



Zentrum für selbstbestimmtes Leben
behinderter Menschen, Mainz e.V.

ZsL Mainz e.V. | Rheinallee 79-81 | 55118 Mainz

KOBRA
Koordinations- und
Beratungsstelle Frauen und
Mädchen mit Behinderungen RLP

Rheinallee 79 – 81
55 118 Mainz
Telefon: 0 61 31 / 146 74-585
Telefax: 0 61 31 / 146 74-440
Mail: kobra@zsl-mainz.de
Internet: www.zsl-mainz.de

10. Januar 2024

Eine Tüte voll Kraft für dich

INFO-Brief 1/2023

Liebe Frauen-Beauftragte,

der 8. März ist ein besonderer Tag. Es ist der internationale Welt-Frauen-Tag.

Das ist der Tag, an dem wir Frauen uns feiern sollten und für unsere Rechte kämpfen.

Als Frauen-Beauftragte tust du das täglich. Wir von KOBRA tun das auch täglich und zwar schon seit 25 Jahren. Diese 25 Jahre wollen wir mit dir feiern.

Wir wollen dir auch DANKE sagen. Danke, dass du dich für das Amt der Frauen-Beauftragen entschieden hast. Deshalb kämpfst du mit uns gemeinsam für die Rechte von Frauen mit Behinderungen.

Manchmal ist dieser Kampf sehr schwierig. Wir Frauen werden leider immer noch viel zu oft nicht gehört. Und noch immer erleben Frauen viel zu oft Gewalt. Das kostet uns sehr viel Kraft.

Deshalb sagt KOBRA:

Eingetragen beim Amtsgericht Mainz: VR 2866 | Steuernummer: 26/675/1088/2
info@zsl-mainz.de | www.zsl-mainz.de |
Bankverbindung: Mainzer Volksbank | IBAN: DE76 5519 0000 0338 0900 12 | BIC: MVBMD55 |
Mitgliedsorganisation der „Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland ISL e.V.“

Gefördert von:



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

**„Es ist sehr wichtig Kraft zu tanken.
Denn nur so können wir dann auch anderen Frauen helfen.“**

Deswegen schicken wir dir als ein kleines Danke-Schön-Geschenk eine Kraft-Tüte zu.

Diese Kraft-Tüte ist für dich persönlich. Wir würden es aber auch toll finden, wenn du bei dir in deiner Einrichtung mit anderen Frauen gemeinsam auch solche Kraft-Tüten oder Pakete bastelst.

Unsere Tüte ist nur ein Beispiel. Ihr könnt auch andere Dinge wie zum Beispiel eine Stofftüte benutzen und natürlich auch ganz verschiedenen Dinge hineintun.

Tausche dich darüber mit deinen Frauen aus. Findet ganz viele Dinge, die euch guttun und euch Kraft geben. Gemeinsam hat man oft noch mehr und noch bessere Ideen. Wir wünschen dir und deinen Frauen viel Spaß dabei.

GEMEINSAM ist Frau stark!

Wir senden dir auch einen Info-Brief mit hilfreichen Tipps und Hilfen für Deine Arbeit als Frauen-Beauftragte. Im Laufe des Jahres schicken wir dir noch weitere Briefe und Ideen, die du für die Kraft-Tüte nutzen kannst. Du kannst diese Briefe sammeln. So kannst Du immer darin lesen, wenn Du nach Hilfe suchst.

Schau gern auf unserer Internetseite nach. Unter <https://zsl-mainz.de/beratung/frauen-kobra-1> findest Du bald alle Hilfen und Tipps und die Links zum Anklicken.

Wir wünschen dir einen Kraft-vollen Welt-Frauen-Tag!
Deine Frauen von KOBRA



Gefördert von:

INFO-Brief

für Frauen-Beauftragte in Rheinland-Pfalz

1 / 2023

Hilfen für Frauen

Eine gute Vernetzung ist sehr wichtig. Welche Hilfen für Frauen kennst du in deiner Nähe?

Es lohnt sich, vorher zu diesen Stellen Kontakt aufzunehmen. Dann weißt du:

1. Wen du bei welchem Fall um Unterstützung bitten kannst.
2. Welche Hilfe du einer Frau empfehlen kannst.

Du kannst mit diesen Stellen Kontakt aufnehmen und sie kennenlernen.

- Frauen-Beratungsstellen oder Frauen-Notrufen
- andere Beratungs-Stellen
- Frauen-Beauftragte deiner Stadt
- Beratungs-Stellen für Mädchen und Frauen mit Behinderungen

Mit wem noch? Wir nennen dir ein paar Infos und Kontakte für deine Arbeit als Frauen-Beauftragte.

KOBRA beim ZsL Mainz

Das sind wir. Bei uns gibt es Beratung von Frauen mit Behinderungen für Frauen mit Behinderungen. Unsere Beratungsstelle ist barrierefrei. Wir helfen auch beim Thema Gewalt.

