

Was haben die Gründungs- Frauen und KOBRA 2024 gemacht?



Das ist unser Info-Brief 2 im Jahr 2024.

Liebe Frauen-Beauftragte,

heute bekommst du einen neuen Info-Brief von KOBRA.

Es geht um die 8 Treffen von den **Gründungs-Frauen**.

Die **Gründungs-Frauen** machen mit:

Bei der Gründung der Landes-Arbeits-Gemeinschaft
für Frauen-Beauftragte in Rheinland-Pfalz.

Das 1. Treffen der Gründungs-Frauen war im Dezember 2023.

Das 8. Treffen war im November 2024.

In diesem Info-Brief erzählen wir:

Das ist bei den 8 Treffen passiert.

Die Gründungs-Frauen waren sehr fleißig,
Gemeinsam haben wir schon viel geschafft.

Dafür sagt KOBRA:

Vielen Dank!

Viel Spaß beim Lesen!

Das steht heute im Info-Brief:

Die Aktion von KOBRA und den Gründungs-Frauen zum Frauen-Tag	4
Gründung der LAG Frauen-Beauftragte Rheinland-Pfalz	8
Das Vernetzungs-Treffen 2025	11
Unsere neue Vernetzungs-Frau für Werkstätten	12
Kurs für die Frauen-Beauftragten	13
Stärkung und Vernetzung von Bewohner-Beiräten	14
Gewalt-Schutz-Konzept	16
Ein frohes neues Jahr 2025 und andere Informationen	18

Was ist LAG?

Im Info-Brief steht oft LAG.

LAG ist eine Abkürzung.

LAG heißt: **Landes-Arbeits-Gemeinschaft**.

Bei einer LAG tun sich Leute zusammen.

Alle haben Interesse am gleichen Thema.

Alle kommen aus demselben Bundesland.

Die Frauen-Beauftragten in Rheinland-Pfalz sagen:

- Wir wollen eine LAG gründen.
- Wir wollen uns besser **vernetzen**.

Vernetzen heißt:

Wir wollen uns besser unterstützen.

Was ist eine Gründungs-Frau?

Die Gründungs-Frauen sind einige Frauen-Beauftragte.

Sie gründen eine LAG

für Frauen-Beauftragte in Rheinland-Pfalz.

Gründen heißt: Menschen treffen sich.

Sie wollen zusammen etwas Neues machen.

Zum Beispiel einen Verein.

Gründungs-Frauen arbeiten bei der Gründung aktiv mit.

Das ist bei den 8 Treffen passiert:

Die Aktion von KOBRA und den Gründungs-Frauen zum Frauen-Tag

Das ist der Frauen-Tag

Der Frauen-Tag ist jedes Jahr am 8. März.

Der Frauen-Tag ist auf der ganzen Welt.

Darum sagt man auch: Welt-Frauen-Tag.

An diesem Tag gibt es viele Aktionen.

Damit alle Menschen auf der Welt verstehen:

Frauen dürfen **nicht** schlecht behandelt werden.

Frauen und Männer haben die gleichen Rechte.

Und damit alle sehen können:

Frauen kämpfen am Frauen-Tag um ihre Rechte.



Wir haben beschlossen:

Wir machen eine Aktion am Frauen-Tag.

Für die Aktion haben wir Ideen gesammelt.

Wir waren neugierig.

Wir haben euch gefragt:

Was wünscht ihr euch für den Frauen-Tag?

Und was **fordert** ihr?

Fordern heißt: Ich will etwas bekommen.

Das bedeutet: Ich verlange etwas.

Eure Wünsche und Forderungen

haben wir aufgeschrieben.

Viele Menschen sollten sehen:

Das sind eure Wünsche.

Darum haben wir beschlossen:

Wir machen 2 Videos.

Video 1

In Video 1 sprechen wir über die Arbeit von KOBRA in Mainz.

Das Video haben wir zusammen gemacht mit:

Olga Hübner

- Sie ist die Chefin von KOBRA.
- Sie ist Ansprech-Partnerin
für Frauen-Beauftragte in Rheinland-Pfalz.

