

WELTFRAUENTAG

Bald ein gesetzlicher
Feiertag in Belgien?

Reise 2021

AUF IN DIE
SCHWÄBISCHE ALB!

INTERVIEW MIT
ANNE-MARIE
BRAUN &
RUTH MATTAR

BUCHTIPP

Die Flickschneiderin
von Maryanne Becker

Getränke- tipps

SMOOTHIES

SELBER MACHEN



Kurs-
programm

Für die folgenden
Monate



frauenliga
vie féminine

Inhalt

90 Jahre Frauenliga Wir haben noch lange nicht genug...

03

EDITORIAL & IMPRESSUM

Monique Kohnen zu der
aktuellen **anna-lyse**

04

VORSTELLUNG

Monique Kohnen und
André Dôme

05-07

INTERVIEW: ANNE-MARIE BRAUN

Präsidentin der Frauenliga

08-10

INTERVIEW: RUTH MATTAR

Schriftführerin im
Verwaltungsrat der Frauenliga

11

GETRÄNKETIPPS

Smoothies zum
selber machen

12-13

WELTFRAUENTAG

Bald ein gesetzlicher
Feiertag in Belgien?

14

BUCHTIPP

Die Flickschneiderin
von Maryanne Becker

15

KRISEN: TELEFONSPRECHSTUNDE

Wir sind da, wenn die Krise
größer ist, hole Dir Hilfe!

16

KURSPROGRAMM

Für die folgenden
Monate

17

REISE 2021

Auf in die
Schwäbische Alb!

18-19

ELTERN MEHRSPRACHIGER KINDER

Sprechen Ihre Kinder jeden Tag
sowohl ihre Muttersprache als auch
eine andere Sprache?

20-22

MENSTRUATIONS- PRODUKTE

Alle Monat' wieder
jede Menge Müll...

23

GEWALT

Frau traut sich nicht mehr



frauenliga
vie féminine



Liebe Leser*innen und
liebe Mitfrauen(-männer),

Eintauchen in unterschiedliche Lebenswelten.

- Was macht Dich besonders?
- Was macht Deinen Nächsten besonders?
Damals wie heute?
- Was macht die Frauen besonders, die sich seit 90 Jahren für eine bessere Lebenswirklichkeit von Frauen einsetzen?

Zwei Mitfrauen, die sich schon jahrzehntlang in der Frauenliga engagieren, haben wir nach ihren Geschichten, ihren Ideen und Erfahrungen gefragt.

Wie war es zu Beginn des 20. Jahrhunderts? Über 100 Jahre Weltfrauentag, wir haben viel erreicht, doch keine Zeit, um uns auszuruhen, wir wollen mehr. Eine Vielzahl von Frauen hat Geschichte geschrieben. Sie wollten sich selbst nicht länger als Opfer sehen und setzten sich stattdessen eigene Ziele. Der Roman die Flickschneiderin - in unserer Buchvorstellung - erzählt das Leben einer ostbelgischen Frau vor rund 100 Jahren.

Damals wie heute ist das Leben mit Herausforderungen gespickt. Deswegen bieten wir ab sofort telefonische Sprechstunden an und möchten so allen Frauen eine Stütze in diesen wilden Zeiten sein.

Es gibt viele Gründe, sich zu engagieren und Mitfrau zu werden, diese Ausgabe will hierzu inspirieren. Reiche diese Zeitschrift aus diesem Grunde bitte weiter. Wir wollen neue Frauen und vielleicht auch Männer für uns begeistern.

Wir planen zudem ein neues Buchprojekt, in welchem wir wissen wollen, was Dich besonders macht und welchen Erfahrungsschatz Du zu bieten hast. In diesem Sinne wünsche ich Dir liebe*r Leser*in viel Freude und neue Einsichten - auch mit den anderen spannenden Themen dieser Ausgabe.

Deine Frauenliga - Monique Kohnen

Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN

Hanan El-Khoury

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

Monique Kohnen

REDAKTIONSTEAM

Anne-Marie Braun, Begüm Gözler,
Hanan El-Khoury, Monique Kohnen,
Anna Mühlen und Josiane Pelzer

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 Mitfrauenshaft.

MITFRAUENSCHAFT

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

Vorstellung

WIR SIND DIE NEUEN IM TEAM

Monique
Kohnen



Seit Mitte Dezember 2020 arbeite ich nun bei der Frauenliga.

Mein Herzenswunsch ist es Menschen zu empowern. Ich mag es nicht in Kategorien zu denken, wichtig ist jede einzelne Erfahrung, die ich mit meinen Mitmenschen teile.

Ich habe einen tiefen inneren Drang die Wirkweisen des menschlichen Geistes immer besser zu verstehen. Dies führte mich über ein Philosophie- und Psychologiestudium hin zu einer Coaching Ausbildung und einem spirituell ausgerichteten Leben. Zudem bereite ich mich gerade auf die Heilpraktiker Prüfung für Psychotherapie vor. Ich praktiziere seit 18 Jahren Yoga und Meditation, lebe vegan, habe zwei wundervolle Kinder und strebe einen autarken Lebensstil an.

Ich bin für eine friedvolle Welt, für Frauen gleichermaßen wie für Männer, Kinder, Tiere und alle Lebensformen auf dieser Erde. Das bedeutet, mich entschieden und souverän dafür einzusetzen, Opfergedanken aufzugeben, neue Gedanken anzustoßen, neue Perspektiven aufzuzeigen und so oft es geht das Leben zu genießen.

Frieden, Gerechtigkeit, Solidarität schaffe ich, indem ich mir meiner Urteile über die Welt bewusst werde und friedvoll, empathisch und solidarisch auf die bestehenden Probleme unserer Gesellschaft antworte.



Seit dem 1. März bin ich nun Koordinator im Haus der Familie in Kelmis und «der zweite Mann in der Frauenliga». Vor einem Jahr wäre ich nicht auf die Idee gekommen, hauptberuflich bei der Frauenliga zu arbeiten, nicht, weil ich es nicht gewollt hätte, sondern weil eine solche Idee jenseits meines Denkhorizonts lag.

In Kelmis bin ich bekannt wie ein bunter Hund und (fast) alle nennen mich Atti. Mein richtiger Name ist jedoch André. Sicherlich kennen mich die meisten nur recht oberflächlich.

Wenn ich Ihnen etwas aus meinem persönlichen Nähkästchen erzähle, dann vielleicht, dass ich ein sehr spiritueller Mensch bin, jesuanisch orientiert, absolut nicht dogmatisch eingestellt, ich kenne keine fertigen Wahrheiten. Ich bin ein suchender Mensch und was mich bewegt, sind eher die existenziellen Fragen nach dem Sinn meines Lebens, nach dem Sinn dieser Welt. Was mich kennzeichnet, ist mein Engagement, denn ohne ein solches sind alle Philosophien leere Worte.

Als Konsequenz meiner Lebensphilosophie bin ich sehr an Geschwisterlichkeit, Gerechtigkeit und Freiheit interessiert. Und in diesem Sinne ist es mir eine Selbstverständlichkeit für die Gerechtigkeit zwischen Frau und Mann einzustehen.

Seit (fast) sechs Jahrzehnten lebe ich nun auf diesem Planeten, seit über vier Jahrzehnten bin ich ehrenamtlich in der Jugendarbeit engagiert und seit einem Vierteljahrhundert auch hauptberuflich. Aus dem Haus der Familie möchte ich gerne einen sozialen Treffpunkt in unserer Gemeinde machen, wo alle Generationen, Kinder, Jugendliche, Mütter und Väter, Großmütter und Großväter sich willkommen fühlen, wo einheimische und zugezogene Menschen das Miteinanderleben üben können und wo das Verbindende wichtiger ist als das Trennende. Um diese Ziele zu erreichen möchte ich die Vielfalt der Angebote vergrößern sowie dass unser Haus morgens, nachmittags und abends für alle geöffnet ist.

Interview mit Anne-Marie Braun

PRÄSIDENTIN DER FRAUENLIGA



M.: Liebe Anne-Marie, erzähle mir etwas über Dich und Deine Arbeit bei der Frauenliga.

A.M.: Ich bin seit 40 Jahren bei der Frauenliga. Ich habe in einer Gruppe von jungen Frauen in Kelmis angefangen. Ab 1989 habe ich die Buchhaltung der Frauenliga gemacht, zuerst viele Jahre ehrenamtlich, dann mit einer Anstellung und seit 2014 wieder ehrenamtlich.

M.: Was hat Dich bewogen, der Bewegung der Frauenliga beizutreten?

A.M.: Es waren die Ziele der Frauenliga, der Feminismus, ich wollte mich einsetzen für die Rechte der Frauen, es gab politische Sachen, die angetrieben werden mussten und auch Ungerechtigkeiten, die beseitigt werden mussten. Das alles hat mich bewogen, mich einzusetzen und zu kämpfen.

M.: Wie siehst Du die Entwicklung der Frauenliga?

A.M.: Die Frauenliga gründete ihre Arbeit immer auf die Belange der Frau. Auf das täglich Gelebte der Frauen wurde aufgebaut. In den Gruppen wurde dies diskutiert und es wurde herausgestellt: Was fehlt uns, was müsste besser werden? Darauf wurden die politischen Aussagen der Frauenliga aufgebaut.

M.: Was war früher anders als heute?

