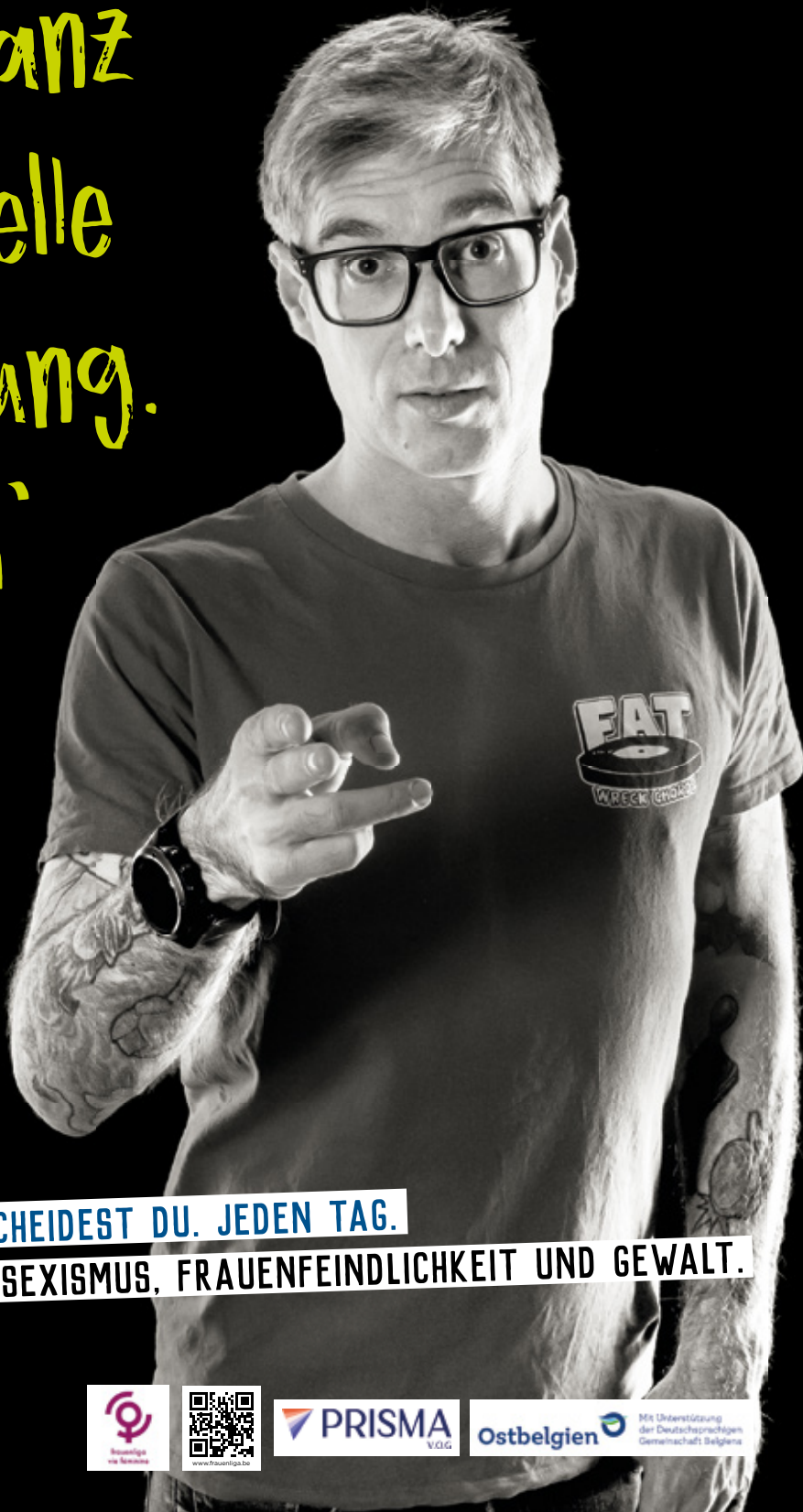


Null Toleranz
für sexuelle
Belästigung.
Ich misch'
mich ein!
kim, 41



WAS MÄNNLICH IST, ENTSCHEIDEST DU. JEDEN TAG.

ZUSAMMENSTEHEN GEGEN SEXISMUS, FRAUENFEINDLICHKEIT UND GEWALT.

Inhalt

03

**EDITORIAL
& IMPRESSUM**

Grußwort der
Geschäftsführung

04-05

NEU IM TEAM

Neue Mitarbeiter*innen oder
alte Mitarbeiter*innen mit neuer
Zuständigkeit

06-07

GEWALT GEGEN FRAUEN

„Internationaler Tag zur
Beseitigung von Gewalt
gegen Frauen“
+ Sensibilisierungskampagne

08-09

KOCHTIPPS

Das vegan/vegetarische
Weihnachtsmenü

10

**EIN BLICK ÜBER
DIE GRENZE**

ira e.V.

11-13

UMGANG MIT GELD

Warum ein
Haushaltsplan hilft

14-15

UNTERHALTUNG

Film- und Buchtipps &
Vorstellung Moritz Neumeier

16-17

HYGIENE GLOBAL

Welttoilettentag

18-19

**GESCHICHTE UND
GESELLSCHAFT**

Die „grandes dames“ der
letzten 100 Jahre

20

POLITIK

Die Vivaldi Koalition und
die Rechte der Frauen

21-23

LEBENSFRAGEN

Deine Lebenssonne -
Welche Veränderung
wünschst Du Dir in
Deinem Leben?



frauenliga
vie féminine



Liebe Leser*innen,

ein turbulentes Jahr geht langsam zu Ende - und die ganze Welt steht Kopf! Covid 19 ist unzweifelhaft das bestimmende Thema des Jahres 2020 - und bleibt es wohl auch eine ganze Zeit lang. Nun möchten wir Ihnen für die hoffentlich ruhigen und vor allem aber besinnlichen Weihnachtstage unsere letzte Anna-lyse für dieses Jahr zur Anregung oder gerne auch zur Entspannung mit auf den Weg ins Neue Jahr geben.

Wir haben uns verschiedene interessante Themen ausgesucht, bearbeitet von unseren internen und zum Teil auch neuen externen Kräften, die in ihrer Vielfalt wie gewohnt überraschend sind.

Im Fokus dieser Ausgabe steht aber - aus in doppelter Hinsicht aktuellem Anlass - der "Internationale Tag zur Beseitigung

von Gewalt gegen Frauen", der einerseits alljährlich am 25. November gefeiert wird, in diesem Jahr jedoch angesichts der pandemie-bedingten drastischen Zunahme an häuslicher Gewalt ein besonderes Gewicht bekommt. Deshalb hat die Frauenliga in Kooperation mit Prisma VoG eine Sensibilisierungskampagne ins Leben gerufen, damit wir alle zusammen das vorherrschende Männlichkeitsbild überdenken und notwendigerweise verändern.

Für all diejenigen, die sich vorgenommen haben, nächstes Jahr zu sparen, um eine größere Investition zu tätigen, wie z.B. den Kauf des Eigenheims, eines Autos oder eine Weltreise, empfehlen wir den Artikel „Umgang mit Geld“.

Ein vollkommen neues Angebot für Mädchen und Frauen bietet ira e.V. in der StädteRegion Aachen - sicher einen Blick über die Grenze wert.

Und wer nach einer intensiven Beschäftigung mit Lebensfragen - "Die Lebenssonne - Welche Veränderung wünscht Du Dir in Deinem Leben?" - Entspannung beim Kochen finden möchte, der wird wie immer auch fündig. Das alles soweit von uns...

Wir wünschen Ihnen und all Ihren Liebsten ein Frohes Fest und ein Frohes Neues Jahr - und bleiben Sie gesund.

Ihre Frauenliga - Hanan El Khouri

Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN

Hanan El-Khouri

ANSCHRIFT

Frauenliga/vie féminine VoG
Neustraße 59B – B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

CHEFREDAKTION

Hanan El-Khouri

REDAKTIONSTEAM

Meaza Cossmann, Josiane Pelzer, Gaby Zeimers,
Stephanie Kubeil, Katharina Vorberg, Geraldine
Wronski und Monique Kohnen

LAYOUT UND GRAFISCHE GESTALTUNG

CLOTH. Kreativbureau
Schnellewindgasse 8 - B-4700 Eupen
www.cloth.be

DRUCK

KLIEMO AG
Hütte 53 – B-4700 Eupen
www.kliemo.be

anna-lyse ist die Mitfrauenzeitschrift der Frauenliga und erscheint 3x pro Jahr. Der Bezug der Zeitschrift ist im Mitfrauenbeitrag enthalten und ist Bestandteil der Mitfrauenschaft.

