

# Die Moderationsets von Femmes-Tische / Männer-Tische



**femmes**TISCHE  
**männer**TISCHE



***femmes*TISCHE**  
***männer*TISCHE**

Femmes-Tische / Männer-Tische Schweiz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern

## Moderationsset Femmes-Tische/Männer-Tische

Über die Jahre hat das Netzwerk Femmes-Tische/Männer-Tische Schweiz zahlreiche Moderationsset erarbeitet. Diese Materialien eröffnen und unterstützen das Gespräch. Sie entsprechen den Bedürfnissen der Zielgruppe und holen diese in ihren Fragestellungen und ihrer Realität ab. Sämtliche Materialien werden in Zusammenarbeit mit Moderierenden und Teilnehmenden von Gesprächsrunden entwickelt und getestet.

Sie finden hier eine Liste von Moderationssets, die im Rahmen von Femmes-Tische- und Männer-Tische-Gesprächsrunden verwendet werden, die sich aber auch sehr gut für weitere niederschwellige Gesprächsanlässe eignen.

Der thematische Fokus der jeweiligen Moderationssets wird mit den folgenden Symbolen ausgewiesen:



Familie



Integration



Gesundheit

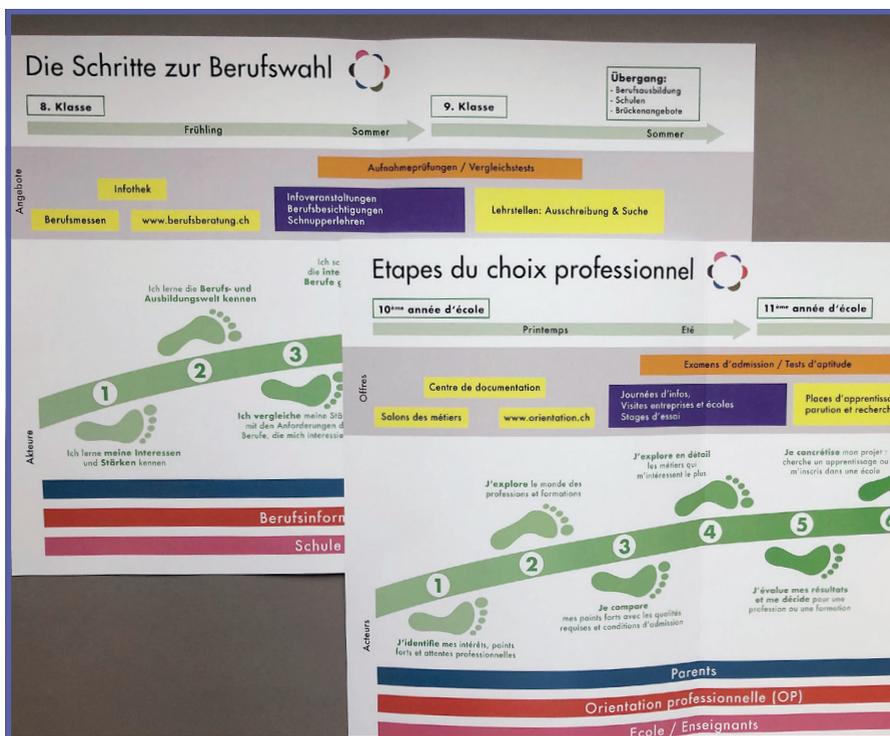
Viel Vergnügen und anregende Gespräche!

## Liste der Sets

«Berufswahl»	4
«Frauengesundheit und gesunder Lebensstart»	5
«Gesund sein – gesund bleiben»	6
«In Bewegung»	7
«Jugend und Alkohol»	8
«Mann und Vater sein – hier und jetzt...»	9
«Mein Kind und die Schule»	10
«Psychische Gesundheit»	11
«Pubertät bedeutet...»	12
«Tabakprävention in der Familie»	13
«Umgang mit digitalen Medien in der Familie»	14
«Muskeln, MakeUp und Klamotten»	15
«Selbstwert stärken – Mitbestimmung ist ein Weg»	15
«Mehrsprachig erziehen»	16
«In Form bleiben 55+»	17
«Trauma erkennen – bei Kindern und Jugendlichen»	18
«Ich, meine Familie, mein Beruf»	19
«Kranke Kinder begleiten - Gesundheitskompetenz stärken»	21
«Selbst Sorge - Symptome erkennen, Hilfe holen»	22
«Zusammen gegen Rassismus»	23
«Männergesundheit, Partnerschaft & Familie»	24
«Beziehung Leben»	25
Sets online	26
Weitere Moderationssets - In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen	28

## «Berufswahl»

Wie können Eltern ihr Kind in der Berufswahl unterstützen? Dieses Moderationsset ermöglicht es den Teilnehmenden der Gesprächsrunden, die Verantwortlichkeiten des Kindes und der Eltern zu kennen und zu wissen, wo sie Informationen und Unterstützung finden.



Das Set enthält:

- Karten, die die Schritte, Akteure und Ressourcen veranschaulichen
- Moderationsanleitung
- Steckbriefe «6 Jugendliche und ihre Berufswahl»
- Informationsblatt «6 wichtige Punkte» zum Downloaden:  
[www.femmetische.ch/de/moderationssets-3.html](http://www.femmetische.ch/de/moderationssets-3.html)

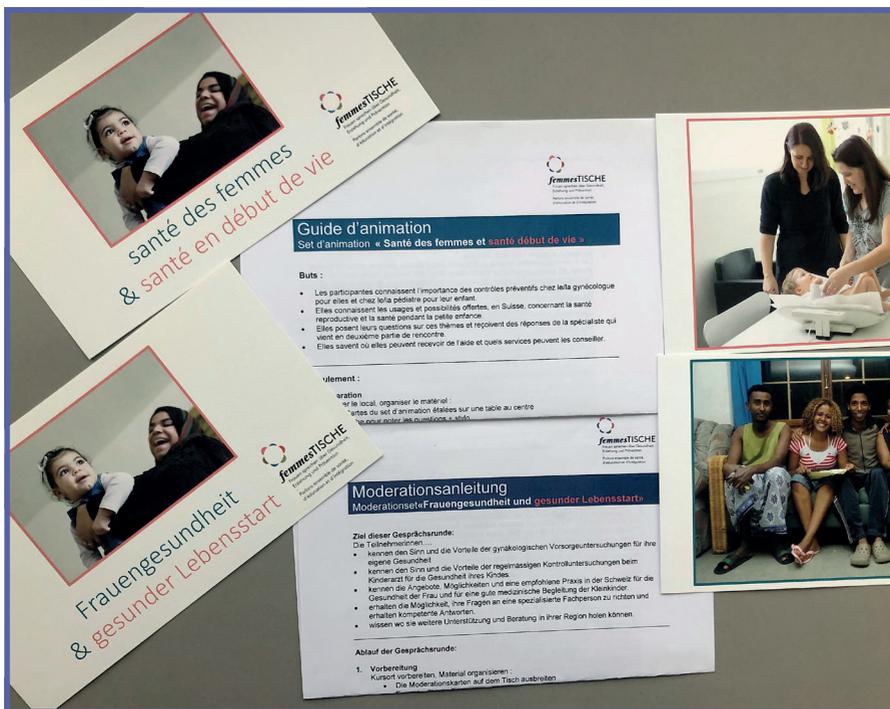
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://femmetische.aidaform.com/bestellformular>



# «Frauengesundheit und gesunder Lebensstart»

Dieses Moderationsset verwendet Fotokarten, um wichtige Themen der reproduktiven Gesundheit von Frauen und der präventiven Gesundheit in der frühen Kindheit anzusprechen. Verlässliche aktuelle Informationen schärfen das Bewusstsein und fördern die Diskussion und die Suche nach Antworten.