Ellen Kubica

- Sie ist Behinderten-Beauftragte von Rheinland-Pfalz.
- Sie unterstützt die Arbeit von KOBRA.

Nina Becker

Sie ist Beraterin bei KOBRA.

Das heißt:

Sie unterstützt Frauen und Mädchen mit Behinderung.

Video 2

Das Video haben wir zusammen gemacht mit:

Frauen-Beauftragten aus Werkstätten und Wohn-Einrichtungen
in Rheinland-Pfalz.

Die Frauen-Beauftragten stellen sich in dem Video vor.

Sie zeigen ihre Wünsche und Forderungen.

So können alle sehen:

Das sind die Probleme.

Das sind die Herausforderungen.

Und das müssen wir noch ändern.

Die 2 Videos sind auf YouTube.

Du musst die Internet-Adresse eingeben.

Hier kannst du dir die beiden Videos ansehen:

Video 1: <https://youtu.be/BAgul1uiLlg>

Das Video ist lang: 6 Minuten und 29 Sekunden.

Video 2: <https://youtu.be/rlR09aV2Ccc>

Das Video ist lang: 4 Minuten und 45 Sekunden.

Oder du nimmst dein Handy.

Du musst deine Handy-Kamera

auf den QR-Code halten.

Damit kannst du den QR-Code scannen.

Dann kommst du direkt zum Video.



Hier findest du Video 1:



Hier findest du Video 2:

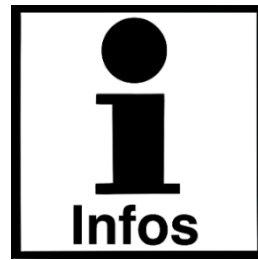


**Wir haben einen
Info-Brief zum Frauen-Tag gemacht.**

In dem Info-Brief gibt es
viele Infos zum Frauen-Tag.

Hier kannst du den Info-Brief lesen:

[www.zsl-mainz.de/fileadmin/Daten/Angebote/KOBRA/Infobriefe/
Infobrief_KOBRA_1_2024_Weltfrauentag_Leichte_Sprache_V3.pdf](http://www.zsl-mainz.de/fileadmin/Daten/Angebote/KOBRA/Infobriefe/Infobrief_KOBRA_1_2024_Weltfrauentag_Leichte_Sprache_V3.pdf)



Oder du nimmst dein Handy.

Du musst deine Handy-Kamera
auf den QR-Code halten.

Damit kannst du den QR-Code scannen.

Dann kommst du direkt zum Info-Brief.

Hier findest du den Info-Brief:



Gründung der LAG Frauen-Beauftragte Rheinland-Pfalz

Das war das Haupt-Thema bei allen Treffen:

Wir gründen eine LAG Frauen-Beauftragte Rheinland-Pfalz.

Es gab ein großes Vernetzungs-Treffen für Frauen-Beauftragte aus Rheinland Pfalz.

Viele Frauen-Beauftragte haben erzählt:

Wir werden oft nicht ernst genommen.

Die Frauen-Beauftragten wünschen sich:

- Mehr Vernetzung
- Mehr Unterstützung
- Mehr Gleichberechtigung
- Mehr Anerkennung

Darum haben wir beschlossen:

Wir gründen eine LAG.

Es ging um diese Fragen:

- Wie gründet man eine LAG?
- Wollen wir einen Verein gründen?
- Wollen wir bei einem Träger mitmachen?

Das bedeutet zum Beispiel:

Wenn die LAG Frauen-Beauftragte zur LAG Selbsthilfe gehört.

Dann ist die LAG Selbsthilfe der Träger.

Der Träger ist gut vernetzt.

Er vertritt die Interessen der LAG.

Das heißt: Er macht sich stark für die LAG.



Wir haben überlegt:

- Welche Vorteile hat ein Verein?
- Welche Vorteile hat ein Träger?
- Welche Nachteile gibt es?
- Was brauchen wir,
damit wir unsere Ziele erreichen?
- Und wer kann uns dabei helfen?

