

Aktivitéiten

Abrëll 2008 - Oktober 2008

Collège échevinal et
Service à l'Égalité des chances entre femmes et hommes - Gemeng Suessem



Service à
l'Égalité
des
chances
entre femmes et hommes
COMMUNE DE SUESSEM



Commune de Sanem

Programm 2008 - Iwwersiicht:

Virwuert	3
Das Schulprojekt "Zesumme si mir staark!" "Gleichberechtigung lebendig in den Schulalltag bringen"	4-8
Girls' & Boys' Day 2008	9
Ee staarkt Team! Aktiv als Papp - Aktiv fir d'Chancegläichheet Erliewnisweekend fir Pappe mat hire Kanner	10-11
Vortrag: "Raus aus dem Hamsterrad!" Praktische Tipps zur Burnout-Prävention für Frauen und Männer	12
Seminar: "Raus aus dem Hamsterrad!" Methoden zur Burnout-Prävention für Frauen und Männer	13-15



Léif Matbiergerinnen a Matbierger,

Eis Gemeng huet eng lieweg Traditioun, wat d'Förderung vun der Gläichberechtigung ueget. Nächst Joer feieren mär den 10. Anniversär vun eisem Service à l'Égalité des chances entre femmes et hommes. D'Joer 2008 steet ënnert dem Thema: **Aktiv fir d'Chancegläichheet vu Fraen a Männer.**

Dëst Joer hu mär besonnesch d'Aarbecht mat Männer a Jongen an de Mëttelpunkt vun eiser Opmierksamkeet gesat. Mär freen eis, dass dëst Joer esou vill Jongen um Girls' & Boys' Day an eiser Gemeng deel geholl hunn, a mär erwaarden eis och e ganz positiven Impact vun eisem **Erlebnisweekend fir Pappé mat hieer Kanner**, dee mär an Zesummenaarbecht mam Service à l'Égalité des chances entre femmes et hommes vun der Stad Diddeleng organiséieren. Dës Aktivitéit gétt och fir déi franséichsprocheg Matbierger/innen ugebueden.

Mär si frou iwwert déi Réussite vun eiser Campagne 2007 fir d'**Preventioun vum Burnout**. Dëst Joer wëlle mär eis och dofir asetzen. Vum Burnout si besonnesch Frae mat enger duebler Belaaschtung betraff (Beruff a Kanner). Mee och **Männer**, déi sech bei der Kannererzéiung an am Stot mat engagéieren, si genauso staark betraff. Deene meeschte vun eis ass net bewosst, dass d'Preventioun vu Burnout ganz wichteg fir d'Zukunft vun der Gesellschaft an der Gesondheet vun all eenzelne Mënsch ass. Mär freen eis, fir dës Campagne an Zesummenaarbecht mat de Chancegläichheetsservicer vun der Gemeng Beetebuerg an der Stad Diddeleng ze organiséieren.

Mär wëlle präventiv handelen: Projeten, wéi z.B. eise grouse **Schoul-Projet "Zesumme si mir staark"** bréngen d'Thema Gläichberechtigung op eng lieweg Manéier an d'Schoul. D'Zil vun dëser Campagne ass fir langfristeg méi Bewosstsinn fir Gesondheet a Gläichberechtigung ze erreechen. "Mens sana in corpore sano" - Gläichberechtigung huet als Voraussetzung, dass Meedercher a Jongen eng gutt Relatioun mat hirem eegene Kierper hunn. Dowéinst ass am Programm vum Schoulprojet 2008 de Workshop fir e kritischen Emgang mat **Schéinheitsidealer** virgesinn, an ee weidere Workshop iwwer **Kommunikatioun**, awer och en Intensiv - Workshop fir nach méi Kierperbewosstsinn a **Kierperaarbecht** ze encouragéieren.

2008 an 2009 gi mär och weider um Wee vun der Chancegläichheet fir den **"Gender Mainstreaming"** ëmzesetzen.

Mär géifen lech gär drop opmierksam maachen, dass mär bei dene meeschten Aktivitéiten eng Kannerbetreierung ubidden. Zéckt net fir den Service à l'Égalité des chances ze kontaktéieren wann där méi Informatiounen iwwert Chancegläichheet braucht oder gär eng perséinlech Berodung wëllt kréien. Un der Gläichberechtigung tëscht Mann a Fra a Gesondheet si mir alleguer bedeelegt. Jidferree ka säin Deel bäidroen. Mir géifen eis freeë fir lech bei eisen Aktivitéite begréissen ze dierfen a wënschen lech alles Guddes.