MITFRAUENSCHAFT

Durch Ihre Mitfrauenschaft unterstützen Sie die Arbeit der Frauenliga/vie féminine. Die Frauenliga setzt sich aktiv für die Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern ein. Ziel der Arbeit der Frauenliga als Erwachsenenbildungseinrichtung ist es, Frauen in ihrer Entwicklung hin zu einem selbstbestimmten Leben, demokratischer Teilhabe und zu finanzieller Unabhängigkeit zu unterstützen. Der Mitfrauenbeitrag beläuft sich auf 25 Euro im Jahr.

VERLÄNGERUNG BZW. KÜNDIGUNG DER MITFRAUENSCHAFT

Die Mitfrauenschaft verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht drei Monate vor Ablauf eine schriftliche Kündigung erfolgt. Die Mitfrauenschaft läuft jeweils von Januar bis Dezember.

Wir sind neu im Team!

SILVIA LOOGEN

Mein Name ist Silvia Loogen. Ich vertrete aktuell im „Haus der Familie“ unsere langjährige Koordinatorin Jessica Beckers, deren 4. Kind gerade unterwegs ist.



Einige Zeit nach meinem Studium bin ich im Bereich Sprachenunterricht, hauptsächlich „Deutsch als Fremdsprache“, gelandet. Ich habe viele Jahre als Kursleiterin verschiedener Deutsch- und Integrationskurse, überwiegend für Migrantinnen und Migranten, gearbeitet. Eine Arbeit, die mich auch wegen ihres sozialen Aspekts nicht mehr losgelassen hat. Es hat mich ganz besonders gefreut, vor einigen Jahren zur Frauenliga zu stoßen und Deutschkurse im Rahmen des Integrationsparcours in Hergenrath und Kelmis nur für Frauen geben zu können. So habe ich viele Frauen aus Kelmis kennengelernt und auch Einblicke in und rund um das „Haus der Familie“ gewinnen können. In all den Jahren reifte immer wieder der Wunsch, mehr „soziale Arbeit“ machen zu können. Deshalb freue ich mich sehr, dass ich aktuell diese zusätzliche Möglichkeit durch die Arbeit im „Haus der Familie“ bekommen habe. Es ist eine sehr vielfältige, spannende Aufgabe. Natürlich ist die aktuelle Situation für einen sozialen Treffpunkt nicht ideal und wir wünschen uns, wie alle anderen auch, dass irgendwann das gewohnte Leben, und noch mehr, ins Haus der Familie zurückkehren kann.

STEVEN MENCHINI

Was soll man sagen? Der erste Mann, der hauptamtlich für die Frauenliga in ihrer fast 90-jährigen Geschichte arbeitet. Zu meiner Geschichte gibt es nicht allzu viel zu sagen, ich bin 24 Jahre jung, habe mein Abitur in Humanwissenschaften am PDS in Eupen erhalten. So wie viele Jungen hatte ich vor, Polizist zu werden, was wie man sieht leider nicht geklappt hat. Dann fiel mir wieder mein Abitur ein, und damit der Schwerpunkt, etwas im sozialen Bereich zu machen. Ich entschied mich, ein Studium als Erzieher in Lüttich anzufangen. Trotz Vorkenntnissen aus meinem Abitur war das Fachchinesisch, auch noch in Französisch, eine Schwierigkeit für mich, weshalb das 1. Jahr wiederholt werden musste. Das zweite 1. Jahr ging schon besser voran, leider reichte es trotzdem nicht aus, um teilweise in das 2. Jahr versetzt zu werden.

Auf der Suche nach Alternativen bin ich auf eine Ausbildung zum administrativen Angestellten mit Schwerpunkt Buchhaltung gestoßen, welche ich schon beim ersten Mal ohne Probleme bestanden habe. Wie sagt man, alle guten Dinge sind drei. Und nun bin ich seit einigen Monaten bei der Frauenliga im Bereich Sekretariat, Buchhaltung und Kursmanagement tätig.



ANASTASIYA ILNYTSKA

Seit Oktober dieses Jahres bin ich Teil des Teams. Ich bin 28 Jahre alt und verheiratet. Wegen meiner Ehe bin ich von Antwerpen nach Eupen umgezogen.

Ursprünglich habe ich Journalismus studiert und deshalb interessiert mich Gerechtigkeit und Gleichheit ganz besonders. Nach meinem Umzug nach Eupen konnte ich aber in Ostbelgien nicht als Journalistin arbeiten, weil ich erst Deutsch lernen musste.

In der Zwischenzeit habe ich eine Ausbildung für administrative Angestellte gemacht, um mein theoretisches Deutsch besser in der Praxis umzusetzen. Um die Ausbildung erfolgreich abzuschließen, musste ich ein Betriebspraktikum machen und so hatte ich das Glück, bei der Frauenliga anzukommen. Jetzt arbeite ich hier im Bereich Sekretariats-, Öffentlichkeits- und Kursmanagement. Es ist eine spannende, vielseitige Arbeit und eine schöne Herausforderung.



Wir freuen uns auf eine
gute Zusammenarbeit!



Frauenrechte sind Menschenrechte!

25.11.2020 - „INTERNATIONALER TAG ZUR BESEITIGUNG VON GEWALT GEGEN FRAUEN“

Schon seit 1981 veranstalten Frauenrechtsaktivistinnen und Menschenrechtsorganisationen auf der ganzen Welt alljährlich am 25. November Aktionen, um auf Menschenrechtsmissstände gegenüber Frauen und Mädchen hinzuweisen. Im Fokus standen und stehen heute noch die Themen häusliche Gewalt, Zwangsheirat, sexueller Missbrauch, Zwangsprostitution, Vergewaltigung und Genitalverstümmelung. Aber auch subtilere Formen wie Demütigungen, Beleidigungen und Einschüchterungen zählen zu Gewalt gegen Frauen. Auch digitale Gewalt breitet sich immer mehr aus. Es betrifft Frauen und Mädchen aus allen gesellschaftlichen Schichten und überwindet geografische Grenzen. Gewalt gegen Frauen und Mädchen hat weitreichende Konsequenzen für die Betroffenen selbst, aber auch für ihr Umfeld, ihre Familien und die Gesellschaft. Weiter ist Gewalt gegen Frauen und Mädchen ein Hindernis in der Verwirklichung von Gleichstellung, Entwicklung, Frieden und vor allem der Wahrung der Menschenrechte.

Auf der 83. Sitzung der UN-Generalversammlung im Dezember 1999 verabschiedete die Plenarsitzung eine Resolution, die den 25. November zum „Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen“ bestimmt hat. Damals zeigte sich die Generalversammlung „beunruhigt darüber, dass Frauen nicht in den vollen Genuss ihrer Menschenrechte und Grundfreiheiten kommen, und besorgt darüber, dass es nach wie vor nicht gelungen ist, diese Rechte und Freiheiten im Falle von Gewalt gegen Frauen zu schützen und zu fördern“. Mit diesem offiziellen Gedenktag werden Regierungen und internationale Organisationen aufgefordert, sich zusammenzuschließen und die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und Strategien zur Bekämpfung der Gewalt gegen Frauen zu initiieren.