Wir haben mit der LAG Werkstatt-Räte über unsere Idee gesprochen.

Wir haben auch mit der LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz gesprochen.

Und wir haben ein Treffen

in der LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz gemacht.

Das war eine gute Hilfe.

Wir haben viel geredet.

Und wir konnten viele Fragen stellen.

Zum Beispiel:

- Wie gründen wir eine LAG?
- Wer bezahlt die LAG?
- Welche Probleme gibt es?
- Und was klappt gut?



Das war viel Arbeit.

Aber es hat Spaß gemacht.

Wir können stolz sein.

Denn wir haben schon viel erreicht.



Das ist das Ergebnis:

Wir wollen bei einem Träger mitmachen.

Vielleicht gründen wir später einen Verein.

So geht es weiter:

Wir machen ein Logo für die LAG Frauen-Beauftragte

Viele Vereine oder LAG haben ein Logo.

Ein Logo ist das Zeichen von der LAG.

Die Menschen erkennen die LAG an dem Logo.

Wir haben überlegt:

Wie soll das Logo für die LAG Frauen-Beauftragte aussehen?

Jeder soll sofort erkennen können:

Das ist das Logo der LAG Frauen-Beauftragten.

Darum soll das Logo ganz besonders sein.

Es soll nicht ähnlich wie andere Logos sein.

Das heißt:

Es soll sich von anderen Logos unterscheiden.

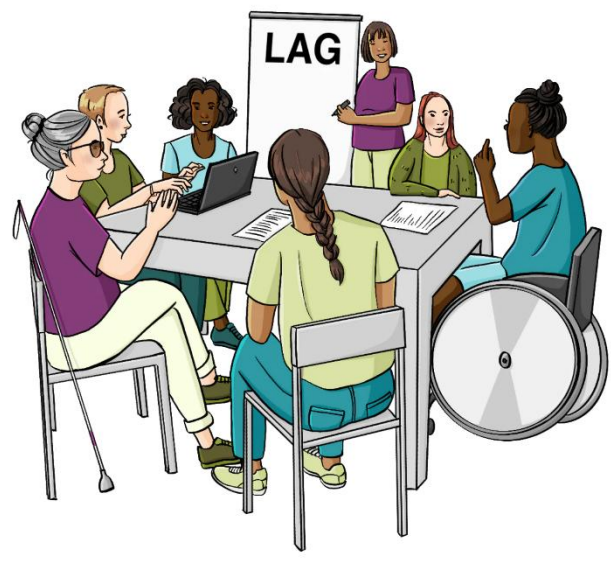
Es soll zum Beispiel **nicht** aussehen

wie das Logo vom Weibernetz.

Wir gründen die LAG Frauen-Beauftragte.

Die Gründung ist

beim Vernetzungs-Treffen 2025.



Das Vernetzungs-Treffen 2025

Wir planen das nächste Vernetzungs-Treffen im April 2025.

Dort treffen sich die Gründungs-Frauen und die Frauen-Beauftragten.

Wir haben mit den Gründungsfrauen überlegt:

- Welche Wünsche gibt es für das Treffen?
- Welche Ideen haben wir?
- Wie soll das Programm aussehen?



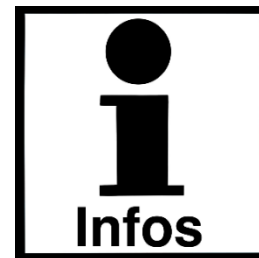
Das letzte Vernetzungs-Treffen war im Oktober 2023.

Wir haben einen Info-Brief gemacht zum Vernetzungs-Treffen 2023.

In dem Info-Brief gibt es viele Informationen zum Vernetzungs-Treffen.

Hier kannst du dir den Info-Brief ansehen:

www.zsl-mainz.de/fileadmin/Daten/Angebote/KOBRA/Infobriefe/Info-Brief_KOBRA_3.pdf



Oder du hältst deine Handy-Kamera auf den QR-Code.

