

PROGRAMM 2024

**MUTIG.
ACHTSAM.
SELBSTBESTIMMT.**



GLEICHSTELLUNGSSTELLE

**SEMINARE &
VERANSTALTUNGEN**



**Landkreis
MERZIG-WADERN**

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*



die Themen, die mit der Gleichstellung von Frau und Mann zusammenhängen, sind bunt und vielfältig. So ist auch das diesjährige Veranstaltungsprogramm „Mutig, Achtsam, Selbstbestimmt“, in dem viele Unterstützer*innen Angebote, Seminare, Workshops, Aktionstage und Veranstaltungen präsentieren.

Wir wollen dazu beitragen, geschlechtsspezifische Benachteiligungen abzubauen: In Partnerschaft und Familie, am Arbeitsplatz, in sozialen Situationen, im öffentlichen Leben – also in allen gesellschaftlichen Bereichen. Und dabei helfen, Geschlechterklischees aufzulösen und den Bewusstseinswandel zur Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern zu fördern.

Rollenklischees engen ein und verhindern einen Kulturwandel in der Arbeitswelt, aber auch gesamtgesellschaftlich, den wir dringend benötigen, um die Herausforderungen der Zeit gemeinsam meistern zu können.

Die Gleichstellungsstelle möchte Impulsgeberin für ein Umdenken sein – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Gerne in einem gemeinsamen Dialog, um Sichtweisen zu erweitern und neue Brücken zwischen den Generationen und Kulturen zu bauen.

Alle, die sich engagieren und unser (Frauen-)Netzwerk bereichern möchten, die bereits Vorschläge, Ideen und Anregungen zu Projekten und Veranstaltungen im Landkreis Merzig-Wadern haben, sind herzlich zum Mitwirken eingeladen.

Dem Landkreis Merzig-Wadern ist es besonders wichtig, den wissenschaftlichen Austausch mit seinen Bürger*innen zu suchen und dabei lehrende Inhalte zu vermitteln und gemeinsam zu erarbeiten.

Ich freue mich auf das Netzwerken, aber auch darauf, Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen – sei es „virtuell“ oder ganz traditionell bei Präsenzveranstaltungen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Seminar-Programm!

Bei allen, die zum Gelingen dieses Programms beigetragen haben, möchte ich mich an dieser Stelle für das Engagement bedanken.

Herzlichst Ihre

Doreen Schrecklinger-Leuchtle
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Merzig-Wadern

Stark! für Frauen

Was ist die Gleichstellungsstelle?

1996 hat der Gesetzgeber das Landesgleichstellungsgesetz erlassen mit dem gesellschaftlichen Ziel der Gleichstellung von Mann und Frau.

Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern dient dazu auf kommunaler Ebene als Anlauf- und Vernetzungsstelle bei beruflichen und privaten Fragestellungen.

Zu den Kernaufgaben zählt es, die Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner des Landkreises zu erfassen und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, damit in allen Lebensbereichen der Auftrag des Grundgesetzes „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ erfüllt wird.

Anlauf- und Beratungsstelle

Wir sind Kontaktstelle bei allen frauenrelevanten Fragen, beraten und informieren Frauen über ihre Rechte und bieten die Möglichkeit, Anregungen oder Beschwerden jeglicher Art einzubringen. In persönlichen Krisensituationen bieten wir eine Erstberatung an und vermitteln an die entsprechenden Fachstellen weiter.

Aufgaben innerhalb der Kreisverwaltung

Innerhalb der Verwaltung sind wir verantwortlich für die Beratung der Verwaltung in Gleichstellungsangelegenheiten, die Beratung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die Mitwirkung in Personalangelegenheiten, bei Stellenbesetzungen und die Mitwirkung am Frauenförderplan.

Aufgaben außerhalb der Kreisverwaltung

Informations- und Beratungsangebote für Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Merzig-Wadern. Entwicklung von Konzepten, Strategien sowie Projekten für mehr Gleichberechtigung und Geschlechtergerechtigkeit. Erstellung eines Veranstaltungsprogramms mit Seminaren, Workshops und Kulturveranstaltungen.

Kooperation und Vernetzung

Die Gleichstellungsstelle ist mit vielfältigen Institutionen, Behörden, Beratungseinrichtungen und Gremien vernetzt, zum Beispiel mit der Landesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Frauenbeauftragten, dem Frauenrat Saar und dem Deutschen Frauenring.

Hilfe auf einen Blick

ALDONA e.V. – Beratungsstellen, anonym & kostenlos

- Für Frauen mit Migrationshintergrund, die Gewalt erleben und / oder erlebt haben
- Für Frauen, die als Sexarbeiterin tätig sind

0681 - 373631

Beratungs- und Interventionsstelle

Für Opfer häuslicher Gewalt

0681 - 3799610

Stationäre Notaufnahmestellen für Frauen und Kinder

- Frauenhaus Saarlouis:
- Frauenhaus Neunkirchen:
- Frauenhaus Saarbrücken:
- Frauenhaus Völklingen:

06831 - 2200

06821 - 92250

0681 - 991800

06898 - 5004407

SkF Elisabeth-Zillken-Haus

Stationäre Gewaltschutzangebote für in Not geratene Frauen, Mädchen und deren Kinder

0681 - 91027-0

FrauenNotruf Saarland

0681 - 36767

Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen

Mehrsprachig

116016

Beratung interkulturell / Therapie interkulturell

0681 - 373535

SOS-Beratungszentrum Kinderschutz

Hilfen für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen in Fällen von körperlicher, seelischer und / oder sexueller Gewalt und Vernachlässigung

0681 - 9365275

Kinderschutzbund

0681 - 32533

Nummer gegen Kummer

Kinder- und Jugendtelefon, anonym & kostenlos

116111

Elterntelefon

0800 - 110550

NELE

Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e.V.

0681 - 32043

Phönix

Beratung gegen sexuelle Ausbeutung von Jungen

0681 - 7619685

Ansprechpartner für alle Fälle häuslicher Gewalt Polizeiinspektion Merzig

06861 - 7040

Vertrauliche Hilfe nach sexueller Gewalt

Remaks Rechtsmedizin am Klinikum Saarbrücken

0681 - 844944

Weißer Ring, Opferhilfe

Außenstelle Merzig-Wadern

0151 - 55164709

Donum Vitae

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung

06861 - 912564

Heimweg-Telefon

Sonntag – Donnerstag: 20 – 24 Uhr, Freitag & Samstag 20 – 03 Uhr

030 - 12074182

Stalking ist eine Straftat:

Die NOSTALK-App vom Weißen Ring herunterladen <https://nostalk.de/informationen/>



Leichter leben		6
Beruf & Erfolg		16
Persönlichkeit entfalten		20
Kultur		24
Vorschau		30
Weitere Themen		34

AUSTAUSCHEN • UNTERSTÜTZEN • WACHSEN



@netzwerkfrauen.merzig

Werde Teil der  Whatsapp-Community!



Treffen 1x im Monat zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Beruf & Unternehmen, Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung. Infos über Instagram oder Whatsapp.

Leichter leben

Vortrag & Workshop-Reihe: Er sagt - Sie sagt! Männer reden anders, Frauen auch

Zahlreiche zwischenmenschliche Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder auch im Privatleben könnten vermieden werden, wenn es mehr Wissen über die unterschiedlichen Kommunikationsverhalten von Menschen und speziell von Frauen und Männern gäbe. Es ist Ihnen wahrscheinlich aufgefallen, dass wir manchmal die gleichen Worte benutzen und doch aneinander vorbeireden?

Miteinander reden ist eines der häufigsten Geschehen des Alltags und immer noch zu oft eine Herausforderung anstelle einer Möglichkeit, sich zu verstehen und zu verbinden. Das Angebot mit Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin, und Axel Bilharz, Achtsamkeits- und NLP-Trainer, bietet Interessierten Orientierung und Wege in diesem komplexen Feld, das sich momentan in einem dynamischen Wandel befindet. Die Dozenten zeigen den Teilnehmenden Möglichkeiten auf, die wir in der deutschen Sprache haben, um uns individuell und geschlechter- und situationsgerecht auszudrücken – ohne sich und die Sprache zu verbiegen.

Im Vortrag werden unterschiedliche Kommunikationsstile und Gewohnheiten angesprochen, um andere Menschen diesbezüglich besser verstehen zu lernen. Die Mittel dazu sind Achtsamkeit und das Handlungskonzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Im Anschluss findet ein vertiefender und reflektierender Workshop mit 4 Terminen statt.

Vortrag

Präsenz und Online
Dienstag, 20.02.2024
19.00 bis 20.30 Uhr

Gebühr Vortrag: 15 €

Workshop-Reihe

Präsenz und Online, die Termine sind nur zusammen buchbar:
Dienstag, 27.02. | 05.03. | 12.03. | 19.03.2024
jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr

Gebühr Workshop-Reihe: 55 €

Villa Fuchs Merzig
Bahnhofstr. 25
66663 Merzig
Seminarraum, 1. OG

Referent*innen:
Laurette Bergamelli,
Dipl.-Psychologin und
Achtsamkeitstrainerin

Axel Bilharz,
Achtsamkeits- und NLP-Trainer

Anmeldung Vortrag und /
oder Workshop unter:
laurettebergamelli@web.de
oder Tel.: 06587 / 99 36 205



Beratungsteam – Beratungsangebot der Gleichstellungsstelle für Familie und Partnerschaft

Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern bietet in der Regel einmal im Monat eine erweiterte Beratungsmöglichkeit an.

Die Erfahrungen aus den Beratungen der Gleichstellungsstelle haben gezeigt, dass lösungsorientierte Gespräche unter Mitmenschen mehr und mehr fehlen.

In einer immer komplizierteren und oft unüberschaubaren Alltagswelt wird der Beratungsbedarf immer größer. Treten Probleme auf, beispielsweise in der Familie, in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, erscheinen Rat und Tat oft unvereinbar. Manchmal fällt es schwer, Krisen als Veränderungsprozesse zu sehen, die wir sowohl als Schwierigkeiten, aber vor allem auch als Chancen erleben können. Die Anwesenheit einer juristischen Fachkraft ergänzt das Beratungsangebot.



Terminvergabe in der Zeit von
13.00 bis 16.00 Uhr:
Mittwoch, 28.02. | 27.03. |
24.04. | 29.05. | 26.06. | 25.09. |
30.10. | 27.11.2024

Landratsamt Merzig
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig
Fraktionsraum, EG

Referent*innen:
Wolfgang Schäfer,
Rechtsanwalt und Mediator

Doreen Schrecklinger-Leuchtle,
Frauen- und Gleichstellungs-
beauftragte

Gebühr: 20 € / Termin

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Donnerstag, 29.02.2024
18.00 bis 20.00 Uhr

Familienzentrum Perl-Mettlach
Schmiedewäldchen 9A
66693 Mettlach-Orscholz

Referentin:
Doris Hauptenthal,
Heilpraktikerin und Dipl.
Individualpsychologische
Beraterin (API)

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

In Kooperation mit:

FZPM
FamilienZentrumPerl-Mettlach

Seminar: Familie leben mit Mut und Gelassenheit

Familienleben mit Kindern kann vieles sein: kunterbunt, laut, lustig – und auch ganz schön anstrengend.

Kinder in die Welt zu begleiten gehört zu den anspruchsvollsten Aufgaben im Leben. Mit Mut und Gelassenheit können Eltern Kinder zu selbstbewussten Menschen erziehen, die sich selbst vertrauen und ihre Stärken und Fähigkeiten zum Wohle der Gemeinschaft einsetzen. Diese Aufgabe kann bereichernd und erfüllend sein, aber manchmal auch schwierig und erschöpfend. Zuweilen sind Eltern so beschäftigt, dass das Elternsein sich auf das

schlichte Zusammensein mit Kindern und Familie zu kurz kommt. Die Referentin Doris Hauptenthal, Heilpraktikerin und Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), zeigt in diesem Seminar, wie Stressmanagement in der Familie gelingen kann und wie man einen Weg zu mehr Entspannung und Zufriedenheit im Familienalltag finden kann.



Online - Vortrag: Familienmanagement 4.0 Alltagsorganisation und Care-Arbeit fair-teilen

Damit das Familien- oder Paarleben funktioniert, müssen neben den sichtbaren Aufgaben im Alltagsleben sehr viele unsichtbare Aufgaben mitgedacht werden. Gemeint sind Aufgaben wie Planung, Termin-Koordinierung und Vorbereitungen, die für einen reibungslosen Ablauf im Alltag sorgen sollen.

Wenn man sich die Sorgearbeit in der Familie als Eisberg vorstellt, gibt es einerseits den sichtbaren Teil der Aufgaben über der Wasseroberfläche, den sich viele Paare schon ganz gut untereinander aufteilen. Andererseits gibt es den unsichtbaren Teil unter der Wasseroberfläche. Dieser unsichtbare Teil ist die mentale Denkarbeit, die dafür sorgt, dass Sachen überhaupt erledigt werden. Anders formuliert: Es ist die ständig ratternde Liste im Kopf, mit der der Familienalltag aufrechterhalten wird.

Wie können Paare, Eltern und Familien Konflikte um eine Verteilung der Aufgaben lösen und die unsichtbare Arbeit zuhause gerechter aufteilen? Laura Fröhlich, Mental-Load-Expertin, erklärt in ihrem Vortrag, was Paare bei der Familiengründung beachten sollten und wie sich Eltern, die in der Mental Load-Falle sitzen, daraus befreien können. Mit klugen Analysen und praktischen Tipps für den Alltag bringt sie Paare wieder auf Augenhöhe und hält auch Tipps für alleinerziehende Eltern parat. Das Thema betrifft nicht nur Menschen mit Kindern. Auch Teilnehmende, die Care-Arbeit im beruflichen Umfeld leisten, Angehörige pflegen oder sehr achtsam sind im Umgang mit ihren Mitmenschen, sind im Vortrag angesprochen, der sich an interessierte Frauen und Männer richtet.

Mittwoch, 20.03.2024
18.00 bis 19.30 Uhr

Referentin:
Laura Fröhlich,
Mental-Load-Expertin,
Journalistin und Buchautorin
www.froehlichimtext.de

Gebühr: Kostenfrei

Anmeldung bis 05.03.2024
unter: gleichstellungsstelle@merzign-wadern.de

Die **Zugangsdaten** werden Ihnen nach der Anmeldung per Mail zugesandt.

In Kooperation mit:



Katholische
Familienbildungsstätte
Haus der Familie
Merzig e. V.

IN 4 MAGISCHEN SCHRITTEN

FAMILIEN ORGANISATION FAIR-TEILEN

Mit Laura Fröhlich, Mental-Load-Expertin, Speakerin und erfolgreiche Buchautorin

EIN GUTER PLAN

TERMIN IN DER SCHULE, SPIELZEITVOTAG IM KINDERGARTEN – VOLL VERTEILT!

Workshop: Selbst ist die Frau – Erste Hilfe in Sachen Handwerk

Mit Spaß am Heimwerken und dem Workshop von Birgit Recktenwald, Tischlerin, bekommt Frau künftig viele Herausforderungen in den eigenen vier Wänden alleine hin. Bilder und Regale müssen an die Wand, wie benutzt man die Stichsäge, welcher Dübel oder welche Schraube gehört in welche Wand? Birgit Recktenwald, Tischlerin, vermittelt alles Wissenswerte rund um Material und Werkzeuge. Sie bespricht die einzelnen Arbeitsschritte und gibt einen Einblick in den Arbeitsablauf und die dazugehörigen Werkzeuge.

Im anschließenden Praxisteil geht es ans Eingemachte, damit das nächste Vorhaben zu einem gelungenen Heimspiel wird.

Die Handwerkerinnenkurse sind sowohl für Anfängerinnen als auch für Frauen mit Vorkenntnissen geeignet.



Samstag, 23.03.2024
und / oder 20.04.2024
14.00 bis 18.00 Uhr

Treffpunkt:
Haupteingang
Landratsamt Merzig
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

Referentin:
Birgit Recktenwald,
Tischlerin

Gebühr: 25 € / Termin

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Workshop für Mütter: Den Spagat zwischen Familie und Beruf gesund und erfolgreich meistern

Der gesellschaftliche Druck, gepaart mit den eigenen, meist hohen Erwartungshaltungen, führen in ein Stresshamsterrad. Psychosomatische Beschwerden und damit einhergehende Ausfälle sind die Folge. Doch das muss nicht sein!