Das Set enthält:

- 20 Karten mit Fotos auf der Vorderseite und Informationen auf der Rückseite
- Moderationsanleitung
- Adressliste und zusätzliche Informationen

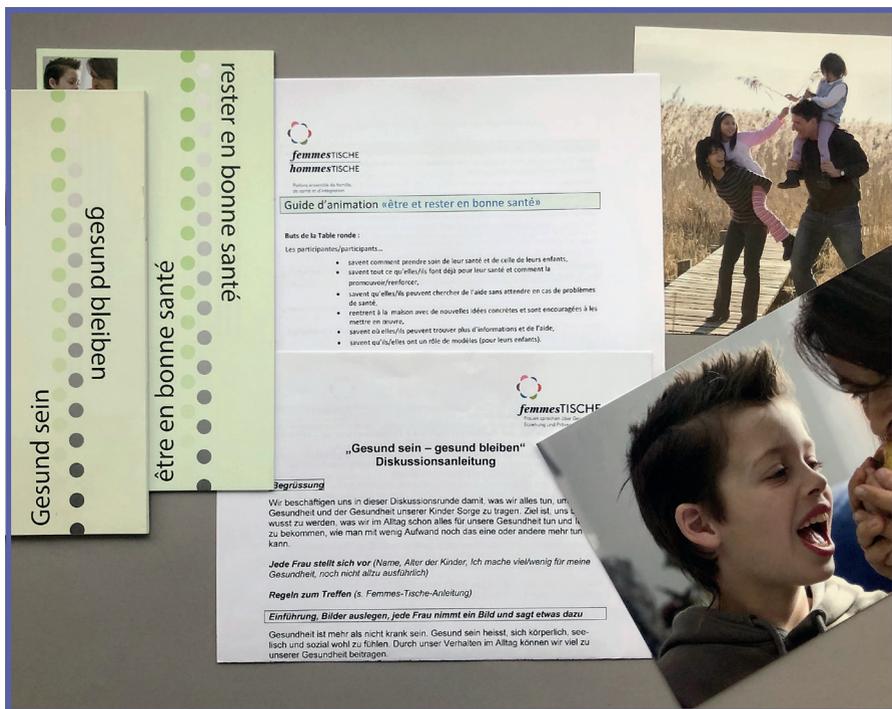
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmatISCHE.aidaform.com/bestellformular>



# «Gesund sein – gesund bleiben»

Gesund sein ist mehr als nicht krank sein. Gesund sein heisst, sich körperlich, seelisch und sozial wohl zu fühlen. Durch unser Verhalten im Alltag können wir viel zu unserer Gesundheit beitragen. Die Fotoserie mit Diskussionsanleitung regt zu Gruppengesprächen zu vielen Themen an: Bewegung, Ernährung, Wünsche und Träume, Schlaf, Sexualität usw.



Das Set enthält:

- 23 Fotokarten
- Moderationsanleitung
- eine Begleitbroschüre, welche in 15 Sprachen bestellt werden kann

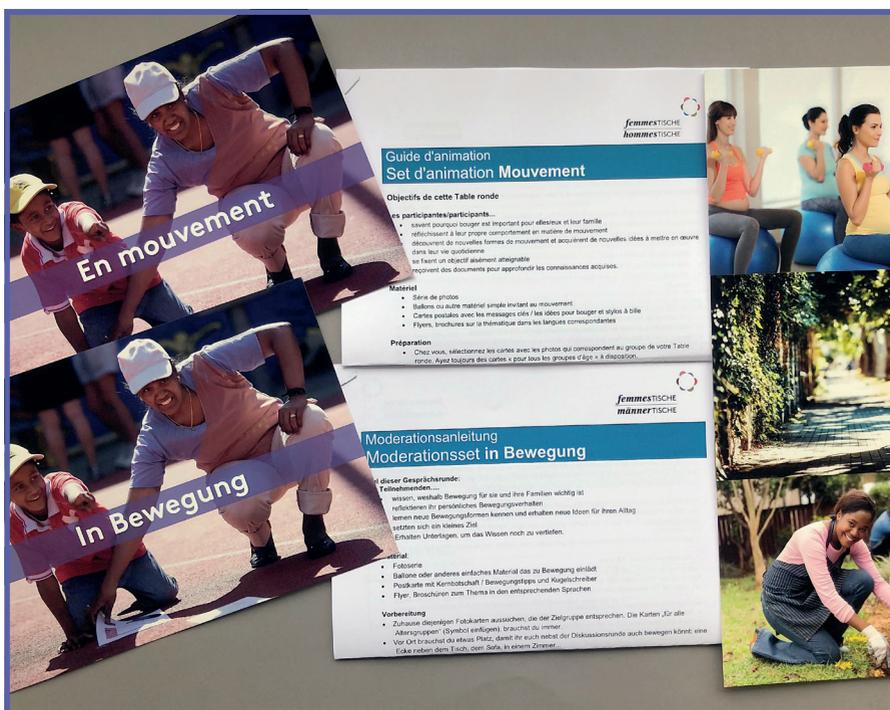
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://femtische.aidaform.com/bestellformular>



# «In Bewegung»

Das Moderationsset regt mit 19 Fotokarten zu Diskussionen rund ums Thema Bewegung an: weshalb ist Bewegung notwendig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht und wieviel Bewegung ist gesund? Was motiviert mich zu ausreichend Bewegung? Was hindert mich?



Das Set enthält:

- 19 Fotokarten zu verschiedenen Themen, mit Kernbotschaften und Bewegungstipps
- Moderationsanleitung
- Adressliste und zusätzliche Informationen
- Einzelkarte mit Anregung für mehr Bewegung

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: Deutsch und Französisch: [admin@femMestische.ch](mailto:admin@femMestische.ch)



# «Jugend und Alkohol»

Wie erlernen Jugendliche einen massvollen Umgang mit Alkohol? Welche Rolle spielen Eltern in diesem Prozess? Wie können sie Jugendliche begleiten? Das Moderationsset unterstützt Eltern in diesen Fragen und verhilft ihnen zu mehr Sicherheit in ihrer Erziehungskompetenz.



Das Set enthält:

- 13 Moderationskarten mit Illustrationen und Moderationsfragen
- Moderationsanleitung
- Grundlageninformation für Moderierende

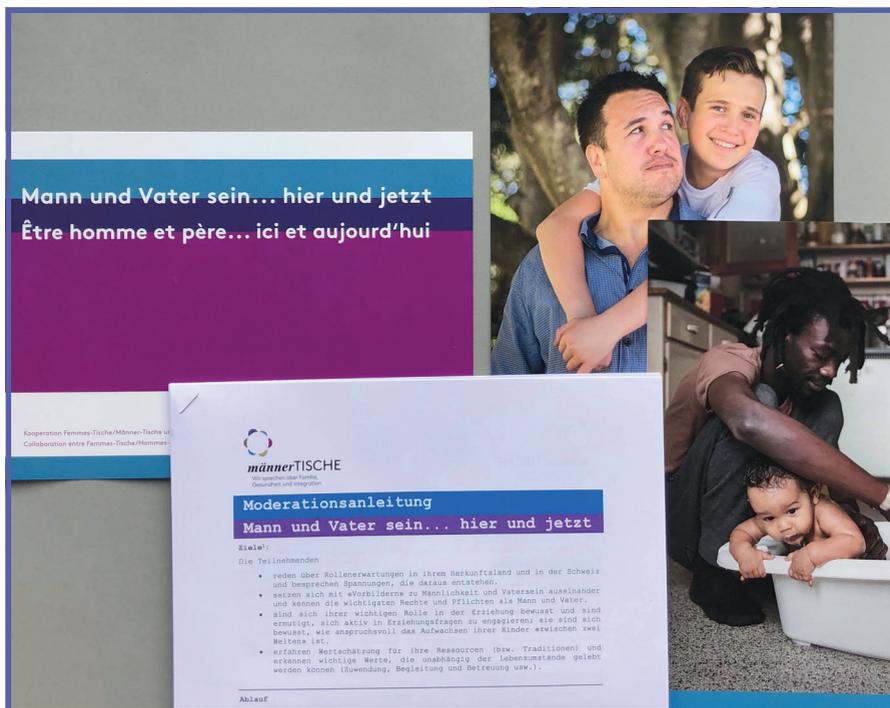
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmetische.aidaform.com/bestellformular>



# «Mann und Vater sein – hier und jetzt ...»

In unserer Gesellschaft existieren verschiedene Familienmodelle und unterschiedliche Rollenbilder von Männern. Nichts ist richtig oder falsch. Dieses Moderationsset regt anhand von Bildern die Diskussion über die Vielfalt der Rollen, die Fragen nach der eigenen Identität als Mann und Vater an.



Das Set enthält:

- 17 Moderationskarten in 2 Serien (Tierbilder/Menschen)
- Moderationsanleitung
- Grundlagen zum Thema
- Adressliste und weiterführende Informationen

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmontische.aidaform.com/bestellformular>



## «Mein Kind und die Schule»

Was können Eltern tun, um das Kind auf den Schuleintritt vorzubereiten? Wie kann ich mein Kind während der schulischen Laufbahn unterstützen? Dieses Moderationsset ermöglicht es den Eltern das Schulsystem in der Schweiz besser zu verstehen und Erfahrungen und Fragen auszutauschen. Dies verhilft ihnen zu mehr Sicherheit in ihrer Rolle und zu besseren Kenntnissen des Schulsystems.



### Das Set enthält:

- Poster, das die Schullaufbahn veranschaulicht
- 23 illustrierte Karten mit Informationen und Fragen
- Moderationsanleitung
- Adressliste und weiterführende Informationen

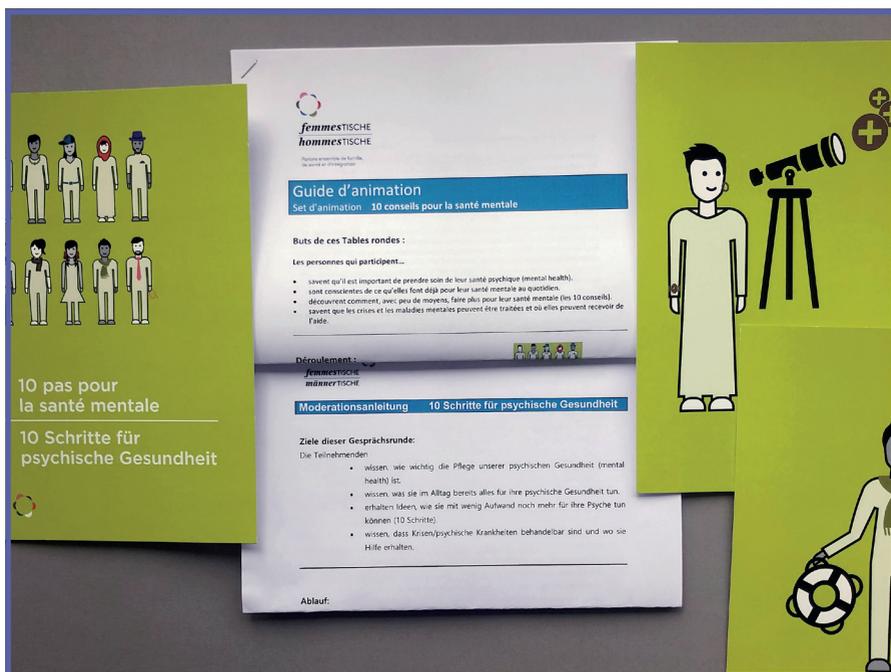
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://femtische.aidaform.com/bestellformular>



# «Psychische Gesundheit»

Die psychische Gesundheit gilt es zu pflegen, ähnlich wie den Körper. Ziel ist es, die Balance zu finden zwischen Höhen, Lagen und Tiefpunkten, zwischen Belastung und Lebensfreude. Was hilft uns, diese Ausgeglichenheit zu erreichen und mit Krisen umzugehen? Das Moderationsset, aufgebaut an den erprobten «10 Schritte für psychische Gesundheit», regt zu vielfältigen Diskussionen an und dazu sich persönlich Ziele zu setzen.



Das Set enthält:

- 10 Moderationskarten
- Moderationsanleitung
- Grundlagen zum Thema
- Adressliste und weiterführende Informationen

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>



# «Pubertät bedeutet...»

Was fordert Eltern, wenn ihre Kinder in der Pubertät sind? Was verändert sich für Eltern in dieser Phase? Wie können sie ihre Jugendlichen unterstützen und ihnen gleichzeitig Freiräume lassen? Angeregt durch die Moderationskarten und Leitfragen sprechen Eltern über ihre Fragen und Unsicherheiten und erlangen mehr Sicherheit in der Erziehung.