Damit kannst du den QR-Code scannen.

Dann kommst du direkt zum Info-Brief.

Hier findest du den Info-Brief:



Unsere neue Vernetzungs-Frau für Werkstätten

Die Frauen-Beauftragten haben eine neue Vernetzungs-Frau gewählt.

Sie haben eine Stellvertreterin für Tamara Helena gewählt.

Das ist das Ergebnis:

Platz 1: Marina Wagner.

Platz 2: Milena Turnacker

Marina Wagner hat die meisten Stimmen bekommen.

Darum wurde **Marina Wagner** zur Stellvertreterin gewählt.

Das heißt:

Sie wurde die Ersatz-Frau von Tamara Helena Friedrich.

Das war im Oktober 2023.

Aber: Marina Wagner macht jetzt **nicht** mehr mit bei den Gründungs-Frauen.

Das heißt: Sie ist **keine** Vernetzungs-Frau mehr.

Darum gibt es jetzt eine neue Vernetzungs-Frau.

Die Gründungs-Frauen haben entschieden:

Milena Turnacker ist die neue Vernetzungs-Frau.

Sie ist die neue Stellvertreterin

von Tamara Helena Friedrich.

Das ist zum Beispiel ihre Aufgabe:

Sie spricht mit den Frauen-Beauftragten.

Wenn Tamara Helena Friedrich nicht da ist.

Oder wenn sie keine Zeit hat.

Milena Turnacker freut sich,

wenn sie helfen kann.

Telefon: 07272 9720317 oder 0172 6025848

E-Mail: m.turnacker@evh-pfalz.de



Hier ist ein Bild von Milena Turnacker:



Kurs für die Frauen-Beauftragten

Frauen-Beauftragte müssen viel lernen und wissen.

Auch ihre Unterstützerinnen müssen viel lernen und wissen.

Darum gibt es einen **Kurs** für Frauen-Beauftragte und ihre Unterstützerinnen.

Ein anderes Wort für Kurs ist: Schulung.

Bei einem Kurs können die Menschen etwas lernen.

Zum Beispiel:

- Was darf ich als Frauen-Beauftragte und Unterstützerin machen.
- Und was darf ich **nicht** machen.
- Wie geht Mitbestimmung.
- Wie helfe ich bei Problemen.
- Wo finde ich gute Lösungen.



Aber es gibt ein Problem:

Viele Frauen-Beauftragte und Unterstützerinnen haben noch **keinen** Kurs gemacht.

Die Gründe sind zum Beispiel:

Sie haben keine Zeit.

Es gibt kein Geld für den Kurs.

Das soll sich ändern.

Darum haben wir gemeinsam überlegt:

Warum ist das so?

Wie können wir das ändern?

Stärkung und Vernetzung von Bewohner-Beiräten

Die LAG Selbsthilfe behinderter Menschen Rheinland-Pfalz macht ein Projekt.

Wir haben das Projekt den Gründungs-Frauen vorgestellt.

Das Projekt heißt:

Stärkung und Vernetzung von Bewohner-Beiräten.

Das Projekt ist auch für Frauen-Beauftragte wichtig.

Weil Frauen-Beauftragte auch für die Bewohnerinnen da sind.

Das Projekt hat das gleiche Ziel wie KOBRA:

Stärkung und Vernetzung von Frauen-Beauftragten in Wohnheimen.

Darum wollen beide zusammenarbeiten.

Und die Frauen-Beauftragten sollen auch mitmachen.

Der Bewohner-Beirat ist eine Gruppe von Menschen mit Behinderung. Die Bewohner in einer Wohn-Einrichtung wählen den Bewohner-Beirat.



Der Bewohner-Beirat hat wichtige Aufgaben. Zum Beispiel:

Er ist für die Wünsche der Bewohner da.
Und er ist für ihre Sorgen da.
Der Bewohner-Beirat spricht darüber, was es Wichtiges in der Wohnstätte gibt.
Er sagt den Mitarbeitern, wenn den Bewohnern etwas nicht gefällt.