A.M.: Früher gab es weniger Möglichkeiten für die Frauen. Ich spreche von der Generation vor mir. Heute gibt es hunderte Vereine, in denen die Frauen aktiv sein können von Sport bis zur Literatur. Die jungen Frauen von heute sind viel freier als wir es waren. Früher gab es nur die Frauenliga oder kirchliche Vereine, in die wir eintreten konnten. Das hat sich geändert.

M.: Was ist heute wichtig?

A.M.: Es ist wichtig, Gruppen aufzubauen, die sich mit der jetzigen Zeit auseinandersetzen, die schauen: „Was fehlt uns jetzt? Was brauchen wir jetzt? Was müssen wir jetzt tun?“ Und vor allem, das auch fühlen. Das fehlt.

M.: Ja, gerade in Krisen ist es wichtig füreinander da zu sein. Was passiert in so einer Gruppe?

A.M.: In den Gruppen geht es darum, im Hier und Jetzt anzukommen; zu erzählen, was gerade aktuell ist, welche Probleme es gibt und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und auszutauschen. Das kann seitens der Frauenliga unterstützt werden durch Weiterbildungen.

M.: Was wünschst Du Dir für die Mitfrauen in Belgien?

A.M.: Viel Solidarität, also viel mehr Miteinander anstatt Gegen-einander und vor allem mehr Frauengruppen.

M.: In den letzten Jahren haben sich viele Männergruppen gebildet, die sich gegenseitig unterstützen.

A.M.: Solche Gruppen finde ich toll! Das ist es, was die Frauenliga immer gemacht hat und macht. Hier fühlen sich die Teilnehmer*innen sicher, können aus sich herauskommen und über ihre Probleme reden. Es sind ja nicht nur die Frauen, die Probleme haben in der heutigen Gesellschaft. Die Männer haben auch Probleme, manchmal habe ich das Gefühl, noch mehr Probleme als die Frauen. Sie haben Angst den Job zu verlieren. Manche leben noch das veraltete Bild des Vaters, sagen, wo es lang geht, weil sie denken, Frauen könnten das nicht.

M.: Woher kommt das?

A.M.: Anfang des 20. Jahrhunderts hatten die Frauen gar keine Rechte. Sie waren sogar den Kindern gesetzlich gleichgestellt. Sie wurden erzogen, lieb und nett zu sein. Der Mann war der

Chef der Familie und diese hatte sich ihm unterzuordnen. Und meine Generation hat angefangen aufzumuffen und „Nein!“ zu sagen. „So nicht, es reicht!“ Es ist der Frau erst seit den 70er Jahren erlaubt, ohne Einwilligung des Mannes einen Beruf auszuüben oder ein Konto zu eröffnen. Früher stand in Belgien in den Heiratsbüchern, die Frau schuldet dem Mann Gehorsam und der Mann schuldet der Frau Schutz. Das hat sich erst in den 70er Jahren geändert.

M.: Wie hat Dich die Arbeit bei der Frauenliga bereichert?

A.M.: Ich habe dadurch mehr Selbstbewusstsein bekommen. Ich habe etwas Eigenes geleistet und gemerkt, dass ich Einfluss auf die Gesellschaft nehmen kann. Ich habe viele Frauen kennengelernt. Der Austausch mit anderen Frauen hat mich sehr bereichert. Die Arbeit mit den Frauen öffnet die Augen für die Probleme der Frauen in den unterschiedlichen sozialen Milieus. Es sind nicht alle Frauen gleich: Die zugezogenen Frauen haben zum Beispiel andere Probleme als Frauen, die hier groß geworden sind. Und es geht darum, allen Frauen auf Augenhöhe zu begegnen.

M.: Was würdest Du heute jungen Frauen ans Herz legen, wenn sie sich engagieren wollen.

A.M.: Sich Ziele zu setzen, sich mit den gesellschaftlichen Begebenheiten auseinander zu setzen, dass sie nachdenken über ihre Situation und sich selbst fragen: „Wie kann ich aus dieser Situation rauskommen und auch politische Forderungen stellen?“ Zum Beispiel bei der Gewalt gegen Frauen? In Belgien muss noch viel passieren, damit auch die Straftäter härter bestraft werden.

M.: Oder, dass die Männer vielleicht auch geschult werden eine andere Sicht auf die Frauen und sich selbst zu entwickeln? Dass sie lernen ihre eigene Ohnmacht nicht mehr an Frauen auszulassen?

A.M.: Ja, dass ihnen Therapien angeboten werden und mit ihnen gearbeitet wird.

M: Im Endeffekt sind wir ja alle Opfer von Opfern, es ist wichtig diesen Kreislauf zu durchbrechen.

A.M.: Ja, mir ist auch wichtig, das Bild der Frau in der Gesellschaft zu verändern.

M.: Inwiefern? Wie sieht Dein Bild, Deine Vision von Frauen in unserer Gesellschaft aus?

A.M.: Ich sehe starke Frauen, selbstbewusste Frauen, die ihre eigenen Bedürfnisse und Werte kennen und leben, die hinter ihren Forderungen stehen und diese Forderungen in ihren Familien auch durchsetzen. Ich habe schon immer gesagt: „Feminismus ist ein täglicher Kampf.“ Und es ist wichtig, diese Ideen an die Kinder weiterzugeben, wenn nicht hier wo dann?

M.: Was hat sich heute in den Familien schon verändert?

A.M.: Wenn ich in die Familien meiner Kinder reinschaue, dann sehe ich, dass die Arbeiten besser verteilt werden als zu meiner Zeit, aber ich sehe auch, dass das Organisatorische meistens von Frauen getragen wird. Die Männer packen zwar mit an, aber ob sie wirklich integriert sind in die Koordination, wie zur Schule fahren, zu den Sportvereinen etc., weiß ich nicht. Ich habe oft den Eindruck, dass dieses Management hauptsächlich von Frauen gemacht wird.

M.: Frauen, die zu Hause bleiben und sich um die Erziehung der Kinder kümmern, nicht arbeiten gehen, werden in unserer Leistungsgesellschaft fragwürdig angeschaut und bekommen vielleicht sogar Sätze zu hören wie: „Die tut ja nichts, die ist ja nur den ganzen Tag zu Hause“, d.h. es findet eine Abwertung der Sorgetätigkeit der Frauen statt. Frauen, die hingegen arbeiten gehen, die Erziehung der Kinder den öffentlichen Einrichtungen bzw. dem Staat überlassen, bekommen Anerkennung für ihre Arbeit. Wie betrachtest Du den Spagat zwischen Familie und Beruf und siehst Du da einen Ausweg?

A.M.: Die Männer können sich mit um die Kindererziehung kümmern, so dass es auf beiden Seiten besser verteilt wird. Es ist immer noch so, dass Frauen meist weniger verdienen als Männer und diese stellen ihre Arbeit z.B. jetzt in der Krise meist als Erste zurück. Ein weiteres Problem, was ich sehe, sind die ganzen Frauen, die studiert haben und dann für ihre Kinder zuhause bleiben, da geht jede Menge Wissen und Potenzial verloren

M.: Es sei denn, die Mütter geben dies an ihre Kinder weiter.

A.M.: Ja, das hoffen wir doch, aber diese Frauen geben dann ein Bild ab, was ich nicht so gut finde, da sie so in Abhängigkeit zu ihren Männern leben, solange das gut geht, ist das alles kein Problem.

M: Vielleicht wäre es auch eine Lösung, dass man wieder mehr in Gemeinschaften lebt, in welchen die Lasten gleichmäßig verteilt werden, vor allem wo die Erziehungsarbeit von vielen Erwachsenen getragen wird, wie früher in den Großfamilien, ich finde das Leben in Gemeinschaften viel natürlicher.

A.M.: Ja, das finde ich auch, aber ich glaube auch, dass es mit vielen Konflikten belastet sein kann.

M.: Ja, wir haben in unserer Gesellschaftsform gelernt, in Trennung zu leben, alles alleine zu bestreiten, es dreht sich immer um Gewinner*innen und Verlierer*innen. Ein Konflikt wird nicht dazu genutzt, um etwas mehr über den anderen und über mich selbst zu erfahren, sondern um zu schauen, wer mehr Recht hat als der

andere. Die Folge davon ist, dass wir Konflikt als einen Angriff auf unseren Selbstwert erleben und das will natürlich keiner erleben bzw. fühlen; daraus resultiert oft ein Konfliktvermeidungsverhalten. Wir sprechen Konflikte nicht mehr an, aus Angst wieder fühlen zu müssen, dass wir in den Augen des anderen vielleicht keinen Wert haben. Wie der/die Andere mich sieht, sagt jedoch mehr über ihn/sie selbst aus als über mich.

A.M.: Ich finde, dass es hier im ländlichen Bereich noch die Bindungen gibt. Selbst wenn man nicht im gleichen Haus wohnt, gibt es diese Bindungen, die Omas, die da sind und sich mit um die Erziehung der Kinder kümmern.

M.: Wie wichtig ist für Dich die Erziehung?

A.M.: Erziehung macht viel, es ist das Bild, was vorgelebt wird, für Mädchen wie für Jungs. Es muss eine Selbstverständlichkeit werden, dass jeder zu 50 % die Lasten der Kindererziehung und des Haushaltes trägt.

M.: Ja, diese Arbeit auch nicht mehr als niedrigere Arbeit anzusehen. Ist das nicht abstrus, es ist eigentlich das heiligste, was wir haben, unsere Kinder zu erziehen, mit ihnen Zeit zu teilen und für sie wirklich da zu sein und dass dies dann so abgestempelt wird als nichts bringende Arbeit? Das ist ein Spiegel unserer Gesellschaft. Wie gehen wir mit unseren Kindern um, wie wichtig sind uns unsere Kinder?