Mütter sind oft extrem gut organisiert und arbeiten sehr effizient, jedoch nur, wenn sie es schaffen, ihre Energie in die richtigen Bahnen zu lenken. Dann ist es ihnen möglich, im Privat- und Berufsleben ihr volles Potenzial zu entfalten, sowie leistungsstark und fokussiert die jeweiligen Anforderungen zu meistern.

Der Workshop mit Sonja Sidoroff, Mama-Coach, umfasst folgende Themen:

- Herausforderungen der Mutterschaft
- Individuelle Stressfaktoren
- Limitierende Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Harmonische Partnerschaft gestalten
- Techniken, um den Alltag im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu meistern



Montag, 15.04.2024
17.30 bis 19.30 Uhr

Familienzentrum Beckingen
Haustadter Talstraße 137
66701 Beckingen

Referentin: Sonja Sidoroff,
Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin (M.A.), Mama-Coach
www.sonja-sidoroff.de

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

In Kooperation mit:



FamilienZentrumBeckingen

Themenabend für Eltern: Getrennt aber verbunden – Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Die Gleichstellungsstelle Merzig-Wadern bietet in Zusammenarbeit mit dem Landesverband alleinerziehende Mütter und Väter (VAMV) und den Familienzentren des Landkreises Merzig-Wadern ein erweitertes Beratungsangebot zum Thema „Trennung, Scheidung und Umgang“ an.

Nicht immer ist es möglich die sogenannte „heile Familie“ aufrecht zu erhalten. Viele Betroffene spüren dann ein Gefühl der Ohnmacht, da sie nicht wissen wie es weitergehen soll. Außerdem beschäftigen einen viele Fragen: Was muss ich beachten? Wie sollte ich den Umgang gestalten? Welche Rechte habe ich? Und noch viele Fragen mehr....

Rechtsanwältin Tatjana Roeder, Fachanwältin für Familienrecht wird an 5 ausgewählten Terminen einen Informationsvortrag halten und die wichtigsten Fragen klären. Für die Betreuung der Kinder ist in dieser Zeit durch den VAMV Landesverband Saar e.V. gesorgt.

Termine siehe unten
Uhrzeit jeweils von
17.30 bis 19.00 Uhr

Referentin:
Tatjana Roeder,
Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht

Gebühr: Kostenfrei,
inklusive Kinderbetreuung

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

In Kooperation mit:



Landesverband Saar e. V.
**Verband alleinerziehender
Mütter und Väter**



Landkreis
MERZIG-WADERN



FamilienZentrumBeckingen

Donnerstag, 04.04.2024
Familienzentrum Beckingen



FamilienZentrumMerzig-Kernstadt
FamilienZentrumMerzig-Stadtteile

Donnerstag, 17.10.2024
Familienzentrum Merzig
Kernstadt / Stadtteile



FamilienZentrumHochwald

Donnerstag, 02.05.2024
Familienzentrum Hochwald



FamilienZentrumLosheim

Donnerstag, 28.11.2024
Familienzentrum Losheim



FamilienZentrumPerl-Mettlach

Donnerstag, 04.07.2024
Familienzentrum Perl-Mettlach

Online-Vortrag: #ElternUpdate – Apps, Trends, Chancen & Gefahren

Das Smartphone sorgt dafür, dass wir ständig online sind. Besonders für Kinder und Jugendliche ist das Smartphone ein unverzichtbarer Alltagsbegleiter geworden und sorgt damit für viel Veränderung. Dienste wie WhatsApp, Instagram, YouTube und Co. ermöglichen uns vieles, können aber auch große Stressfaktoren und Zeitfresser sein. Ein angemessener Umgang mit digitalen Medien ist wohl eine der größten Herausforderungen unseres digitalisierten Zeitalters, doch was bedeutet das genau?

Im Online-Angebot von Corinna Schaffranek, Medienpädagogin (M.A.), werden verschiedene Leitfragen berücksichtigt:

- Ab wann ist ein Kind reif für das erste eigene Smartphone?
- Wie kann ich Cybermobbing, Cybergrooming und HateSpeech begegnen?
- Wie schaffe ich es, einen reflektierten, kompetenten Umgang mit dem Smartphone aufzubauen und weiterzugeben?



Donnerstag, 16.05.2024
18.00 bis 20.00 Uhr

Referentin:
Corinna Schaffranek,
Medienpädagogin (M.A.)

Gebühr: Kostenfrei

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de

Die **Zugangsdaten** werden Ihnen nach der Anmeldung per Mail zugesandt.

In Kooperation mit:



Katholische
Familienbildungsstätte
Haus der Familie
Merzig e. V.

Vortrag: Raus aus dem Stress – Hinein in dein Glück

*Es sprach die Seele zum Körper:
„Sag du es ihm, auf mich hört er nicht“.*

Was bedeutet Stress überhaupt? Lernen Sie typische Stresssymptome kennen und wie wir mit den richtigen Maßnahmen darauf reagieren können?

Stellen Sie sich gerne auch selbst die Frage, durch welche veralteten und belastenden Denk- und Verhaltensmuster Sie sich in ihrem Leben blockiert fühlen?

Werden Sie ihr eigener Glücksschmied und sich der Macht Ihrer „positiven Gedanken“ bewusst. Ziehen Sie Dankbarkeit, Freude, Glück, Wohlstand und Liebe in Ihr Leben. Auf diese Weise können Sie den Stress loslassen und wieder in die Einheit von Körper, Geist und Seele zurückkehren. Sarah Kläser und Luisa Schwickerath, Fachberaterinnen für holistische Gesundheit (AKN)[®], unterstützen Sie dabei zu erkennen, was Sie davon abhält, glücklich und entspannt zu sein und was Sie dafür tun können das Glück in Ihr Leben zu lassen.

Mittwoch, 26.06.2024
18.00 bis 19.30 Uhr

Villa Fuchs Merzig
Bahnhofstr. 25
66663 Merzig
Seminarraum, 1. OG

Referentinnen:
Sarah Kläser, Fachreferentin
für ganzheitliche Gesundheits-
beratung und Energiearbeit
www.sarahklaeser.de

Luisa Schwickerath,
Fachreferentin ganzheitliche
Gesundheitsberatung

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Workshop für Frauen: Cool bleiben – Wege zu mehr Selbstentlastung und Leichtigkeit

Die Anforderungen im Alltag (ob beruflich, privat oder beides) werden immer mehr, immer komplexer. Lösung und Umsetzung muss immer schneller erfolgen. Richtig mit den Themen befassten und dann in Ruhe eine Lösung finden, geht oft gar nicht mehr. Wie können Sie dennoch sicherstellen, dass Sie mehr Zeit für die richtigen Dinge haben und trotzdem andere Themen darunter nicht leiden müssen – zwei wichtige Ansätze sind:

1. Prioritäten setzen

2. Neue Routinen einführen und leben

Hört sich so einfach an – ist aber eine echte Herausforderung. Prioritäten setzen wir Menschen auch danach, was wir besser können oder lieber machen – dadurch bleiben oft andere Themen nicht im Fokus.

Im Workshop mit der Referentin Barbara Ditzler, Dipl. Betriebswirtin (AfAS) und systemischer Coach, erlernen Sie effiziente Techniken, um die beiden Herausforderungen bestmöglich anzupacken. Freuen Sie sich darauf, denn es wird Ihren Alltag positiv verändern.

Dienstag, 01.10.2024

17.30 bis 20.00 Uhr

Familienzentrum Perl-Mettlach
Schmiedewäldchen 9A
66693 Mettlach-Orscholz

Referentin:

Barbara Ditzler,
Dipl. Betriebswirtin (AfAS) und
systemischer Coach
www.passion-4hr.com

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:

gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

In Kooperation mit:



Seminar: Die gemeinsame Erziehungszeit gestalten



Mütter und Väter möchten ihren Kindern den besten Start ins Leben geben.

Mit Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit - aber auch mit klaren Leitlinien und Grenzen. Im Seminar mit

Doris Haupenthal, Heilpraktikerin und Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), erhalten die Teilnehmenden Ideen und Anregungen, wie sie

ganzheitlich und mit Freude den Erziehungsauftrag umsetzen und wertvolle Familienzeiten gestalten können. Durch Erfahrungsberichte und Austausch mit anderen Eltern können sich Interessierte mit den Grundlagen der Erziehung auseinandersetzen und Sicherheit für den eigenen Erziehungsalltag gewinnen – immer mit dem Ziel, in der Familie eine Atmosphäre der Annahme zu schaffen und damit die Kinder zu stärken.

Mittwoch, 09.10.2024

18.00 bis 20.00 Uhr

Villa Fuchs Merzig
Bahnhofstr. 25
66663 Merzig
Seminarraum, 1. OG

Referentin:

Doris Haupenthal,
Heilpraktikerin und Dipl.
Individualpsychologische
Beraterin (API)

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:

gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Vortrag: Leben ohne Trauschein – Eine rechtliche Erkundung

Dienstag, 12.11.2024
18.00 bis 20.00 Uhr

Entdecken Sie die Freiheit und Flexibilität des Lebens ohne Trauschein und tauchen Sie ein in die rechtlichen Besonderheiten, die damit einhergehen.

Villa Fuchs Merzig
Bahnhofstr. 25
66663 Merzig
Seminarraum, 1. OG

Erfahren Sie mehr über Themen wie Vermögensaufteilung, Unterhaltsansprüche, Erbrecht und vieles mehr.

Referent*innen:
Wolfgang Johannes Schäfer,
Rechtsanwalt und Mediator

Ob Sie bereits in einer solchen Beziehung leben oder einfach nur neugierig sind, der Vortrag bietet wertvolle Einblicke und praktische Ratschläge. Machen Sie sich bereit, Ihre Vorstellungen von Partnerschaft und Ehe zu reflektieren und zu erweitern.

Doreen Schrecklinger-Leuchtle,
Dipl. Sozialpädagogin /
Sozialarbeiterin,
Soziologin (M.A.)

Die Referent*innen Wolfgang Johannes Schäfer, Rechtsanwalt und Mediator, und Doreen Schrecklinger-Leuchtle, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Merzig-Wadern, werden Ihnen einen umfassenden Überblick über die Rechte und Pflichten geben, die Sie in einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft haben.

Gebühr: 12 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzigi-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321



Erweitertes Beratungsangebot mit dem FrauenNotruf Saarland e.V.

Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen präsentierten im November 2023 die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern und der FrauenNotruf Saarland im Merziger Landratsamt die Ausstellung:

„Die Hälfte des Himmels – 55 Frauen und DU“
von Annette Schiffmann aus Heidelberg.

Wegen der positiven Resonanz und als Resultat der Gespräche mit Frauen während der Ausstellung, ist ein erweitertes Beratungsangebot in Zusammenarbeit mit dem FrauenNotruf Saarland e.V. geplant.

Über den Start und Beratungsschwerpunkte werden Sie über die Presse informiert.

Termine werden in der Presse bekannt gegeben

In Kooperation mit:

FrauenNotruf
Saarland Beratung & Unterstützung

 **Landkreis**
MERZIG-WADERN



Beruf & Erfolg

Workshop Game-Changer: Wege zum Erfolg - so gelingt Veränderung!

Viele Faktoren führen in der aktuellen Zeit dazu, dass wir uns stetig neuen Bedingungen anpassen müssen. Jedoch ist nicht jeder von sich aus in der Lage, in diesen Veränderungen und Umstrukturierungen die Möglichkeiten zu sehen, die sich dadurch eröffnen können. Im Gegenteil: Das zunehmende Tempo und der damit verbundene Leistungsdruck, die Angst vor Fehlern und dem Ungewissen löst bei vielen Sorgen, Unsicherheit und Widerstand aus. Das Angebot der Referentin Barbara Ditzler, Dipl. Betriebswirtin (AfAS) und systemischer Coach hat das Ziel, die Teilnehmerinnen in die Lage zu versetzen, eine positive Perspektive zu Veränderungen zu entwickeln. Im Workshop erleben Sie in einer gelungenen Mischung aus theoretischen Anteilen und Übungen, wie Sie sich vorbereiten, stärken und mit vergleichsweise einfachen Instrumenten aktuellen und neuen Veränderungen entgegenreten können.



Mittwoch, 10.04.2024
17.00 bis 20.00 Uhr

Villa Fuchs Merzig
Bahnhofstr. 25
66663 Merzig
Seminarraum, 1. OG

Referentin:
Barbara Ditzler,
Dipl. Betriebswirtin (AfAS) und
systemischer Coach
www.passion-4hr.com

Gebühr: 20 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@merzign-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Vortrag: Frau und Rente: Was ist wichtig?

Immer wieder weisen Studien darauf hin, dass sich Frauen besonders intensiv um ihre Altersversorgung kümmern sollten. Prüfen Sie, wie Sie gegenwärtig und zukünftig abgesichert sind. Damit Sie im Alter keine bösen Überraschungen erleben, empfehlen wir Ihnen: Informieren Sie sich jetzt!

Der Vortrag mit Sandra Braun von der Deutschen Rentenversicherung Saarland gibt einen gut verständlichen Überblick zur Absicherung im Alter, informiert über das komplexe Thema, vermittelt Grundwissen und beantwortet wichtige Fragen zur gesetzlichen Rente. Informationsmaterial wird seitens der Rentenversicherung bereitgehalten. Folgende Themenbereiche werden angesprochen und erläutert:

- Rentenansprüche im Alter oder bei Krankheit
- Auswirkungen von Babypause(n), Teilzeitarbeit, Minijobs, Pflege von Angehörigen
- Rentenansprüche bei Scheidung, Erziehungsrente, Witwenrente
- Welche Möglichkeiten gibt es, die eigene Rente noch „aufzubessern“?

Mittwoch, 08.05.2024
14.00 - 16.00 Uhr

Landratsamt Merzig
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig
Kleiner Sitzungssaal, 3. OG

Referentin:
Sandra Braun,
Deutsche Rentenversicherung
Saarland

Gebühr: Kostenfrei

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@merzign-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

In Kooperation mit:





Ideenreich, erfolgreich, mutHreich.

WERBEAGENTUR

...für authentische
Sichtbarkeit,
die wirkt.

Print | Web | Social Media  

Workshop für Frauen: Financial Wellness – Ein entspannendes Date mit Deinen Finanzen

In unserem Kulturkreis fällt es generell eher schwer, über Geld zu sprechen – auch außerhalb von Paarbeziehungen. Nicht umsonst sagt man hierzulande: Über Geld spricht man nicht, man hat es. Dieses Schweigen führt im Paaralltag oft zu Konflikten und Missverständnissen. Das Thema Geld ist bei vielen Paaren immer noch ein Tabu-Thema. Dabei ist es von großer Bedeutung, denn es gibt viele Möglichkeiten, mit den gemeinsamen Finanzen umzugehen. Der Workshop mit Anette Weiß, Bankfachwirtin und Geldcoach, zeigt interessierten Frauen Methoden auf, wie Konten sinnvoll strukturiert, Care-Arbeit fair ausgeglichen und Budget klug eingeteilt werden kann. Des Weiteren erhalten die Teilnehmerinnen wertvolle Tipps, wie sie planvoll und zielgerichtet an die persönliche Altersvorsorge und den Vermögensaufbau herangehen können.



Die Teilnehmerinnen werden gebeten, Papier und Schreibwerkzeug mitzubringen.

Donnerstag, 06.06.2024
09.00 bis 13.00 Uhr

Landratsamt Merzig
Bahnhofstr. 44
66663 Merzig
Kleiner Sitzungssaal, 3. OG

Referentin:
Anette Weiß,
Bankfachwirtin und Geldcoach

Gebühr: 35 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Workshop für Frauen: Ruhestand in Sicht! Ausblick auf die Lebensphase, die den letzten Berufsjahren folgt

Gemische Gefühle in Bezug auf ihr Leben nach der Arbeit begleiten Menschen in den letzten Berufsjahren, einerseits herbeigesehnt „endlich Zeit für die schönen Dinge des Lebens, für Familie, Reisen, Hobbys ...“, andererseits aber auch Furcht vor Verlust von vertrauten Alltagsstrukturen, von Kontakt, Kompetenz, Zuständigkeit und viel Zeit, die gefüllt sein will. Das Ende der beruflichen Arbeit schließt eine lange Lebensphase ab, eine Quelle der Identität versiegt. Wie beschäftige ich mich konstruktiv in den letzten (guten) Berufsjahren mit diesem Übergang? Was habe ich zu klären mit meinem Arbeitgeber, mit der Rentenversicherung, mit der Familie und in der Partnerschaft? Eine gute Planung ist das A und O, bereits 8 bis 10 Jahre vor dem Renteneintritt, können entscheidende Weichen für später gestellt werden.

Der Workshop mit der Referentin Claudia Winter, Soziologin, Coach und Mediatorin, bietet die Möglichkeit, neue Perspektiven zu finden und gibt inhaltliche Impulse zu beruflicher und ehrenamtlicher Arbeit, zur Klärung von finanziellen Fragen ebenso zu Gesundheit und Wohnen.



Donnerstag, 14.11.2024
09.00 bis 16.00 Uhr

Landratsamt Merzig
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig
Kleiner Sitzungssaal, 3. OG

Referentin:
Claudia Winter,
Soziologin, Trainerin,
Coach und Mediatorin

Gebühr: 55 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321



Persönlichkeit entfalten

Seminar: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Die Techniken sind ausgerichtet auf die physische Unterlegenheit einer Frau gegenüber einem Angreifer. In den meisten Fällen ist es Frauen kaum möglich, einen größeren oder schwereren Angreifer in der Realität abzuwehren oder auszuschalten. Im Seminar lernen Sie:

- Der beste Kampf ist der vermiedene Kampf:
Gefährliche Situationen erkennen und vermeiden
- Täter suchen Opfer, keine Gegner: Selbstvertrauen aufbauen
- Waffenlose Selbstverteidigung (Schläge, Tritte, Befreiungen) sich gegen Belästigungen und Angriffe wehren
- Alltagsgegenstände werden zur Waffe

Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kommen Sie einfach in bequemer Sportkleidung und in Sportschuhen und haben gefrühstückt. Mädchen ab 5 Jahren können an dem Seminar teilnehmen.

In Kooperation mit:



Tagesseminar: Meine Ziele verwirklichen – so geht's!

Nur wenige Menschen setzen sich einfach in ihr Auto und fahren drauflos. Aber in ihrem Leben verhalten sich die meisten Menschen so. Ohne Ziel und Richtung hoffen sie eines Tages beim großen Glück anzukommen. Wo das ist? Das wissen sie nicht. Ziele geben unserem Leben Richtung und Sinn. Unser Bewusstsein braucht eine klare Zielangabe, sonst kann es nichts für uns tun.

Wir alle haben Wünsche oder Ziele im Leben, die wir gerne verwirklichen würden. Oft begleiten sie uns ganz unbewusst oder wir finden uns mit dem Gedanken ab, dass wir sie eines Tages umsetzen werden. Wir warten oft auf den perfekten Moment oder auf den idealen Zeitpunkt, an dem einfach alles passt.

So schieben wir nicht nur die großen Dinge des Lebens vor uns her, auch die alltäglichen Aufgaben lassen wir gerne mal liegen. Im Seminar mit Doris Hauptenthal, Heilpraktikerin und Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), werden erfolgsversprechende Wege aufgezeigt und erarbeitet, um berufliche und private Projekte aktiv anzugehen.

Samstag, 09.03. | 06.04. |
04.05.2024,
09.00 bis 12.00 Uhr

Familienzentrum Hochwald
Noswendeler Straße 3
66687 Wadern

Samstag, 07.09. | 05.10. |
02.11.2024,
09.00 bis 12.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus
Am Seffersbach 5
66663 Merzig

Referentin: Mandy Mewes,
ehemalige Militärpolizistin

Gebühr: Mädchen 5 € und
Frauen 15 € / Termin

Anmeldung unter:
wsvfuerfrauen@gmail.com
oder Tel. 0174 / 4692180

Mittwoch, 06.11.2024
10.00 bis 16.00 Uhr

Landratsamt Merzig
Bahnhofstr. 44
66663 Merzig
Kleiner Sitzungssaal, 3. OG

Referentin:
Doris Hauptenthal,
Heilpraktikerin und Dipl.
Individualpsychologische
Beraterin (API)

Gebühr: 50 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@merzig-
wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Erlebnistag:

HÖHLEN

YOGA

Samstag, 16.03.2024, 08.30 bis 14.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schlossberghotel,
Schlossberg-Höhen-Str. 1, 66424 Homburg
Referentin: Brigitte Konstroffer, zertifizierte Yogalehrerin ZPP
Gebühr: 72 € inkl. Eintritt und Mittagessen.
Die Getränke sind im Preis nicht enthalten.

Anmeldung unter:

gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Erleben Sie die Faszination der Homburger Schlossberg-Höhlen mit der Referentin Brigitte Konstroffer, zertifizierte Yogalehrerin ZPP und tauchen Sie ein in angenehme Yoga-Flow-Übungen. Atmen Sie die wohlthuende Höhlenluft und genieße die Einstimmung auf die Höhle zur Vorbereitung für das Yoga. Sie konzentrieren sich auf Ihre Atmung (Pranayama), Ihre Körperhaltungen und -bewegungen (Asanas und Flows). Die Schlussentspannung (Shavasana) genießen Sie in einzigartiger, traumhafter Umgebung der Höhle mit ihren faszinierenden Formen und Farben. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Höhlenyoga ist in dieser Form einmalig in Deutschland.

In den Höhlen herrscht eine Luftfeuchtigkeit von 80 - 100 % bei einer Temperatur zwischen 8 - 10° C. Für das Höhlen-Yoga-Angebot wird ein Teil der Höhlen reserviert, sodass Sie ungestört und in privater Atmosphäre das besondere Erlebnis genießen können. Auf dem gemeinsamen Weg zum Mittagessen im Schlossbergrestaurant, wird die Achtsamkeitsmethode des Thich nhat hanh als Abschluss der Yoga-Einheit praktiziert. Im Schlossbergrestaurant werden Sie in der gemeinsamen Runde im Wintergarten den Tag mit wunderschönem Blick über Homburg ausklingen lassen. Dazu gibt es einen leichten Flammkuchen mit einem kleinen leckeren Dessert zum Genießen.

Bitte denken Sie an:

- Rutschfeste Wollsocken
- Warme, bequeme Kleidung
- Yoga-Matte (kann auf Anfrage auch gestellt werden)

Der Höhlen-Yoga-Erlebnistag ist für Yoga-Neulinge wie auch Yoga-Erfahrene geeignet.
Vor Ort erhalten die Teilnehmenden eine Tasche mit ISO-Matte, Wolldecke und Schlafsack.

In Kooperation mit:



Katholische
Familienbildungsstätte
Haus der Familie
Merzig e. V.

*...das ganz
besondere Yoga!*

Seminarwochenende für Frauen: Zeit für mich im Kloster Springiersbach

Das Kloster Springiersbach liegt idyllisch, umgeben von Wäldern inmitten einer beeindruckenden Landschaft mit vielfältiger Flora und Fauna.

Die Klosteranlage wurde im Jahr 1102 eingeweiht. Die umliegende Landschaft mit Teich, einem Bach, Obstwiesen und dem liebevoll gepflegten Klostergarten trägt zu der spürbaren Stille und Gelassenheit bei und lädt zu Spaziergängen ein, um Körper, Geist und Seele zu regenerieren.

Private oder berufliche Veränderungswünsche, die Suche nach neuen Wegen, oder einfach nur Neugier bewegen zunehmend Menschen, sich für einige Tage in das Klosterleben einzufügen.

Das Kloster Springiersbach bietet einen geeigneten Rahmen für Entspannung, Ruhe, gute Gespräche und einen intensiven Erfahrungsaustausch.

Zudem besteht die Möglichkeit, die besondere Atmosphäre im Kloster kennenzulernen und an einem speziell zusammengestellten Seminarprogramm teilzunehmen.