Das ist das Ziel von dem Projekt:

Die Bewohner-Beiräte der Werkstätten **vernetzen** sich. **Vernetzen** heißt: Kontakt zu anderen Personen haben. Zum Beispiel weil sie ähnliche Interessen haben. Und sie sich darüber austauschen möchten. Dann lernen sich die Menschen kennen. Und die Menschen erfahren: Das ist die Arbeit von den anderen Menschen. Dann können sie vielleicht zusammenarbeiten.



Gewalt-Schutz-Konzept

Ein **Gewalt-Schutz-Konzept**

ist ein Plan gegen Gewalt.

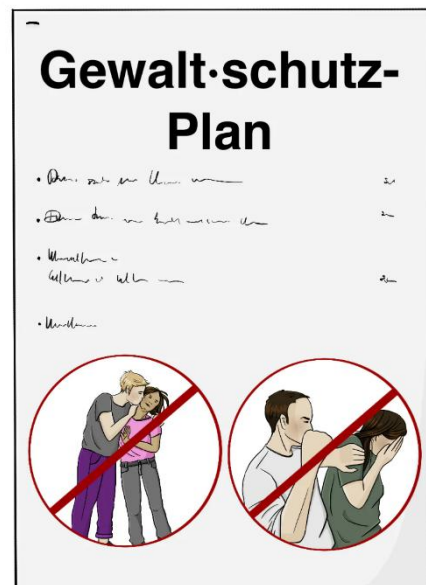
In dem Plan gibt es feste Regeln.

Alle müssen sich an die Regeln halten.

In dem Plan steht:

Gewalt darf **nicht** sein.

So können Menschen vor Gewalt geschützt werden.



Frauen mit Behinderung in Werkstätten und Wohn-Einrichtungen erleben oft Gewalt.

Darum brauchen Werkstätten und Wohn-Einrichtungen ein Gewalt-Schutz-Konzept.

Aber es gibt ein Problem:

In vielen Einrichtungen gibt es noch **keinen** Plan gegen Gewalt.

Das ist unser Ziel:

In allen Einrichtungen soll es ein Gewalt-Schutz-Konzept geben.

Die Frauen-Beauftragten sollen mitmachen beim Gewalt-Schutz-Konzept.

Sie sollen beim Planen und Schreiben mitmachen.

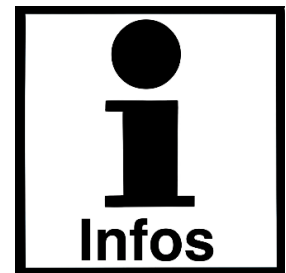


Wir haben einen Info-Brief gemacht zum Gewalt-Schutz.

In dem Info-Brief gibt es
viele Informationen zum Gewalt-Schutz.

Hier kannst du dir den Info-Brief ansehen:

[www.zsl-mainz.de/fileadmin/Daten/Angebote/KOBRA/
Infobriefe/Info-Brief_KOBRA_2.pdf](http://www.zsl-mainz.de/fileadmin/Daten/Angebote/KOBRA/Infobriefe/Info-Brief_KOBRA_2.pdf)



Oder du hältst deine Handy-Kamera auf den QR-Code.

Damit kannst du den QR-Code scannen.

Hier kommst du direkt zum Info-Brief.



Ein frohes neues Jahr 2025 und andere Informationen

Wir hoffen,

dass dir der Info-Brief gefällt.

Wir möchten dich gut informieren.

Wir haben versucht,
an alles zu denken.

Wir möchten dir zeigen:

Das haben wir alles geschafft im Jahr 2024.

Und so geht es weiter mit der Gründung
der LAG Frauen-Beauftragten in Rheinland-Pfalz.

Du möchtest auch eine Gründungs-Frau sein?

Dann melde dich bei KOBRA.

Telefon: 061 31 – 146 74 585

E-Mail: kobra@zsl-mainz.de

Die Gründungs-Frauen möchten alle gut informieren.