FAKTECHECK WELTWEIT:

- Jede dritte Frau bzw. jedes dritte Mädchen erfährt in ihrem Leben körperliche oder sexuelle Gewalt, am häufigsten durch den eigenen Partner
- Nur 52 % der Frauen treffen ihre eigenen Entscheidungen über sexuelle Beziehungen, Verhütungsmittel und ihre Gesundheitsversorgung
- Weltweit werden heute ca. 750 Millionen Frauen und Mädchen vor ihrem 18. Geburtstag verheiratet
- Jede 2. weltweit getötete Frau kam durch ihren Partner oder ihre Familie zu Tode; während nur jeder 20. Mann unter ähnlichen Umständen zu Tode kam
- 71% aller Opfer von Menschenhandel weltweit sind Frauen und Mädchen, und dreiviertel dieser Frauen und Mädchen werden sexuell ausgebeutet

- Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist heute weltweit eine der am weitesten verbreiteten und verheerendsten Menschenrechtsverletzungen überhaupt

Es ist noch ein weiter Weg zu einem gewaltfreien Leben aller Frauen dieser Welt. 154 von 194 Ländern weltweit haben bereits Gesetze gegen sexuelle Belästigung aufgenommen. Leider werden diese Gesetze oft nicht umgesetzt. Nur zwei von drei Ländern haben Gesetze gegen häusliche Gewalt. 37 Länder nehmen Vergewaltigung von der Strafverfolgung aus, wenn das Opfer verheiratet ist.

SPOTLIGHT INITIATIVE

1. Förderung von Gesetzen und Richtlinien zur Verhinderung von Gewalt, Diskriminierung und Bekämpfung der Straflosigkeit
2. Förderung und Stärkung nationaler Regierungen und regionaler Institutionen
3. Förderung geschlechtergerechter sozialer Normen, Einstellungen und Verhaltensweisen in Bezug auf das Thema Verhütung
4. Bereitstellung hochwertiger und grundlegender Dienstleistungen für Überlebende von Gewaltverbrechen
5. Verbesserung der Qualität, Genauigkeit und Verfügbarkeit von Daten zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen
6. Förderung einer starken Zivilgesellschaft und autonomer Frauenbewegungen

Ein allumfassender Fokus liegt auf der Stärkung der Rolle der Frau, auf der Änderung sozialer Normen und Stereotypen und auf der Einbindung der gesamten Gesellschaft, einschließlich der Männer und Jungen. Die Spotlight-Initiative engagiert sich in mehr als 25 Ländern weltweit.

Darüber hinaus gibt eine Vielzahl von Organisationen und Zusammenschlüssen von Frauenrechtsaktivistinnen, wie wir es sind, die sich zum Auftrag gemacht haben, diese Menschenrechte aktiv einzufordern!

Autorin: Stephanie Kubeil

Der **25. November** wurde gewählt, um den Mirabal-Schwestern zu gedenken.

Die politischen Aktivistinnen aus der Dominikanischen Republik wurden auf Befehl des damaligen Diktators Rafael Trujillo entführt, gefoltert, vergewaltigt und schließlich im Jahr 1960 ermordet.

Sensibilisierungskampagne – Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

PLAKATAKTION – „MÄNNLICHKEIT
ENTSCHEIDEST DU!“

Die **Frauenliga** hat in Kooperation mit **Prisma VoG** anlässlich des „Internationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen“ eine Sensibilisierungskampagne zum Thema „Männlichkeit entscheidest Du“ ins Leben gerufen. Wir sehen uns als zivilgesellschaftliche Organisation verpflichtet, aufzustehen und unsere Stimme zum Thema „Gewalt gegen Frauen“ zu erheben.

Wir haben die Plakataktion „Männlichkeit entscheidest Du“ in die Deutschsprachige Gemeinschaft übertragen. Die aus Schleswig-Holstein stammende Aktion nimmt gezielt das vorherrschende **Männlichkeitsbild** in den **Fokus**. „Die Vorstellung, dass ein Mann männlich ist, wenn er die Kontrolle und Oberhand über andere behält, ist noch immer weit verbreitet. Diese sogenannte toxische Männlichkeit ist die Wurzel für Abwertung, Sexismus

und letztlich körperliche Gewalt gegen Frauen.“ (www.ab-jetzt.org/mannlichkeit-entscheidest-du-2/) Das Ziel der Aktion ist, dieses Männlichkeitsbild zu revidieren und zu emanzipieren und dadurch die Frauen, die von Gewalt bedroht sind, zu unterstützen. Den Fokus auf das Männlichkeitsbild zu haben, ist eine in der Öffentlichkeit neue Herangehensweise, die uns sehr zusagt und die wir als sehr wichtig und notwendig erachten. Zur Verdeutlichung besuchen Sie gerne die Internetseite der bereits bestehenden Kampagne.

(www.ab-jetzt.org/mannlichkeit-entscheidest-du-2/)

Geplant ist, im kommenden Jahr eine eigene Fotostrecke mit Männern aus Ostbelgien und deren Statements zum Thema „Gewalt gegen Frauen“ zu entwickeln, sprich eine neue Version von „Männlichkeit entscheidest Du!“ aus Deutschland übertragen auf Ostbelgien. Diese Kampagne kann erst dann zukünftig weiter entwickelt werden, wenn wir finanzielle Unterstützer für diese Aktion gewinnen können.

An zwölf belebten Standorten in der gesamten Deutschsprachigen Gemeinschaft waren vom 11. bis zum 30.11.2020 unsere Plakate in den beleuchteten Citylights zu sehen. Die Kampagne wurde in den sozialen Medien bei Facebook, Instagram sowie auf der Frauenliga Webseite (www.frauenliga.be) begleitet. Im Grenzecho, der einzigen Tageszeitung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft, wurde am 21. und am 25.11.2020 die Kampagne beworben.

An dieser Stelle möchten wir uns beim Urheber der Bilder und Designer - Christian Isachsen - bei der Stadt Eupen, beim Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft, bei OOH Media, dem Grenzecho und dem mitwirkenden Team der Frauenliga herzlichst für die Unterstützung bedanken.

Autorin: Hanan El-Khoury



Das Weihnachtsmenü

VEGAN/VEGETARISCH

Weihnachten steht vor der Tür und wir wollen für unsere Lieben etwas Leckeres kochen. Deswegen haben wir uns etwas Spannendes für euch überlegt. Bei dem folgenden Menü handelt es sich um vier leicht zuzubereitende vegane oder vegetarische Rezepte. Sie sind einfach, regional, saisonal und nahrhaft. Wir wünschen allen ein gesundes und gesegnetes Weihnachtsfest und guten Appetit!

APFEL-ROTKOHL-SALAT (vegetarisch)

ZUTATEN

- 200 g Äpfel fein raspeln
- 200g Rotkohl fein raspeln und beides mischen.

SALATSOBE

- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Honig
- 100 g Joghurt
- 100 g Sahne
- 50 g Walnusskerne

ZUBEREITUNG

zerkleinern und in der Pfanne rösten. Alles miteinander verrühren.

So einfach geht's!



CHAMPIGNON CREMESUPPE (vegan)

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln klein hacken und in der Pfanne mit Öl anbraten.
- 500 g Champignons klein schneiden und nach drei Minuten hinzufügen und anbraten.
- 700 ml Gemüsebrühe nach zwei Minuten hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
- 200 ml Soja Cuisine am Ende hinzufügen und alles gut verrühren.
- Thymian hinzufügen.

SELBSTGEMACHTE CROUTONS

- 2 Brötchen vom Vortag in Würfel schneiden und in anbraten.
- 2 EL Öl hinzufügen.
- Salz, Rosmarin und Majoran

ZUBEREITUNG



i

<https://www.alpro.com/at/produkte/kochcremes/pflanzliche-alternative-zu-sahne/soja-kochcreme-cuisine/>

ZUSATZINFO ZUM PRODUKT SOYA CUISINE VON ALPRO:
DIES IST DER LINK FÜR DIE VEGANE SAHNE ZUM KOCHEN.

ROTE-BETE-GRATIN MIT PELLKARTOFFELN

(vegetarisch)

ZUTATEN

- 500g vorgekochte, rote Beete klein schneiden und in eine flache Auflaufform geben.
- 2 Zwiebeln schälen, klein schneiden und in
- 2 EL Öl anbraten am Ende mit
- 2 EL Balsamico-Essig ablöschen.
- Saft von einer Orange
- 200g Crème fraîche
- 175g Frischkäse
- 1 EL geriebener Meerrettich (Alternative: 1/2 TL Senf + 1/2 TL frisch geriebener Ingwer)
- Salz und etwas Chilipulver
- 150 g geriebener Käse
- 2 EL Mandelblättchen bestreuen und bei 200° für 20 Minuten überbacken.
- Dazu können Pellkartoffeln oder Reis gereicht werden.

ZUBEREITUNG**MOUSSE AU CHOCOLAT**

(vegan)

ZUTATEN

- 200 ml CreSoy cuisine diese vegane Schlagsahne aufschlagen.
- 1Tüte Bourbon Vanillezucker hinzufügen.
- 125 g Zartbitterschokolade in einem Wasserbad erhitzen und dann langsam in die geschlagene Sahne hineingießen. Währenddessen weiterhin das Rührgerät auf mittlerer Stufe betätigen. Mousse in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNG

☆ Los
geht's!



<https://www.natumi.com/produkte/soja.html>

**ZUSATZINFO ZUM PRODUKT CRESOY VON NATUMI:
DIES IST DER LINK FÜR DIE VEGANE SCHLAGSAHNE
ZUM AUFSCHLAGEN.**

Autorinnen: Gisela Dzengel und Meaza Cossmann





Ein neues Beratungs- angebot

IN DER STÄDTEREGION AACHEN STELLT SICH VOR: IRA E.V. SCHAFFT FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN, DIE IM VERBORGENEN AM RAND DER GESELLSCHAFT LEBEN, EINEN ZUGANG ZU HILFSANGEBOTEN

Seit Mitte März diesen Jahres gibt es in der StädteRegion Aachen eine Anlaufstelle für Personen, die von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen oder bedroht sind; in den meisten Fällen handelt es sich bei den Betroffenen dieser Gewaltform um Frauen und Mädchen. Zu den geschlechtsspezifischen Verletzungen zählen Zwangsprostitution, Menschenhandel sowie weitere Formen der sexuellen Ausbeutung, Zwangsverheiratung oder Genitalverstümmelung. Der Verein ira e.V. unterstützt außerdem Personen, die in der Prostitution tätig sind.

Die Zielgruppe von ira e.V. befindet sich häufig in multiplen Notlagen ohne Zugang zum helfenden System; die Gründe hierfür variieren stark. Sie reichen von strukturellen und sprachlichen Hürden über die Unkenntnis der eigenen Rechte und potentieller Hilfsangebote bis hin zu Scham- und Schuldgefühlen sowie diversen Ängsten. Die Frauen und Mädchen befinden sich sehr oft in Abhängigkeitsverhältnissen und empfinden ihre Situation als aussichtslos. Ebenso oft leiden die Betroffenen unter einfacher oder multipler Diskriminierung, beispielsweise aufgrund von Stigmatisierung und Rassismus, sodass Ihnen mitunter eine gesellschaftliche Teilhabe verwehrt bleibt. Das multiprofessionelle und mehrsprachige Team von ira e.V. verfolgt einen lebensweltorientierten Ansatz, indem es die Personen durch Streetwork im Verborgenen, dem Dunkelfeld, aufsucht und über relevante Themen, die eigenen Rechte und Möglichkeiten sowie weitere Hilfsangebote aufklärt. Die Streetworkerinnen bringen

Informationsmaterialien und kleine Aufmerksamkeiten mit, die das Wohlbefinden stärken und die Gesundheit der Personen unterstützen; auf diese Weise kann in ein erstes Gespräch gefunden und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden, welches die Grundlage für eine zukünftige Zusammenarbeit bildet.

Das Angebot von ira e.V. unterstützt und begleitet Klient*innen bei ihrer Selbstermächtigung, bei der Schaffung neuer Lebensperspektiven, einem Leben in Sicherheit und Würde und bei der Stärkung ihrer physischen und psychischen Gesundheit. Ein weiteres Anliegen ist die (Re-)Integration der Zielgruppe in die Gesellschaft. Dazu arbeitet der Verein mit regionalen und überregionalen Netzwerkpartner*innen zusammen und bietet ein der Zielgruppe angepasstes bedarfs- und einzelfallorientiertes Angebot an.

Dieses kann u.a. folgende Unterstützungsmöglichkeiten umfassen:

- psychosoziale Beratung und Begleitung der betroffenen Personen mit dem Ziel der Stabilisierung und Selbstermächtigung,
- Krisenintervention in Notfällen sowie die Vermittlung einer anonymen und sicheren Unterbringung,
- Vermittlung von juristischer Beratung und psychotherapeutischer Hilfen sowie ggf. eine Weitervermittlung zu anderen Beratungsstellen,
- Unterstützung und Coaching bei der Erarbeitung von Zukunftsperspektiven,
- lebensweltorientierte aufsuchende Arbeit im Prostitutionsmilieu,
- Entwicklung und Etablierung eines Mentor*innen-Programms,
- Entwicklung und Bereitstellung von Informationsmaterialien,
- Präventionsarbeit (z.B. Workshops für Fachkräfte und Schulklassen),
- Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit zur Mitgestaltung des öffentlichen Diskurses und zur Sensibilisierung der Gesellschaft.

Während der Corona-Pandemie und den damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen und Abstandsregelungen wurde das Angebot seit der Gründung schnell angenommen, da ein großer Teil der regulären Angebote eingestellt wurde oder unter veränderten Bedingungen (z.B. als ausschließliche Telefonberatung) stattfindet. ira e.V. hat die face-to-face Beratung aufrechterhalten können, indem die Beratung unter angepassten Bedingungen überwiegend im Freien stattfindet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.ira-ira.de

Autorinnen: Katharina Vorberg / Geraldine Wronski

Der richtige Umgang mit Geld



WARUM EIN HAUSHALTSPLAN HILFT

Geld ist ein wichtiges Thema in unser aller Leben. Es ist gut, wenn man es hat und gibt einem eine gewisse Freiheit, das zu tun, was man gerne möchte. Doch wenn man es nicht hat, kann es für schlaflose Nächte sorgen.

Hand aufs Herz, wie gestaltet sich Ihre Beziehung zum Geld? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an ihre finanzielle Situation denken? Welche Gedanken und Sätze kommen ihnen zu dem Thema Geld in den Sinn? Wir alle tragen tief eingepägt in uns bestimmte Überzeugungen, Gedanken und Gefühle zum Thema Geld. Ihnen auf die Spur zu kommen, ist nicht immer ganz leicht.

Ein gutes und hilfreiches Tool im Umgang mit Geld bietet hier ein Haushaltsplan. Dieser hilft sowohl, wenn Sie aus der Schuldenfalle hinauswollen, als auch, um einen finanziellen Puffer oder sogar ein Vermögen aufzubauen.

Um sich Schritt für Schritt mit diesem Thema auseinanderzusetzen, bietet der Haushaltsplan eine gute und klare Struktur.

Da der richtige Moment zum Handeln immer das Jetzt ist, lade ich Sie herzlich ein, sich Papier und Stift zur Hand zu nehmen, um aktiv mit dem Haushaltsplan zu arbeiten. Sie werden sehen, wie Sie zu einer Klarheit über Ihre aktuelle Situation gewinnen und zum anderen schwarz auf weiß sehen, wo Sie Einsparungen vornehmen können und somit zu einer realistischen Kalkulation kommen. Denn letztendlich geht es darum, Klarheit und einen Leitfaden zu finden für Ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse.

Autorin: Meaza Cossmann

In diesem Sinne
wünsche ich ihnen
frohes Schaffen
und viel Erfolg!