A.M.: Die Kindergartenlehrerinnen werden ja schon abgestempelt, die spielen ja nur mit den Kindern, die haben ja nicht viel Arbeit.

M.: Die Wertschätzung fehlt.

A.M.: Wir leben immer noch in einer patriarchalischen Gesellschaft.

M.: Was macht Frauen für Dich besonders?

A.M.: Ich finde, dass wir vor allem durch die Kindererziehung nicht so rigide sind wie Männer, wir verlieren unsere Scheuklappen durch die Kindererziehung, durch die Liebe und durch das Umgehen mit den unterschiedlichen Charakteren. Jedes Kind ist ja anders.

M.: Um es mal etwas überspitzt zu sagen: Komisch, dass, die Erzieher*innen und Psycholog*innen besser bezahlt werden als Mütter.

A.M.: Ja, alle Frauenberufe müssen eigentlich besser bezahlt werden und Mutter sein auch. Die Pandemie hat gezeigt, welche Berufe wirklich wichtig sind. Ein Problem ist, dass in Belgien natürlich mehr Frauen in Teilzeitjobs sind als Männer. Männer sind meistens 38 Stunden beschäftigt und die Frauen sind in halb- oder dreiviertel Jobs beschäftigt. Das wird bei der Rente ein großes Dilemma, Stichwort Frauenarmut, solange

"Wir brauchen mehr Menschen, die nicht mit dem Strom schwimmen, die Rebellen sind und versuchen etwas zu bewegen."

Anne-Marie Braun, Präsidentin der Frauenliga

das gut geht, ist das kein Problem, dann kommen zwei Renten rein, aber wenn nicht, dann nur eine kleine.

M.: Wo siehst Du eine Möglichkeit aus diesen Strukturen auszurechnen?

A.M.: Eine Möglichkeit wäre, die Arbeitszeit generell runter zu setzen, vielleicht 30 Stunden für jeden, statt 38 und 19 Stunden. Diese Idee ist in Brüssel auch schon von den Gewerkschaften vorgeschlagen worden, aber im Moment ist die Wirtschaft noch zu stark, hoffentlich wird sich etwas ändern durch die Krise. Wenn wir aus dieser Krise nichts lernen, dann werden wir nie etwas lernen.

M.: Was lernst Du aus der Krise?

A.M.: Dass ich viel bedächtiger leben kann, ich kann mir die Zeit nehmen, ein Buch zu lesen, mal spazieren zu gehen, das alles bringt mir sehr viel.

M.: Ja, das stärkt natürlich das Selbstbewusstsein. Wenn wir uns hingegen ständig ablenken mit Konsum, mit Internet, mit Shopping, unterdrücken wir viele andere Facetten in uns selbst und sind nur Marionetten von irgendwelchen Werbebannern und Hollywoodfilmen.

A.M.: Und das war der Fehler von sehr vielen, dass sie zu viel unterwegs waren. Man hat sich nicht die Zeit genommen, mal inne zu halten, sich zu fragen: „Was will ich eigentlich? Wo will ich hin? Was sind meine Ziele?“ Und die Zeit, die haben wir jetzt.

M.: Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

A.M.: Wir brauchen mehr Menschen, die nicht mit dem Strom schwimmen, die Rebellen sind und versuchen etwas zu bewegen.

M.: Es ist also "in" öfter mal "out" zu sein.

A.M.: Ja, es ist wichtig, wieder an den wirklichen Werten zu arbeiten und sich nicht am Konsum, am Aussehen oder an der Leistung zu messen, sich wieder mehr auf das Innere zu besinnen und andere nicht zu verurteilen. Zu akzeptieren, dass es unterschiedliche Lebensarten gibt und Solidarität zu leben. Wir alle haben das Recht so zu leben, wie wir wollen.

M.: Liebe Anne-Marie, herzlichen Dank für dieses tolle Gespräch!

“Wir müssen groß denken und uns nicht mit kleinen Zielen abgeben.”

Ruth Mattar, Schriftführerin im Verwaltungsrat der Frauenliga

Interview mit Ruth Mattar

SCHRIFTFÜHRERIN IM VERWALTUNGSRAT DER FRAUENLIGA



SEITE . / 8

M.: Liebe Ruth, wie bist Du zur Frauenliga gekommen?

R.: Mein Dabeisein fängt im Kindesalter an, denn meine Mutter war Frauenliga-Frau. Und diese Tatsache hat unser ganzes Leben beeinflusst. Als Kind empfanden wir das zuerst als negativ, das heißt wir kamen mittags nach Hause und standen vor verschlossener Tür. Wir hatten aber einen Trick gefunden und kletterten durch das Toilettenfenster ins Haus rein und stellten fest: Es war kein Essen parat, so habe ich Grießbrei kochen gelernt. Es war in unserer Familie immer so, dass wir meiner Mutter, wenn sie nicht da war, den Vorwurf machten: „Du warst wieder bei der Frauenliga.“ Parallel dazu hat meine Mutter immer gesagt, die Frauenliga hat mir geholfen zu leben. Die Frauenliga hat mich aus einer Einsamkeit rausgeholt und hat meine Bildungsnot beantwortet; das heißt die Frauenliga hat sehr viele Weiterbildungen angeboten und meine Mutter war immer begeistert dabei. Jetzt kann ich nachempfinden, weil ich selbst bei meinen Kindern geblieben bin, und wenn man jahrelang nur mit kleinen Kindern ist..., also ich hatte für mich selbst den Eindruck ich verblöde langsam. Ich glaube, dass meine Mutter das gleiche empfunden hat wie ich. Sie drückte es so aus: „Ich brauche Auswege, ich muss raus hier, ich muss irgendwohin, ich möchte mich entwickeln“. Sie wollte immer dazulernen, etwas Neues erfahren und das hat die Frauenliga ihr wirklich gegeben.

Eine andere Erinnerung, die ich habe ist: Im Juli fand immer die Studienwoche der Frauenliga statt. Da fuhr meine Mutter immer hin, und meine Mutter kam jedes Mal wie neugeboren zurück. Danach wurden sämtliche neue Ideen diskutiert und Sachen ausprobiert. Damals wurde vor den Supermärkten gewarnt in dem Sinne, dass diese irgendwann all die kleinen Geschäfte verdrängen werden. Das ist auch ein Thema von Bildung und es gehörte damals zur Bildung der Frauen, auf solche Themen aufmerksam zu machen. Es gab auch Kochkurse und meine Mutter kam nach Hause und fing an vegetarisch zu kochen, Hirsebratlinge und Dinkelbratlinge. Also, die Frauenliga hat schon einen sehr großen Einfluss auf unser Leben gehabt.

M.: Wow, Deine Mutter war eine richtige Kämpfernatur und hat so einige Strukturen aufgerüttelt.

R.: Ja, meine Mutter war der totale Gegensatz von meinem Vater. Ich sage heute, dass ich in einem Frauenmilieu groß geworden bin, Männer waren ehrlich gesagt abwesend - sie existierten so nebenbei, weil sie keine Rolle im Alltagsgeschehen von uns Kindern übernahmen, aber nicht nur in meiner Familie, sondern auch in der Nachbarschaft und meinem Bekanntenkreis. Ich habe immer nur Frauen gesehen, die das Leben meisterten. Und die Männer joa, die gingen zwar arbeiten, aber die musste man so hinterher schleppen und sie wollten zwar das Sagen haben, aber das klappte nicht immer, weil sie in vielen wichtigen Bereichen abwesend waren.

M.: Was meinst Du warum das so war? Wie haben die Männer ihre Identität begründet?

R.: Ich würde sagen über die berufliche Rolle, noch nicht mal über die Vaterrolle. Ich habe immer den Eindruck gehabt, sie sahen das Vatersein darin, zu verbieten. Erziehung, das hieß zu verbieten, auf eine Bitte mit „Nein!“ zu antworten, immer dieses ausbremsen. Das ist auch ein Aspekt, den ich sehr stark mitbekommen habe: die Männer in Frage zu stellen, was ich gut nachvollziehen konnte an den praktischen Erfahrungen rechts und links in der Nachbarschaft oder bei meinen Tanten in der erweiterten Familie.

M.: Wo siehst du die Erfolge der Frauenliga?

R.: Die Frauenliga war ja an der Basis eine Bewegung, die Frauenrechte eingefordert hat. Sie hat den Familienhilfsdienst gegründet, sie hat eine Frauenberatungsstelle und ein Frauenhaus gegründet. Das sind alles wichtige Erfolge.

Die Frauenliga hat viele Dinge geschaffen und war als Vorreiterin wirklich tätig.

M.: Was würdest Du aus Deiner Erfahrung jungen Frauen weitergeben, die sich politisch engagieren wollen?

R.: Wenn man irgendetwas verändern will, ist es als erstes wichtig Mitstreiterinnen zu finden und sich weiterzubilden. Eine Weiterbildung miteinander, das Wissen muss nicht unbedingt von außen rein gepowert werden. Es ist unsere Erfahrung, in der wir die Dinge erleben, wir stellen uns Fragen, stoßen an Grenzen. Wir sollten uns darüber austauschen, wie wir das Leben gemeinsam meistern, uns gegenseitig fragen: welche Erfahrung kannst du mir geben, damit ich sehe, wie du das machst, weil ich sehe, dass du das schaffst. Also wirklich das persönliche, das menschliche Miteinander ist so wichtig. Die eigene Erfahrung auszutauschen und da, wo Grenzen sind Fragen stellen und miteinander die Lösung suchen, ist wichtig. Das, was für mich ein Problem ist, schüttelst Du Dir aus dem Ärmel und eine dritte und vierte Person haben noch andere Antworten...also es geht darum, wirklich gemeinsam etwas zu machen.