Darum schreiben sie dir E-Mails oder Briefe.

Das ist ein Lese-Angebot für alle.

In den E-Mails und Briefen stehen viele Neuigkeiten.

Deine Kontaktdaten haben die Gründungs-Frauen von KOBRA.

Du möchtest **keine** E-Mails oder Briefe bekommen?

Dann kannst du dich bei KOBRA abmelden.

Dann geben wir deine Kontaktdaten nicht weiter.

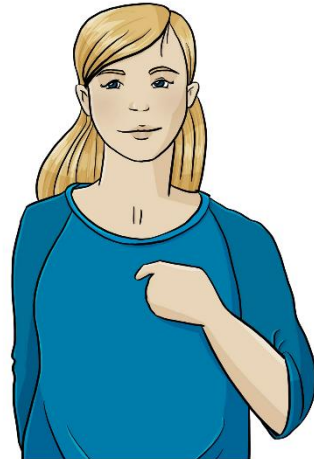
Das ist die E-Mail von KOBRA: kobra@zsl-mainz.de

Tipp von KOBRA:

Du schaust dir gerne Videos an?
Auf YouTube gibt es kleine Videos
von Heidrun Loth.

Sie spricht zum Beispiel über diese Themen:

- Was ist Mut?
- Wie gehe ich mit Hass um?
- Wie finde ich heraus,
was ich will.



Hier kannst du dir die Videos ansehen:

<https://m.youtube.com/@HeidrunLoth>

Wir Frauen von KOBRA haben einen Podcast gemacht.

Podcast wird so ausgesprochen: Pott kahst

Ein Podcast ist wie ein Gespräch.

Dabei sprechen Menschen
über verschiedene Sachen.

Andere Menschen können sich
den Podcast dann anhören.

Zum Beispiel mit einem Handy.

Oder einem Computer.



Nina Becker von KOBRA

hat mitgemacht bei dem Podcast.

Und Ellen Kubica hat auch mitgemacht.

Sie ist die Landesbehinderten-Beauftragte
von Rheinland-Pfalz.



In dem Podcast sprechen sie über Gewalt an Frauen und Mädchen mit Behinderungen. Und über die Herausforderungen für diese Frauen und Mädchen. Sie sprechen auch über die Frauen-Beauftragten in den Einrichtungen. Weil die Frauen-Beauftragten wichtig sind für den Gewaltschutz.



Hier kannst du dir den Podcast anhören:

<https://igel-inklusion-ganz-einfach-leben.letscast.fm/episode/wie-kann-gewalt-gegen-frauen-und-maedchen-abgebaut-werden-internationaler-tag-zur-beseitigung-der-gewalt-an-frauen-und-maedchen>

Wir Frauen von KOBRA

wünschen dir ein tolles neues Jahr 2025.

Wir haben schon viel geschafft

Das ist toll!

Aber wir haben noch viele neue **Ideen**.

Dafür überlegen wir uns dann neue **Aufgaben**.

Damit wir unsere **Ziele** erreichen.

Wir haben auch eine Kraft-Karte für dich.

Die Kraft-Karte soll dich stärken.

Und dir Kraft geben.

Du kannst die Kraft-Karten auch sammeln.

Und sie dir immer wieder anschauen.

Die Kraft-Karte und diesen Info-Brief

wollten wir dir im Dezember 2024 schicken.

Aber das haben wir leider nicht geschafft.

Darum hast du die Kraft-Karte

schon vor diesem Info-Brief bekommen.

Viele Grüße

von den Frauen von KOBRA!

Informationen zum Text in Leichter Sprache

Übersetzt und geprüft von **Eule – Büro für Leichte Sprache**

beim Zentrum für selbstbestimmtes Leben Behinderter Menschen,
Mainz e. V. (ZsL)

Bilder

Die Bilder hat Inga Kramer gemalt.

© Inga Kramer, www.ingakramer.de

Gefördert von:



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG