

PROGRAMM 2023

MUTIG.
ACHTSAM.
SELBSTBESTIMMT.



SEMINARE &
VERANSTALTUNGEN



Gleichstellungsstelle

Landkreis
MERZIG-WADERN

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

ich freue mich, Ihnen auch in diesem Jahr wieder ein informatives und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm vorstellen zu können.

Wir befinden uns in einer Zeit gesellschaftlichen Wandels, die mit vielen Herausforderungen verbunden ist. Gerade Frauen standen in den letzten Jahren vor der großen Aufgabe, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen und finanziell nicht den Anschluss zu verlieren. Kinderbetreuung und die Pflege von Angehörigen wurden durch die Corona-Pandemie oft zu einem Drahtseilakt.

Als Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte sehe ich in dieser Situation auch die Chance, im Sinne einer gesellschaftlichen Weiterentwicklung gezielt den Blick auf Frauen und Männer zu richten. Zwar ist die Frauenförderung immer noch der zentrale Bereich, aber bei den genannten Themen wie Chancengerechtigkeit in Familie und Beruf ist es wichtig, sich auf Frauen und Männer zu konzentrieren. Gleichberechtigung lebt von einer gerechten Aufteilung familiärer Pflichten und Verantwortung, ohne dass Frauen oder Männer dauerhaft berufliche und finanzielle Nachteile befürchten müssen.

Mit dem neuen Seminarprogramm möchte die Gleichstellungsstelle Impulsgeberin für ein Umdenken in den Köpfen sein – sowohl bei Frauen als auch bei Männern, in der Familie und im Berufsleben. Wir blicken auf unterschiedliche Rollenbilder und Stereotype, widmen uns der finanziellen Seite einer Partnerschaft und ermutigen, die bestehenden



Möglichkeiten zu nutzen, um an einem Umbau der klassischen Lebensmodelle mitzuwirken. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf soll kein reines Frauenthema sein, sondern auch ein neues Selbstverständnis für Männer. Das bedeutet auch, dass

Männer die innere Einstellung sowie den Mut entwickeln, um selbst Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf in Anspruch zu nehmen.

Wir haben für Sie ein Programm zusammengestellt, das eine Vielfalt an Veranstaltungen, Seminaren, Workshops und Aktionstagen bereithält. Die ausgewählten Programmt Themen orientieren sich an den unterschiedlichen Bedürfnissen von Frauen in unterschiedlichen Lebenslagen. 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.

Sie sind herzlich eingeladen und ich freue mich 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 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 wie 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

0681 - 373631

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

Beratungs- und Interventionsstelle

0681 - 3799610

für Opfer häuslicher Gewalt

Stationäre Notaufnahmestellen für Frauen und Kinder

- Frauenhaus Saarlouis:

06831 - 2200

- Frauenhaus Neunkirchen:

06821 - 92250

- Frauenhaus Saarbrücken:

0681 - 991800

- Frauenhaus Völklingen:

06898 - 5004407

SkF Elisabeth-Zillken-Haus

0681 - 91027-0

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

Frauen-Notruf Saarland

0681 - 36767

Hilfetelefon – „Gewalt gegen Frauen“

08000 - 116016

Mehrsprachig

Beratung interkulturell/Therapie interkulturell

0681 - 373535

SOS-Beratungszentrum Kinderschutz

0681 - 9365275

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

Kinderschutzbund

0681 - 32533

„Nummer gegen Kummer“

116111

Kinder- und Jugendtelefon, anonym & kostenlos

Elterntelefon

0800 - 110550

NELE

0681 - 32058

Verein gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e.V.

Phönix

0681 - 7619685

Beratung gegen sexuelle Ausbeutung von Jungen

Ansprechpartner für alle Fälle häuslicher Gewalt

Polizeiinspektion Merzig

06861 - 7040

Vertrauliche Hilfe nach sexueller Gewalt

0681 - 9632913

Remaks Rechtsmedizin am Klinikum Saarbrücken

Weißer Ring, Opferhilfe

0151 - 55164709

Außenstelle Merzig-Wadern

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



26

Vorschau



34

Weitere Themen



38

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Für Veranstaltungen in Präsenzform gelten die zum entsprechenden Zeitpunkt gültigen Corona-Regeln, Verordnungen sowie Hygienevorschriften. Wir behalten uns Änderungen an Angeboten und Veranstaltungsorten auf Grund der jeweils aktuellen Lage vor. Informationen hierzu werden in der Presse und auf der Homepage des Landkreises Merzig-Wadern veröffentlicht.

Leichter leben

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 am:
15.02. | 29.03. | 26.04.
31.05. | 28.06. | 27.09.
25.10. | 29.11.2023

Landratsamt Merzig
Bahnhofstr. 44
66663 Merzig
Fraktionsraum, EG

Gebühr: 20 € / Termin

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

Online-Vortrag für Eltern: Selbstdarstellung und Rollenbilder von Mädchen und Frauen am Beispiel von TikTok & Instagram

Als aufstrebende Lieblings-Apps der ganz jungen Internetgeneration werden TikTok und Instagram als Spaß- aber auch als Informationskanäle immer stärker genutzt. Ein Ort für Selbstinszenierung und Austausch mit Gleichgesinnten. Was genau macht diese Faszination aus und wo kann es problematisch werden? Wie viel Druck bringt die perfekte Selbstdarstellung mit sich und wie viel Inszenierung steckt dahinter? Im Vortrag von Corinna Schaffranek, freie Medienpädagogin (M.A.), wird aufgezeigt, welche Faszination und Bedeutung Instagram und TikTok auf Mädchen und Frauen ausüben, wie und warum die Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken so gut funktioniert, welche Jugendschutzthemen hier aufkommen und wie sie die Geschlechterstereotype und Rollenbilder von Mädchen und Frauen prägen. Außerdem werden aktuelle Trends und Vorbilder angesprochen, die an die Themen Bodypositivity und Körperbild anknüpfen.

Donnerstag, 02.03.2023
18.30 bis 20.30 Uhr

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

Gebühr: Kostenfrei

Anmeldung unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de

Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung per Mail zugesandt.

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

Mittwoch, 15.03.2023
17.00 bis 18.30 Uhr

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.

Referentin:
Laura Fröhlich,
Mental-Load-Expertin,
Journalistin und
Buchautorin

Gebühr: Kostenfrei

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.

Anmeldung bis
27.02.2023 unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de

Die Zugangsdaten
werden Ihnen nach der
Anmeldung per Mail
zugestellt.

Wie können Paare, Eltern und Familien Konflikte um eine Verteilung der Aufgaben lösen und die unsichtbare Arbeit zuhause gerechter aufteilen?

In Kooperation mit:



Katholische
Familienbildungsstätte
Haus der Familie
Merzig e. V.

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.



Online-Workshop für Frauen: Mental Load – Schluss mit dem Gedanken-Stress

Mittwoch, 19.04.2023
09.00 bis 13.00 Uhr

Mit „Mental Load“ bekommt ein Problem, das schon lange existiert, einen Namen und macht gleichzeitig aufmerksam für den Wert von Fürsorge-Arbeit. „Mental Load“ ist eine nie endende, ermüdende Denk-Arbeit, die oft ausschließlich auf den Schultern der Frauen lastet. Sie haben die anstehenden Termine parat, planen, organisieren und sind stets ansprechbar. Dieses „für andere Mitdenken“ kann zu einer Überlastung führen. Stereotype Rollenbilder und unbewusste Denkmuster sorgen dafür, dass sich in einer patriarchalen Gesellschaft alle auf die Fürsorge-Arbeit von Frauen verlassen. Daher sind in der Regel auch besonders Frauen oft von „Mental Load“ betroffen. In ihrem Online-Workshop speziell für Frauen erklärt die Referentin Laura Fröhlich, Mental-Load-Expertin, das Konzept „Mental Load“ und die Folgen für Betroffene. Sie stellt Lösungen vor und zeigt, wie Care-Arbeit endlich „fair-teilt“ und ausreichend geschätzt wird.

Referentin:
Laura Fröhlich,
Mental-Load-Expertin,
Journalistin und
Buchautorin

Gebühr: Kostenfrei

Anmeldung bis
27.03.2023 unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

In Kooperation mit:



Katholische
Familienbildungsstätte
Haus der Familie
Merzig e. V.

Impulsvortrag: Finanzielle Gerechtigkeit in Paar- und Familienbeziehungen

Donnerstag, 20.04.2023
17.00 bis 19.00 Uhr

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 Paarattag 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, als Paar mit den gemeinsamen Finanzen umzugehen. Wenn man gemeinsam den Alltag bestreitet, ist es hilfreich auch rechtzeitig zu überlegen, wie die Finanzen als Paar geregelt werden können. Bevor angefangen wird Kosten aufzuteilen und über ein gemeinsames Konto nachzudenken, sollte überhaupt erst einmal über Geld in der Partnerschaft gesprochen werden. Im Impulsvortrag und der anschließenden Diskussionsrunde mit Anette Weiß, Bankfachwirtin und Geldcoach, werden verschiedene Themen angesprochen und diskutiert, wie zum Beispiel: Wie sorgt man für eine gemeinsame Zukunft vor – und wie für eine getrennte?

Landratsamt Merzig
Bahnhofstr. 44
66663 Merzig
Großer Sitzungssaal, EG

Referentin:
Anette Weiß, Bankfach-
wirtin und Geldcoach

Gebühr: 15 €

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

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 Hauptenthal, 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.



Donnerstag, 27.04.2023
18.00 bis 20.30 Uhr

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

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

Gebühr: 15 €

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

Impulsvortrag für Frauen: Perspektive 40 Plus – Neustart in der Lebensmitte!

Viele Frauen sind im Laufe ihres Lebens in unterschiedlichen Rollenfeldern tätig - ob innerhalb der Familie oder im Berufsalltag. Frauen in der Lebensphase 40 Plus haben schon vieles erreicht. Das bisherige Leben wird jetzt kritisch überprüft, private wie auch berufliche Ziele wollen neu definiert werden. Diese Umbruchsphase kann auch eine Chance für einen Neuanfang sein. Jetzt ist der Zeitpunkt, um in eine Neuorientierung zu investieren. Frauen in der Lebensphase 40 Plus haben nicht nur Know-how und Lebenserfahrung, sondern auch andere Perspektiven und Herangehensweisen. Im Vortrag der Referentin Barbara Ditzler, Dipl. Betriebswirtin (AfAS) und systemischer Coach, erhalten die Teilnehmerinnen entscheidende Impulse, die helfen, Hürden bei der Neuorientierung zu überwinden und Ideen zur Umsetzung neuer Ziele. Die Möglichkeit, die Weichen neu zu stellen und einen Neustart zu wagen ist an kein Alter gebunden!

Mittwoch, 03.05.2023
17.30 bis 19.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus
Am Seffersbach 5
66663 Merzig
Schulungsraum, 2. OG

Referentin:
Barbara Ditzler, Dipl.
Betriebswirtin (AfAS)
und systemischer Coach

Gebühr: 15 €

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

In Kooperation mit:



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Fürsinander



SOS
KINDERDORF
Saar

Seminar: Psychohygiene für Beruf und Alltag

Donnerstag, 11.05.2023
10.00 bis 16.00 Uhr

Dauerstress, Krisenstimmung und Termindruck: Es gibt aktuell viele Risikofaktoren für unsere mentale Gesundheit. Die richtige Psychohygiene ermöglicht, auch herausfordernde Zeiten gut zu überstehen. Sie dient vor allem dem langfristigen Aufbau von Stresskompetenz und Resilienz. Psychohygiene umfasst alle Maßnahmen, welche die psychische Gesundheit schützen und stärken. Deshalb ist Psychohygiene auch wichtiger Bestandteil des mentalen Stressmanagements. Im Seminar mit Doris Haupenthal, Heilpraktikerin und Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, die das psychohygienische Immunsystem stärken.



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

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

Gebühr: 45 €

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

Vortrag: Gesundheit beginnt im Darm!

Mittwoch, 24.05.2023
18.00 bis 19.30 Uhr

Bereits der berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates, erkannte die Bedeutung der Darmgesundheit 300 v. Chr. 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, Fachreferentin 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.

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

Referentin:
Sarah Kläser,
Fachreferentin
für ganzheitliche
Gesundheitsberatung
und Energiearbeit

Gebühr: 15 €

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

Vortrag: Zucker – weniger ist mehr!

Der Einfluss der Ernährung auf unser Wohlbefinden ist sehr vielfältig und spannend. Zucker gilt längst nicht mehr als harmloses Genussmittel, sondern als gesundheitsgefährdender Stoff, der bei einem langfristigen Überkonsum süchtig und krank machen kann. Die Folgen können dabei sehr vielfältig sein.

Im Vortrag mit der Referentin Sarah Kläser, Fachreferentin für ganzheitliche Gesundheitsberatung und Energiearbeit, erfahren Interessierte mehr über Zucker, die langfristigen Folgen eines Überkonsums sowie versteckte Zuckerfallen und alles Wissenswerte über die unterschiedlichen gesunden aber manchmal auch bedenklichen Zuckeralternativen.



Sarah Kläser vermittelt wertvolle Tipps darüber, wie man mit Heißhunger auf Süßes leichter umgehen kann. Hat man erst einmal für eine gewisse Zeit auf die künstliche, industriell hergestellte Süße verzichtet und eine zuckerfreie Zeit ausprobiert, fühlt man sich nicht nur besser, vitaler und klarer, sondern lernt auch wieder die natürliche Süße des Lebens zu schätzen.



Mittwoch, 28.06.2023
18.00 bis 19.30 Uhr

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

Referentin:
Sarah Kläser,
Fachreferentin
für ganzheitliche
Gesundheitsberatung
und Energiearbeit

Gebühr: 15 €

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

Impulsvortrag: Mom-Bashing – Der anstrengende Konkurrenzkampf unter Müttern

Montag, 10.07.2023
17.00 bis 19.00 Uhr

„Mom-Bashing“ hieß früher schlicht „Lästern unter Müttern“. Allein die Tatsache, dass sich für das Gezank unter Müttern inzwischen ein eigener Begriff etabliert hat, zeigt, welche Dimension das Thema erreicht hat.

Aber warum wird unter Müttern wie in einem permanenten Wettkampf gelästert, verglichen und konkurriert: „Wer stillt länger, hat den schickeren Kinderwagen, füttert den besten Biobrei? Wer ist die perfekte Mama?“ Woher kommt dieser Vergleichszwang - oder wird das Thema in den Medien und sozialen Netzwerken und Blogs hochgekocht?



Diese und weitere Fragen werden im Vortrag von Sonja Sidoroff, Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin (M.A.), angesprochen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch über Erfahrungen mit dieser Thematik.

Der Vortrag von Sonja Sidoroff verdeutlicht, wie wichtig es ist, hinter die Kulissen zu schauen und klar zu machen, welche entscheidende Rolle eigene Glaubenssätze beim „Lästern“ spielen. Damit kann ein wichtiger Teil dazu beigetragen werden, für mehr Respekt und Toleranz unter Müttern zu sorgen.

Mehrgenerationenhaus
Am Seffersbach 5
66663 Merzig
Treffpunkt, EG

Referentin:
Sonja Sidoroff,
Sozialarbeiterin/
Sozialpädagogin (M.A.)

Gebühr: 12 €

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

In Kooperation mit:



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 reine „Organisieren“ reduziert und 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.

Donnerstag, 21.09.2023
18.30 bis 20.30 Uhr

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

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

Gebühr: 15 €

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

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 eine große Herausforderung unseres Zeitalters, doch was bedeutet das genau? Im Online-Angebot von Corinna Schaffranek, Medienpädagogin (M.A.), werden verschiedene Leitfragen berücksichtigt, wie:

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



Mittwoch, 18.10.2023
18.30 bis 20.30 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.

**Vorsorgemaßnahmen bei der Eheschließung –
Vortrag für Ehepaare und solche, die es werden wollen**

Sie sind verheiratet oder haben es vor und wissen nicht so genau, welche Bedeutung dies für Sie sowohl finanziell als auch rechtlich hat.

Welche Vorstellungen haben Paare über die rechtliche Seite einer Eheschließung und was gilt es hierbei zu beachten? „Aus Liebe“ ist bestimmt der stärkste und schönste Beweggrund für eine Eheschließung, dennoch sind in manchen Konstellationen – wie zum Beispiel bei Patchwork-Familien – wichtige Punkte zu beachten, von denen jeder profitieren kann.

Diese und andere Fragen zum Thema „Vorsorgemaßnahmen bei Eheschließung“ können bei diesem Vortrag mit Rechtsanwalt und Mediator Wolfgang Johannes Schäfer und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Merzig-Wadern, Doreen Schrecklinger-Leuchtle, angesprochen werden.

Mittwoch, 15.11.2023
18.00 bis 20.00 Uhr

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

Referenten:
Wolfgang Johannes
Schäfer, Rechtsanwalt
und Mediator

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

Gebühr: 10 €

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



Beruf & Erfolg



Workshop-Reihe: „Digitales Coaching für Frauen“

Die Referentin Tanja Otto, Digitalstrategin, sieht die Digitalisierung als Chance für Frauen, sich neu und besser auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren. In nächster Zukunft werden durch fortschreitende Digitalisierungsprozesse neue Arbeitsplatzmodelle entstehen – so arbeiten immer mehr Menschen von einem PC-Arbeitsplatz von zu Hause aus. Auch hinsichtlich der Arbeitszeiten sind flexible Zeitmodelle zu erwarten. Von diesen Erneuerungen können Frauen profitieren, die Familie und Beruf in Einklang bringen möchten. Viele neue Möglichkeiten bieten digitale Technologien auch für Frauen in der Selbständigkeit. Sich weiterzuentwickeln ist in einer sich wandelnden Arbeitswelt für alle notwendig, aber auch von Vorteil. Tanja Otto bietet im geschützten Rahmen einen Lern- und Experimentierraum an, um Frauen das Wissen zu vermitteln, welches sie benötigen, um die Chancen der Digitalisierung für sich sinnvoll zu nutzen und an Digitalisierungsprojekten Spaß zu haben!

28.03., 25.04. und
23.05.2023
jeweils von
17.00 bis 19.00 Uhr

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

Tanja Otto, Software-
Entwicklerin und
Digitalstrategin

Gebühr: 10 € / Termin

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



Vortrag für Frauen: „BIG TALK!“ – Gespräche erfolgreich und sicher führen

Jeden Tag führen wir viele unterschiedliche Gespräche – im beruflichen wie auch im privaten Bereich. Von manchen Gesprächen hängen wichtige Entscheidungen ab. Aber nicht jedes Gespräch verläuft zufriedenstellend. Überall lauern Missverständnisse: ob beim Pommes-Einkaufen, im Job oder in der Beziehung – wir wollen richtig verstanden werden. Im Vortrag der Referentin Barbara Ditzler, Dipl. Betriebswirtin (AfAS) und systemischer Coach, erhalten die Teilnehmenden Impulse und Anregungen, wie sie ein Gespräch zielführend und mit einem guten Ergebnis gestalten können. Anhand praxisnaher Fallbeispiele werden verschiedene Phasen eines Gesprächs analysiert. Abgerundet wird der Vortrag durch Übungen zum aktiven Zuhören, verschiedene Feedbackmethoden, die Wirkung kommunikativer Signale und den Einsatz von Körpersprache, durch die der Gesprächsverlauf optimiert werden kann. Lassen Sie sich inspirieren und freuen Sie sich jetzt schon auf das nächste „herausfordernde“ Gespräch!

Mittwoch, 12.07.2023
17.30 bis 19.00 Uhr

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

Referentin:
Barbara Ditzler, Dipl.
Betriebswirtin (AfAS)
und systemischer Coach

Gebühr: 15 €

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

Workshop: Starke Frauen – starker Auftritt!

Der berufliche Aufstieg für Frauen wird heute nicht mehr durch gesetzliche Schranken erschwert, diese Schranken wurden durch eine „Gläserne Decke“ ersetzt. Noch immer sind Annahmen weit verbreitet, dass Männern mehr generelle berufliche Kompetenzen und Eigenschaften zugesprochen werden als Frauen – übrigens von Männern und Frauen, wie auch von Führungskräften und Personalverantwortlichen. Wie gelingt es beruflich ambitionierten Frauen, tradierte Denkmuster und Zuschreibungen nicht persönlich zu nehmen und sich von diesen Vorurteilen nicht beirren zu lassen und damit die klassischen „Frauenfallen“ zu umgehen? Der Workshop mit der Referentin Claudia Winter, Soziologin, Coach und Mediatorin, bietet die Möglichkeit, berufliche Ziele zu formulieren und sich mit den eigenen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen.



Dienstag, 26.09.2023
9.00 bis 16.00 Uhr

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

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

Gebühr: 55 €

Anmeldung bis
13.09.2023 unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de
oder Tel. 06861/80-321

Online-Workshop für Frauen: Zeitmanagement – Welche Methode passt zu mir und meiner Tätigkeit?

Haben Sie schon Bekanntschaft gemacht mit dem „Eisenhower-Prinzip“, dem „ALPEN-Aufstieg“, der „Eat-the-Frog“-Aufforderung, dem „Pomodoro-Rhythmus“ oder dem „Pareto-Prinzip“, welches gegen Perfektionismus schützen soll? Hinter diesen klangvollen Begriffen verbergen sich Vorschläge, wie man Aufgaben möglichst effektiv und effizient erledigt. Vielleicht haben Sie die ein oder andere Methode bereits ausprobiert, aber dann hat sie sich nach kurzer Zeit ausgeschlichen und ist nicht zu einer guten Gewohnheit geworden. Im Workshop unter der Leitung von Claudia Winter, Soziologin, Trainerin, Coach und Mediatorin, erfahren interessierte Frauen, wie im ersten Schritt die persönlichen Zeitdiebe identifiziert werden können und wie man die ungute Gewohnheit aufgeben kann, Dinge vor sich her zu schieben. Ziel des Workshops ist, Sie mit den Methoden des Zeitmanagements bekannt zu machen und herauszufinden, welche auf Ihre Tätigkeit passt, Ihrer persönliche Arbeitsweise entgegenkommt und die sich dann positiv auf Zufriedenheit und die Reduzierung von Stress auswirken kann.

Donnerstag, 09.11. und
16.11.2023,
jeweils von
9.00 bis 12.30 Uhr

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

Gebühr: Kostenfrei

Anmeldung bis
25.10.2023 unter:
gleichstellungsstelle@
merzig-wadern.de

Die Zugangsdaten
werden Ihnen nach der
Anmeldung per Mail
zugesandt.

Seminar: Finanz-Coaching für Frauen



Ob Berufsleben, Partnerschaft, Familie oder Altersvorsorge – Finanzen begegnen uns in jedem Bereich des Lebens. Warum sollten sich insbesondere Frauen Gedanken rund um das Thema Geld machen? Vieles im Leben von Frauen ist nicht planbar. Frauen verdienen im Schnitt weniger als Männer – Stichwort Gender Pay Gap / Lohnlücke. Sie arbeiten oft in schlechter bezahlten Berufen oder in Teilzeit, nehmen Auszeiten für die Familie und verzichten damit auf Verdienst. All dies kann im Alter zu leeren Kassen führen. Das Seminar mit Anette Weiß, Bankfachwirtin und Geldcoach, zeigt interessierten Frauen Möglichkeiten auf, wie je nach Lebensphase und Budget für das Alter Vermögen aufgebaut werden kann. Die Teilnehmenden werden gebeten, Papier und Schreibwerkzeug mitzubringen.

Dienstag, 21.11.2023
9.30 bis 16.30 Uhr

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

Referentin:
Anette Weiß, Bankfach-
wirtin und Geldcoach

Gebühr: 50 €

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

Informationsveranstaltung: Frau & Beruf – Neue Perspektiven finden

Den Spagat zwischen Familie und Beruf zu bewältigen, ist besonders für Frauen eine große Herausforderung. Es bedarf zum einen der Unterstützung durch die Familie und zum anderen guter Arbeitszeitmodelle und einer verbindlichen Kinderbetreuung. Wiedereinsteigerinnen stehen nach kürzerer oder längerer Familienpause vor der Herausforderung, ihren Job mit der Familienarbeit zu verbinden oder sich sogar gänzlich neu beruflich zu orientieren. Welche Möglichkeiten bestehen, wie können Frauen dabei unterstützt werden, ihren eigenen Berufsweg zu finden, erforderliche Schritte zu planen und umzusetzen, um den (Wieder-)Einstieg individuell zu gestalten? In einer Informationsveranstaltung werden die verschiedenen Aspekte und Vorgehensweisen für den (Wieder-)Einstieg erläutert, hilfreiche Tipps und Anregungen vermittelt, um so dem persönlichen Berufsziel wieder näherzukommen. Der Schwerpunkt liegt auf Impulsen, Beispielen und konkreten Tipps bei der beruflichen Zielfindung, Berufswegplanung, der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Weiterbildung und des Bewerbungsprozesses, mit dem Ziel, Frauen in beruflichen Veränderungen zu stärken.

Termin &
Veranstaltungsort
werden bekannt gegeben

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

In Kooperation mit:



Diakonie 
Saar

Beratungsstelle Frau &
Beruf – Merzig-Wadern



Persönlichkeit entfalten

Workshop Game-Changer: Raus aus der Komfortzone – 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 Teilnehmenden 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 entgegentreten können.

Mittwoch, 22.03.2023
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

Gebühr: 20 €

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

Themen-Tag: „Achtsamkeit – Urlaub für die Seele“

Der Achtsamkeitstag „Urlaub für die Seele“ ist eine Einladung, sich vom Alltag mit all seinen Verpflichtungen zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen und einmal inne zu halten. Methoden der Achtsamkeit schaffen einen bewussten Abstand zu gewohnten und überreilten Emotions-, Gedanken- und Reaktionsmustern. Achtsamkeit hilft, wirksam Stress und Druck zu reduzieren und kann dadurch Freiräume für alternatives und optimiertes Handeln eröffnen. Ein systematisches Training der Achtsamkeit mit der Referentin Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin und Achtsamkeitstrainerin, kann dabei unterstützen, ein gelasseneres und erfüllteres Leben zu führen. Zum Abschluss des Tages besteht die Möglichkeit, die Erfahrungen zu teilen, Fragen zu klären und Anregungen für die Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Alltag zu erhalten. Das im Jahr 2019 eröffnete Haus „AchtsamZeit“ ist ein Ort der Stille und des Rückzugs. Das idyllische Dorf Hentern (15 km bis Trier) im malerischen Ruwertal gelegen, bietet ideale Voraussetzungen, von der Hektik des Alltags Abstand gewinnen zu können.

Sonntag, 23.04.2023
10.00 bis 16.30 Uhr

Seminar-Haus
AchtsamZeit
Waldstr. 1
54314 Hentern

Referentin:
Laurette Bergamelli,
Dipl.-Psychologin und
Achtsamkeitstrainerin

Gebühr: 40 €

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

Erlebnistag: HÖHLEN YOGA

Montag, 12.06.2023, 9.30 bis 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schlossberghotel Homburg,
Schlossberg-Höhen-Str. 1

Referentin: Brigitte Konstroffer, zertifizierte Yogalehrerin ZPP

Gebühr: 36 € inkl. Eintritt Schlossberg-Höhle

Im beeindruckenden Ambiente der Homburger Schlossberg-Höhlen werden von der Referentin Brigitte Konstroffer, zertifizierte Yogalehrerin ZPP, verschiedene Yoga- und Entspannungsübungen (Asanas, Flows und Shavasana) angeleitet. Selbst für Yoga-Neulinge und Yoga-Erfahrene wird dieses Angebot zu einem ganz besonderen Erlebnis und gibt positive Impulse für eine ausgewogene Work-Life-Balance. Das Höhlen-yoga ist in dieser Form einmalig in Deutschland und findet in einem separaten Bereich der Schlossberghöhlen statt. In den Höhlen herrscht eine konstante Luftfeuchtigkeit von 80-100% bei einer Temperatur zwischen 8-10°C.

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!

Von Beziehung und Beziehungsfähigkeit

Ob wir reden oder schweigen, aktiv sind oder nichts tun, unser Verhalten sagt immer etwas aus. Durch Gestik, Mimik oder die Körpersprache geben wir der Umwelt zu verstehen, was wir denken oder fühlen, teilweise bewusst, aber auch unbewusst. Mit der Aussage „Man kann nicht nicht kommunizieren“ verdeutlicht Paul Watzlawick, Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler, dass jeder stets auf irgendeine Art und Weise kommuniziert, jeder ist damit immer in Beziehung zu seinem Umfeld.



Es kann manchmal echte Arbeit bedeuten, tragfähige Beziehungen – ob im Privatleben oder im Beruf – zu gestalten und zu leben. Wenn noch weitere Herausforderungen hinzukommen, wie z.B. während der Corona-Pandemie, kommen manche an ihre Grenzen der Beziehungsfähigkeit. Es kann vermehrt zu Streitigkeiten, Frust und Rückzug, Vermeidung oder Verlust von Nähe, Aggression bis hin zur Trennung kommen.

In einem themenbezogenen Vortrag mit anschließendem Workshop bietet die Referentin Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin & Achtsamkeitstrainerin, den Teilnehmenden die Möglichkeit, über Potentiale und Hürden zu reflektieren, um herauszufinden, welche leichtere und zufriedenstellende Gestaltung für Beziehungen nützlich sein kann. Beachtung findet hierbei u.a. die Klärung eigener Bedürfnisse, das Erkennen eigener Grenzen, Kommunikation, Nähe und Distanz.



Die Referentin Laurette Bergamelli arbeitet im Workshop mit den Mitteln der Achtsamkeit und dem Handlungskonzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Vortrag

Präsenz und Online,
Donnerstag, 15.06.2023,
19.00 bis 20.30 Uhr

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

Gebühr Vortrag: 15 €

Workshop-Reihe

Präsenz und Online,
die Termine sind nur
zusammen buchbar:

Samstag, 17.06. | 24.06.
01.07. | 08.07.2023
jeweils 14.30 bis 17.30 Uhr

Mehrgenerationenhaus
Am Seffersbach 5
66663 Merzig, 3.OG

Gebühr
Workshop-Reihe: 50 €

Referentin:
Laurette Bergamelli,
Dipl.-Psychologin &
Achtsamkeitstrainerin

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

Meditation:

Starke Frau – Der Weg zu mir selbst

In diesem Meditationsangebot mit der Referentin Silke Kurzhals, Heilpraktikerin, geht es nicht nur um Entspannung und „Loslassen“ – sondern auch um Entwicklung, Wachstum und Lebensfreude. Neue Gedankenimpulse, lehrreiches Wissen und Neuorientierung machen diese Meditation zu etwas Besonderem. Im geschützten Kreis finden die Teilnehmerinnen Zeit zur Selbstreflexion und durch die innere Ruhe neue Erkenntnisse und damit die Möglichkeit, ihr wahres Potenzial zu entfalten. Die Teilnehmerinnen werden gebeten an bequeme Kleidung zu denken und eine Decke oder eine Meditationsmatte und warme Socken mitzubringen.

In Kooperation:



Saarland

Mittwoch, 21.06., 05.07.
und 19.07.2023
jeweils von
18.30 bis 20.00 Uhr

AWO-Stadtteilprojekt
„Stadt und Land im Dialog“
Kettelerstr. 4
66663 Merzig
(Gipsberg, ehemaliges
Café Schuh)

Referentin:
Silke Kurzhals,
Heilpraktikerin

Gebühr: 10 € / Termin

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

Geführte Meditation: Entspannung für Körper, Geist und Seele

Mit der geführten Meditation können die Teilnehmenden Körper, Geist und Seele vereinen und in Einklang bringen. Die ganzheitliche Energiearbeit ist eine meditative Technik, mit der die körpereigenen Kräfte aktiviert werden. Diese Methode ist für jeden geeignet, der bereit ist, positive Veränderung einzuleiten und dauerhaft Wohlbefinden zu erlangen. Die Teilnehmenden lernen unter der Anleitung der Referentin Sarah Kläser, belastende Gedanken loszulassen und werden in eine geführte Meditationsreise gebracht. Sarah Kläser bietet als Fachreferentin für ganzheitliche Gesundheitsberatung und Energiearbeit Beratungs- und Behandlungsmethoden zu einer ganzheitlichen Ernährungsberatung sowie durch ihre zertifizierten Ausbildungen in ThetaHealing® und deltaCure® eine ganzheitliche Energiearbeit an. Die Meditation findet im Sitzen statt. Auf Wunsch kann eine Decke mitgebracht werden.



Mittwoch, 27.09.2023
und 08.11.2023
18.00 bis 19.00 Uhr

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

Referentin:
Sarah Kläser,
Fachreferentin
für ganzheitliche
Gesundheitsberatung
und Energiearbeit

Gebühr: 10 € / Termin

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

Seminar:
Halbvoll oder halbleer? Optimismus kann man lernen!

Mittwoch, 29.11.23
10.00 bis 16.00 Uhr

Die Einstellung, ob Dinge optimistisch oder eher pessimistisch gesehen werden, haben einen direkten Einfluss auf die Realitätswahrnehmung und auch auf die Handlungen.

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

Auch in schwierigen Lebenslagen verlieren positiv eingestellte Menschen nicht ihren Lebensmut und ziehen ihre Kraft aus positiven Gedanken.

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

Das Seminar mit der Referentin Doris Hauptenthal, Heilpraktikerin und Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), bietet die Gelegenheit, persönliche Einstellungen und Gedankenmuster zu verändern. Interessierte lernen Vorgehensweisen kennen, die eine positive, konstruktive Denkweise ermöglichen. Dadurch entwickelt sich ein neuer Umgang auch mit problematischen Situationen.

Gebühr: 45 €

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

Spaß und Leichtigkeit sind die Begleiter einer positiven Einstellung – und das möchte die Referentin Doris Hauptenthal in diesem Seminar vermitteln.

Positive Gedanken wachsen lassen...





Kultur

8. März – Internationaler Frauentag CEDAW – DIE „MAGNA CHARTA DER FRAUENRECHTE“

CEDAW ist das wichtigste völkerrechtliche Menschenrechtsinstrument für Frauen. Diese Konvention verbietet die Diskriminierung von Frauen in allen Lebensbereichen und verpflichtet die Vertragsstaaten, die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung umzusetzen.

Das Frauenrechtsabkommen CEDAW über die Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frau der Vereinten Nationen (UN) trat in Deutschland 1985 als Bundesgesetz in Kraft. Durch CEDAW konnte die gesellschaftliche Stellung von Frauen weltweit verbessert werden. Dies erfolgte etwa durch Gesetzesänderungen, Einrichtung gleichstellungspolitischer Institutionen und weiteren Maßnahmen zur Beseitigung von diskriminierenden Bestimmungen.

Am 8. März, dem Internationalen Frauentag, werden in einem Vortrag der Referentin Marion Böker, Beraterin für Menschenrechte und Genderfragen, die wesentlichen inhaltlichen Rechte dargestellt, die das CEDAW-Abkommen garantiert und wie weit ihre Umsetzung bisher fortgeschritten ist. Marion Böker verdeutlicht, wie die Mitwirkungsrechte von Frauenorganisationen im Überprüfungsverfahren, dem sogenannten Staatendialogverfahren, organisiert sind und wie auch einzelne Frauen, Mädchen oder Gruppen eine rechtliche Beschwerde vorbringen können. Zudem wird das seit 2002 bestehende offene Netzwerk der CEDAW ALLIANZ DEUTSCHLAND präsentiert. Dieses Netzwerk arbeitet seit 2018 kontinuierlich daran, die Umsetzung der rechtlichen und tatsächlichen Gleichstellung voranzutreiben, kritisch zu begleiten und konstruktive Verbesserungsvorschläge einzubringen. Außerdem wird eine bessere Vernetzung in die Länder und Gemeinden angestrebt.

Vortrag
Präsenz und Online
Mittwoch, 08.03.2023
18.00 bis 19.30 Uhr

Saarbrücker Schloss
Am Schloßberg 12
66119 Alt-Saarbrücken
Festsaal

Referentin:
Marion Böker, unabhängige Expertin und Beraterin für Menschenrechte und Genderfragen, Berlin

Gebühr: Kostenfrei

Der Zugang zur Veranstaltung ist barrierefrei. Auf Wunsch kann eine Übersetzung in Gebärdensprache angefragt werden.

Anmeldung unter:
Landkreis Neunkirchen,
Kommunale Frauenbeauftragte,
Heike Neurohr-Kleer,
Tel. 06824 / 906 – 7142,
Mail: h.neurohr-kleer@landkreis-neunkirchen.de

oder

Regionalverband Saarbrücken, Kommunale Frauenbeauftragte,
Mirjam Altmeier-Koletzki,
Tel. 0681 / 506 – 1900,
Mail: mirjam.altmeier-koletzki@rvsbr.de

In Kooperation mit:





Ideenreich. Erfolgreich. muthreich.

Intuitive
**MEDIEN
GESTALTUNG**

Print | Web | Social Media



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.

Weitere Informationen über die Gleichstellungsstelle des Landkreises Merzig-Wadern.

Freitag, 30.06.2023,
12.00 Uhr bis
Sonntag, 02.07.2023,
14.00 Uhr

und / oder

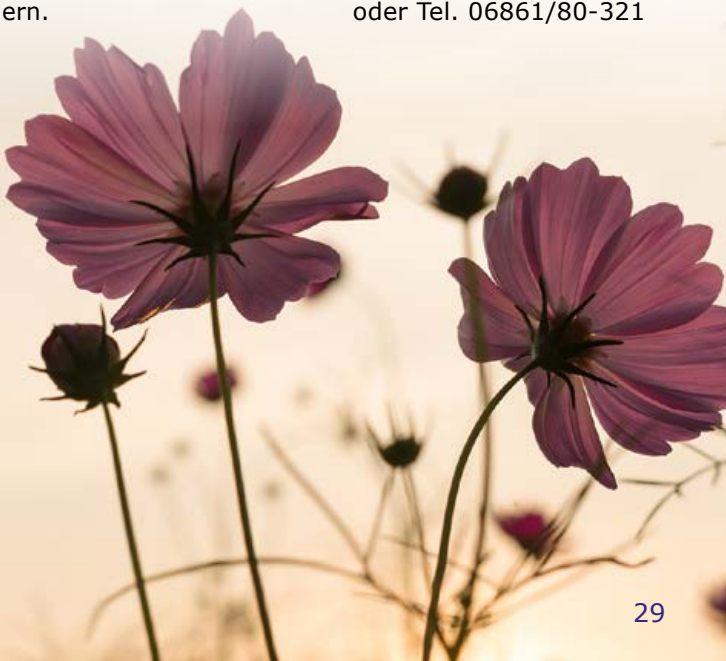
Freitag, 13.10.2023,
12.00 Uhr bis
Sonntag, 15.10.2023,
14.00 Uhr

Eigene Anreise
Freitag, bis 12.00 Uhr

Kloster Springiersbach
(Bei Wittlich in der Eifel)

Gebühr pro Wochenende
für jeweils 2 Übernachtungen mit Vollpension
inkl. Seminarprogramm
und Material: 160 €

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



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

Seit fünfzehn Jahren treffen sich Frauen aus unterschiedlichen Kunstrichtungen, um sich mit Kunst und Kultur auseinanderzusetzen und sich gegenseitig zu inspirieren. In den Treffen arbeiten die Frauen in eigener Regie und organisieren Projekt- und Ausstellungsziele. Im Forum besteht die Möglichkeit der kreativen Zusammenarbeit und Neues kann ausprobiert werden.

Die Ergebnisse der Arbeitstreffen waren bisher zahlreiche Ausstellungen mit großer Publikumsresonanz, in denen die Künstlerinnen ihre Kunstwerke vorstellen konnten. Diese Präsentationen haben es auch ermöglicht, das Feedback der Betrachter mit in den weiteren kreativen Prozess einzubeziehen.

Termine werden individuell festgelegt und zeitnah bekannt gegeben

Leitung:
Doreen Schrecklinger-Leuchtle, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

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



Weltmädchentag am 11. Oktober 2023

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



#Netzfeminismus – Von „Becoming that Girl“ zu „I am Woman“

Feminismus findet, wie vieles andere, auch im Netz statt. Durch das Internet – insbesondere die Social-Media-Plattformen – ist es für Mädchen und Frauen einfacher denn je geworden, sich zu vernetzen und ihre Interessen sichtbar zu machen.

Durch feministische Blogs, Websites, YouTube-Videos bis hin zu TikTok-Trends – das Netz wird zunehmend politisch. Gerade junge Mädchen und Frauen nutzen diese Kanäle, sich zu stärken und gegenseitig zu bestärken, um sich für ihre Themen einzusetzen. Netzfeminismus ist zu einer großen (Online-) Bewegung herangewachsen. Um zu erfahren, wie diese genau aussieht, welche feministischen Strömungen auf Instagram, TikTok und Co. zu finden sind und welche sich gut oder weniger gut eignen, um feministische Fortschritte zu machen, darüber können sich junge Frauen und Mädchen im Online-Vortrag mit Corinna Schaffranek, freie Medienpädagogin (M.A.), informieren.

Vortrag
Präsenz und Online

Mittwoch, 11.10.2023
18.00 Uhr

Jugendhaus Merzig
Torstr. 28d
66663 Merzig

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

Gebühr: Kostenfrei

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

In Kooperation mit:



Gemeinsam stark gegen K.O.-Tropfen



Bildnachweise: iStockphoto.com © s.s.motive / Grafik: Smithey © 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 und www.spuren-sichern.de

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 2023

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:



Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Merzig:



Marion Hawlena
Natascha Friedrich

#orange the world

STOP



GEWALT GEGEN FRAUEN



Gleichstellungsstelle
Landkreis
MERZIG-WADERN



Weitere Themen

Kräuterwanderung: Sammelfreuden im Vorfrühling!

Es geht langsam endlich wieder los! Die Sonne gewinnt im März an Kraft, und sobald der Frost nachlässt, sprießen überall am Wegesrand heilsame, schmackhafte Wildkräuter. An manchen Bäumen trauen sich die ersten Blüten hervor und im Wald fängt es an, würzig zu riechen – der Bärlauch macht sich breit. Nach dem Winter bringen uns die Vitamin- und Mineralstoffbomben so richtig in Schwung. Gerade die Wildkräuter mit ihren Bitterstoffen, Mineralien und Vitaminen regen den Stoffwechsel an. Jetzt ist genau die richtige Zeit für eine Frühjahrskur mit frisch gesammelten Wildpflanzen! Bei der Kräuterwanderung mit Klaudia Landahl, Kräuterpädagogin, erfahren Interessierte alles über Anwendungsgebiete und besondere Eigenarten der frühen Wildkräuter. Und: Ein Frühlingsspaziergang entschleunigt und macht gute Laune! Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind zur Kräuterwanderung empfohlen.

Freitag, 31.03.2023
16.00 Uhr

Treffpunkt: Bietzen,
Zum Ohligsbach,
Parkmöglichkeit ca. 50 m
hinter dem Forellenhof

Referentin:
Klaudia Landahl,
Kräuterpädagogin

Gebühr: 12 €

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



Kräuterwanderung: Kräuterschätze im Mai

Im Wonnemonat Mai präsentiert sich die Kräuterwelt üppig und es lässt sich eine Fülle an saftigen, vitalstoffreichen Wildpflanzen ernten. Die Auswahl an frischem Grün und essbaren Blüten ist groß und man kommt mit dem Sammeln kaum noch hinterher. Es ist der perfekte Monat für abwechslungsreiche grüne Drinks,

Wildkräutersalate, Wildkräutersuppen und zum Sammeln von Teekräutern für den Wintervorrat. Bei dieser Kräuterwanderung mit Klaudia Landahl, Kräuterpädagogin, erfahren die Teilnehmenden, wie vielfältig Kräuter eingesetzt werden können. Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind zur Wanderung notwendig.



Freitag, 05.05.2023
16.00 Uhr

Treffpunkt: Merchinger Berg, Parkplatz am Premiumwanderweg „Der Bietzerberger“

Referentin:
Klaudia Landahl,
Kräuterpädagogin

Gebühr: 12 €

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

Kräuterwanderung: Der Frühling geht, der Sommer kommt!

Der Juni ist ein wunderbarer Zwischenmonat – immer noch frisch wie der Frühling, der Sommer steht jetzt vor der Tür und lädt in die Natur ein. Gemeinsam mit der Kräuterpädagogin Klaudia Landahl gehen Natur-Fans auf Wanderung durch Wald und Wiese und sind eingeladen, mit allen Sinnen zu genießen. Sie begegnen unterschiedlichen Wildkräutern, schenken verschiedenen Pflanzen oder Bäumen besondere Aufmerksamkeit, fühlen und schmecken an besonderen Plätzen und kommen mit einer geführten Naturmeditation zur inneren Ruhe. Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind zur Wanderung erforderlich, das Mitbringen einer Sitzunterlage ist für die anschließende Naturmeditation sinnvoll.

Freitag, 23.06.2023
17.00 Uhr

Treffpunkt: Merchinger Berg, Parkplatz am Premiumwanderweg „Der Bietzerberger“

Referentin:
Klaudia Landahl,
Kräuterpädagogin

Gebühr: 12 €

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

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 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 mit Birgit Recktenwald sind sowohl für Anfängerinnen als auch für Frauen mit Vorkenntnissen geeignet.

Termine und Veranstaltungsort werden in der Presse bekannt gegeben

Referentin:
Birgit Recktenwald,
Tischlerin

Gebühr: 25 € / Termin

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**



Gleichstellungsstelle

Landkreis
MERZIG-WADERN

Kontakt

📍 Landkreis Merzig-Wadern
Gleichstellungsstelle
Bahnhofstraße 44
66663 Merzig

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

Christa Laug
Sekretariat: 06861 / 80-321

✉ gleichstellungsstelle@merzig-wadern.de

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