WEITERE INFORMATIONEN

finden Sie bei Madame Moneypenny und Uta Nimsgarn, die sich darauf spezialisiert haben, Frauen im Bereich Finanzen zu beraten, zu unterstützen und zu begleiten.

www.madamemoneypenny.de

www.uta-nimsgarn.de

Haushaltsbuch Apps im Vergleich

www.financer.com/de/finanztipps/haushaltsbuch-app

Ausgaben

MONAT: _____

JAHR: _____

POSITION

BETRAG €

Ausgaben für freiberufliche Tätigkeit

Ausbildung, Fort und Weiterbildung

Arbeitskleidung

Miete/Hypothek

Grundstückssteuer

sonstige Steuern und Abgaben

Nebenkosten (z.B. Wasser, Müllabfuhr)

Stromkosten

Gaskosten

Haftpflichtversicherung

Hausratsversicherung

Krankenversicherung

Unfallversicherung

Lebensversicherung

Möbel und technische Haushaltsgeräte (z.B. Waschmaschine)

Haushalt, Drogerie und Einrichtung (z.B. Vorhänge, Waschmittel)

Fahrtkosten und öffentliche Verkehrsmittel

Kfz Reparatur und Wartung

Kfz Steuer

Kfz Versicherung

Benzin

Lebensmittel

Kleidung und Schmuck

Kosmetik



POSITION	BETRAG €
Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit	
Unterhaltung und Freizeit	
Mitgliedschaften (z.B. Vereine)	
Haustiere	
Geschenke	
Spenden	
Schule bzw. Kindergarten	
Ausgaben für Kinder	
Taschengeld für Kinder	
SONSTIGE AUSGABEN	
SUMME	





DIE OFFIZIELLE BESCHREIBUNG

DES FILMS:

„Die Arbeitswelt steht vor einem nachhaltigen Kulturwandel. Alte Denkmuster und Verhaltensweisen brechen auf, junge Menschen sehnen sich nach mehr Menschlichkeit und Sinn in ihrem Arbeitsumfeld. Der Film stellt die Frage, wie mit diesen Herausforderungen umgegangen wird. Wie gelingt der Wandel von der Ressourcenausnutzung hin zur Potenzialentfaltung? Es geht um die Frage nach dem Sinn des unternehmerischen Handelns und wo der Mensch dabei bleibt.“



WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
www.die-stille-revolution.de/

Die Stille Revolution

MEINE PERSÖNLICHE

BESCHREIBUNG DES FILMS:

In diesem Film geht es um den Wandel eines gesamten Unternehmens. Der Unternehmer Bodo Jansen nimmt uns mit auf seinen persönlichen Veränderungsprozess, den er mit allen seinen Mitarbeitern durchlebt. Er schafft den Wandel vom alten Paradigma des Erfolgs und Effizienz, hin zur Zusammenarbeit und Menschlichkeit.

Der Zuschauer wird mitgenommen auf eine Entwicklungsreise, die auf wunderbare Weise mit schönen und ruhigen Naturbildern untermalt wird. Hierdurch bekommt der Film Ruhe und Tiefe und wirkt selbst schon entschleunigend. Der Film regt zum Nachdenken über die Sinnhaftigkeit der eigenen, beruflichen Tätigkeit an und zeigt neue Wege auf, wie der Wandel praktisch gelebt und durchgeführt werden kann. Eine berührende Reise nach Innen für jeden Zuschauer.

Autorin: Meaza Cossmann



Moritz Neumeier

Moritz Neumeier ist ehemaliger Poetry Slamer, Moderator, Kabarettist, Stand-Up-Comedian und bekennender Feminist. Er lebt mit seiner Frau und den Kindern in einer norddeutschen Stadt.

Seine humoristischen Statements sind oft harte Kost, aber sie bilden das wahre Leben ab, mit all seinen Herausforderungen, Ansprüchen und gesellschaftlichen und politischen Begebenheiten.

In seiner Selbstbeschreibung ist zu lesen, dass „die Demokratisierung des Humors“ sein Auftrag ist. Und genau das trifft auf ihn zu. Er behandelt in seinen unzähligen Videos, auf Instagram, Facebook aber auch auf seinen Live-Tour Auftritten gesellschaftsrelevante Themen wie Rassismus, Migration, Klimawandel, Partnerschaft, Familie und Kindererziehung.

Einen besonderen Fokus legt er auf die Themen Sexismus, Geschlechterstereotype, Gewalt gegen Frauen, Gleichberechtigung und das vorherrschende Männlichkeitsbild, wozu er sich oft und gerne äußert.

Autorin: Stephanie Kubeil

WENN IHR MEHR ÜBER MORITZ
ERFAHREN WOLLT:

www.moritzneumeier.de



YouTube Kanal:

www.youtube.com/channel/UCT8nuuAabPxKnQs6dX92Zg

Spotify: Satire-Podcast „Talk ohne Gast“

Utopien für Realisten

DIE ZEIT IST REIF FÜR DIE 15-STUNDEN-WOCHE, OFFENE GRENZEN UND DAS BEDINGUNGSLOSE GRUNDEINKOMMEN.

Von Rutger Bregman

„Eine Weltkarte, in der das Land Utopia nicht verzeichnet ist, verdient keinen Blick, denn sie lässt die eine Küste aus, wo die Menschheit ewig landen wird. Und wenn die Menschheit da angelangt ist, hält sie Umschau nach einem besseren Land und richtet ihre Segel dahin. Der Fortschritt ist die Verwirklichung von Utopien.“

Oscar Wild (1854-1900)

Mit diesem Zitat leitet Rutger Bregman sein Buch „Utopien für Realisten“ ein. Der junge prominente Denker ist 1988 in den Niederlanden geboren. Er ist Historiker und Journalist. Er schreibt unter anderem für die BBC und die Washington-Post.

Sein Buch ist ein leidenschaftliches Plädoyer für mehr Mut zu „utopischem Denken“. Zu Beginn des Buches beschäftigt sich Bregman mit dem weltweiten Wohlstand. In unserem heutigen Leben sind die Utopien vergangener Zeiten bereits Wirklichkeit geworden. Etwas zynisch, aber auch klar nachvollziehbar erklärt er, dass aus historischer Sicht selbst die Menschen, die unter der Armutsgrenze leben, es nie besser hatten als jetzt. Daraus resultiert die Verpflichtung, die noch bestehende Armut und die stark wachsende weltweite Ungleichheit zu verringern.

Der Kapitalismus kann nach Bregman die beiden großen Herausforderungen unserer Menschheit nicht lösen. Zum einen ist es die immer größer werdende Freizeit durch die Digitalisierung der Arbeit und zum anderen die wachsenden Gräben zwischen Armut und Reichtum. Aus dieser „nicht Lösbarkeit“ leitet Bregman die Forderung ab, nicht länger über die Höhe des Gehalts oder die Arbeitszeit zu verhandeln, sondern wieder Utopien wie das bedingungslose Grundeinkommen oder eine 15-Stunden-Arbeitswoche zu denken, in der wir wieder lernen können, unsere freie Zeit sinnvoll zu gestalten.

Weiter fordert er den Abbau der Grenzen und eine weltweit mögliche Migration. Durch diese Tatsache wäre nach Auffassung Bregmans die Armut in der Dritten Welt zu lösen.

Quellen:

- Bregman, Rutger (2019): *Utopien für Realisten*. 6. Auflage. Hamburg bei Reinbeck: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Bregman, Rutger (2020): *Im Grunde gut. Eine neue Geschichte der Menschheit*. 5. Auflage. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

„Rutger Bregman erklärt in seinem Buch ‚Utopien für Realisten‘, warum unsere Zukunft besser werden kann, wenn wir ein bisschen mehr Mut haben. Gewagt, lehrreich und hoffnungsfroh.“

Stern

Dieses Buch war für mich eine interessante Reise in die Geschichte der Menschheit und ein persönlicher Weckruf, utopisch zu denken und diese Utopien selbstbewusst zu verteidigen, auch wenn sie für die ein oder andere Person völlig verrückt klingen!

Das nächste Buch „im Grunde gut“ von Rutger Bregman liegt schon zum Lesen bereit.

Autorin: Stephanie Kubeil



Welttoilettentag

19. NOVEMBER

Ernsthaft? Müssen wir Menschen nun jeden „Mist“ feiern, im wahrsten Sinne des Wortes?

Ja, müssen wir, schon bereits aus dem Grund, weil wir uns um unseren „Mist“ nicht kümmern müssen. Wir haben intakte Kanalisationen und immer ausreichend fließend Wasser - fast immer. Letzte Woche hatten wir zuhause einen Rohrbruch. Das waren knapp zwei Tage ohne fließend Wasser - unvorstellbar, aber wahr! Nichts ging mehr, kein Händewaschen - vor allem nicht gemäß der Corona-Hygienevorschrift - kein Kochen der Spaghetti, keine Toilettenspülung - Horror!

In mir kam der Survival-Instinkt hoch, was kann ich nun machen, um die Situation zu retten? Draußen schüttete es aus Eimern. Eimer? Das war die Idee. Ich nahm alle zu Hause verfügbaren Eimer und stellte diese unter die Regenrinnen, um zumindest Wasser für die Toilette zu haben. Zum Schluß fiel mir noch ein, dass noch Wasser-Kanister vom ersten Lockdown im Abstellraum waren. Der Zubereitung der Spaghetti für die Kinder stand somit nichts mehr im Wege.