**Anleitung für die Karten: „Pubertät“**

Das Kartenset enthält 12 Karten:  
Jedes Thema besteht aus einem Foto mit einer Jugend-Aussage (Frontseite) und einer Eltern-Aussage (Front-Rückseite), sowie Informationen zur Pubertät und Anregungen für Eltern (auf den beiden Innenseiten).

**Moderatorinnen-Anleitung:**

1. **Schritt: Vorstellungsrunde**  
Jede Teilnehmerin erhält die Möglichkeit eine Namenskarte zu schreiben mit der sie sich anschließend der Runde vorstellt.

2. **Schritt: Wie gut kennen Sie Ihr Kind?**  
Die Karten „Wie gut kennen Sie Ihr Kind?“ werden an alle TeilnehmerInnen abgeben. Jeder hat kurz Zeit die Fragen zu lesen. Dann wählt jeder 2 Fragen aus, über die man sich mit einer/einer anderen Teilnehmerin austauschen möchte.  
Hinweise: Es geht hier nicht um die Bewertung von richtig oder falsch und auch nicht um Wettbewerf. Es geht hier um eine Momentaufnahme und um eine Einmündung ins Thema.

3. **Schritt: Aufstellen der Karten**  
Eine Person aus der Gruppe liest die Jugendaussage.  
Die Moderatorin liest jeweils die dazu gehörige Elternaussage.  
Die Karte wird auf dem Tisch gestellt.  
Stehen alle Karten auf dem Tisch, kann die Moderatorin folgende Fragen stellen: „Gibt es eine Karte, die in eurem Alltag gerade topaktuell ist?“ und die Gesprächsrunde damit eröffnen.  
Hinweise: Die Innenseiten der Karten werden durch die Moderatorin erst bei Bedarf aufgedeckt und vorgelesen. Im Vordergrund stehen die „Lösungsvorschläge“ der Anwesenden. Die Innenseiten dient zur Ergänzung. Anzuerst kommt keine neue Karte diskutiert werden.

4. **Schritt: Abschluss**  
Zum Abschluss bekommt jeder TeilnehmerIn eine Herzkarte zum Beschriften:  
Was macht meine Tochter/mein Sohn so besonders?  
Was habe ich ihr/ihm schon lange nicht mehr gesagt?  
Am Ende jeder Runde empfiehlt sich eine Abschlussrunde. Dabei wird jeder Gast aufgefordert in ein zwei Sätzen mitzuteilen, was seiner aus diesem Gespräch mit nach Hause nimmt. Hier lassen es sich auch an, weiterführende Broschüren weiterzugeben. Es kommt immer wieder vor, dass nicht alle Themen besprochen werden konnten. Über die Gelegenheit die Gäste zu einer nächsten Runde bei einer neuen GastgeberIn/innen neuen Gastgeber einzuladen.

**Pubertät bedeutet...**  
Was Eltern tun können ...

**femmesTISCHE**  
für Generationen über Generationen  
Gesundheit und Integration

**männerTISCHE**  
für Generationen über Generationen  
Gesundheit und Integration

L'adolescence, c'est...

**Guide d'animation L'adolescence, c'est...**  
**Matériel à préparer**  
 1. Découper toutes les photos « 10 x 10 ». Chaque carte présente au recto une photo et au verso des questions à poser à l'adolescent(e) (envert ou enverté) et des idées de sujets à poser à l'adulte.  
 2. Contour du cœur (à imprimer, une pour chaque participant).  
 3. Liste de questions à poser au conseil des familles et de conseils éducatifs (préparer une copie à être remis également aux membres du conseil).  
 4. Carte de la ligne chronologique (à préparer pour les jeunes) (une carte pour chaque participant).  
**Objectifs de la Table ronde**  
 = Favoriser les échanges sur l'adolescence et sur les responsabilités éducatives.  
 = Faire connaître les possibilités d'information et de conseil pour les parents et pour les enfants.  
**Déroulement**  
**Préparation**  
 Organiser la table et préparer le matériel (liste ci-dessus).  
**Table de l'adolescence, c'est...**  
 Comprendre de quoi il s'agit, qui est impliqué comment? Demander l'expérience.  
 Trouver l'écoute et dire quelles sont les lignes de la Table ronde, comment est-ce à discuter. Les parler en valant sans des propositions pour les parents et parents.  
**Présentation**  
 Si les participant(e)s ne se connaissent pas encore, faire un tour de table de présentation.  
**1. Introduction et discussion**  
**Introduction de l'adulte**  
 « Vous pouvez me raconter pour discuter de l'adolescence et du passage des enfants vers... »

Das Set enthält:

- 12 Fotokarten zu verschiedenen Themen mit hilfreichen Aussagen von Jugendlichen und Eltern
- Moderationsanleitung
- Informationen zur Pubertät und Anregung für Eltern

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmesche.aidaform.com/bestellformular>



## «Tabakprävention in der Familie»

Das Moderationsset zur Tabakprävention in der Familie gliedert sich in zwei Module: «Unsere Kinder vor Tabakrauch schützen» und «Jugendliche und Tabak». Die Fotokarten vermitteln die Hauptbotschaften und das wichtigste Hintergrundwissen zu den zwei Themenbereichen und regen zu vielfältigen Diskussionen an.



Das Set enthält:

- 25 Moderationskarten mit Fotos
- Moderationsanleitung
- Kleber (mit Rauchstopp-Symbolen)
- Flyer in 15 Sprachen zum Downloaden:  
[www.femmesTISCHE.ch/de/moderationssets-3.html](http://www.femmesTISCHE.ch/de/moderationssets-3.html)