M.: Was ist heute anders?

R.: Früher waren die Frauen engagierter als heute und ich denke, dass das mit der Berufstätigkeit der Frau zusammenhängt, dass es nicht mehr so ist. Man kann nicht alles machen. Eine Frau, die 8 Stunden berufstätig ist, die hat keine Power mehr, um abends noch in eine Gruppe zu gehen.

M.: Wie siehst Du heute das Leben der Frau mit Kindern und Beruf?

R.: Was mich da immer schockiert, ist, dass man in Zeitschriften und im Fernsehen Beispiele bekommt, wo die Frauen das alles mit links machen und die Beispiele sind total unrealistisch und es wird nirgendwo gezeigt, dass man an Grenzen stoßen kann und dass man auf sich selbst aufpassen muss, das wird einfach nicht gezeigt. Ich denke da an kleine Filme, wo die Bäuerin in weißer Hose zu einer Kuh geht, ihr beim kalben hilft und nachher ganz sauber zurückkommt. Mann oder Frau kann berufstätig sein, kann nebenbei einen Bauernhof führen, zugleich in Politik oder Ehrenamt engagiert sein. Ein anderes Beispiel: In Zeitschriften arbeiten Männer und Frauen meist in Büros, die Wirklichkeit der meisten Männer und Frauen ist hier gar nicht präsent. Und die Frauen kommen damit in Konflikt, sie bekommen ein unrealistisches Bild vorgesetzt und denken dann, die in Fernsehen und Zeitschriften schaffen das alle und wir schaffen das nicht. Folge ist, dass sie nicht akzeptieren können, dass sie nicht alles schaffen können. Der Tag hat einfach nur 24 Stunden für Männer wie für Frauen. Die Männer kommen meist nach Hause und nehmen sich ihre Freizeit und die Frauen machen es nicht.

M.: Die Frauen leisten dann die Sorgearbeit, machen den Haushalt, kümmern sich um die Kinder, machen Hausaufgaben mit ihnen etc. Laut Statistik sind das zusätzliche 15 Stunden pro Woche und nebenbei bilden sie

sich noch weiter und engagieren sich.

R.: Ja und das bedaure ich irgendwo. Bei der Frauenliga habe ich oft den Eindruck gehabt, dass Frauen gefördert werden und Männer bleiben hinten an. Es wird viel zu wenig parallel gedacht.

M.: Heute gibt es immer mehr Männergruppen. Einige meiner männlichen Freunde engagieren sich in solchen Gruppen. Ich finde, das ist eine tolle Entwicklung. Männer wollen heute mehr Zeit mit ihren Kindern haben.

R.: Und trotzdem wird meist Karrieredenken vermittelt. Ich höre Menschen sagen: „Ich möchte Karriere machen.“ Das passt nicht immer zu den anderen Zielen, die sie sich stecken, denn, ich wiederhole, der Tag hat für uns alle nur 24 Stunden.

M.: Ja, das ist, was wir in allen Hollywoodfilmen verkauft bekommen, in unserer Leistungsgesellschaft werden wir in dieses Denken auch mit all den anderen Programmen hinein programmiert. Die Identitätsentwicklung ist oft sehr einseitig.

R.: Das sehe ich auch wirklich als wichtig an, dass unsere menschliche Seite wieder mehr gefördert werden muss.

M.: Welche Probleme, Missstände siehst Du in Ostbelgien, die wichtig wären anzugehen?

R.: Ich habe heute in der Zeitung gesehen, dass hier in Belgien jede dritte Frau Gewalt oder Missbrauch erfährt. Mir fällt bei meinen Freundinnen auf, dass sie in Situationen geraten und sich nicht einmal darüber bewusst sind, dass da was nicht stimmt und da sehe ich echt einen Bedarf, dass sie lernen ihr Leben mal zu hinterfragen.

M.: Ist auch die Frage wie viele Männer Gewalt erleben, die geben das ja weiter.

R.: Ja, von ihren Vätern, die nur Leistung wollen

M.: Und Gehorsam. Leistung und Gehorsam.

R.: Ja, das stimmt, und viele Leute haben gar keine Resilienz, die fallen bei der kleinsten Krise in ein großes Loch.

M.: Vielen fehlt die Erfahrung, dass sie Probleme aus eigener Kraft lösen können, wir haben uns so an das betreute Denken gewöhnt, wie man hiermit und damit umgeht, wie man Karriere macht etc., wir haben verlernt, uns auf die eigene innere Welt zu beziehen, die eigene innere Erfahrung. Wir haben gelernt, dass Fehler etwas Schlechtes sind und so den Mut verloren, aus eigenen Fehlern zu lernen.

R.: Ja, auch wenn ich Nachrichten höre: „Experten meinen, Experten empfehlen, Experten sagen, Experten denken.“ Es gibt Experten dafür, wie man eine Katze hochheben soll, das ist total bekloppt... Mensch, wir sind doch schlau genug selbst zu den-

ken, wir brauchen doch keine Experten für alltägliche Dinge. Einfach mal sehen, was wissen wir, was können wir, was haben wir gelernt an Wissen? Was können wir an Wissen weitergeben?

M.: Ja, es geht darum, die eigene Autorität wieder anzuerkennen und nicht blind einer Autorität zu folgen.

R.: Da ist echt Bedarf auch hier in Ostbelgien, da kann wirklich dran gearbeitet werden.

M.: Wir brauchen Menschen, die mutig sind, die selber denken und lebendig sind.

R.: Und, die kapiere, hier werde ich manipuliert oder auch einsehen, wo sie andere manipulieren. In diesen menschlichen Beziehungen, da hapert es überall. Das schockiert mich wirklich. Entweder sehe ich es jetzt erst oder es ist ein neues Phänomen oder verstärktes Phänomen, das in den letzten Jahren aufgeht ist.

M.: Ich sehe es in den letzten Jahren immer mehr, weil es unübersehbar wird, wie uns Lösungen angeboten werden, die nicht unsere eigenen sind oder wie wir uns manipulieren lassen. Wie meinst Du können wir das ändern?

R.: Ich denke zum einen brauchen wir Gruppen, wo genau das diskutiert wird, und dass wir Empowerment-Methoden in unseren Kursen weitervermitteln. Es gibt auch viele schöne Filme, die diese Themen aufgreifen, wie man miteinander umgeht.

M.: In den Niederlanden gibt es an manchen Schulen das Unterrichtsfach „Glück“. Die Kinder werden gefragt „Was ist Glück für Dich?“ Sie lernen Dankbarkeit, sammeln Erfahrungen darin, wie es ist Anerkennung und Wertschätzung zu geben. Sie lernen Meditation und ihnen wird Selbstvertrauen vermittelt. Vielleicht müssen wir völlig neue Schulfächer und Kurse entwerfen, welche unserem Menschsein wirklich dienen.

R.: Ja oder auch spielerisch anhand von Rollenspielen etwas über die Geschichte lernen.

M.: Wie hat Dich die Arbeit in der Frauenliga bereichert?

R.: Mich mit Sachen zu konfrontieren, die ich nicht kenne und hierfür mit anderen Lösungen zu erarbeiten. Ich habe überwiegend im Verwaltungsrat und in den Frauengruppen gearbeitet und in den Gruppen wurde ich mit den alltäglichen Problemen der einzelnen Frauen konfrontiert, das finde ich sehr interessant ebenso den Austausch über die alltäglichen Dinge. Jede Frau bringt andere Erfahrungen mit und im Verwaltungsrat sind wir mit der jetzigen Situation konfrontiert, und bisher haben wir es immer zusammen geschafft und uns der Situation gestellt. Allein durch das Miteinander.

M.: Welche Vision hast Du für die Frauenliga.

R.: Die Frauenliga bietet jedem Menschen, der hier arbeitet einen inneren Entwicklungsprozess und sie braucht aber auch - und soll es verlangen -, dass man sich einbringt, gemeinsam etwas startet.

M.: Es ist auch die Frage, welche Vision wir leben wollen.

R.: Wir brauchen etwas Großes, in das wir hineinarbeiten können. Wir müssen groß denken und uns nicht mit kleinen Zielen abgeben. In der „Internationalen Bewegung“, in der ich gearbeitet habe, haben wir von Anfang an immer in Großen gearbeitet und das gibt eine ganz andere Kraft, das Kleine verschwindet. Der Gründer unserer Bewegung hatte immer gesagt: „Ich möchte die Leute zum Elysée, in den Vatikan und in die UNO bringen und nicht, ich bringe sie zum Bürgermeister, sondern nach ganz oben und das hat er geschafft. Man muss groß greifen, damit man es hat.“

M.: Ja, viele haben gelernt klein zu denken und trauen sich nicht groß zu denken, entwickeln dann Ängste und blockieren sich selbst. Hast Du eine Vision für die Frauenliga?

R.: Ich träume davon, ein Buch zu erstellen, Geschichten von Menschen zu sammeln. Wo jeder Mensch mit seiner eigenen Geschichte wichtig ist. Ein Buch, zu dem Menschen eingeladen werden ihre Geschichte zu erzählen, ihr Wissen, ihre Erfahrung weiterzugeben.