WUSSTEN SIE, DASS MEHR ALS 4 MILLIARDEN MENSCHEN IN UNSERER WELT KEINEN ZUGANG ZU INTAKTEN UND VOR ALLEM SICHEREREN SANITÄREN ANLAGEN HABEN?



FOLGEN: 10% der Weltbevölkerung ernähren sich von Essen, dass durch Abwasser verschmutzt ist.

280.000 Menschen sterben jedes Jahr als Folge von Druchfallerkrankungen, die durch ein nachhaltiges Fäkalienmanagement vermeidbar wären.

WO LIEGT DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN TOILETTEN & DEM KLIMAWANDEL?



Nun wieder zurück zum eigentlichen Thema, nämlich dem Welttoilettentag. Dieser wurde 2013 von 193 Mitgliedern der Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um das Thema der nachhaltigen sanitären Grundversorgung vor dem Hintergrund des Klimawandels hervorzuheben. Der Anstieg des Meeresspiegels, Überschwemmungen und Dürre bedrohen die Abwassersysteme von Klärgruben über Toiletten bis hin zu Klärwerken. Überschwemmungen können Trinkwasserbrunnen kontaminieren und zu tödlichen und chronischen Krankheiten führen. Der Mangel an intakten und sicheren Toiletten ist ein Entwicklungshindernis für Frauen. Frauen suchen die Toilette häufiger auf als Männer, da sie zum einen ein kleineres Blasenvolumen haben, ihre Menstruationsprodukte wechseln müssen und eine schwächere Blase nach der Schwangerschaft bzw. Geburt vorweisen. Mädchen und Frauen weltweit, die keine eigene Toilette besitzen, sind gezwungen, sich weit weg vom Haus zu bewegen, um das stille Örtchen aufzusuchen. Dieses ist entweder im Freien oder eine Gemeinschaftstoilette. Diese Mädchen und Frauen sind demnach häufig geschlechtsspezifischer Gewalt, einschließlich Vergewaltigungen ausgesetzt. Viele dieser Mädchen besuchen keine Schule, weil das Aufsuchen des stillen Örtchens während der Schulzeit für diese Mädchen eine große Herausforderung darstellt. Dies hat wiederum Auswirkungen auf ihre Bildung. Berichten zufolge gehen Frauen aus Flüchtlingscamps ab Einbruch der Dunkelheit nicht mehr zur Toilette. Das bedeutet, dass diese Frauen ab einer bestimmten Uhrzeit keine Getränke mehr zu sich nehmen, damit sie nicht gezwungen sind, die Toilette im Dunkeln aufzusuchen. Das "Verkneifen" dieses dringenden Bedürfnisses stellt zusätzlich zu den psychischen Folgen der Flucht ein weiteres Gesundheitsrisiko für diese Frauen dar.

Lasst uns jedes Jahr den Welttoilettentag feiern, zum einen aus Solidarität zu den Frauen, die keinen Zugang zu sicheren und intakten Toiletten haben und zum anderen aus Dankbarkeit für unsere sicheren und funktionsfähigen Toiletten - jedenfalls meistens.

Autorin: Hanan El-Khoury

FÜR MEHR INFORMATIONEN ODER DIREKTES ENGAGEMENT ZU DIESEM THEMENBEREICH:

Die „**RIGHT TO PEE**“ (Das Recht auf Pinkeln) Bewegung setzt sich in Indien für freie, saubere und sichere Frauentoiletten ein. In Mumbai ist nur 1 von 3 öffentlichen Toiletten für Frauen vorgesehen. Die „Right to Pee“ Organisation wird unter anderem von UNICEF (United Nations Children's Fund - Kinderhilfsfonds der Vereinten Nationen) unterstützt.

Quellen:

• Oer, Eva (2020, November 19). „Warum der Welttoilettentag wichtig ist, Unmöglicher Alltag“ Abgerufen 30. November 2020, www.taz.de/Warum-der-Welttoiletentag-wichtig-ist/!5725606 • Wagner, Sophia (2018, November 19). „Wer seine Frau liebt, der baut ihr eine Toilette“ Abgerufen 20. November 2020, www.dw.com/de/wer-seine-frau-liebt-der-baut-ihr-eine-toilette/a-41421895 • www.coroindia.org • www.un.org/en/observances/toilet-day

Die „grandes dames“ der letzten 100 Jahre

COCO CHANEL

Sie baute das Mode-Imperium Chanel in den 1910er Jahren auf. Kurz nach der Gründung gelang es ihr, mit wadenlangem Rock oder luftiger Hose sowie loseem gegürteltem Oberteil eine revolutionäre, funktionelle Damenmode zu kreieren. Die neue, selbstbewusste, moderne Frau trug Kurzhaarschnitt und ihre Modelle. Später brachte sie den Klassiker der Damenmode, das „kleine Schwarze“ auf den Markt. 1922 stellte sie das meistverkaufte Parfüm der Welt her. Das Chanel-Kostüm mit einem losen, meist bordierten Tweed-Jäckchen und einem ausgestellten Rock wurde ab Mitte des 20. Jahrhunderts weltbekannt.

QUEEN ELISABETH II

Sie ist seit 1952 Königin Grossbritanniens und ist das Oberhaupt des 53 Staaten umfassenden Commonwealth of Nations, Lehnsherrin der britischen Kronbesitztümer sowie weltliches Oberhaupt der anglikanischen Church of England, der Staatskirche Englands.



M. Curie

MUTTER THERESA

Sie widmete ihr Leben den Kranken, Armen, Obdachlosen und Sterbenden.

MARIE CURIE

Durch sie kennt man die Radioaktivität. Sie entdeckte die Elemente Radium und Polonium. Sie erhielt als einzige Person die doppelte Ehrung mit der Verleihung des Nobelpreises für Physik und des Nobelpreises für Chemie.



MARGARET SANGER

Sie gründete die American Birth Control League, aus der später z.B. die deutsche Pro Familia hervorging. Sie setzte sich vehement für das weibliche Recht auf Empfängnisverhütung ein, verbreitete illegal Verhütungsmittel und half dem Erfinder der Pille, sein Projekt zu verwirklichen.

ROSA PARKS

Viele kommen zu Ruhm und Ehre, indem sie für ihre Rechte und Ziele aufstehen. Rosa Parks wurde bekannt, weil sie sitzen blieb. In einem Bus in einer kleinen Südstaaten-Stadt der USA sollte sie ihren Platz für einen weißen Fahrgast räumen. Der Vorfall sorgte für Furore, Martin Luther King erhielt jede Menge neue Anhänger und so trug Frau Parks dazu bei, die Diskriminierung von People of Color (PoC) in Amerika abzuschaffen.



NIKI DE SAINT PHALLE

1961 schuf sie Kunstwerke auf der Bühne während andere am Klavier spielten. Ab 1965 entstanden ihre „Nanas“, hierbei fertigte sie, anfangs aus Drahtgestellen mit Pappmaché und Textilien, Frauenfiguren mit sehr üppigen runden Formen. Später arbeitete sie vorwiegend mit dem aus der Bootsherstellung bekannten Polyesterlaminat. Diese bemalte sie mit rein bunten Farben. 1966 erstellte sie eine 29 Meter lange liegende Skulptur, die man durch die Vagina betreten konnte. Ihre Figuren im Tarot Garten konnten ab 1998 besichtigt werden. Am bekanntesten ist der Strawinsky-Brunnen vor dem Centre Pompidou in Paris.

BEATE UHSE

Sie erfand alles, damit Frauen die neue sexuelle Freiheit genießen konnten. Sie arbeitete als eine von wenigen Frauen ihrer Zeit als Pilotin und war eine der erfolgreichsten deutschen Unternehmerinnen.

SIMONE DE BEAUVOIR

Sie war Schriftstellerin, Philosophin und Feministin. Sie hatte einen überaus scharfen Verstand und lebte gleichzeitig mit einem Mann und einer Frau.

Die Vivaldi –

KOALITION UND DIE RECHTE DER FRAUEN: WAS WURDE AUS BELGIENS VERPFLICHTUNGEN?

