zukunft gut absichern können.

Referentin: Melanie Maier-Flöching, Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de



7. MAI | 19 UHR

ONLINE

Endometriose – endlich ernst nehmen

Vortrag: „Von Betroffene – Für Betroffene“

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die viele Frauen* betrifft – und dennoch häufig spät erkannt oder unzureichend behandelt wird. Die Symptome sind vielfältig, der Weg zur Diagnose oft lang, die Auswirkungen reichen weit über körperliche Beschwerden hinaus. Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über Erkrankung, Symptome, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten und zeigt, warum Endometriose nicht nur eine medizinische, sondern auch eine gesellschaftliche und politische Herausforderung ist.

Aus der Perspektive von Betroffenen wird deutlich, was es braucht, damit Endometriose endlich ernstgenommen wird.

Referentin:

Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

Anmeldung: gleichstellungsstelle@stadt-speyer.de

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Speyer

Finanzielle Förderung durch das Ministerium für Familie, Frauen und Integration



21. MAI | 19 - 21 UHR

ONLINE



Equal Care & Mental Load

Interaktiver Vortrag mit Bildern und Übungen zur Selbstreflexion

Was soll das eigentlich sein, eine Lücke im Lebenslauf? Ausgehend von dieser Frage zeigt Sascha Verlan individuelle, gesellschaftliche und vor allem auch wirtschaftliche Folgen der aktuellen Organisation von Care-Arbeit auf: Sorgearbeit und besonders die meist unterschlagene MentalLoad sind nur auf den ersten Blick privat, und es sollte ein zentrales wirtschaftliches Interesse sein, eine faire Verteilung innerhalb von Unternehmen und in familiären Zusammenhängen zu stärken.

Mit den beiden MentalLoad-Tests @home und @work werden zwei niedrigschwellige Tools vorgestellt, sich die tatsächliche Verteilung der Care-Arbeit und Sorgeverantwortung bewusst zu machen. In der anschließenden Diskussionsrunde können Vorbehalte, Sorgen und Chancen einer fairen Verteilung der Sorgearbeit diskutiert und nachhaltige Strategien entwickelt werden, am aktuellen Status Quo etwas zu verändern.

Sascha Verlan ist Buchautor, Berater, Journalist und Regisseur. Er beschäftigt sich mit der Rückkehr traditioneller Geschlechterrollen in Beruf und Alltag, ist Initiator des ‚Equal Care Day‘ und des Awards für absurdes Gendermarketing ‚Der Goldene Zaunpfahl‘. In „Komplizinnenschaft“ mit Almut Schnerring teilt er sich Küche, Kasse und Kinderzeit sowie die Erwerbstätigkeit.

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Landau, Speyer, Neustadt und Südliche Weinstraße

26. MAI | 19 UHR

ONLINE

„Systemischer Reset für berufstätige Mütter“

Ein Workshop zum Aufatmen



Die ständige Verfügbarkeit und dein Dauereinsatz tragen dazu bei, dass du wenig Kraft hast, vor allem für dich selbst? Es fehlt vielleicht an Verständnis und Wertschätzung für dein Tun und Sein?

Wir laden Dich herzlich ein, mit anderen Frauen in Kontakt zu kommen, Anerkennung und Selbstwirksamkeit für sich zu aktivieren und Durchzuatmen. Innere Ruhe und Klarheit zu finden, die nachhaltig trägt und stabilisiert.

it systemischen Methoden und Impulsen begleitet und unterstützt dich die Referentin beim Aktivieren deiner Ressourcen und einer wohlwollenden Selbstreflexion.

Referentin: Mara Dralle

Anmeldung: maradralle@systemische-beratung-pfalz.de

Finanzielle Förderung durch das Ministerium für Familie, Frauen und Integration

28. MAI | 19 UHR

ONLINE

Was Familien bei der Geburt erleben und was das mit ihnen macht

An illustration of two women, one pregnant, high-fiving each other. The woman on the left is wearing a light blue shirt and dark pants, and the woman on the right is wearing a light green shirt and dark pants. They are both smiling and looking at each other.

Viele Frauen erleben Geburten, die nicht so sind, wie sie es sich wünschen. Jede zweite bis jede dritte Gebärende erlebt sogar körperliche oder psychische Gewalt. Lena Högemann hat darüber ein Buch geschrieben: „So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen!“ In diesem ehrlichen Vortrag spricht die Autorin über das, was Frauen bei der Geburt erleben und was das mit ihnen macht. Sie gibt wichtige Hinweise zu Hilfen nach Gewalterfahrungen in der Geburtshilfe, erklärt, wie es überhaupt dazu kommt und, was Familien für eine selbstbestimmte Geburt wissen müssen.

Lena Högemann ist Expertin für Gewalt in der Geburtshilfe und selbstbestimmte Geburten. Ihr Buch „So wollte ich mein Kind nicht zur Welt bringen! Was Frauen für eine selbstbestimmte Geburt wissen müssen“ ist am 14. März 2024 im Ullstein-Verlag erschienen. Mehr unter frauhoegemann.de

Anmeldung: gleichstellungsstelle@landau.de

Finanzielle Förderung durch das Ministerium für Familie, Frauen und Integration

Gleichstellungsstelle Landkreis Germersheim

Für Respekt. Für Gerechtigkeit. Für alle.
Wir setzen uns ein für eine Gesellschaft,
in der alle Menschen selbstbestimmt leben können –
frei von Gewalt, Diskriminierung und Ungleichheit.

Wir hören zu.
Wir unterstützen.
Wir verändern.

Wir stärken Frauen, fördern Chancengleichheit
und schaffen Bewusstsein für Respekt und Vielfalt –
in Familie, Beruf und Gesellschaft.

Gleichstellung betrifft uns alle – jeden Tag.
Gleichstellung beginnt im Denken – und zeigt sich im Handeln.
Gleichstellung ist Haltung.

Kontakt und Information

Lisa-Marie Trog

Gleichstellungsbeauftragte
Bismarckstraße 4
76726 Germersheim

Tel. 07274/53-1109

E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@kreis-germersheim.de