So erreichst du uns:

Koordinations- und Beratungsstelle
Frauen und Mädchen mit Behinderungen RLP



Rheinallee 79 – 81

55118 Mainz

Telefon: 06131/14674-585

Fax: 06131/14674-440

E-Mail: kobra@zsl-mainz.de

Internet: www.zsl-mainz.de

Frauen-Beratungs-Stellen und Frauen-Notrufe vom BFF

Diese Stellen sind für alle Frauen da, die Gewalt erlebt haben oder gerade erleben.

Die Beraterinnen dort kennen sich sehr gut mit dem Thema Gewalt aus.

Leider sind nicht alle Stellen barrierefrei, aber die Beraterinnen versuchen dann andere Lösungen zu finden. Viele haben auch eine anonyme online-Beratung.

Auf der Seite vom BFF gibt es auch viele Infos in Leichter Sprache.

Unter diesem Link gibt es eine Suche in deiner Nähe:

<https://www.suse-hilft.de/de/hilfe-in-der-naehe/beratung-schutz-hilfe-bei-gewalt.html>

Gefördert von:

Liebelle Mainz

Beratungsstelle für selbstbestimmte Sexualität von Menschen mit
Lernschwierigkeiten

Dort gibt es Infos und Beratung zum Thema Liebe und Sexualität.

So erreichst du die Beratungs-Stelle:

Robert-Koch-Straße 8
55129 Mainz-Hechtsheim
Telefon: 06131 5802-210

Auf dieser Internet-Seite gibt es mehr Infos:

<https://www.liebelle-mainz.de/de/>

Vernetzung für Frauen-Beauftragte

Kennst du andere Frauen-Beauftragte?

Eine Vernetzung für Frauen-Beauftragte untereinander ist sehr wichtig.

So könnt ihr euch untereinander austauschen.

Euch gegenseitig unterstützen.

Und voneinander lernen.

GEMEINSAM ist Frau stark!



Gefördert von:

Knotenpunkt-Frau

Eine Vernetzung funktioniert gut durch eine Landes-Arbeits-Gemeinschaft.

Wir wollen mit euch zusammen eine Landes-Arbeits-Gemeinschaft aufbauen.

In Rheinland-Pfalz gibt es schon eine Knotenpunkt-Frau

Sie heißt: Tamara Helena Friedrich

So erreichst du sie:

Telefon: 06359 / 96 94 – 21

E-Mail: frauenbeauftragte@fv-mgh.de

Sie ist Mitglied im Bundes-Netzwerk der Frauen-Beauftragten in Einrichtungen

Starke. Frauen. Machen. e. V.

Sie möchte gemeinsam mit uns alle Frauen-Beauftragte in Rheinland-Pfalz vernetzen und ein Treffen dieses Jahr organisieren.

Wir freuen uns sehr darüber.



Starke.Frauen.Machen. e. V.

Seit dem 1. Februar 2023 arbeitet das Bundesnetzwerk der Frauen-Beauftragten in Einrichtungen Starke.Frauen.Machen. e. V. selbständig. Es macht sich stark für die Frauen-Beauftragten in Einrichtungen in ganz Deutschland.

Seit mehr als 15 Jahren hat Weibernetz den Aufbau und die Vernetzung der Frauen-Beauftragten unterstützt. Jede Frauen-Beauftragte kann dort mitmachen. Und sich mit anderen Frauen-Beauftragten aus ganz Deutschland vernetzen.

Dort gibt es:

- Info-Verteiler
- Arbeits-Treffen
- Adressen und Kontakt-Daten von Frauen-Beauftragten

So erreichst du sie:

Danziger Str. 134

10407 Berlin

Telefon: 030 - 75 94 39 96/97

E-Mail: info@starke-frauen-machen.de



Weibernetz e.V.

Weibernetz e.V. hat sehr viele wichtige Infos für Frauenbeauftragte.

So erreichst du Weibernetz:

Weibernetz e.V.

Samuel-Beckett-Anlage 6

34119 Kassel

Telefon: 0561 / 72 885-310

Fax: 0561 / 72 885-2310

Hier ist die Internet-Seite von Weibernetz:

www.weibernetz.de

Weibernetz hat auch tolle neue Erklär-Videos zum Thema Frauen-Beauftragte gemacht. Es lohnt sich, diese anzugucken oder anderen Personen in deiner Einrichtung zu zeigen.

Diese findest du hier:

<https://frauenbeauftragte.weibernetz.de/erklär-filme.html>



Wendo-Kurse

Willst du einen Wendo-Kurs in deiner Einrichtung organisieren?