M.: Mit der Frage vielleicht: Was habe ich zu geben?

R.: Ja, was ist wichtig für die anderen, mit der eigenen Lebensgeschichte, die anderen zu bereichern.

M.: Ich finde das ist eine ganz tolle Idee, die greife ich gerne auf. Schauen wir mal ob das Projekt auf Interesse in Ostbelgien trifft. Vielen Dank Dir für das wundervolle Gespräch.



BUCHPROJEKT

- Was hast Du zu erzählen?
- Welche Deiner eigenen Erfahrungen findest Du wertvoll und magst Du mit anderen teilen?
- Welches persönliche Wissen möchtest Du weitergeben?

Jeder Mensch ist wichtig und hat wertvolle Gaben. Aus den eingesendeten Artikeln setzen wir dann ein Buch zusammen. Wer mag, kann gerne ein Foto von sich mitschicken. Schreibe, male oder drehe ein Video und schicke es bis zum 30.06.21 an m.kohnen@frauenliga.be.

Smoothies zum selber machen*



KURKUMA-INGWER-SHOT

- einfach zubereitet



Die Kombination dieser vier kraftvollen Lebensmittel hilft bei Erkältungen und beugt grippeähnlichen Infekten vor. Der Geschmack ist fruchtig-süß, leicht scharf und erdig.

Kurkuma ist bekannt für seine schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Ingwer wirkt antiviral, antibakteriell und antiparasitär.

Knoblauch wirkt gegen Viren, Bakterien, Pilze (auch Schimmel) und Parasiten. Orangen wehren mit ihrem Glutathion, ihren Flavonoiden und Limonoiden ebenfalls Viren ab. Dieses Powerpaket ist ein Immunbooster.

ZUTATEN

- 1 Orange
- 5 cm Kurkuma
- 5 cm Ingwer
- 1-2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG

1. Entsaftet zuerst die festen Lebensmittel gefolgt von der Orange.
2. Genieße den Saft frisch gepresst, im Falle einer Erkältung mehrmals über den Tag verteilt.

Mit diesem leckerem Drink kannst Du Deinem Körper helfen besser zu entspannen.

Mangos schützen vor Stress und können abends gegessen oder getrunken eine echte Einschlafhilfe sein. Sie sind reich an Magnesium, Natrium und gesunder Glukose. Bananen haben starke antivirale Eigenschaften und das in ihnen enthaltene Tryptophan hilft innere Ruhe zu finden. Ashwagandha (dt. Schlafbeere) ist in der Ayurvedischen Medizin als Vata senkend bekannt. Sie wirkt beruhigend bei Schlafstörungen und wirkt nervenstärkend.

ZUTATEN

- 2 Tassen gefrorene Mango-Orangen
- 1 Banane
- 1 TI Honig
- Saft von 2 Orangen
- 1 TI Ashwagandha

DER STRESSKILLER

- Mango-Orangen-Bananen Smoothie



ZUBEREITUNG

1. Die gefrorenen Mangos in einen Mixer geben, Orangensaft hinzufügen.
2. 10-20 Minuten auftauen lassen. Banane in Stücken hinzugeben, sowie das Ashwagandhapulver und den Honig. Mixen und genießen.

Zwei einfache Smoothie-Rezepte Diese Informationen stammen aus dem Buch *Medical Food* von Anthony William.

„Es war schön, dass das Angebot auch grenzüberschreitend möglich war. Vielen lieben Dank!“

Weltfrauentag

BALD EIN GESETZLICHER FEIERTAG IN BELGIEN?

Am 8. März war es mal wieder soweit, Weltfrauentag. Man mag es kaum glauben, aber in 25 Ländern der Welt ist das bereits Realität. Dieser Tag ist dort ein gesetzlicher Feiertag, und das sogar in kommunistischen Staaten wie China und Nordkorea, aber auch in Burkina Faso im fernen Afrika.

Der Weltfrauentag setzt ein internationales Zeichen für Frauenrechte und die Gleichberechtigung der Geschlechter. Auch die Frauenliga will ein Zeichen setzen und regt die Etablierung des Weltfrauentags als gesetzlichen Feiertag ab 2022 an. Dies zuerst in der Deutschsprachigen Gemeinschaft und dadurch eventuell auch als Initialzündung für ganz Belgien. Wir werden diesen Gedanken bis auf EU-Ebene tragen. Es wäre ein weiterer, wichtiger Schritt für die Sache der Frau.

Die Frauenliga möchte sich dafür einsetzen, dass ein aufgeklärter und weltoffener Staat wie unser Belgien sich dem nicht verschließt. Lassen Sie uns die Kräfte bündeln, wir hoffen auf Ihre Unterstützung.

Autorin: Hanan El-Khouri

EINE KURZER GESCHICHTLICHER ABRISS

Am 8. März wird der internationale Frauentag gefeiert. Der Weltfrauentag wird seit jeher genutzt, um auf Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter sowie diesbezügliche Missstände und Diskriminierung aufmerksam zu machen und sich dazu zu positionieren. Seit mehr als 100 Jahren begehen Frauen weltweit diesen Tag, um zu protestieren, sich zu empowern und auf wichtige Themen der Gesellschaft hinzuweisen. Der Ursprung des Internationalen Frauentags findet sich im Jahre 1908 in der Arbeiterinnenbewegung in den USA. Hier rief die Sozialistische Partei erstmals am 20. Februar 1909 einen Frauentag ins Leben, um aktiv für das Frauenwahlrecht zu streiken. 1910 übernahm die Frauenkonferenz der Sozialistischen Internationale in Kopenhagen die Idee des Frauentags. Unter dem Leitspruch „Keine Sonderrechte, sondern Menschenrechte“ forderte die deutsche Sozialistin Clara Zetkin den Kampf für das Frauenwahlrecht und die Frauenrechte mithilfe des Frauentags zu unterstreichen. Millionen von Menschen in Deutschland, Österreich, Dänemark und der Schweiz forderten im März 1911 – aufgerufen durch Gewerkschaften, Sozialdemokrat*innen und Sozialist*innen – einen Ehrentag für Frauen. Ihre Forderungen waren, gleiche Arbeitsrechte für Frauen, das Frauenwahlrecht und die Möglichkeit zur politischen Teilhabe. 1913-1914 stand der internationale Frauentag unter dem Protest gegen den Krieg. Russische Frauen schlossen sich an und machten den letzten Sonntag im Februar zum Frauentag. Unter der Parole „für Brot und Frieden“ demonstrierten am 8. März 1917 (nach gregorianischem Kalender) die Frauen des Rüstungsbetriebes Putilow zu Beginn der „Februarrevolution“ in Russland gegen die immer schlimmer werdende Situation nach dem ersten Weltkrieg. Dieses Datum, der 8. März, wurde 1975 durch die UNO schließlich zum „Inter-

national Women´s Day“ mit der Forderung, ihn jährlich in allen Mitgliedsstaaten zu begehen, institutionalisiert. In 26 Staaten wurde der „Tag für die Rechte der Frau“ sogar zum gesetzlichen Feiertag. Einer der größten Erfolge des Frauentages war es, das Frauenwahlrecht zu etablieren, so durften 1919 das erste Mal Frauen in Deutschland aktiv an der Wahl teilnehmen und sich sogar selbst zur Wahl stellen. In den Zeiten des Nationalsozialismus wurde der internationale Frauentag aufgrund seines sozialistischen Ursprungs verboten. Das Bild der Frau als Mutter wurde zum Idealbild der nationalistischen Propaganda. Die Sowjetunion und die spätere DDR propagierten eine gleichberechtigte und berufstätige Frau und Mutter als ihr gesellschaftliches Leitbild. Zu Beginn der 1960er Jahre durften Frauen noch kein eigenes Konto eröffnen und brauchten, um der Erwerbsarbeit nachgehen zu können, die Zustimmung ihrer Männer, um sicher zu gehen, dass sie ihren Pflichten innerhalb der Ehe und Familie weiterhin nachgingen. So wurden in den 1960er Jahren der Frauentag und der damit verbundene Kampf um Gleichberechtigung neu entfacht. Im Fokus standen Freiheit von Diskriminierung und Gewalt, Selbstbestimmung über den eigenen Körper und die Legalisierung von Abtreibung sowie das Recht auf Selbstbestimmung und Teilhabe an gesellschaftlichen und politischen Entscheidungen. 2019 jährte sich das Frauenwahlrecht zum hundertsten Mal und dennoch gibt es noch einiges im Kampf für die Gleichberechtigung aller Frauen innerhalb der Gesellschaft zu tun.

Autorin: Anna Mühlen

„Schön, dass die Frauenliga aktuell wieder sichtbar ist.“

WELTFRAUENTAG

Anfang März jeden Jahres wird der Internationale Frauentag gefeiert. Am 07.03.2021 feierten die Compagnie Irene K. VoG und die Frauenliga/ vie féminine VoG in Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnerinnen des euregionalen Frauennetzwerks den Weltfrauentag im Rahmen eines kostenlosen online Events. Zum euregionalen Frauennetzwerk gehören die Beratungsstelle ira e.V., das Frauennetzwerk der Städte Region Aachen, das Arbeitsamt Aachen, das Kompetenzzentrum Frau und Beruf der Region Aachen sowie der Grenzinfopunkt Aachen/Eurode. Es wurden fünf online Workshops bzw. Vorträge angeboten. Finanziell wurde das Event durch das Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft und der Euregio-Maas-Rhein unterstützt. Wir möchten gerne einen herzlichen Dank an alle aussprechen, die mit dabei waren.