Georges Engel
Bourgmestre



Dagmar Reuter-Angelsberg
Echevine



Ruth Marchewka
Chargée à l'Égalité des chances
entre femmes et hommes

Kampagne der
Gemeinde Sanem

DAS SCHULPROJEKT: "ZESUMME SI MIR STAARK!"

**"GLEICHBERECHTIGUNG
LEBENDIG IN DEN
SCHULALLTAG BRINGEN"**



Ein kleiner Rückblick auf das Jahr 2006 - Projektphase 1

Insgesamt 52 Klassen, d.h. nahezu alle Klassen, nahmen an dem Projekt vom 30. Januar bis 17. Februar 2006 in den Primärschulen der Gemeinde Sanem teil. Zielgruppe waren Schülerinnen und Schüler des 1. bis 6. Schuljahr. Das Projekt beabsichtigte, sowohl Mädchen als auch Jungen zu stärken und das Thema "Gleichstellung" auf lebendige Art in den Schulalltag einzubringen. Die Diplom-Pädagogin Rolande Fellerich hielt die Kurse. Workshopsprache war Luxemburgisch.

Ziele der Workshops waren, Unterschiede und Gemeinsamkeiten kennenzulernen, sich als Mädchen und Jungen besser verstehen zu lernen, die unterschiedlichen Eigenschaften gemeinsam zu nutzen, die Kooperation zu fördern, das Klassenklima zu verbessern, und, im Hinblick auf die Zukunft, die Förderung einer gesunden und gleichberechtigten Partnerschaft zwischen Frauen und Männern anzustreben.

Denn schon früh stellen Jungen und Mädchen fest, dass das andere Geschlecht "irgendwie anders" ist. Je nach Alter kommen sie besser oder schlechter miteinander klar. Dass Verschiedenartigkeit nicht nur Konflikte mit sich bringt, sondern auch ganz viele Chancen auf Austausch und Ergänzung in sich birgt, zeigten diese Workshops anhand von verschiedenen Übungen und Spielen.

Projektphase 2

Eine Weiterführung erfährt dieses Projekt 2008, wo es von April bis Juni um eine Vertiefung der Zielsetzung und der Ausbildung von Schülerinnen als Multiplikator/innen der Idee der Chancengleichheit geht. Diesmal werden sich insgesamt 8 Klassen des 3. bis 5. Schuljahres der Primärschulen in der Gemeinde Sanem intensiv bei Workshops von jeweils einem ganzen Morgen bzw. einem ganzen Tag mit den Themen "Spieglein, Spieglein an der Wand ... Workshop zur kritischen Auseinandersetzung mit

Schönheitsidealen", "Sich selbst behaupten und fair miteinander umgehen" sowie ganzheitlicher "Körperarbeit" befassen. Zur Nachbereitung erhält die Lehrerin/der Lehrer der Klasse ein Dossier, das grundlegende Fakten zum Thema, weitere methodisch-didaktische Vorschläge bzw. Arbeitsblätter sowie eine Literaturliste enthält.

Workshop

"Spieglein, Spieglein an der Wand ... Workshop zur kritischen Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen"

Dieser Workshop wird von der Pädagogin Christa Brömmel gehalten und verfolgt folgende Lernziele:

Die Schüler/innen sollen

- verschiedene Schönheitsideale kennen lernen und erfahren, dass Schönheitsideale sich im Laufe der Zeit ändern und demnach nicht absolut sind
- ihre eigenen Vorstellungen von Schönheit (bezogen auf sich selbst und ihre Mitmenschen) erkunden
- sich als Mädchen und Jungen kritisch mit Schönheitsidealen auseinandersetzen, die sie ständig umgeben (Werbung)
- sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen, die individuellen Eigenschaften kennen und schätzen lernen und in der Auseinandersetzung mit den Mitschülern/Mitschülerinnen erlernen, diese individuellen Eigenschaften über Fremdschreibungen zu stellen
- den Blick von den Äußerlichkeiten wegzulenken
- entdecken, dass äußerliche Schönheitsideale das Körpergefühl stark beeinflussen können
- erfahren, dass ein gutes Körpergefühl wichtig für das Selbstvertrauen ist und mit geeigneten Mitteln erproben, wie sie ihrem Körper Gutes tun können





Workshop

"Sich selbst behaupten und fair miteinander umgehen"

Dieser Workshop mit der Pädagogin Irene Stangl hat folgende Inhalte und Lernziele:

- Selbstbehauptung (Wer bin ich und wie kann ich mich selbst durchsetzen und behaupten?)
- Kommunikation (Wie kann ich mich ausdrücken und meine Meinung sagen ohne andere zu verletzen?)
- Sensibilisierung der Geschlechterrollen (Warum es gut und wichtig ist, das eigene und das andere Geschlecht zu verstehen.)
- die Ich - und Sozialkompetenz von Schülerinnen und Schülern zu stärken und ihnen vermitteln, dass "stark sein und sich selbst behaupten" und "fair miteinander umgehen" kein Widerspruch sein muss
- dass jeder einzelne seine Stärken und Schwächen besitzt und dass gerade diese Vielfalt der Eigenschaften und Fähigkeiten wichtig für eine Gruppe, eine Klassengemeinschaft sind
- dass beide Geschlechter spezifische Stärken und Schwächen haben und dass alle Eigenschaften und Fähigkeiten wichtig und gut für eine Gruppe, eine Klassengemeinschaft sind
- dass es zwar viele Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt, die jedoch nicht pauschal verallgemeinert werden können

Workshop "Körperarbeit"

Teil 1 dieses Workshops wird von Carole Bouschet-Moris, Erzieherin mit Zusatzausbildung in Rhythmik gehalten. Teil 2 übernimmt Ruth Marchewka, Pädagogin und Gleichstellungsbeauftragte. Der Workshop umfasst einen ganzen Schultag. Inhalte und Lernziele der beiden Teile wurden aufeinander abgestimmt.

Zielsetzung von Teil 1 und 2: Es geht darum, eine individuelle Bewegung in Beziehung zu sich selbst und zur Gruppe zu finden und kreativ damit umzugehen, damit sich der Mensch als eine Persönlichkeit entwickeln kann.

Die Körperlichkeit der Bewegung ohne Wettstreit bringt den Kindern ihren Körper näher und gibt ihnen durch die schöpferische Arbeit mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Im zweiten Teil ist das Ziel zusätzlich, Bewegungsmuster aus anderen Kulturen, insbesondere aus dem afrikanischen Tanz und dem orientalischen Tanz, sowie Atem-/Entspannungsübungen und Massage-Techniken anderer Kontinente kennenzulernen, um die wunderbaren Fähigkeiten und Möglichkeiten des eigenen Körpers als Mädchen oder als Junge vielfältig zu erfahren und zu schätzen und um so die eigene seelische und körperliche Gesundheit fördern zu lernen und gleichzeitig die Stereotype "Typisch Mädchen", "Typisch Junge" zu überwinden.

Inhalt von Teil 1: Die vier Basisübungen:

- Körpererfahrungen sammeln
- Raum auf andere Weise nutzen
- Körperkontakt entstehen lassen
- Rhythmische Übungen kennenlernen

Zentrales Thema wird sein: Die grosse Pause oder 15 Minuten Freiheit? Wie gehen Jungen und Mädchen mit diesem unregelmässigen Raum um? Welche Gefühle begegnen ihnen in der Pause? In welcher Stimmung sind sie? Wie gehen sie miteinander um?

Tanz ist Ausdruckssprache und gibt uns die Möglichkeit etwas was uns bewegt, nach aussen mitzuteilen, so können die Kinder die Möglichkeit nutzen körperlich zu vermitteln, was sie innerlich bewegt.

Pausengeschichten entstehen, und zusammen wird entschieden welche Situation choreographisch



umgesetzt werden kann. Das Konzept knüpft an das natürliche Bewegungsverhalten der Kinder an. Bewegung während der Schulzeit passiert auch im Schulhof. Ausgehend von den o.g. Basisübungen und ihren Zielsetzungen werden Pausenspiele in Raum-Kraft- und Zeitübungen umgewandelt.