Am 18. Dezember feiert die Konvention der Vereinten Nationen zur Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frauen (CEDAW) ihren 41. Geburtstag. Die Frauenrechtskonvention ist seit Langem ein wichtiges Instrument für Vie féminine. Ein Beispiel aus jüngster Zeit: das Memorandum der Bewegung anlässlich der Wahlen von Mai 2019.⁽¹⁾

Auch in Zeiten dieser Krise ist der Hinweis darauf, dass die Rechte der Frauen international geschützt sind, keineswegs überflüssig. 1979 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen unterzeichnet und 1985 von Belgien ratifiziert, hat die Frauenrechtskonvention in unserem Land die Kraft eines Gesetzes. Sie ist aber der Bevölkerung weitgehend unbekannt, auch denjenigen, die im Justizwesen und im Kampf für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen aktiv sind.

EINE WEITREICHENDE KONVENTION

Die Frauenrechtskonvention hat zum Ziel, die Rechte und Freiheiten der Frauen zu verteidigen. Sie deckt zahlreiche Bereiche ab: Bildung, Arbeit und Sozialgesetzgebung, Gesundheit, Diplomatie, Politik, Zivilrecht, Familienrecht...

Die Konvention betont zudem einige Aspekte, die mit der Stellung der Frauen in der Gesellschaft zusammenhängen: Mutterschutz für arbeitende Frauen, Kampf gegen verschiedene Formen von Gewalt, Zugang zu Gesundheitsversorgung, einschließlich Informationen und Ratschlägen zur Familienplanung.

Die Frauenrechtskonvention schärft den Blick für direkte und indirekte Diskriminierung der Frauen, indem sie ausdrücklich auf Stereotype und Vorurteile hinweist, die zur Diskriminierung führen.

Alle vier Jahre erstattet der Belgische Staat der Expertenkommission der Vereinten Nationen Bericht über seine frauenpolitischen Maßnahmen. Zum letzten

Bericht machte die Kommission einige Bemerkungen. Unter Anderem wies sie auf die Notwendigkeit hin, besonders auf schwächere Mitglieder der Gesellschaft zu achten (Frauen, Migrantinnen, von Armut betroffene Frauen, Frauen mit einer Beeinträchtigung usw.) Die Bemerkungen der Expertenkommission verpflichten den belgischen Staat, darauf zu reagieren.

VIVALDI UNTER DIE LUPE GENOMMEN

Der Appell von Vie féminine anlässlich der Wahlen vom 26. Mai 2019 wurde von den Parteien, die auf föderaler Ebene am Zug waren, gehört. Die Regierungserklärungen der Regionen und der Föderation Wallonie-Brüssel führen ein Kapitel zu den Rechten der Frauen ein und verpflichten sich dazu, auf der Frauenrechtskonvention aufzubauen. Und wie sieht es bei der neuen Föderalregierung aus? Seit dem 1. Oktober hat Belgien endlich eine Föderalregierung, die sich mitten in der Gesundheitskrise bildete. Vie féminine hat, wie auch andere Frauenorganisationen und -vereinigungen, die die Politiker*innen während der Krise wiederholt darauf hingewiesen, dass die elementaren Rechte der Frauen bedroht sind. Man hätte also ein Regierungsabkommen erwarten können, das eine ehrgeizige Politik zur Garantie der Frauenrechte in allen sozialen und wirtschaftlichen Belangen vorschlägt. Welche Enttäuschung: stattdessen findet sich im Regierungsabkommen kein einziger Hinweis auf die Rechte der Frauen. Dies ist umso bedauerlicher, als das Regierungsabkommen eine ganze Reihe von Maßnahmen enthält, die die Gleichberechtigung von Männern und Frauen tangieren und die sich einigen Forderungen von Vie féminine anschließen.⁽²⁾

Vie Féminine wird dem Belgischen Staat weiterhin seine internationalen Verpflichtungen in Erinnerung rufen, und die dringende Notwendigkeit, klar und deutlich die Rechte der Frauen zu benennen: dadurch erhalten sie in der Bevölkerung eine Daseinsberechtigung.

(Autorin: Gaby Zeimers - Artikel übersetzt aus der Zeitschrift Axelle, Ausgabe Nr. 234, Dezember 2020)

⁽¹⁾ „Garantir les droits des femmes. Priorités de Vie Féminine en vue des élections 2019“

⁽²⁾ „Le gouvernement Vivaldi: sans les droits des femmes mais...“ Vie Féminine, Oktober 2020; Siehe auch: „Accord de gouvernement: les féministes réagissent“, www.axellemag.be, Oktober 2020

Deine Lebenssonne

WELCHE VERÄNDERUNG WÜNSCHST DU DIR IN DEINEM LEBEN?

Wozu bist Du jetzt bereit? Wie viel Freude möchtest Du erleben? Was bist Du bereit, dafür zu tun und vor allem zu denken. Denn Deine Gefühle entstehen aus Deinen Gedanken und aus Deinen Überzeugungen heraus. Nichts in der Welt hat die Macht, Dich zu beeinflussen, es sei denn, Du lässt es zu.

Okay, ich gebe zu, wir haben hier alle so einiges vergessen, wenn es darum geht, zu erkennen, wer die Hosen im eigenen Leben wirklich an hat.

Welche Gedanken oder Gewohnheiten sind noch in Deinem Leben, die Dir nicht wirklich gut tun? Mache eine kleine Inventur. Finde zwei, drei Gedanken oder lästige Gewohnheiten. Hand aufs Herz. Schreibe sie nieder. Willst Du damit weitermachen?

Welche Bereitschaft bringst Du in den Tag, Deine Zeit mit Gedanken, Dingen, Gewohnheiten oder Menschen zu verbringen, die Dich schlecht oder gestresst fühlen lassen? Frage Dich: Warum wähle ich das? Was erhalte ich, wenn ich das weiter wähle? Warum entscheidest Du nicht: Das ist nicht gut genug, das will ich nicht für mich. Wo liebst Du andere mehr als Dich? Verlange mehr vom Leben.

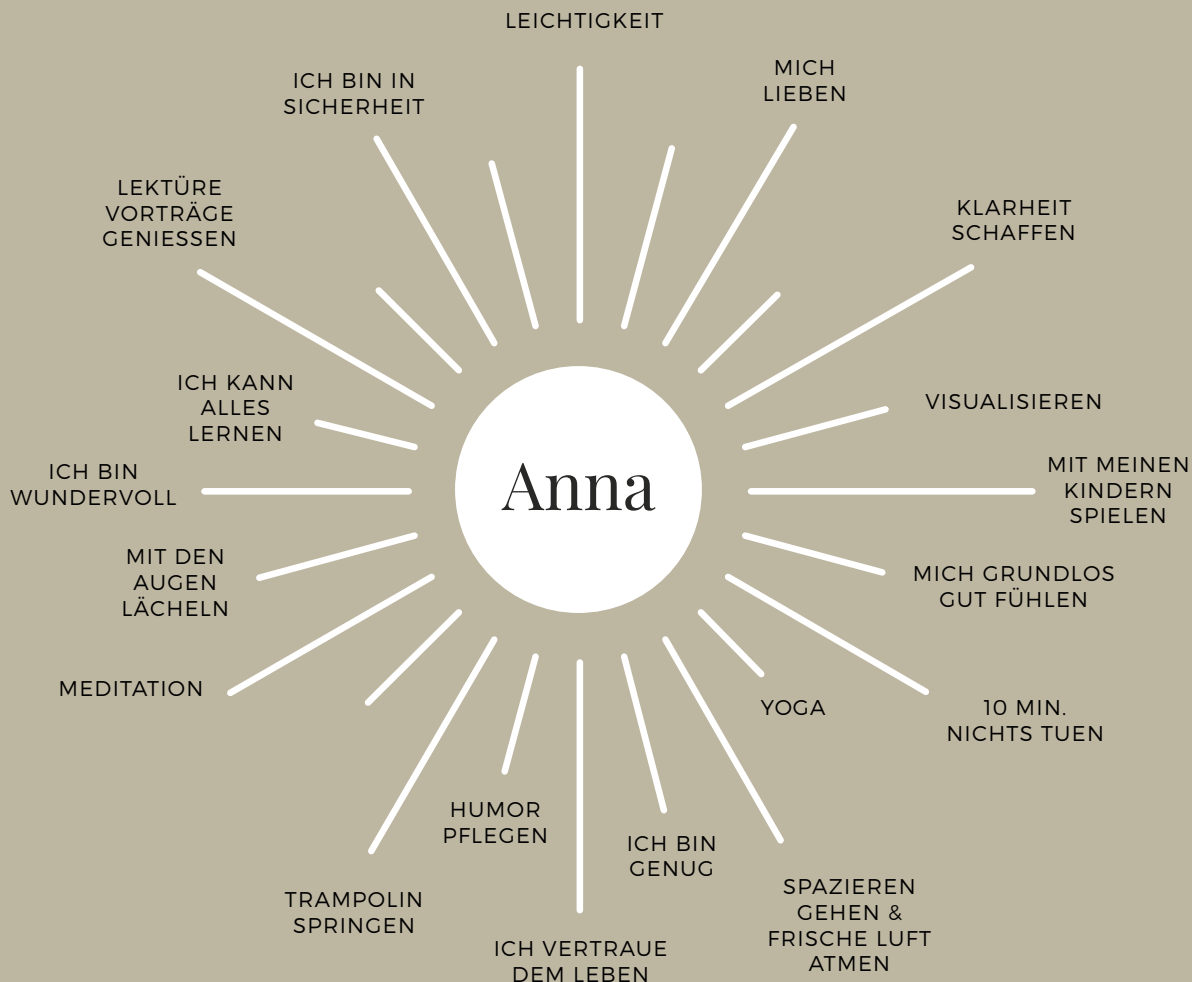
Was willst Du stattdessen? Welchen neuen Gedanken möchtest Du ab sofort in Dein Leben lassen? Oder welche neue Gewohnheit etablieren?