Das Programm

AM WELTFRAUENTAG

STARKE MÄDCHEN IM VIRTUELLEN RAUM!

AUFKLÄRUNG ZUM THEMA LOVERBOY!

In dem interaktiven Workshop der Beratungsstelle ira e.V. ging es um die Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen und (tatsächlichen) Merkmalen von Loverboys. Dabei liegt der Fokus besonders auf dem virtuellen Raum als "Zugangsmöglichkeit", der vor allem in der heutigen Zeit an Bedeutung gewinnt. Überdies wurden erste Hilfsstrategien für professionelle Kräfte und Interessierte weitergegeben.

ZERO WASTE OHNE STRESS AM BEISPIEL

DER MONATSHYGIENE

Nachhaltigkeitscoach Kerstin Mayer bot den Frauen praktische Tipps und Tricks für eine nachhaltige Monatshygiene.

KÖRPERLANDSCHAFTEN

Die Referentin Jessica van Cauteren von der Compagnie Irene K. lud die Frauen zur Selbstreflexion - zu einer spannenden Reise ins Körperinnere - ein.

„Insgesamt fand ich das Angebot ausgesprochen vielfältig und attraktiv. Gerne wieder!“

LEBEN UND ARBEITEN IN DER

GRENZREGION

Was es bedeutet - an der anderen Seite der Grenze - zu arbeiten, wurde durch die Referentin Heike Xhonneux und unter der Moderation von Birgitt van Megeren praktisch veranschaulicht. Die damit verbundenen Auswirkungen auf die Steuer und die Sozialversicherung, auf das Kindergeld, das Elterngeld bzw. die Elternzeit sowie die Krankenversicherung wurden erklärt.

ORIENTALISCHER TANZ

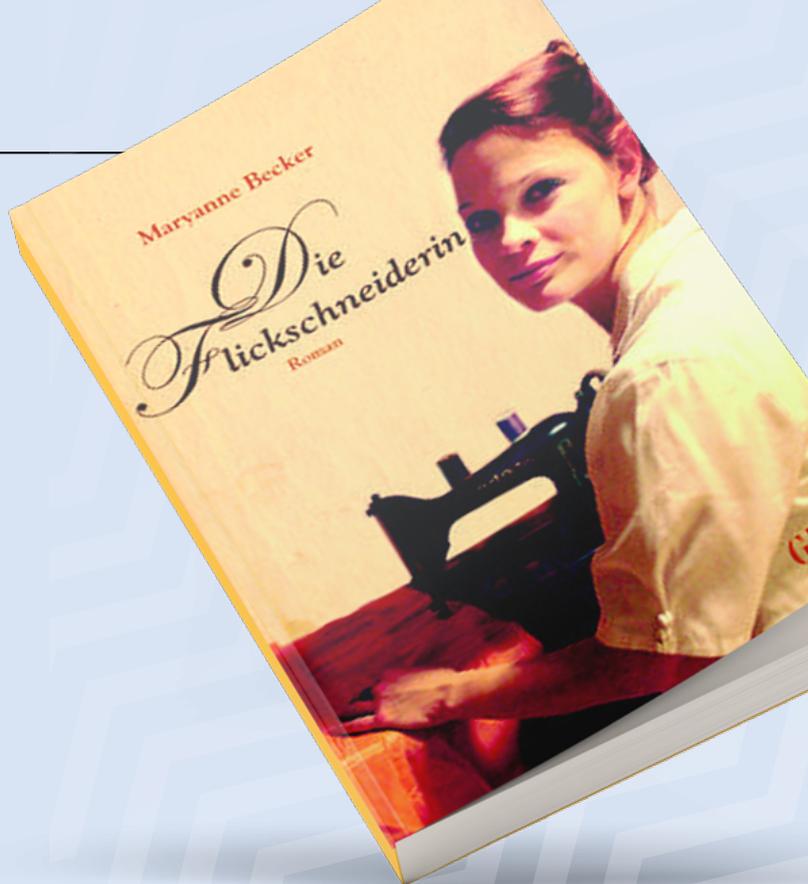
„Der orientalische Tanz spricht die Seele der Frau an und gibt uns die Stärke, ganz Frau zu sein und unsere Weiblichkeit zu genießen“ sagt die Referentin Nadine Wasser von der Compagnie Irene K. Der Tanzworkshop traf die Erwartungen der Teilnehmerinnen.

„Es hat ganz viel Spaß gemacht. Nadine ist eine tolle Lehrerin. Sie vermittelt Ruhe und bringt die Lehrinhalte verständlich rüber. Vielen Dank dafür.“

Autorin: Monique Kohnen

Unser Buchtip

DIE FLICKSCHNEIDERIN
VON MARYANNE BECKER



Wie das Leben einer Frau in Ostbelgien ausgesehen haben könnte, als die vie féminine Organisation entstanden ist...

Das Buch "Die Flickschneiderin" von Maryanne Becker hat mich sehr berührt, in vielen Dingen hat es mich an die Erzählungen meiner Mutter erinnert.

Was ich nie vergessen werde, ist das Lächeln in Mutters Gesicht, als sie vor 2 Jahren mit 96 Jahren starb. Vorher hatte meine Schwester ihr gesagt: „Mama, du hast etwas Grandioses geschafft, du hast das erreicht, was du dir als junges Mädchen geschworen hattest, du hast bis zur Rente gearbeitet, damit deine Töchter studieren konnten“. Mama brummte etwas ähnlich wie „ja“, lächelte und schlief friedlich ein.

Leider hatte sie aus finanziellen Gründen mit nicht mal ganz vierzehn Jahren in der Fabrik arbeiten müssen, obschon sie immer sehr gute Schulnoten geschrieben hatte. Die Lehrstelle, um die sie sich bemüht hatte, durfte sie nicht annehmen. So fuhr sie in Wechselschicht mit dem Fahrrad bei Nacht, Nebel und Kälte von Kelmis nach Herbesthal. Die

Eltern bekamen am Ende der Woche den Lohn, sogar noch am Vortag ihrer Hochzeit. Da hatte sie sich geschworen, wenn sie Töchter gebäre, dann sollten diese die Ausbildung machen, die sie sich selber wünschten.

In dem Buch erzählt die Autorin von einer alleinerziehenden Mutter, die früh ihren Gatten verliert und nun ihre vier Töchter alleine großziehen muss. Sie betreibt einen kleinen Bauernhof mit ein paar Kühen und einigen Hühnern, aber das reicht nicht, um die Familie zu ernähren. Sie kauft eine Nähmaschine auf Raten und sitzt nun tagein, tagaus von morgens bei Sonnenaufgang bis abends bei Sonnenuntergang an der Maschine und übernimmt einfache Flick- und Näharbeiten, denn das Schneiden hat sie nicht gelernt. Die Töchter müssen vor dem Schulgang die Kühe melken und nach Schulschluss die Hühner füttern, den Stall ausmisten und kochen. Für Schulaufgaben und erst recht zum Spielen bleibt keine Zeit übrig. Es gibt für Mutter und Töchter stets viel zu erledigen, denn die Hausarbeit darf nicht liegen bleiben. Sind die Töchter vierzehn, haben sie keine Wahl, sie müssen zur Fabrik, um ein bisschen Geld zu verdienen,

damit die Familie das Allernötigste kaufen kann, denn nach Abzug der Raten für die Nähmaschine bleibt kaum etwas übrig. Als die Nähmaschine abbezahlt ist, wird eine zweite gekauft, an der alten nähen nun die Töchter wann immer sie Zeit haben. Aber nie reicht das Geld. Auch der jüngsten Tochter geht es nicht anders als meiner Mutter. Ich zitiere aus dem Buch:

<<Johanna arbeitete seit Marthas Schulentlassung in der Spinnerei, obwohl Fini sich geschworen hatte, keine ihrer Töchter mehr in die Fabrik zu schicken. Da Elisabeths Lohn fehlte, war Fini keine andere Wahl geblieben, denn allein vom Nähen konnte die Familie nicht leben.>>

<<Anna war noch nicht ganz vierzehn Jahre alt, als sie nach acht Jahren die Volksschule beendete. Trotz ihrer hervorragenden Zeugnisnoten wäre es niemandem in den Sinn gekommen, Anna auf eine Mittelschule zu schicken. Nachdem Maria der Mutter vorgeschlagen hatte, Anna einen Beruf erlernen zu lassen, wagte das Mädchen seinen lang gehegten Wunsch zu äußern. Sie wollte in die Schneiderlehre gehen. „Drei Jahre Lehre!“, rief Fini entsetzt. „Das

Wir sind da für Dich. Wir hören Dir zu.
Wir planen mit Dir die nächsten Schritte.

Krisen

WIR SIND DA, WENN DIE KRISE
GRÖßER IST, HOLE DIR HILFE!

Jede Krise fordert uns heraus, neue Fähigkeiten, Muster oder Eigenschaften zu entwickeln. Wir fühlen uns wie eine Schlange, die sich häutet, das Alte ist zu eng und das Neue ist noch nicht da. Wir werden überschwemmt von unangenehmen Emotionen, wir fühlen uns vielleicht hilflos, unsicher, antriebslos, perspektivlos oder fühlen gar nichts. Wir brauchen Geduld und Akzeptanz während wir innerlich wachsen.

Und jede Krise geht vorüber, je bewusster wir mit uns selbst und der Krise umgehen, desto mehr Einfluss können wir auf die Situation nehmen. Nun möchte ich Dir 3 Schritte vorstellen, welche Dir helfen können sicher durch eine Krise zu kommen.

1. **KOPF HOCH.** Erinnerung Dich an Deine Stärken. Kontaktiere den weisen Teil in Dir, der schon viele Krisen erfolgreich gemeistert hat und bitte ihn um Hilfe. Welche Tipps würde er Dir geben? Vertraue, Du hast alles, was Du brauchst in Dir.
2. **ANNEHMEN UND VERSTEHEN:** Nehme die Krise an, lasse die Erfahrung, die Du mit dieser Situation machst auf Dich wirken, fühle was es zu fühlen gibt. Stelle Dir selbst Fragen wie: *Was geht hier eigentlich vor? Was ist das Gute an dem Problem? Was kann ich hier lernen? Wie habe ich bisher versucht das Problem zu lösen? War das wirklich hilfreich? Wie kann ich mich aus dieser Situation wieder lösen. Welche neuen Entscheidungen will ich treffen? Was sind die nächsten Schritte?*
3. **ERFINDE DICH NEU.** Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten brauchst Du, um diese Krise zu überwinden? Stelle Dir vor, Du hättest diese Eigenschaften schon. Was wäre dadurch alles anders in Deinem Leben. Welche neuen Verhaltensweisen würdest Du an den Tag legen? Wie fühlt es sich an über diese Stärken zu verfügen? Wer kann Dir dabei helfen Deine neuen Ziele zu erreichen?

Und wenn die Krise größer ist, hole Dir Hilfe! Ab sofort bietet die Frauenliga eine Telefonsprechstunde an, jeden Dienstag von 10.00-12.00 Uhr:

 +32 478/81 41 29

ist völlig unmöglich.“ „Aber Mama, ich kann doch schon gut nähen, ich würde bestimmt angenommen.“ „Schlag dir das aus dem Kopf, Anna“, sagt die Mutter. „Ich brauche dich hier... ... Wenn Johanna verheiratet ist, wird ihr Lohn wegfallen, wir werden dann noch mehr nähen müssen als bisher, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen. ...“ >>

“Die Flickschneiderin“ ist ein wunderbares Buch, welches die Zeit der zwei Weltkriege und die Zeit dazwischen erzählt. Vom Schicksal Ostbelgiens und vom Schicksal der Menschen, von Freud und Leid und dem Feind, vor allem vom Mut der Frauen, besondere Schicksale auf sich zu nehmen und sie gekonnt zu meistern. Es zeigt auch das Leben einer jungen Frau, die als Flickschneiderin die Heimat verlässt und mit dem ungeborenen Kind eines Juden während des zweiten Weltkrieges zurückkommt und es meisterhaft versteht, sich und dieses Kind zu schützen.

Autorin: Josiane Pelzer

Unser neues Kursprogramm

INFOS UND ANMELDUNG: WWW.FRAUENLIGA.BE

Unser gesamtes Kursangebot sowie alle neuen Kurse werden immer zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.

NATUR MIT ALLEN SINNEN

Auf dieser Wanderung werden wir die Schönheit unserer Region entdecken.

i Wald Eupen: **Mittwoch, den 9. Juni** | 14.00 - 17.00 Uhr
Kursgebühr: 14 € | Kursgeberinnen: Sarah Pieper, Vanessa Schleiss

KRÄUTERKÜCHE

Wir werden Wildkräuter, Früchte und Beeren sammeln und in feinen Gerichten verarbeiten. Achtung: Die Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein, weil wir einige Kilometer in der Natur wandern werden. Bitte saubere Marmelade- oder Einmachgläser mitbringen.

i Talsperre / Haus Mospert:
Mittwoch, den 16. Juni 2021 | 14.00 - 17.00 Uhr
Kursgebühr: 15 €
Kursgeberinnen: Sarah Pieper, Vanessa Schleiss

SCHMETTERLINGEXKURSION

Willst du die magische Welt der Schmetterlinge entdecken? Nimm dein Notizbuch, Stift, Fotoapparat oder Fernglas und schließe dich unserer Exkursion an!

i Rocherath Enkelberger Mühle:
Mittwoch, den 7. Juli | 14.00 - 17.00 Uhr
Kursgebühr: 12,50 € | Kursgeberinnen: Sarah Pieper, Vanessa Schleiss



PILZWANDERUNG

Nimm deine bequemsten Wanderschuhe und schließe dich unserer Pilzwanderung an! Wir werden lernen, essbare von ungenießbaren und giftigen Pilzen zu unterscheiden und wie man sie richtig sammelt.

i Kückelscheid am Schwarzbachsee:
Mittwoch, den 6. Oktober | 14.00 - 17.00 Uhr
Kursgebühr: 15 €
Kursgeberinnen: Sarah Pieper, Vanessa Schleiss



Jetzt anmelden
und teilnehmen!

Studienreise: Auf in die Schwäbische Alb!



Unsere diesjährige Studienfahrt führt in eine Region, die den meisten wohl weniger bekannt sein wird und zwar in das Gebiet zwischen dem Schwarzwald und dem Alpenvorland, zwischen Stuttgart, Ulm und dem Bodensee, in die Schwäbische Alb.

Schon seit der Altsteinzeit hinterließ der Mensch hier Spuren, zu denen Keltenstädte, römische Grenzwälle, alemannische Schmuckstücke, Festungen der Stauer und Hohenzollern und schließlich die Erfindungen der Tüftler des Industriezeitalters gehören. Und so findet man in dieser Region eine Vielzahl von Denkmälern und Museen, die einen Besuch lohnen. Aufgrund der Corona Pandemie ist es jedoch schwer im Voraus festzulegen, was genau besichtigt werden kann.

Mit Sicherheit dazugehören wird aber zum Beispiel der Besuch der historischen Altstadt von Ulm mit dem Ulmer Münster, das sich rühmt, den höchsten Kirchturm der Welt zu haben. Wenn die Pandemie es erlaubt, so werden wir in Ulm auch das Museum für Brot und Kunst besuchen, ein Museum, das sich mit der Kulturgeschichte des Brotes und dessen sozialgeschichtlichen Aspekten beschäftigt. Nicht fehlen dürfen einige Highlights der Barockstraße, die von Ulm aus durch die Region bis in das Alpenvorland führt. Barocke Kleinode in dieser Region sind die Abteikirche Zwiefalten, in der sich die süddeutsche Barockkunst voll entfaltet hat oder auch der Bibliothekssaal von Kloster Wiblingen, ein Meisterwerk des Rokoko. In der Region findet man auch viele kleinere Städte, die durch mittelalterliches Fachwerk glänzen und mit Marktplätzen rund um ein historisches Rathaus zum Verweilen einladen, so zum Beispiel Bad Urach, in dessen Nähe auch das Schloss Lichtenstein hoch oben auf einem Bergsporn thront. Verpassen darf man auf keinen Fall Tübingen, die alte Universitätsstadt, in der sich auch ein Besuch des botanischen Gartens lohnt. Als weitere Besichtigungspunkte sind das Museum Steiff in Giengen oder die Silberwarenfabrik Ott in Schwäbisch Hall angedacht, jedoch müssen wir abwarten, was Ende September möglich sein wird. Auch die Natur hat einiges zu bieten, so zum Beispiel der Blautopf in Blaubeuren, eine natürliche Karstquelle, die für die strahlend blaue Farbe des Wassers bekannt ist.

Übernachtet wird in einem Flairhotel in Wiesensteig, dessen Inhaber, ein lokal bekannter Koch, uns mit den typischen schwäbischen Spezialitäten verwöhnen wird, man denke da nur an Flädlesuppe, Maultaschen, Brezeln oder Zwiebelrostbraten. Man sieht: In dieser Region gibt es viel zu sehen, viel zu tun und es gibt reichlich zu genießen, so dass unser Programm auf alle Fälle vielseitig sein wird.

Autorin: Anne-Marie Braun

Also los: Auf in die Schwäbische Alb!

**Die Reise findet vom 27. bis zum 30. September statt.
Anmeldungen bei der Frauenliga.**





Parlez-vous français?

¿Habla español?

SEITE . / 18

Eltern mehrsprachiger Kinder

Liebe Mütter und Väter,

sprechen Ihre Kinder jeden Tag sowohl ihre Muttersprache als auch eine andere Sprache? Dann ist dieser Artikel für Sie. Es gibt ungefähr 206 Länder und ca. 7000 bis 8000 Sprachen auf der Welt. Etwa 3.500 gesprochene Sprachen gelten heute als ausgestorben, da sie von niemandem mehr gesprochen werden. Es kommen aber auch neue dazu. Die Sprachen, die gesprochen werden, entwickeln sich stets und nehmen an Kontinuität zu. Nicht gesprochene Sprachen werden jedoch aus dem Gedächtnis gelöscht und verschwinden mit der Zeit. In diesem Artikel stelle ich Ihnen Informationen und Tipps zum Schutz der Muttersprache Ihrer Kinder zur Verfügung.

WARUM SPRICHT MEIN KIND NICHT WIE

DIE ANDEREN KINDER ODER WARUM

SPRICHT ES SPÄTER ALS ERWARTET?

Vergessen wir nicht, dass jedes Kind Eigenheiten hat und sich von anderen Kindern unterscheidet. Während einige Kinder schnell Mathematik lernen, machen andere Kinder schnellere Fortschritte in der handwerklichen Geschicklichkeit. Vergessen wir nicht, dass jedes Kind

unterschiedliche Entwicklungsmerkmale hat. Normalerweise haben Kinder in der Entwicklung die Fähigkeit, alles zu lernen, was sie von ihrer frühen Kindheit an hören. Bei mehrsprachig aufwachsenden Kindern kann eine der Sprachen möglicherweise dominanter ausgeprägt sein. Dies kann dazu führen, dass das Kind eine der Sprachen langsamer zu sprechen beginnt als die dominierende Sprache, da das Wortgedächtnis der dominierenden Sprache stärker ausgeprägt ist. Die Grammatik und die Muster jeder Sprache sind unterschiedlich. Das Lernen der Sprachen kann daher oft Zeit in Anspruch nehmen. Das Wichtigste dabei ist, Ihren Kindern Zeit zu geben und

sie nicht unter Druck zu setzen. Kinder, die mit einer einzigen Sprache aufwachsen, entwickeln sich schneller weiter, weil sie sich nur auf eine einzige Sprache konzentrieren müssen. Dagegen müssen Kinder, die mit mehreren Sprachen aufwachsen, gleichzeitig mit unterschiedlichen Sprachmustern und Grammatiken arbeiten. Dadurch kann es dazu kommen, dass mehrsprachig aufwachsende Kinder anfangs möglicherweise Sprach- und Ausdrucksprobleme haben, da es Zeit benötigt die Wort-Bausteine im Gedächtnis zu ordnen.

WELCHE VORTEILE HAT ES FÜR MEIN KIND

MEHRSPRACHIG AUFZUWACHSEN?

Es wächst mit einer reichen Kultur auf, indem es auch die Kulturen der erlernten Sprachen erlebt bzw. annimmt. Es ermöglicht Ihrem Kind, in verschiedenen Sprachen seine Gefühle und Gedanken auszudrücken und seine Probleme zu lösen.

WELCHE DER SPRACHEN SOLLTEN ELTERN

VON MEHRSPRACHIG AUFWACHSENDEN

KINDERN ZU HAUSE SPRECHEN?

Kinder, die mehrsprachig aufwachsen, können weitere Sprachen im Laufe ihres Lebens einfacher erlernen. Wenn Ihre Sprache und Ihre Kultur, die von Generation zu Generation weitergegeben wird, auch von Ihrem Kind erlernt und praktiziert wird, dann wird dies eine Bereicherung für die Zukunft Ihrer Kinder. Dies fördert auch die Möglichkeit für die Kinder, ihre Sprache mit ihrer Großmutter, ihrem Großvater und ihren Verwandten zu teilen und mit ihnen zu sprechen. Eine gute Kommunikation in einer Familie stärkt die Beziehungen und fördert die gegenseitige Unterstützung. Wenn Sie immer mit Ihrem Kind in Ihrer Muttersprache sprechen, fördern Sie dessen Sprachkenntnisse. Wenn Sie dies vernachlässigen, werden sich die Sprachkenntnisse der Muttersprache zurückbilden oder werden sogar vergessen.

WIE ENTWICKELN SICH

ZWEISPRACHIGE KINDER?

Manchmal können zwei oder mehrere Sprachen Kinder zuerst schnell ermüden. Manchmal kann dies zu Verwirrungen führen. Aber Kinder können mit dieser Anstrengung umgehen, weil sie dafür genug Energie haben. In den folgenden Jahren ernten sie die Früchte dieser Bemühung, indem sie eine dritte oder sogar vierte Sprache viel einfacher erlernen können.



AUTORIN: BEGÜM GÖZLER

**Kindererzieherin und Erziehungsberaterin
Yoga – Pilates Dozentin**

Verweise:

https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%9Ckeler_listesi
<https://www.timeturk.com/dunyada-kac-dil-var/haber-1102740>
Prof. Dr. Belma Haznedar Boğaziçi Universität Fakultät für Bildungswissenschaften T.C. Köln Generalkonsul





Menstruationsprodukte

Alle Monat' wieder jede Menge Müll...

Bio-Apfel und T-Shirt aus Biobaumwolle ist für viele Frauen bereits selbstverständlich - aber was ist mit Menstruationsprodukten?

Eine Frau hat im Schnitt circa 500 Mal im Leben ihre Menstruation und benötigt dafür durchschnittlich zwischen 10.000 und 17.000 Monatshygieneprodukte. Kaum zu glauben, oder? Allein in Europa werden jährlich mehr als 45 Milliarden Tampons, Binden und Slipeinlagen benutzt. Das Problem dabei: Viele herkömmliche Tampons brauchen bis zu 500 Jahre, um zu verrotten.

Tampons, Binden & Co. befinden sich an der empfindlichsten Stelle des Körpers und sollten gerade deshalb vor allen anderen Dingen kritisch beleuchtet werden. „Grüne Mode“ sollte vor allem einmal im Monat besonders im Mittelpunkt stehen! Wir von der erdbeerwoche möchten dich anregen, darüber nachzudenken, welche Produkte du Monat für Monat benutzt und welche Alternativen es zu konventionellen Tampons und Binden gibt. Bei uns findest du alles, was du wissen musst rund um Bio-Tampon, Menstruationstasse, Stoffbinde, Periodenslip und Co!

MEHR INFOS, PRODUKTE ETC.
GIBT'S AUF [ERDBEERWOCHE-SHOP.COM](https://www.erdbeerwoche-shop.com)



MENSTRUATIONSTASSE

Die Öko-Periode schlechthin erlebst du mit der Menstruationstasse, denn mit einem einzigen kleinen Silikonbecher kommst du mehrere Jahre durch deine Regel! Sie wird wie ein Tampon in die Vagina eingeführt und fängt das Blut direkt auf. Die Tasse wird dann mit Wasser gereinigt und wieder eingesetzt. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: es wird eine Menge Ressourcen sowie Müll eingespart, denn du brauchst nur ein einziges Produkt. Günstig ist sie obendrein und noch dazu eine super Lösung, da sie die Scheide im Gegensatz zu Tampons nicht austrocknet.

STOFFBINDEN

Stoffbinden funktionieren genau wie herkömmliche Wegwerfbinden – du legst sie in deine Unterwäsche und sie saugen das Menstruationsblut auf. Danach kommen sie in die Waschmaschine und sind bereit für viele weitere Einsätze. Dadurch wird ein regelrechter Müllberg vermieden und du sparst bares Geld! Wichtig ist, auf Bio-Baumwolle zu achten, das tut der Umwelt gut und sorgt auch für ein angenehmes Tragegefühl. Damit du gut durch deine Tage kommst, wirst du mehrere Stoffbinden benötigen, die erstmal höhere Einmalkosten abverlangen. Da du die Produkte so lange nutzen kannst, rentiert sich die nachhaltigere Wahl aber in jedem Fall.



PERIODENSLIP

Periodenslips sind Unterhosen, die Menstruationsblut durch eine Saugschicht sowie einen Auslaufschutz aufsaugen und dichthalten. Sie können als alleiniges Menstruationsprodukt verwendet werden, oder als Zusatzschutz für die Menstruationstasse oder Tampons. Die Vorteile der Slips sind, dass jeder sie ohne Übung und Vorkenntnissen anwenden kann, und man auch hier wieder einiges an Einwegprodukten und daher an Müll einspart. Auch hier lohnt es sich, Materialien genauer anzusehen, denn nicht jeder Periodenslip ist auch nachhaltig gefertigt. Mit dem erdbeerwoche-Periodenslip ist man hier gut beraten, denn der ist nicht nur in Europa produziert, sondern die Baumwolle ist auch Bio und Fairtrade zertifiziert.

BIO-TAMPONS UND BIO-BINDEN

Tampons und Binden aus Bio-Baumwolle tun nicht nur der Umwelt, sondern auch deinem Körper gut. Mit Bio-Binden z.B. von Organyc verzichtest du auf Plastik sowie auf künstliche Zusatzstoffe und dadurch reduzierst du das Risiko für Hautirritationen und Infektionen. Diese nachhaltigen Alternativen sind sogar biologisch abbaubar. Sie sind ein guter Start in eine nachhaltige Periode für alle, die sich noch nicht sofort mit wiederverwendbaren Alternativen anfreunden können.



und, für welche Alternative entscheidest du dich?

Gewalt

FRAU TRAUT SICH NICHT MEHR

Stop!



SICH IM WOHNZIMMER
AUFZUHALTEN, WENN DER
PARTNER BETRUNKEN
NACH HAUSE KOMMT

DARÜBER ZU REDEN

ZU KOCHEN AUS ANGST,
ETWAS ZU VERBRENNEN
ODER ZU VERSALZEN

WACH IM BETT
ZU LIEGEN

FAMILIE UND FREUNDE
ZU TREFFEN

DA ZU SEIN, WENN DER
PARTNER SICH ÄRGERT

HILFE ZU HOLEN

DIE KINDER MIT DEM
PARTNER ALLEINE ZU
LASSEN

SELBSTVERTRAUEN
ZU HABEN

ALLEINE AUS DEM HAUS
ZU GEHEN

EINE EIGENE MEINUNG
ZU HABEN

EINE ENTSCHEIDUNG
ZU TREFFEN

ANS TELEFON
ZU GEHEN

SICH MODISCH
SCHICK ZU
KLEIDEN

DAS WORT ZU
ERGREIFEN



Bleibt gesund
und optimistisch!

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

Ostbelgien 