Freitag, 26.04.2024, 12.00 Uhr
bis
Sonntag, 28.04.2024, 14.00 Uhr

Eigene Anreise Freitag,
bis 12.00 Uhr

Kloster Springiersbach
(Bei Wittlich in der Eifel)

Gebühr: 170 €
für 2 Übernachtungen mit
Vollpension inkl.
Seminarprogramm und
Material

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321



Kultur

Weltfrauentag: 8. März 2024

Die Schönen Mannheims - Musikalisches Kabarett

Mit viel Stil, Humor und Musik präsentiert das deutschlandweit gefeierte Ensemble „Die Schönen Mannheims“ zum Weltfrauentag geballte Frauenpower auf der Bühne. Die Schönen – das sind die Sängerinnen und Schauspielerinnen Anna Krämer und Susanne Back, sowie Operndiva Smaida Platais. Am Klavier: Die Meisterin der hochgezogenen Augenbraue Stefanie Titus – virtuos, einfühlsam und nervenstark. Der kometenhafte Aufstieg dieser vier Powerfrauen war und ist unaufhaltsam. Wo sie auch auftreten - zwischen München und Kiel, zwischen Köln und Bayreuth - sie hinterlassen ein begeistertes Publikum. Aus Deutschlands Kulturlandschaft sind sie längst nicht mehr wegzudenken! Ihr Markenzeichen: Eine erfrischende Mischung aus exzellentem Gesang, temperamentvoller Bühnenshow, bissiger Comedy, guter Musik und innovativen Ideen. In ihrer Best-Of-Show „Das Schönste der Schönen“ präsentieren die Entertainerinnen ihre edelsten Tropfen und erlesensten Essenzen aus drei Erfolgs-Programmen. „Nie glattgebügelt, aber ausgebeult und frisch lackiert!“ Getreu dieses Slogans treten die Schönen Mannheims den Tücken des Alltags mit viel Humor und Lebensfreude entgegen. Viel Stoff für einen unterhaltsamen Abend, bei dem sich die Lachmuskeln der Zuschauer*innen auf jeden Fall nach Herzenslust entfalten können!

Freitag, 08.03.2024
20.00 Uhr

Cloef Atrium,
66693 Orscholz

Gebühr: 23 €

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Kreiskulturzentrum Villa Fuchs
www.villa-fuchs.de oder
Tel.: 06861 / 9367-0

Tickets gibt es im Ticketbüro der Villa Fuchs in der Stadthalle Merzig.



Künstlerinnen-Treff *saart* Künstlerinnen aus der Region laden ein!

Was ist das? Eine offene Gruppe von Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Kunstrichtungen, die sich seit mehr als 15 Jahren regelmäßig treffen, sich gegenseitig inspirieren und kritisch über Kunst und Kultur diskutieren.

In den Treffen arbeiten die Frauen in eigener Regie und kümmern sich selbst um die Projekt- und Ausstellungsziele. Im Forum besteht die Möglichkeit der kreativen Zusammenarbeit und Neues kann ausprobiert werden.

Die Ergebnisse der Arbeitstreffen wurden bisher in zahlreichen Ausstellungen gezeigt, in denen die Künstlerinnen ihre Kunstwerke vorstellen konnten.

Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen!

Termine werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben

Kontakt:

Doreen Schrecklinger-Leuchtle,
Frauen- und Gleichstellungs-
beauftragte

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321



Weltmädchentag am 11. Oktober 2024

Der Weltmädchentag ist ein internationaler Aktionstag, der auch regional auf die Benachteiligungen von Mädchen und jungen Frauen aufmerksam macht und Veränderungen anstoßen möchte.

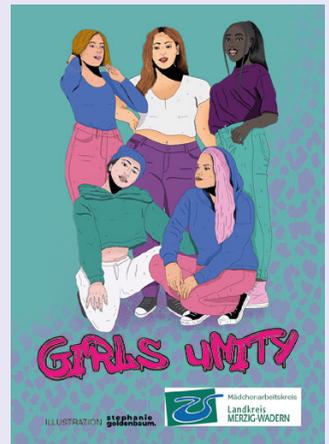
Dabei wird Mädchen und jungen Frauen Raum gegeben, ihre persönlichen Wünsche, Vorstellungen und Probleme anzusprechen und anzupacken. Ziel ist, ihre Gleichberechtigung zu fördern und die unterschiedlichen Lebenslagen in den Blick zu nehmen.

Der Mädchenarbeitskreis, besetzt mit Vertreterinnen aus den unterschiedlichen Bereichen der Sozialen Arbeit, trifft sich regelmäßig, um gemeinsame Ideen umzusetzen und Veranstaltungen für Mädchen zu organisieren.

Veranstaltungsorte werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben

Organisation:

Doreen Schrecklinger-Leuchtle,
Mädchenarbeitskreis des
Landkreises Merzig-Wadern



EQUAL PAY DAY KAMPAGNE 2024 – „Höchste Zeit für equal pay!“

Der Equal Pay Day (EPD) markiert symbolisch den geschlechtsspezifischen Entgeltunterschied. Laut Statistischem Bundesamt beträgt dieser aktuell in Deutschland 18 Prozent. Damit bleibt die Lohnlücke im Vergleich zum Vorjahr konstant, nachdem sie seit 2017 langsam gesunken war. Auf ein Kalenderjahr umgerechnet, ergeben sich daraus 66 Tage, die Frauen zum Jahresanfang unentgeltlich arbeiten müssen (18 Prozent von 365 Tagen). Im Jahr 2024 fällt der Equal Pay Day aufgrund des Schaltjahres auf den 6. März.

Über die Erwerbsarbeit hinaus stellt sich die Frage, was getan werden kann, damit Frauen und Männer gleichermaßen über genügend Zeit verfügen, um Erwerbsarbeit, Sorgearbeit und Freizeit erfüllend miteinander zu vereinbaren und selbstbestimmt ihre Wünsche hierzu umzusetzen.

Lohngleichheit ist eine Frage der Gerechtigkeit und ein wichtiges Anliegen verschiedenster Akteur*innen – von Arbeitnehmenden über Unternehmen bis hin zur Zivilgesellschaft.



Faktencheck

Deutschland belegt im europäischen Vergleich einen der letzten Plätze – der europäische Gender Pay Gap beträgt rund 13 Prozent (Eurostat, 2022). Das geschlechtsspezifische Gefälle bei den Alterseinkünften, auch Gender Pension Gap genannt, liegt in Deutschland bei 29,9 Prozent. Die Alterseinkünfte von Frauen waren damit durchschnittlich knapp ein Drittel niedriger als die von Männern (Statistisches Bundesamt 2023, Nr. N015).

Die Kampagne 2024 will die Auswirkungen von (Arbeits-)Zeit auf den Gender Pay Gap abbilden, die dahinter liegenden Strukturen sichtbar machen und neue Ideen für einen Wandel der Arbeitswelt liefern.

Gleicher Lohn für Frauen und Männer ist ein Gewinn für alle. Ziel des Equal Pay Day ist es, faire Einkommensperspektiven für alle Geschlechter in Deutschland zu schaffen, denn gleiche und gleichwertige Arbeit muss gleich entlohnt werden.

Weitere Informationen bietet die Kampagnen-Webseite www.equalpayday.de

Aktuelle Meldungen rund um Lohngerechtigkeit und das Kampagnenmotto 2024 „Höchste Zeit für equal pay!“ finden Sie auch auf den Social Media Kanälen.

Gemeinsam stark gegen K.O.-Tropfen



Bildnachweise: iStockphoto.com / Grant Spilly © John Johnson

MICH
kriegst du
nicht K.O.

Vorstellung der landesweiten Kampagne „Mich kriegst du nicht K.O.! – Gemeinsam stark gegen K.O.-Tropfen“

Unter dem Motto „Mich kriegst du nicht K.O.! – Gemeinsam stark gegen K.O.-Tropfen!“ wurde vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit und der LAG Kommunale Frauenbeauftragte eine breit angelegte Öffentlichkeitskampagne zum Thema K.O.-Tropfen gestartet.

Es ist nicht neu, dass Drogen oder andere Substanzen ganz gezielt eingesetzt werden, um Frauen oder auch Männer willenlos zu machen. Oftmals ist das Ziel dabei eine Vergewaltigung oder sexuelle Übergriffe anderer Art. Eine besondere Gefahr geht dabei von so genannten K.O.-Tropfen (Abkürzung für Knockout-Tropfen) aus, die unbemerkt verabreicht werden. Diese Tropfen sind geruchs- und farblos, wirken schnell und die Substanzen sind nur wenige Stunden nachweisbar.

K.O.-Tropfen können auch in Tabletten- oder Pulverform, sowie als Injektion verabreicht werden.