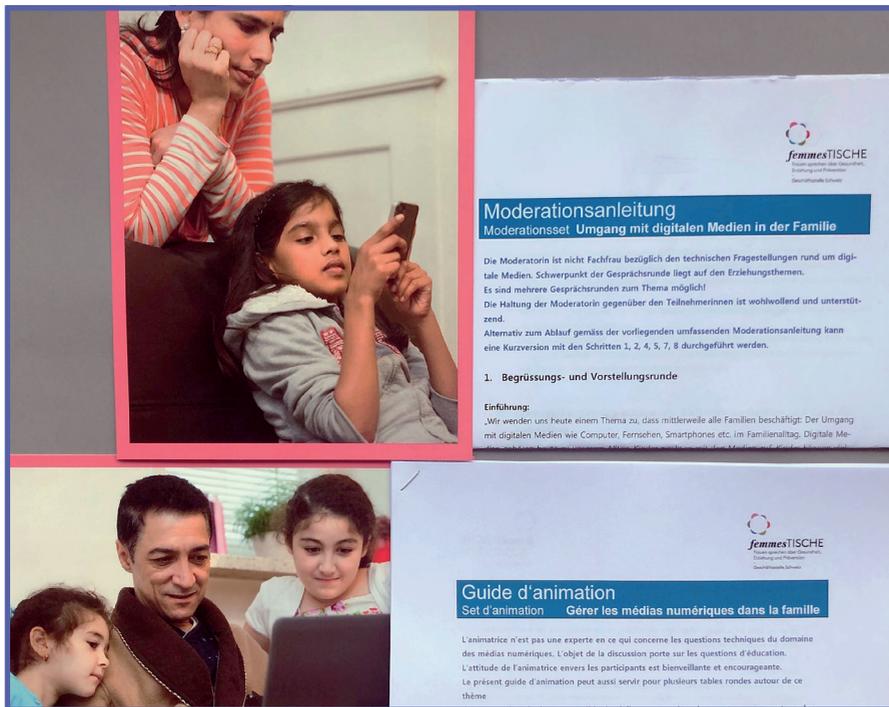
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 35.00)

Bestellung: <https://fmetische.aidaform.com/bestellformular>



# «Umgang mit digitalen Medien in der Familie»

Das Moderationsset bietet bildhafte Karten für anregende Gesprächsrunden unter Eltern zu dem oft konfliktbeladenen Thema des Medienkonsums: wie viel ist gut? Wie setze ich Grenzen? Was genau machen die Jugendlichen und was lernen sie dabei?



Das Set enthält:

- 30 Fotokarten
- Moderationsanleitung
- Merkblatt für die Moderierenden
- Fragen für die Moderation der Gesprächsrunden
- Adressliste und weiterführende Informationen

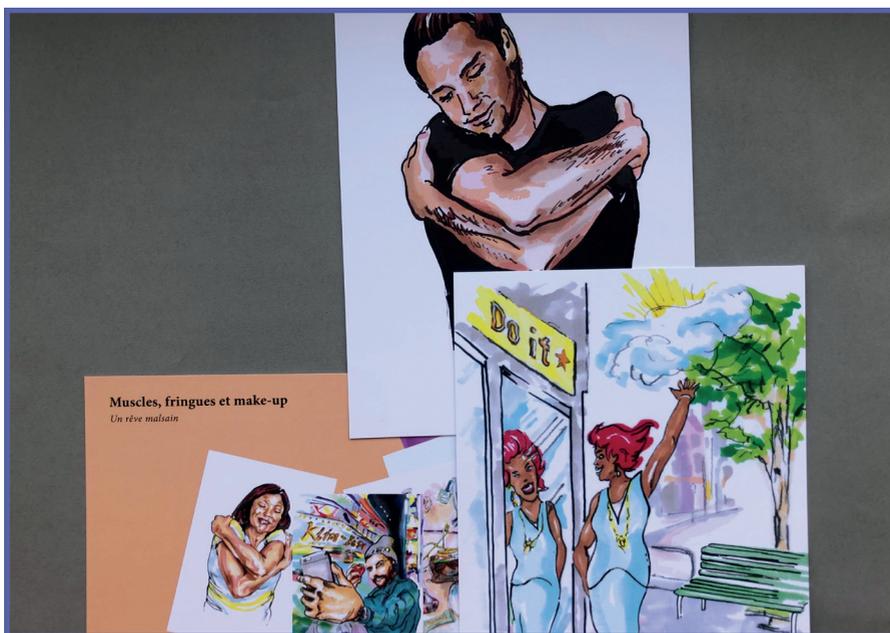
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://femtische.aidaform.com/bestellformular>



## «Muskeln, MakeUp und Klamotten»

Das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht, nennt man Körperbild. Dieses Körperbild unterscheidet sich von Person zu Person und kann sich im Laufe des Lebens immer wieder ändern. Bei Jugendlichen ist manchmal eine verstärkte Unzufriedenheit mit dem Körper zu beobachten. Unsere Kartenserie «Muskeln, Make-up und Klamotten» greift Themen und Fragestellungen im Zusammenhang mit Schönheitsidealen auf. Das Begleitheft gibt Anregungen, wie das Thema an Bildungsveranstaltungen mit Eltern eingesetzt werden kann.



Das Set enthält:

- 8 Moderationskarten
- 4 Tipps für Eltern in diversen Sprachen zum Downloaden:  
[www.femmestische.ch/de/moderationssets-3.html](http://www.femmestische.ch/de/moderationssets-3.html) – Moderationsbroschüre

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: Deutsch: [suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)

Französisch: <https://fmetische.aidaform.com/bestellformular>



## «Selbstwert stärken – Mitbestimmung ist ein Weg»

Die Kartenserie greift verschiedene Aspekte von Mitbestimmung und Selbstbewusstsein auf: können wir Einfluss auf unser Selbstwertgefühl nehmen? und was ist das überhaupt? Wie stärken wir ein gutes Selbstwertgefühl bei unseren Kindern. Im Austausch reflektieren wir wichtige Fragen und finden Anregungen.



Das Set enthält:

- 29 Fotokarten
- Moderationsbroschüre

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>



## «Mehrsprachig erziehen»

Das Moderationsset «mehrsprachig aufwachsen» bietet Gesprächsanregungen rund um die Themen der Sprachförderung im Vorschulalter. Neben der Sprachförderung für die Erst- und Zweitsprache enthält das Moderationsset auch Informationen über Lerngelegenheiten im Familienalltag und entsprechende Anlaufstellen und Institutionen für Eltern und ihre Kinder.



Das Set enthält:

- 19 Fotokarten
- Moderationsanleitung
- Katalog mit zusätzlichen Informationen

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: Deutsch: [ajb@ajb.zh.ch](mailto:ajb@ajb.zh.ch)

Französisch: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>



## «in Form bleiben 55+»

Dieses Set ermöglicht es, wichtige Elemente des Alltagslebens zu diskutieren, um in der zweiten Lebenshälfte fit zu bleiben. Eine Reihe von Moderationskarten behandelt Aspekte der Ernährung, Bewegung und Entspannung mit Bildern. Dieses Set unterstützt den Austausch zwischen Menschen über 55 Jahren oder ihren Angehörigen, schärft das Bewusstsein und ermutigt sie, in ihrem täglichen Leben neue Praktiken auszuprobieren, die ihrem Wohlbefinden und ihrer Gesundheit förderlich sind.