Hier findest du Trainerinnen:

Gau-Odernheim

Claudia Lange

Wendo-Trainerin

E-Mail: lange-wendo@web.de

Telefon: 06733 / 969198

Gensingen (bei Bingen)

Anke Thomasky

Wendo-Trainerin

E-Mail: Anke.Thomasky@t-online.de

Telefon: 06727 / 89 26 77

Dienstweiler

Ute Jung

Fem. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

Internet: www.wingchun-frauen.de/sb-sv-kurse/

E-Mail: jede-kann-sich-wehren@gmx.de

Telefon: 06782 / 5706



Koblenz

Conny Zech

Fem. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

Internet: frauennotruf-koblenz.de

E-Mail: c.zech-sv@web.de

Telefon: 0261 / 296 85 04

Speyer

Ilga Schmitz

Fem. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

E-Mail: frauennotruf-speyer@t-online.de

Telefon: 06232 / 28833

Die Kontakte haben wir von dieser Internet-Seite:

<https://bvfest.de/trainerin-vor-Ort.html>

Wendo bei KOBRA

Bei uns im Haus in Mainz gibt es dieses Jahr am 2. und am 3. September einen Wendo-Kurs mit Anke Thomasky. Es gibt nicht viele Plätze im Kurs.

Melde dich bitte an, wenn du dabei sein möchtest. Wir freuen uns auf dich!

Unter diesem Link kannst Du sehen, wie ein Wendo-Kurs bei uns aussieht:

<https://youtube.com/watch?v=tG1MFavNfSE&feature=share>

oder schau auf unserer Website nach.

So erreichst Du uns:

Telefon: 06131/14674-585

E-Mail: kobra@zsl-mainz.de

Internet: www.zsl-mainz.de

Wendo bei der gpe

Die Gpe Mainz bietet am 07.11.2023 einen Online-Wendo-Kurs an. Bis zum 06.10.2023 kannst du dich noch dafür anmelden. Der Kurs kostet 95€.

Auf dieser Internet-Seite gibt es mehr Infos dazu:

<https://www.campus-gpe.de/Seminare/Online-Seminare/Mitwirkung-und-Selbstbestimmung/>

Oder Du rufst Frau NADINE WIESNER unter dieser Telefon-Nummer an: 06131 / 4895720



Schulung für Frauen-Beauftragte

Du möchtest eine Schulung für Frauen-Beauftragte machen?
Vielleicht ist hier etwas für dich dabei:

Aufbauseminar für Frauenbeauftragte 1 ONLINE

Seminarnummer: C23-062; Termin: 09. - 10.05.2023; Uhrzeit: 09:00 - 15:00;
Art der Veranstaltung: Zweitätiges Online-Seminar;
Anmeldeschluss: 25.04.2023
Kosten: 380,00 €*

Aufbauseminar für Frauenbeauftragte 2 ONLINE

Seminarnummer: C23-063; Termin: 07. - 08.11.2023; Uhrzeit: 09:00 - 15:00;
Art der Veranstaltung: Zweitätiges Online-Seminar;
Anmeldeschluss: 24.10.2023
380,00 €*

Schulung für Frauenbeauftragte Block 1 ONLINE - VERSCHOBEN

Seminarnummer: C23-055; Termin: 26.-28.06.2023; Uhrzeit: 09:00 - 15:00;
Art der Veranstaltung: Dreitägiges Onlineseminar;
Anmeldeschluss: 30.05.2023
550,00 €*

Schulung für Frauenbeauftragte Block 2 ONLINE

Seminarnummer: C23-056; Termin: 25. - 27.04.2023; Uhrzeit: 09:00 - 15:00;
Art der Veranstaltung: dreitägiges Onlineseminar; Anmeldeschluss: 11.04.2023
550,00 €*

Schulung für Frauenbeauftragte Block 3 ONLINE

Seminarnummer: C23-057; Termin: 12. - 14.09.2023; Uhrzeit: 09:00 - 15:00;
Art der Veranstaltung: dreitägiges Onlineseminar; Anmeldeschluss: 25.08.2023
550,00 €*

Schulung für Frauenbeauftragte Block 4 ONLINE

Seminarnummer: C23-058; Termin: 14. - 16.11.2023; Uhrzeit: 09:00 - 15:00;
Art der Veranstaltung: dreitägiges Onlineseminar; Anmeldeschluss: 27.10.2023
550,00 €*

Gefördert von:



Kraft-Paket

Du kennst eine andere Frauen-Beauftragte, die noch keine Post von uns erhalten hat und auch ein Kraft-Paket möchte? Dann soll sie sich gern bei uns melden.

So erreicht sie uns:

KOBRA
Koordinations- und Beratungsstelle
Frauen und Mädchen mit Behinderungen RLP



Rheinallee 79 – 81
55118 Mainz

Telefon: 06131/14674-585
Fax: 06131/14674-440
E-Mail: kobra@zsl-mainz.de
Internet: www.zsl-mainz.de