Inhalt von Teil 2:

- Aufwärmübung - Sensibilisierung für die Anatomie, insbesondere Mobilisierung des Beckens, welches eine zentrale Rolle im afrikanischen und orientalischen Tanz einnimmt
- Grundzüge des Orientalischen Tanzes (inklusive: Wie funktionieren eine wirklich "aufrechte" Haltung, Beckenkreise, Kicks und der Gebrauch des Schleiers?)
- Atem- und Entspannungsübungen
- Grundzüge des Afrikanischen Tanzes (inklusive: Wie drücken Menschen in Westafrika Freude, Dankbarkeit, Kochen, Teilen und andere Emotionen oder Tätigkeiten in ihren Tanzformen aus?)
- Fußmassage aus Indien

Sämtliche Workshops des Schulprojektes sind so angelegt, dass verschiedene altersspezifische Methoden zum Einsatz kommen. Ein besonderes Augenmerk liegt z.B. auf der Arbeit in geschlechtshomogenen Gruppen.

Wie alle Projekte des Chancengleichheitsdienstes wird auch dieses Projekt evaluiert.





Girls' & Boys' Day

2008



Am Kader vum
Weltmännerdag 2008

Ee staarkt Team!

**Aktiv als Papp
Aktiv fir
d'Chancegläichheet**

Erliewnisweekend fir
Pappe mat hire Kanner

**28. - 29. Juni 2008
am Bambësch,
vu Samsdes 14.00 Auer
bis Sonndes 16.30 Auer**



Fir Pappe mat engem oder méi Kanner vun 7 bis 14 Joër

Dir braucht mol eng Ofwiesslung vum Alldag? Är Fra huet sech e fräie Weekend verdéngt? Da lass! Erliew ee flotte Weekend zesumme mat Äre Kanner. Léiert lech an Är Kanner nach besser kennen. Tauscht lech aus mat anere Pappen. Stärkt Är Vertrauensbeziéung an trainéiert den Teamwork an Ärer Famill.

D'Spezialisten vun Freac asbl. begleeden lech bei dësem Erliefnes während kooperativen Abenteuer-spiller, spannenden Team-Aufgaben, ongewéin-lechen Erfahrungen an der Natur a virun allem och mat vill Spaass an Humor.

Dir gitt sécher knaschteg, Dir sidd owes doudmidd, Dir kacht zesummen an Dir schlooft an engem Dortoir am Chalet.

Op dësem Weekend erliewt Dir ongewinnte Situa-tiounen an denen Dir vläicht un Är Grenze kommt. Mee Dir maacht eng wertvoll Erfahrung zesumme mat Äre Kanner, déi keen lech méi hëllt, an déi lech nach méi zesumme schweesst.

Organisatioun: Chancegläichheets-Service
a Familljekommissioun vun Diddeleng an
Zesummenaarbëcht mat de
Chancegläichheets-Servicer vu Beetebuerg,
Déifferdeng a Suessem
an der Associatioun Freac a.s.b.l.

Participatioun: 35 Euro pro Persoun

Umeldung bis de 6. Juni 2008

Service à l'Egalité des chances entre femmes
et hommes, Madame Ruth Marchewka,
Administration communale de la Commune
de Sanem, B.P. 74, L-4401 Bieles,
Tel.: 59 30 75 48, Fax: 59 30 75 67,
e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu.

Ce projet s'adresse aussi aux pères et enfants francophones.

Weekend de découverte pour pères avec leurs enfants entre 7 et 14 ans du 28 au 29 juin 2008 au Bambësch

Participez à l'aventure: Renforcez votre relation au cours des jeux et exercices en pleine nature, profitez de l'échange avec les autres pères, préparez les repas en commun et passez une nuit au chalet.

Une expérience particulière à ne pas rater! Pour plus d'informations veuillez vous adresser au Service à l'égalité des chances entre femmes et hommes de la Commune de Sanem.

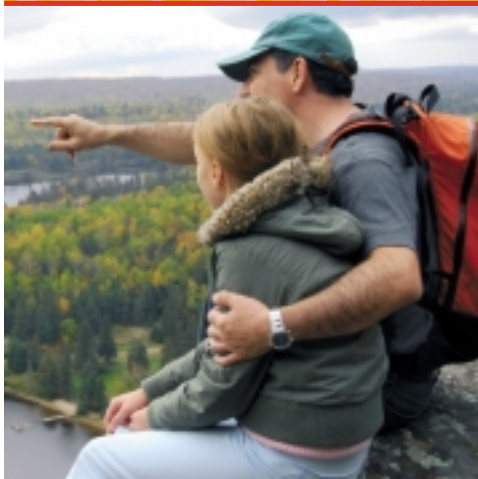
INFO:

Bei spezielle Besoin'e vu Participante mat gesondheetlechen Aschränkunge probéiere mir gären de Programm dorun ze adaptéieren.

Nous sommes prêts à adapter le programme aux besoins spécifiques de participants à capacité physique réduite.

Inscription et Informations:

Service à l'Egalité des chances entre femmes et hommes, Madame Ruth Marchewka, Administration communale de la Commune de Sanem, B.P. 74, L-4401 Belvaux, Tel.: 59 30 75 48, Fax: 59 30 75 67, e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu.





Helen Maja Heinemann

Kampagne zur Prävention
von Burnout

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD!

Organisiert vom Schöffenrat
und dem Gleichstellungsamt
der Gemeinde Sanem,
in Kooperation mit den
Gleichstellungsämtern der
Stadt Düdelingen und der
Gemeinde Bettembourg

Vortrag

"Raus aus dem Hamsterrad! Praktische Tipps zur Burnout-Prävention für Frauen und Männer"

am Donnerstag, 23. Oktober 2008
um 19.30 Uhr

im Kultur- und Geschichtshaus "A Gadder",
10, rue de France, in Beles

Was genau "Burnout" ist und, vor allem, wie er sich wirksam verhindern lässt, werden Ihnen an diesem Abend Helen Maja Heinemann und Christina Zimmermann vom Institut für Burnout-Prävention Hamburg anschaulich und praktisch erklären.

Im Mittelpunkt stehen Themen wie die Analyse der individuellen Lebens- und Arbeitssituation, die Entwicklung persönlicher Ziele und das Ausbalancieren der verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche sowie die Nutzung von Ressourcen oder die Planung von Pausen innerhalb eines ausgewogenen Alltags.

Dieser Vortrag richtet sich an Frauen und Männer, die sich für ihre eigene Gesundheit und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder Privatleben interessieren. Er wird in deutscher Sprache gehalten, mit französischer Übersetzung. Der Eintritt ist frei.

Une traduction simultanée en français sera assurée pour la Conférence:

"Sortir du train-train quotidien: Recommandations pratiques pour prévenir le syndrome du Burnout chez les femmes et les hommes"

Seminar

"Raus aus dem Hamsterrad!

Methoden zur Burnout-Prävention
für Frauen und Männer"

vom 24. bis 26. Oktober 2008
im Kultur- und Geschichtshaus "A Gadder",
10, rue de France, in Beles

Beruf, Familie und Haushalt? Doppelt oder dreifach gestresst?! Dann raus aus dem Hamsterrad ! Lernen Sie bei diesem 3tägigen Intensiv-Kurs mit Helen Maja Heinemann und Christina Zimmermann, Ihr Leben auszubalancieren: Analysieren Sie Ihre eigene Situation. Nutzen Sie ihre Ressourcen, lernen Sie zu entspannen und mit den alltäglichen Stolpersteinen umzugehen. Besonders auch für Fachpersonal (Ärzt/innen, Krankenschwestern und -pfleger, Pädagog/innen, Psycholog/innen, u.a.) als Weiterbildung geeignet.

Die Referentinnen, Helen Maja Heinemann und Christina Zimmermann vom Institut für Burnout-Prävention Hamburg verfügen über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Helen M. Heinemann ist Diplom-Sozialpädagogin, Autorin und Mutter von 4 Kindern. Christina Zimmermann ist Diplom-Psychologin, Coach und Mutter von zwei Kindern. Der Kurs findet von Freitag, 24. bis Sonntag, 26. Oktober 2008, von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 16:00 Uhr, statt.

Die Gruppengröße wird 12 Teilnehmer/innen nicht überschreiten. Das Seminar wird in deutscher Sprache gehalten. Um Anmeldung wird gebeten; Anmeldeschluss ist der 08.10.08. Auf Wunsch werden Ihre Kinder gerne während des Seminares von einer Erzieherin der Maison Relais betreut.

Inhalte und Methoden

Ziele und Methoden des Seminars folgen einem individuellen, erlebnis- und persönlichkeitsorientierten Ansatz mit folgenden Inhalten:



Christina Zimmermann





- Klärung der individuellen Lebens- und Arbeitssituation
- Entwicklung persönlicher Ziele
- Ausbalancieren der verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche
- Nutzung von Ressourcen sowie die Planung von Pausen innerhalb eines ausgewogenen Alltags
- Kennenlernen von unterschiedlichen Entspannungsverfahren
- Umgang mit Stolpersteinen
- Transfer in den Familienalltag durch Kommunikations- und Verhaltenstraining

Hintergrund des Projektes

ist die Tatsache, dass sich in den letzten Jahren verstärkt Frauen und Männer in Beratungsstellen und Arztpraxen gemeldet haben, die über Frühsymptome von Burnout, wie Reizbarkeit, Rückenschmerzen, häufige Infekte und Schlafstörungen klagten.

Burnout ist ein Zustand des Ausgebranntseins, der seelischen Verausgabung, ein Infarkt der Seele. Die Betroffenen haben nicht nur ihre wieder aufladbaren Energien abgegeben, sondern fühlen sich in ihrer Substanz angegriffen und geschädigt.

Wird ein beginnendes Burnout nicht erkannt und rechtzeitig behandelt, können die Erschöpfungszustände chronisch werden und in manchen Fällen in physische und psychische Erkrankungen münden. Langfristige Arbeitsunfähigkeit ist die Folge.

Burnout trifft besonders berufstätige Frauen mit Kindern. Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Die Gründe dafür liegen auf der Hand. Berücksichtigt man die häuslichen und beruflichen Pflichten, so kommen Frauen auf eine wöchentliche Arbeitszeit von mehr als 70 Stunden. Hinzu kommen

Doppelbelastung, fehlende Unterstützung und mangelnde Anerkennung in der Gesellschaft. Hiervon sind Männer, die sich stark in Beruf und Familie engagieren, gleichermaßen betroffen.

Ziel des Projektes

Ist es, Frauen und Männern frühzeitig Erkenntnisse und Strategien an die Hand zu geben, die ihnen helfen können ein Burnout zu vermeiden. Dabei geht es darum, Druck-, Stress- und Überforderungsgefühle abzubauen und die verschiedenen Lebensbereiche in ein stimmiges Gleichgewicht zu bringen, so dass die Kraft wieder fließen kann und berufliche Motivation, Arbeitsfreude und Leistungsbereitschaft erhalten bleiben.

Im Jahr 2007 lag der Schwerpunkt unserer Kampagne auf der Burnout-Prävention für Frauen. Die sehr gut besuchte Konferenz sowie das erfolgreiche Intensiv-Seminar 2007 veranlassten die Gemeinde Sanem und ihre Kooperationspartner die Kampagne 2008 weiterzuführen. Dieses Jahr werden sowohl die Konferenz als auch das Intensiv-Seminar für Frauen und Männer angeboten.

Die bisherige wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die Gründe für das Ausbrennen bei Männern und Frauen sehr unterschiedlicher Natur sind. Somit ist die Berücksichtigung des Themas "Burnout" besonders wichtig im Bereich "Gender" bzw. der Gleichberechtigung von Männern und Frauen.

Anmeldung und Informationen

Weitere Informationen zum Projekt sowie Anmeldeformulare für das Seminar und die Kinderbetreuung erhalten Sie gerne beim:

Service à l'Égalité des chances entre femmes et hommes, Frau Ruth Marchewka,
Administration communale de la Commune de Sanem, B.P. 74, L-4401 Beles,
Tel.: 59 30 75 48, Fax: 59 30 75 67,
e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu.





Zéckt nët fir eis ze kontaktéieren

Service à l'Egalité des chances
entre femmes et hommes

Ruth Marchewka

Administration communale
de la commune de Sanem

B.P. 74 - L-4401 Belvaux

Tel.: 59 30 75 48 - Fax: 59 30 75 67

e-mail: ruth.marchewka@ac.sanem.lu