### Das Set enthält:

- 20 Fotokarten zu verschiedenen Themen
- 12 Karten von körperlichen Aktivitäten
- Moderationsanleitung
- Link- und Adressliste

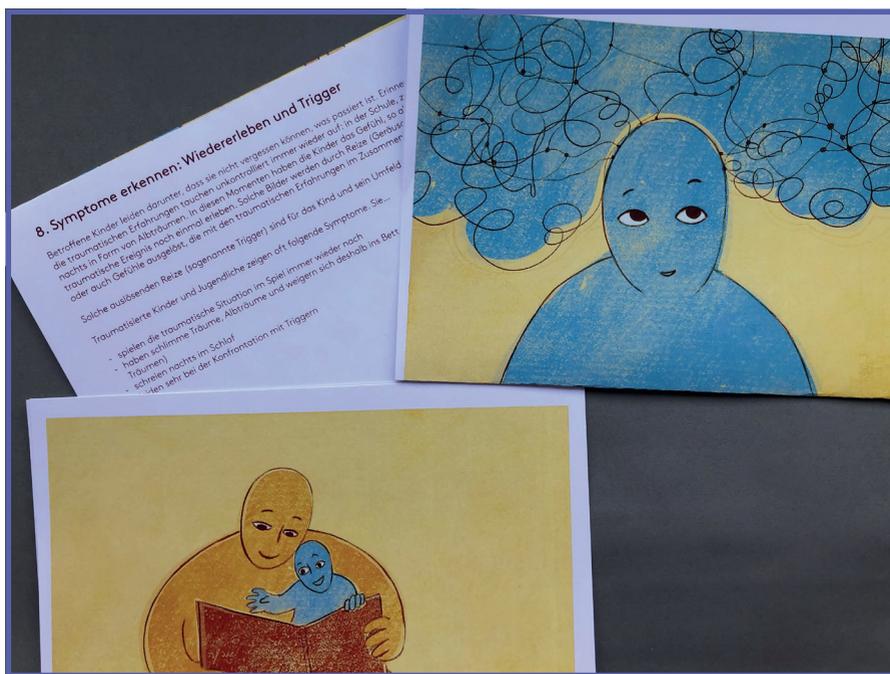


Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>

## «Trauma erkennen – bei Kindern und Jugendlichen»

Das Moderationsset sensibilisiert Eltern für das Erkennen und kompetente Reagieren auf Zeichen von Traumatisierung: Wie erkenne ich Zeichen von Traumatisierung? Wie reagiere ich kompetent? Wo kann ich Hilfe holen? Diese und ähnliche Fragen werden im Moderationsset angesprochen. Adressen für professionelle Unterstützung wird abgegeben.



Das Set enthält:

- 19 Moderationskarten
- Moderationsanleitung
- Link- und Adressliste

Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmtische.aidatform.com/bestellformular>



## «Ich, meine Familie, mein Beruf»

Das Moderationsset regt mit vier Kurzfilmen zu Gesprächen rund um das Thema Vereinbarkeiten an; wie gelingt es meine Rolle als Mutter oder Vater und berufstätige Person zu vereinbaren? Wie bleibe ich dabei gesund und glücklich? Wer und was entlastet mich? Diese und ähnliche Fragen werden diskutiert. Ein Flyer in 15 Sprachen fasst Empfehlungen zusammen und persönliche Zeile werden gesetzt.



### «Ich, meine Familie, mein Beruf»



#### Das Set enthält:

- 4 Kurzfilme (Link auf YouTube Kanal)
- 16 Moderationskarten und eine Linkkarte zu den Filmen
- Moderationsanleitung
- Adressliste und weiterführende Informationen
- Flyer zum abgeben (in 15 Sprachen, digital)

Preis: CHF 45.00 (**Intern CHF 35.00**)

Bestellung: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>



## « Kranke Kinder begleiten - Gesundheitskompetenz stärken »

Das Set unterstützt Eltern- und Bezugspersonen im kompetenten Umgang mit kranken Kindern. Dieses Set enthält Fotokarten mit wichtigen Informationen zu den häufigsten Kinderkrankheiten und eine Begleitbroschüre für vertiefende Inhalte, Tipps und Hinweise für Notfälle.



### Das Set enthält:

- 18 Fotokarten mit Kurzinformationen auf der Rückseite (Fieber, Fieberkrampf, Pseudokrupp, Schnupfen, Mittelohrentzündung, Gesundheitskompetenz, Wickel – so geht's, Vorsicht Suchtgefahr, usw.)
- Begleitbroschüre mit vertiefenden Informationen zu den 18 Fotokarten
- Moderationsanleitung
- Die fachspezifischen Worte sind in 18 Sprachen übersetzt via QR einsehbar.

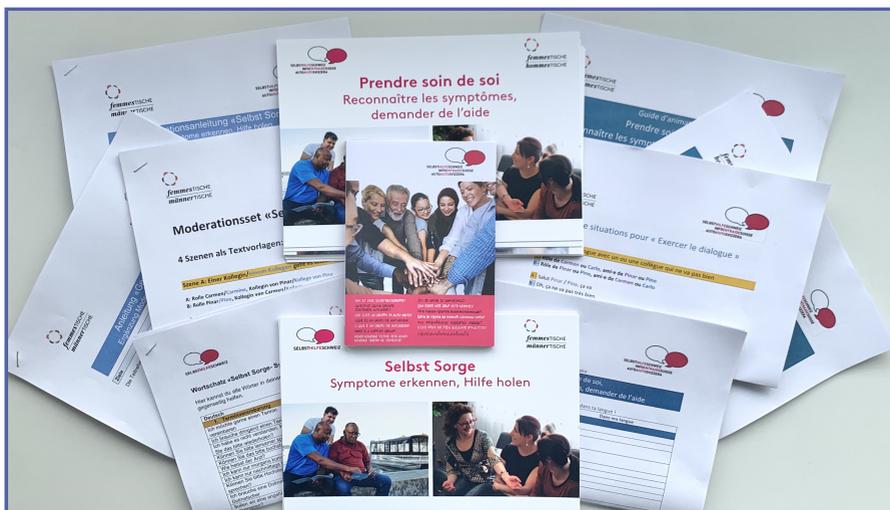
Preis : CHF 40.00

Bestellung: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>



## « Selbst Sorge - Symptome erkennen, Hilfe holen»

Das Moderationsset lädt Teilnehmende ein, sich mit Symptomen einer psychischen Belastung oder Krankheit auseinanderzusetzen. Es unterstützt Menschen in den Gesprächsrunden ihre eigenen Ressourcen besser kennen zu lernen und ihre Gesundheitskompetenz in konkreten Übungen zu erweitern und zu stärken. Es enthält Gesprächsübungen und Informationen um mit der Erkrankung besser umgehen und sich Hilfe holen zu können.