Ziel der Kampagne ist, über die Wirkung von „K.O. -Tropfen“ und mögliche Schutzmaßnahmen aufzuklären. Zugleich werden Strategien aufgezeigt, die es ermöglichen, sich und andere besser dagegen zu schützen.

Die Aktion ist in Verbindung zur Kampagne des Landes „Sexuelle Gewalt hinterlässt Spuren“ zu sehen, an der sich auch der Frauennotruf Saarland, die Fachberatungsstellen Nele, Phönix, Weißer Ring und die Frauenbeauftragte der Vollzugspolizei beteiligen.

Mit der Informationskampagne „Mich kriegst du nicht K.O.! – Gemeinsam stark gegen K.O.-Tropfen!“ wird zu Aufmerksamkeit und Zivilcourage aufgerufen. Mit einer landesweiten sichtbaren Buswerbung und dem Einsatz mobiler Aktionsteams, die in Diskotheken und Clubs unterwegs sein werden, wird auf die Problematik hingewiesen. Ergänzt wird die Aktion durch Flyer und Plakate in Behörden, Schulen und anderen öffentlichen Stellen.

Informationsmaterial erhalten Sie auch bei der Gleichstellungsstelle des Landkreises-Merzig-Wadern oder unter:

www.frauenbeauftragte.saarland
www.spuren-sichern.de

In den Kinos Lichtspiele Losheim am See und Lichtspiele Wadern wird in regelmäßigen Abständen der Kurzfilm zur Kampagne gezeigt.

Für Fragen steht Ihnen die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Merzig-Wadern gerne zur Verfügung.



Vorschau

Weltweite Kampagne und Bewegung gegen Gewalt an Mädchen und Frauen am 14. Februar

Weitere Informationen werden zeitnah bekannt gegeben.

ONE BILLION RISING ist eine Kampagne, um der ganzen Welt die kollektive Stärke von Frauen zu demonstrieren und zu zeigen, wie viele wir sind, die sich über alle Grenzen hinweg miteinander solidarisieren.

Etwa jede 3. Frau erfährt Gewalt in ihrem Leben - was, bei rund 3 Milliarden Frauen – 1 Milliarde (one billion) entspricht.

Deshalb werden weltweit jedes Jahr am 14. Februar alle eingeladen, für die Freiheit und Gleichstellung von Frauen zu tanzen! Man trifft sich an öffentlichen Plätzen und tanzt gemeinsam. Es ist eine Einladung an alle Frauen und Männer.

Sie unterstützen mit Ihrer Teilnahme diese weltweite Kampagne gegen Gewalt an Mädchen und Frauen.



Internationaler Frauentag am 8. März

Seit dem Jahr 1911 ist der Frauentag der Tag, an dem Frauen für gleiche Rechte kämpfen. Trotz vieler Fortschritte sind auch im 21. Jahrhundert immer noch nicht alle Ziele erreicht. Um daran zu erinnern und weiterhin die Ziele zu verfolgen, veranstaltet die Gleichstellungsstelle jährlich am 8. März anlässlich des internationalen Frauentags unterschiedliche Aktionen.

Equal Pay Day

Der internationale Aktionstag „Equal Pay Day“ (EPD) markiert symbolisch die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen in Arbeitszeit. Gleicher Lohn für gleiche Arbeit ist noch immer keine Selbstverständlichkeit. Um auf diesen Missstand aufmerksam zu machen, findet seit 2007 in Deutschland jedes Jahr der Equal Pay Day statt. Aktuell liegt der geschlechtsspezifische Entgeltunterschied laut statistischem Bundesamt bei 18 Prozent.

Die Gleichstellungsstelle wird die geplanten Aktionen veröffentlichen.



Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen am 25. November

Am 25. November machen die Vereinten Nationen mit dem „Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen“ weltweit mit vielen Aktionen auf diese Menschenrechtsverletzung aufmerksam.

Schon seit 1981 organisieren Menschenrechtsorganisationen alljährlich zum 25. November Veranstaltungen, bei denen die Einhaltung der Menschenrechte von Frauen und Mädchen auf die Agenda gesetzt werden. Ins Zentrum rücken dabei Themen wie häusliche Gewalt, körperliche und/oder sexualisierte Gewalt, Zwangsverheiratung, Zwangsprostitution, Gewalt im Netz, psychische Gewalt, Stalking oder staatliche Gewalt, wie sie derzeit die Frauen z. B. im Iran und Afghanistan erleben.

Die Farbe Orange hat sich im Zuge der von den Vereinten Nationen initiierten „Orange The World-Kampagne“ als Symbol für eine Zukunft frei von Gewalt gegen Frauen etabliert.

Am 25. November beginnen die „Orange Days“, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Sie enden am 10. Dezember, dem Internationalen Tag der Menschenrechte: 16 Tage finden weltweit Veranstaltungen und Aktionen statt, um auf die Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam zu machen.

Ziel ist es, das Schweigen über geschlechtsspezifische Gewalt zu brechen, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und ein hoffnungsvolles Zeichen für Gleichberechtigung, Solidarität und Stärke zu setzen. Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern setzt rund um den Gedenktag mit Aktionen und Veranstaltungen ein Zeichen und kooperiert anlässlich der „Orange Days“ mit dem „FrauenNotruf Saarland“ und der zivilgesellschaftlichen überparteilichen Initiative „OMAS GEGEN RECHTS“.

Gemeinsame Aktionen werden zeitnah bekannt gegeben.

In Kooperation mit:



GLEICHSTELLUNGSSTELLE



Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Merzig:



Marion Hawlena
Natascha Friedrich

STOP

A stylized illustration of a hand with a white ribbon on the palm, symbolizing violence against women. The hand is positioned in the center, with the fingers spread. The background is a vibrant orange with faint, larger-scale versions of the hand and ribbon motif.

**GEWALT
GEGEN
FRAUEN**

#orangeheworld



Weitere Themen

**Vortrag:
Gesundheit beginnt im Darm!**



Bereits der berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates, erkannte die Bedeutung der Darmgesundheit 300 vor Christus und bezeichnete den „gesunden Darm als Wurzel aller Gesundheit“. Das Thema Darmgesundheit ist in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus gerückt. Wie kommunizieren Darm und Hirn und wie können wir die Darmgesundheit mit den richtigen Lebensmitteln positiv beeinflussen? Was hat es mit dem Mikrobiom auf sich und welche Rolle spielen dabei Sport und Ernährung? Im Vortrag von Sarah Kläser und Luisa Schickerath, Fachreferentinnen für ganzheitliche Gesundheitsberatung und Energiearbeit, erfahren Interessierte, wie wichtig die Darmgesundheit und das Immunsystem für sämtliche Lebensbereiche sind und warum ein kranker Darm Ursache für viele Volkskrankheiten sein kann. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Lebensweise darmfreundlicher und gesünder gestalten können, denn: Ein gesunder Darm ist der Schlüssel für allgemeines Wohlbefinden und ein gestärktes Immunsystem.

Mittwoch, 28.02.2024
18.00 bis 19.30 Uhr

Villa Fuchs
Bahnhofstr. 25, 66663 Merzig
Seminarraum, 1. OG

Referentinnen:
Sarah Kläser, Fachreferentin für ganzheitliche Gesundheitsberatung und Energiearbeit
www.sarahklaeser.de

Luisa Schwickerath, Fachreferentin ganzheitliche Gesundheitsberatung

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

**Vortrag: Frisch, grün und wild!
Gesundheit genießen mit Wildkräutern**

Der Frühling erwacht und mit ihm die Kraft der Naturpflanzen. Jetzt ist genau die richtige Zeit für eine Frühjahrskur mit frisch gesammelten Wildpflanzen!
Sie sind schon seit frühester Zeit auch als Heilpflanzen bekannt. Wildkräuter bereichern mit Vitaminen und Mineralstoffen unsere Speisekarte und aktivieren mit Bitterstoffen den Stoffwechsel. Wie können wir sie erkennen und für uns nutzen? Im Vortrag mit der Kräuterpädagogin, Klaudia Landahl, tauchen Sie ein in die köstliche Welt der Wildkräuter und erfahren viel Wissenswertes über die Kräuterkunde. Darüber hinaus erwarten Sie Kostproben aus der Wildkräuterküche und ein Skript mit leckeren Rezepten.