Wir haben lange genug vergessen, was es heißt, sich selbst zu lieben.

Was tut Dir wirklich gut? Nimm Dir mehr davon! Was bringt Dich zum erblühen? Welchen Genuss möchtest Du wieder in Dein Leben bringen? Was bringt Freude in Dein Leben? Tue es mit Deiner ganzen Liebe für Dich. Erweitere Deine Inventur auf verschiedene Lebensbereiche wie: Familie, Arbeit, finanzielle Sicherheit, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung | Spiritualität. Welche Gedanken und Handlungen möchtest Du hier verändern? Willst Du mehr Abenteuer, mehr Freundschaft, mehr Gesundheit oder vielleicht mehr Ruhe? Ein Zustand der Ausgeglichenheit, der Ruhe und Zufriedenheit stellt sich ein, wenn Du vermehrt die Dinge machst, die Dich ausgleichen, Dich zufrieden machen, Dir Ruhe geben. Es ist so einfach. Du wirst gesünder, indem Du mehr gesunde Gedanken und Gewohnheiten in Dein Leben lässt. Sieh Dir Deine Gedanken an, trete einen Schritt zurück und beziehe Dich auf sie. Nutze Deinen Ver-stand, anstatt Dich darin zu verlieren. Wer wärest Du, wenn Du negative Gedanken einfach nicht denken könntest? Finde Deine Dich begrenzenden Gedanken und denke ab heute neu. Ziehe Dir nur die Hosen an, die Du gerne tragen möchtest.

Denke groß von Dir. Du bist mächtig. Du bist geliebt und Du bist wundervoll! Erweitere Deine guten Gefühle. Lass die Sonne in Dein Herz.





Praxis:

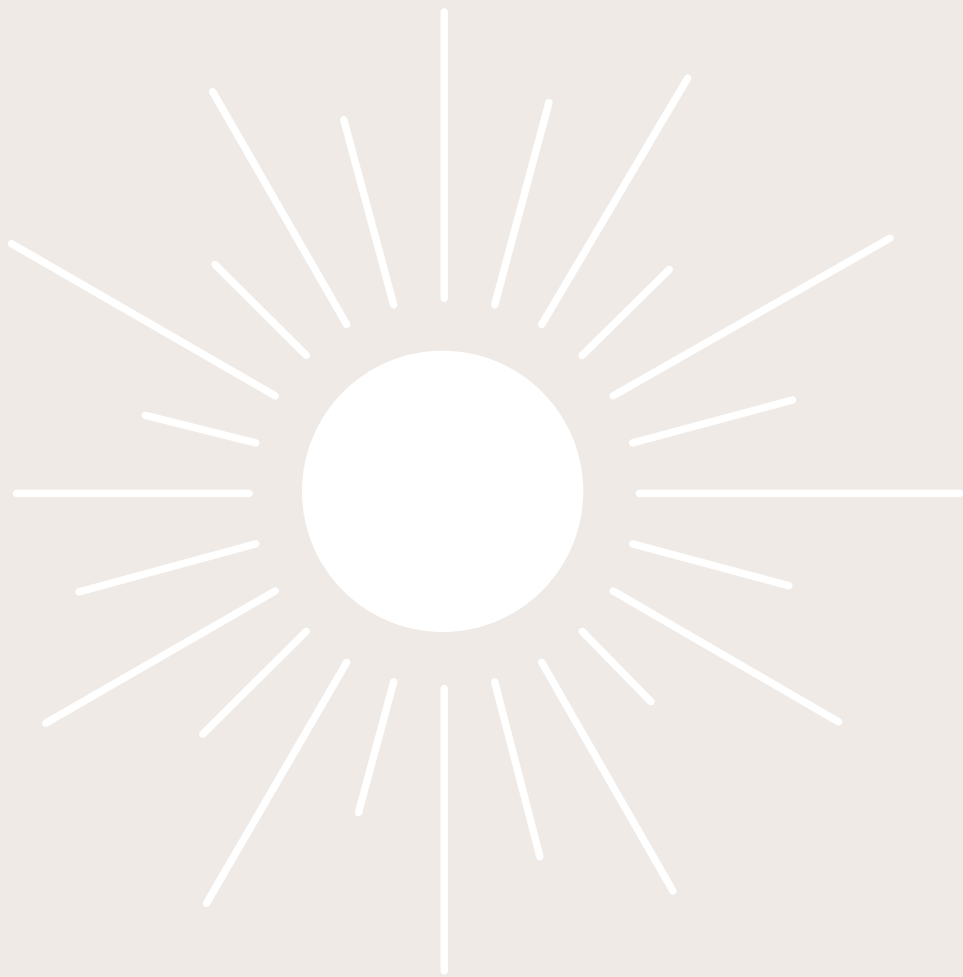
LEBENSSONNE

Schreibe in die Sonne Deinen Namen. Schreibe an die Sonnenstrahlen Dich nährenden, stark machenden Gedanken | Handlungen. Nimm jeden Tag bewusst ein paar Sonnenstrahlen mit in Deinen Tag. Hänge Dir die Sonne gut sichtbar an einen Ort, den Du jeden Tag siehst. Meist klappen gewollte Veränderungen in den ersten Tagen super gut und am 4. oder 5. Tag hast Du plötzlich vergessen, was Du verändern wolltest. Das ist normal. Die Macht der Gewohnheit ist stark – nutze sie für Dich. Da wo Dein Fokus ist, ist auch Dein Licht! Beobachte, wie diese Übung Dich und Deine Lebenswirklichkeit verändert. Gönn Dir die Erfahrung dieser Praxis.

Bei wirklich hartnäckigen Gewohnheiten: Ändere die Gewohnheit nicht sofort. Stelle Dir lediglich mental vor, wie Du es tust. Sieh Dich selbst, wie Du Dich neu entscheidest und neu handelst. Mache dies mehrmals am Tag (3-5 mal) für eine Woche lang. Der Schlüssel liegt in dem Erkennen, zu sehen, wie Deine Gedanken Deine Realität kreieren.

Autorin: Monique Kohnen

Meine Lebenssonne



Jetzt bist
Du dran!

Liebe hat
viele Facetten.
Gewalt gehört
nicht dazu.

Jens, 56



WAS MÄNNLICH IST, ENTSCHEIDEST DU. JEDEN TAG.

ZUSAMMENSTEHEN GEGEN SEXISMUS, FRAUENFEINDLICHKEIT UND GEWALT.

MEHR INFORMATIONEN UNTER WWW.AB-JETZT.ORG



www.ab-jetzt.be

KONTAKTDATEN

Frauenliga/Vie Féminine VoG
Neustraße 59B – B-4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 555418
E-Mail: info@frauenliga.be
www.frauenliga.be
Unternehmensnummer:
0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