### Das Set enthält:

- 9 Moderationskarten: Zusammenspiel Nerven und Körper, Chronische Schmerzen, Schwindel, Grübeln oder Gedankenkreisen, Energielos und erschöpft, Schlafprobleme, Angst, Schmerzen am Herzen, Kreislauf der Beschwerden, Was soll ich tun?
- Moderationsanleitung
- Anleitung „Gespräche üben“
- Textvorlage „Gespräche üben“
- Wortschatzliste
- Adressen und weiterführende Informationen

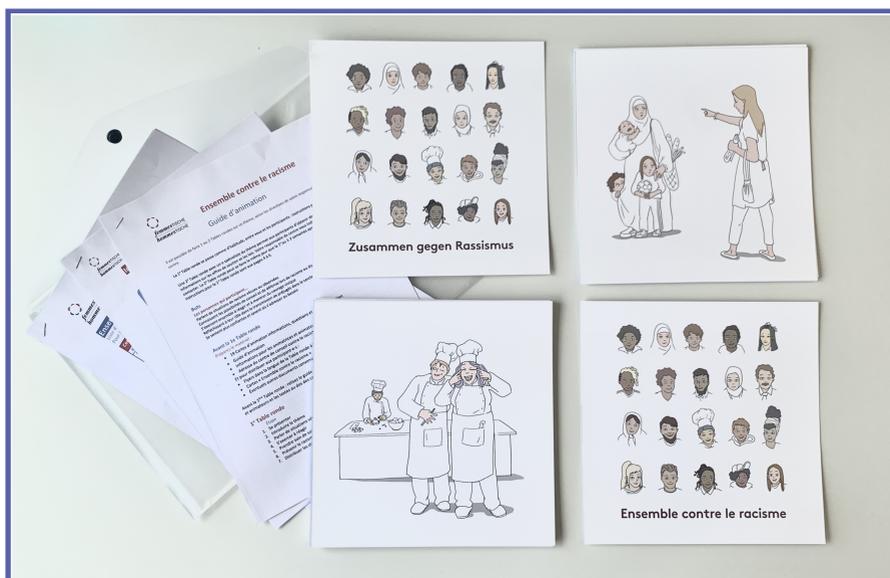
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://fmsische.aidaform.com/bestellformular>



## « Zusammen gegen Rassismus »

Das Set unterstützt den Austausch über das Thema Rassismus und Diskriminierung. Die Moderationskarten wurden unter Beteiligung von Moderatorinnen und Moderatoren unterschiedlicher Herkunft entwickelt. Die Texte auf den Rückseiten der Karten bieten Hintergrundinformationen, Fragen für Gesprächsrunden und Reaktionsmöglichkeiten.



### Das Set enthält:

- 19 Moderationskarten
- Moderationsanleitung
- Grundlageninformationen für Moderierende
- 1 Exemplar der Karte zum Abgeben
- Flyer für die Teilnehmenden, elektronisch und in 15 Sprachen verfügbar

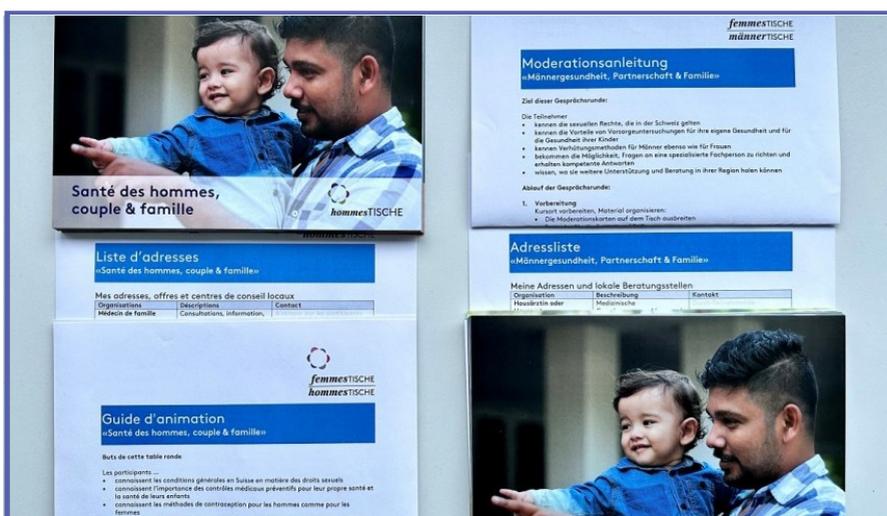
Preis: CHF 45.00 (Intern CHF 35.00)

Bestellung: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>



# «Männergesundheit, Partnerschaft & Familie»

Wenn Männer Väter werden: Dieses Moderationsset verwendet illustrierte Karten, um wichtige Themen der reproduktiven Gesundheit und der Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit anzusprechen. Auch wichtige Themen der Frauengesundheit sind enthalten. Eine zuverlässige Zusammenstellung von Informationen, die das Bewusstsein von Männern und zukünftigen Vätern stärken, die Diskussion fördern und die Suche nach Antworten auf ihre Fragen erleichtern.



Das Set enthält:

- 21 Karten A5 mit Fotos auf der Vorderseite, Informationen auf der Rückseite
- Moderationsanleitung
- Adressliste zu Beratungsstellen, Informationen und Broschüren online, die in mehreren Sprachen verfügbar sind.

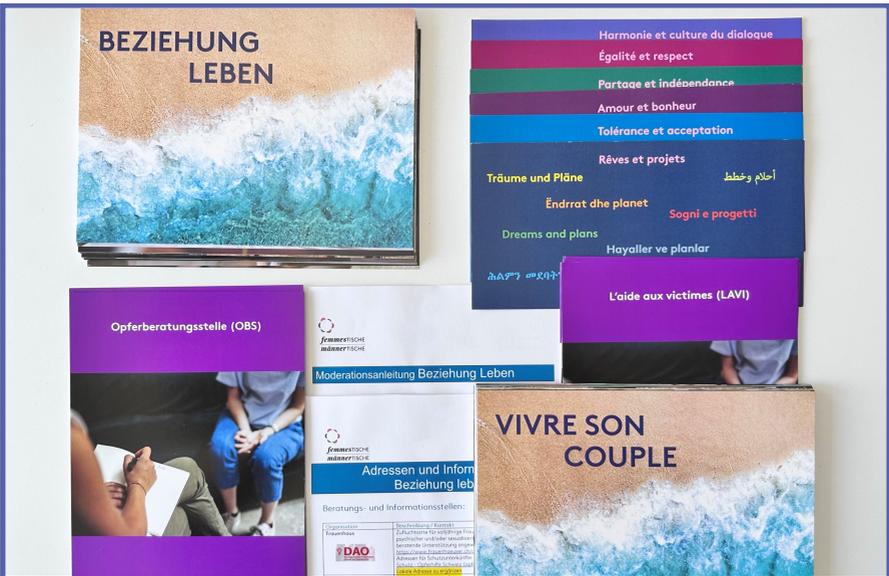
Preis: CHF 35.00 (Intern CHF 25.00)

Bestellung: <https://femtesche.aidaform.com/bestellformular>



## « Beziehung Leben »

Das Moderationsset regt zu Gesprächen über Wünsche und Erwartungen in langjährigen Beziehungen an: welche Vorstellungen verbinde ich mit einer Ehe? Wie lösen wir Konflikte? Welche Rechte schützen mich? Die Teilnehmenden reflektieren, wie es ihnen in ihrer Beziehung geht und was ihre eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen sind. Auch tauschen sie sich aus, was sie präventiv gegen häusliche Gewalt machen können und erfahren, wo sie Unterstützung und Beratung in ihrer Region holen können.