Donnerstag, 18.04.2024
18.00 bis 21.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus
Am Seffersbach 5
66663 Merzig
Treffpunkt, EG

Referentin:
Klaudia Landahl, Kräuterpädagogin



Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

In Kooperation mit:



Workshop: Apotheke aus der Natur – Oxymel Ein natürliches Heil- und Stärkungsmittel aus Essig und Honig



Im Einklang mit der Natur leben – das bezieht sich auch auf unsere Ernährung und deren Auswirkung auf unseren Körper. Bereits in der Antike war bekannt, dass die Kombination aus Honig und Essig sehr gesundheitsfördernd und ein wirkungsvolles Heilmittel ist. Oxymel ist eine exzellente Alternative für Kräuterextrakte ohne Alkohol. Der Workshop mit Klaudia Landahl, Kräuterpädagogin, wird Ihnen die Anwendung von Oxymel näherbringen, dieser wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, entgiftend und reizlindernd, außerdem hat er viele positive Inhaltsstoffe wie Calcium, Magnesium, Vitamine und Mineralstoffe. Nach einer theoretischen Einführung, werden zwei Oxymele nach Wahl gemeinsam hergestellt.

In Kooperation mit:



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



SOS
KINDERDORF
Saar

Donnerstag, 13.06.2024
18.00 bis 21.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus
Am Seffersbach 5
66663 Merzig
Treffpunkt, EG

Referentin:
Klaudia Landahl,
Kräuterpädagogin

Gebühr: 25 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzsig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Wanderung für Frauen: Auszeit im Grünen – Waldbaden für Körper und Seele

Im Wald zu sein, tut Körper und Seele gut - das spüren die meisten Menschen intuitiv. Aber es ist auch wissenschaftlich bewiesen. Japanische Ärzte haben dafür sogar einen eigenen Ausdruck: Shinrin Yoku – Waldbad.

Das Waldbaden ist sowohl in Japan als auch in den USA eine von den staatlichen Behörden anerkannte Therapie. Eintauchen in den Wald heißt bei sich selbst anzukommen, geistige und körperliche Regeneration zu finden. Mit Achtsamkeitsübungen und Naturmeditationen werden die Teilnehmerinnen gemeinsam mit Stefanie Seger, geprüfte Kursleiterin Shinrin Yoku, den Wald auf eine besondere Weise neu entdecken. Die Wanderung umfasst eine Distanz zwischen einem und drei Kilometern und ist auch für Ungeübte geeignet.

Es wird darum gebeten, auf zweckmäßige Kleidung, festes Schuhwerk sowie Rucksackverpflegung zu achten und ein kleines Sitzkissen oder Handtuch mitzubringen. Die Wanderung wird auch bei weniger gutem Wetter stattfinden.

Samstag, 06.07.2024
und / oder 14.09.2024
11.00 bis 14.00 Uhr

Treffpunkt:
Waldparkplatz an der L 346
zwischen Merchingen und
Honrath, beim Windpark
Merchingen, auf der linken
Seite von Merchingen aus
kommend

Referentin:
Stefanie Seger,
geprüfte Kursleiterin,
Shinrin Yoku

Gebühr: 25 € / Termin

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzsig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Workshop: Naturerleben – Räuchern als Balsam für die Seele

Für viele Menschen ist die Beschäftigung mit der Natur und mit altem Brauchtum ein wichtiger Gegenpol zum hektischen Leben. Das Räuchern erschließt auf eine sehr sinnliche Weise die Wirkung von Wildkräutern. Räuchern ist elementar, wohltuend und lässt sich zudem unkompliziert in den modernen Alltag integrieren. Düfte prägen viel mehr, als uns bewusst ist und können sogar Heilungsprozesse unterstützen. Das Räuchern mit heimischen Kräutern, Wurzeln und Harzen wirkt entspannend, fördert die Konzentration, ist vitalisierend und vertreibt „dicke Luft“. Im Workshop mit Klaudia Landahl, Kräuterpädagogin, werden heimische Wildkräuter individuell auf ihre Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Auch Räucherharze und Hölzer werden präsentiert. Die Teilnehmenden lernen, ihr ganz persönliches Räucherwerk auf individuelle Bedürfnisse zusammen zu stellen.

In Kooperation mit:



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



SOS
KINDERDORF
Saar

Freitag, 15.11.2024
18.00 bis 21.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus
Am Seffersbach 5
66663 Merzig
Treffpunkt, EG

Referentin:
Klaudia Landahl,
Kräuterpädagogin

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Vortrag: Natürl*Ich Vegan – mehr als nur ein Trend?

Die vegetarische und vegane Ernährung gewinnt in unserer Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert. Ist die vegane Ernährungsweise nur ein Trend oder ist es doch die gesündeste Art zu essen? Was kann überhaupt noch konsumiert werden? Woran erkennt man, was vegan ist? Welche gesundheitlichen Vor- und Nachteile hat diese Ernährungsweise? Worauf muss besonders achtgegeben werden? Sarah Kläser und Luisa Schwickerath, Fachberaterinnen für holistische Gesundheit (AKN)[®], klären Sie auf und beantworten Ihre Fragen rund um das Thema gesund vegan leben.

Im Vortrag erfahren Sie außerdem, was noch zu einer ganzheitlich gesunden Ernährungs- und Lebensweise gehört. Wenn Sie sich für gesunde Ernährung interessieren, Ihnen die Ideen und Anregungen zur Umsetzung fehlen, Sie bereits vegan leben oder Sie einfach nur den Trend verstehen wollen, sind Sie in diesem Vortrag genau richtig.



Mittwoch, 20.11.2024
18.00 bis 19.30 Uhr

Villa Fuchs
Bahnhofstr. 25, 66663 Merzig
Seminarraum, 1. OG

Referentinnen:
Sarah Kläser, Fachreferentin
für ganzheitliche Gesundheits-
beratung und Energiearbeit
www.sarahklaeser.de

Luisa Schwickerath,
Fachreferentin ganzheitliche
Gesundheitsberatung

Gebühr: 15 €

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Kampagne: Mehr Partnerschaftlichkeit wagen – Elternzeit für Väter

Die Landesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Frauenbeauftragten (LAG) startet eine saarlandweite Kampagne zum Thema „Neue Väter“ und zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern wird sich an diesen Aktionen beteiligen und zusätzlich Kurse und Seminare zum Thema Elternzeit und Elterngeld anbieten.

Die Kampagne wirbt für partnerschaftliche Verteilung der Sorge- und Erwerbsarbeit. Sie ermöglicht beiden Elternteilen finanzielle Unabhängigkeit und damit den Aufbau einer eigenen existenzsichernden Rente. Außerdem ist die Versorgung der Familie beim Wegfall eines Verdienstes (z.B. durch Strukturwandel oder Kurzarbeit) noch leistbar. Dies nimmt auch häufig Druck vom „Alleinverdiener“.

Im Übrigen ist das Saarland Schlusslicht im deutschlandweiten Vergleich:

Nur 19,1% der Väter nehmen Elternzeit, während Sachsen

und Bayern mit 30% deutlich vorne liegen. Junge Väter sollen ermutigt werden, sich bewusst für Elternzeit mit ihrem Kind zu entscheiden. Neben vielen schönen Momenten mit dem Kind ist dies auch ein Gewinn für alle.

Weitere Aktionen zum Thema „Neue Väter“ – Elternzeit und zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind geplant und werden zeitnah veröffentlicht.



Flyer und Broschüren

Zu folgenden Themen erhalten Sie bei der Gleichstellungsstelle Flyer und Broschüren:

- **Trennung / Scheidung / Neuanfang**
- **Familie als Stütze – Wenn die Rente der Eltern zum Leben nicht reicht**
- **Leben ohne Trauschein**
- **Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz**
- **Mich kriegst du nicht K.O. –
Gemeinsam stark gegen K.O.-Tropfen**
- **Häusliche Gewalt**



Landkreis
MERZIG-WADERN

Kontakt

📍 Landkreis Merzig-Wadern
Gleichstellungsstelle
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

📞 Doreen Schrecklinger-Leuchtle
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte: 06861 / 80-320

Christa Laug und Ilka Reiber
Sekretariat: 06861 / 80-321

✉️ gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

🌐 Informationen auch unter:
<https://www.merzig-wadern.de/Gleichstellungsstelle>