Das Set enthält:

- 18 Moderationskarten
- 6 Begriffekarten (als Einstieg)
- Die 5 wichtigsten Organisationen- einfach erklärt
- Moderationsanleitung
- Adressliste und weiterführende Informationen

Preis : CHF 45.00 (Intern CHF 35.00)

Bestellung: <https://fmtische.aidaform.com/bestellformular>



## Sets online

Zum kostenlosen Download: <https://www.femmestische.ch/de/moderationssets-3.html>

### « Corona »

Das Moderationsset bietet Anregungen für Gespräche zur Verarbeitung der Pandemieerfahrungen, zur Klärung offener Fragen und um künftig besser auf solche Situationen vorbereitet zu sein.



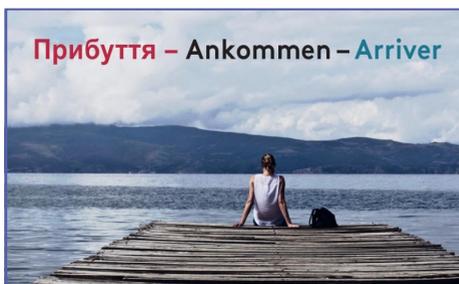
Das Set enthält:

- 27 Fotokarten in 7 Sprachen
- Moderationsanleitung



### « Ankommen »

Das Moderationsset eignet sich besonders für Gespräche mit kürzlich zugezogenen Menschen. Mit wenigen Karten und Fragen regt es zu Gesprächen an: «Wie geht es mir? Wo erhole ich mich? Wie gehe ich mit meinen Erinnerungen um?».



Das Set enthält:

- 10 Moderationskarten in den Sprachen Arabisch, Kurdisch, Tigrinja, Ukrainisch, Deutsch und Französisch.



## Sets online

Zum kostenlosen Download: <https://www.femmestische.ch/de/moderationssets-3.html>

### « Krankenkasse: Grundversicherung »

Die Krankenkasse ist eine obligatorische Versicherung für alle Menschen in der Schweiz. Sie übernimmt gewisse Kosten im Fall einer Krankheit und unterstützt uns finanziell, aber auch mit Rat und Tat, falls das Schicksal es nicht so gut meint mit uns. Aber wie genau funktioniert sie?



Das Set enthält:

- 18 Karten mit Bildern in 9 Sprachen
- Informationsblatt



### « Budgetkompetenz »

Ein Budget ermöglicht die Planung der Finanzen. Die (monatlichen) Einnahmen sind bekannt, aber wo-hin geht das Geld, das wir ausgeben? Wie bewusst kaufen wir ein? Das Budget ist ein wichtiges Mittel, um die Konsum-Ausgaben in den Griff zu bekommen.



Das Set ist verfügbar in:

- Arabisch, Albanisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Türkisch, Serbokroatisch, Portugiesisch Spanisch



# In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen entstehen laufend neue Moderationsset:

## «Älterwerden in der Schweiz»

Älterwerden ist eine Herausforderung, an welcher die Persönlichkeit weiter reifen kann. Dieses Moderationsset regt die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden an und zeigt Perspektiven für die späte Lebensphase auf. Ältere Migrantinnen und Migranten lernen das Angebot für diese Altersgruppe in der Schweiz besser kennen. Informiert zu sein ermöglicht ihnen, das für sie Passende zu wählen. In den Gesprächsrunden werden die Menschen bestärkt, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu äussern.

Bestelladresse: [wohnenimalter@zuerich.ch](mailto:wohnenimalter@zuerich.ch)

## «Liebe, Ehe, Partnerschaft»

Das Moderationsset regt zu Gesprächen über verschiedene Formen von Liebe, Ehe und Partnerschaft an: Themen wie persönliche und gesetzliche Grenzen, unterschiedliche Wünsche und Traditionen, sexuelle Orientierung, Alter und Behinderung stehen im Zentrum des Sets.

Bestelladresse:

[www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/gleichstellung/publikationen/bestellformular\\_ssl.html](http://www.stadt-zuerich.ch/prd/de/index/gleichstellung/publikationen/bestellformular_ssl.html)

## «Geld. Spiel. Sucht.»

Das Kartenset sensibilisiert zum Thema Geldspielsucht: Was wird unter Geldspielsucht verstanden? Welches sind die Anzeichen einer Geldspielsucht und wie kann man Betroffene ansprechen? Welches sind Risiko- und Schutzfaktoren? Wo erhalten Betroffene Unterstützung?

Bestelladresse: [shop.addictionsuisse.ch/de/geldspiel/154-356-kartenset-geldspielsucht.html](http://shop.addictionsuisse.ch/de/geldspiel/154-356-kartenset-geldspielsucht.html)

## «Fit für den Kindergarten»

Das Set eignet sich für die Arbeit mit Familien, deren Kinder kurz vor dem Schuleintritt stehen. 26 Fotokarten zeigen Situationen aus dem Alltag. Ergänzt werden diese durch 12 Textkarten, mit zentralen Faktoren für einen erfolgreichen Start in Kindergarten und Schule sowie Kernaussagen und mögliche Fragen für Gespräche.

Bestelladresse: [ajb@ajb.zh.ch](mailto:ajb@ajb.zh.ch)

## «Demenz- sprechen wir darüber!»

Die Teilnehmenden erhalten allgemeines Wissen über Demenz und erfahren, was wichtig ist im Umgang mit Menschen mit Demenz und wie Angehörige von Menschen mit einer Demenz entlastet und gestärkt werden können. Sie erhalten konkrete Anregungen und Beispiele für den Umgang mit betroffenen Menschen und deren Angehörigen und werden über Unterstützungsmöglichkeiten, Fachstellen und Entlastungsangebote informiert. Das Moderationsset besteht aus 16 Karten und spricht interessierte Menschen jeden Alters an.

Bestelladresse: [wohnenimalter@zuerich.ch](mailto:wohnenimalter@zuerich.ch)

## Moderationsset Femmes-Tische/Männer-Tische

Zielgruppengerechte und sorgfältig entwickelte Materialien sind wichtige Arbeitsmittel für Moderatorinnen und Moderatoren.

Bestellungen:







***femmes*TISCHE**  

---

***männer*TISCHE**

Femmes-Tische / Männer-Tische Schweiz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern