ÖSTERREICHISCHE POST AG
SM 02Z033560 S
VORARLBERBER FAMILIENVERBAND
BERGMANNSTRASSE 14, A-6900 BREGENZ

Familie

HEFT 2, JUNI 2023

Challenge „Alleinerziehend unterwegs“

Kein Platz für Mobbing

„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“

Vorarlberger Familienverband

DIE NR. 1 BEI SCHULE EMPFIEHLT:

Den LIBRO Schullisten Service!

1 Schulliste mit **mindestens 5 Artikeln bis 16.00 Uhr in deiner LIBRO Filiale** abgeben.

2 LIBRO stellt dir deine Artikel laut Liste in **deiner Filiale** zusammen.

3 Artikel am **nächsten Werktag ab 12.00 Uhr in deiner LIBRO Filiale** abholen. **Gratis LIBRO Tragetasche** bei deinem Einkauf **inkludiert.**

Du kannst deine Schulliste auch auf **libro.at** eingeben und deine Artikel **liefern lassen** oder in der Wunschfiliale **abholen.**

+100

100 Zusatz Ös für deine Schulliste!

€ 5.- GUTSCHEIN

ab einem Einkaufswert von € 30,-*

* Aktion gültig von **27.06. – 30.09.2023** in allen LIBRO Filialen. Ausgen. preisgeb. Bücher, Handys, Tablets, Spielkonsolen, Games- & Anwender-Software, Tickets, Wertkarten, Fremdgutscheine, Vorbestellungen & PrePaid-Zahlungsmittel. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Gutscheinen und Rabatten kombinierbar.

Schullisten-Service online nur für registrierte Nutzer*innen möglich. Bei Nutzung des Online-Schullisten-Service können die Zusatz-Ös nur bei Verknüpfung der jö Karte mit dem Kundenkonto vergeben werden.

Zum Einlösen des Gutscheins den Code mitbringen.

Großes beginnt bei LIBRO.at

Liebe Eltern, liebe Familien in Vorarlberg!

Unser Motto für diesen Sommer lautet „Kraft im Kern“. Das sagt doch schon alles, oder? Es bringt die Ausdauer unserer Familien und die Stärke unserer Gemeinschaft auf den Punkt. Wir stellen uns gemeinsam den Herausforderungen und meistern sie mit einer guten Portion Optimismus und einer gehörigen Dosis Realismus. 70 Jahre engagiert sein – das können wir gemeinsam mit dem KFÖ feiern! Ein toller Meilenstein, aber wir sind noch lange nicht am Ende unserer Reise. Für mehr Inspiration zum Thema empfehle ich den Vortrag „Startbox für das Leben“ von Prof. Johannes Huber. Hier der Link: Startbox für das Leben (https://www.familie.at/site/oesterreich/wirueberuns/70jahrefamilienverband).

Die aktuellen Zeiten fordern unseren Fokus auf das, was wirklich zählt. In einer Phase der Inflation, die unseren Familien-Wocheneinkauf zu einer größeren Aufgabe macht, müssen wir das Wesentliche ins Zentrum rücken. Wie Finanzexperte Dave Ramsey uns immer wieder in Erinnerung ruft, beeinflussen unsere Entscheidungen nicht nur uns selbst – sie prägen unseren gesamten Familienstammbaum. Genau jetzt ist es an der Zeit, zusammenzuhalten und unser Wissen zu teilen, um das Beste aus unseren Ressourcen zu holen. In dieser Ausgabe haben wir Experten und Politiker eingeladen, ihre Gedanken und Ratschläge mit uns zu teilen. Ihre Worte und Einsichten sollen uns dabei helfen, unseren Weg durch die neue Realität zu finden.

Trotz aller Herausforderungen gibt es auch viel zu feiern. Seit 70 Jahren engagieren sich Menschen in ganz Österreich mit Leidenschaft für Familien. Danke euch allen! Es ist beeindruckend, was wir durch unseren Einsatz und unser Engagement erreicht haben. Jetzt, wo der Sommer vor der Tür steht, bietet sich uns die Gelegenheit, tief durchzuatmen, Weisheit zu schöpfen und unsere innere Kraft zu stärken.

Familie ist das Herz unserer Gesellschaft und trägt eine bedeutende Verantwortung – über Generationen hinweg, persönlich und gesellschaftlich. Ja, das kann herausfordernd sein, aber wir sind dazu berufen, diese Herausforderungen anzunehmen und zu meistern. „Gott ist unsere Zuflucht und Stärke“, sagt Psalm 46:2.

Bleiben wir engagiert, halten wir zusammen und starten wir gemeinsam mit Freude und Entschlossenheit in den Sommer.

Mit sonnigen Grüßen
Guntram Bechtold
Obmann

Dem Familienverband ein Gesicht geben

Sarah Willer steht
im Wordrap Rede und Antwort.

Name
Sarah Willer

Alter
22

Wohnort
Lochau

Tätigkeit beim Familienverband
Front- und Backoffice, Assistenz Leitung der Familienhilfe

Beim Familienverband seit
Januar 2022

Mein Motto
Wer sieben Mal hinfällt, sollte acht Mal wieder aufstehen.

So würden mich meine Freunde in drei Worten beschreiben …
humorvoll, hilfsbereit, liebenswürdig.

Ich liebe an meiner Arbeit …
die abwechslungsreiche und vielfältige Arbeit im Büro, aber auch in der Familienhilfe. Der Austausch mit den Familien und die Dankbarkeit, welche sie mir gegenüber ausdrücken, erfüllen mich mit Stolz. Das ganze Team des Vorarlberger Familienverbandes ist einfach toll.

Nach einem langen Arbeitstag … finde ich meinen Ausgleich bei einem Spaziergang am See oder bei meiner Familie und Freunden.

In meiner Freizeit mache ich gerne …
viel mit meinen Freunden und meiner Familie, Reisen und Musik hören.

Der schönste Platz in Vorarlberg ist …
in Lochau am See und unsere Hütte in Dornbirn.

Meine größte Schwäche ist …
manchmal zu zielstrebig und perfektionistisch zu sein.

Als Kind wollte ich immer …
Lehrerin werden.

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber: Vorarlberger Familienverband, Bergmannstraße 14, A–6900 Bregenz, +43 5574 476 71, info@familie.or.at, www.familie.or.at | **Raiffeisenbank am Hofsteig:** IBAN AT53 3748 2000 0007 7255, BIC RVVGAT2B482 | **Redaktionsleitung:** Andrea Kramer | **Lektorat:** Jeannette Bell (LernPunkt) |

Redaktionsteam: Pascal Sickl, Andrea Kramer, Isabella Nesler, Ulla Lokan | **Mitarbeit:** Andrea Concin, Corina Morscher, Corinna Amann, Doris Kornitzer, Sandra Hermes | **Grafik:** Kaleido – Büro für Gestaltung | **Satz:** Sylvia Dhargyal | **Fotos:** siehe Bildnachweise bzw. Familienverband oder Shutterstock | **Herstellung:** Thurnher Druckerei GmbH, Grundweg 4, A–6830 Rankweil

Inhalt

Seite 10 – Veranstaltungen in den Ortsverbänden

Seite 24 – Vater sein

Seite 36 – Haushaltstipps

DEM FAMILIENVERBAND EIN GESICHT GEBEN

4 **Dem Familienverband ein Gesicht geben**
6 **Familienverband Au**
8 **Sara Strübing**
9 **Frau Holle Babysittervermittlung**

WAS UNS BESCHÄFTIGT

10 **Was war los in den Ortsverbänden?**
14 **Challenge „Alleinerziehend unterwegs“**
16 **Teuerungen belasten Familiensysteme**
18 **FREI DAY – von der Utopie zur Wirklichkeit**
20 **Kein Platz für Mobbing**
22 **Bernhard Weber lebt Rollen im Wandel**
24 **„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“**

WAS STEHT AN

26 **Veranstaltungskalender**

FÜR DIE GANZE FAMILIE

29 **Alt werden wir von selbst – wie, das liegt in deiner Hand!**
30 **Eine rundum gelgungene Wanderung**
32 **Malvorlage**
33 **Unzulässige Überwachung des Ehegatten**
34 **Insektenhotel**
36 **Haushaltstipps von Corinna Amann**
38 **Gute-Laune-Ideen für den Sommer**
39 **Mit dem Familienpass in den Sommer**
40 **Lust auf Lesen, Hören, Spielen?**

Schreiben Sie uns!
Ihre Meinung, Ihre Wünsche und Ihr Lob oder Ihre Kritik an der **Familie** interessiert uns!

Redaktion Familie
Bergmannstraße 14
A–6900 Bregenz
+43 5574 476 71
info@familie.or.at

EIN ORTSVERBAND IM PORTRAIT

Familienverband Au

Wie setzt sich der Vorstand zusammen?

Obfrau: Sonja Wittwer
Kassierin: Sylvia Dünser
Schriftführerin: Marlene Egender
Beiräte: Marika Muxel, Melanie Geiger, Veronika Natter, Romina Moosbrugger, Sabrina Schuler
Vereinsgründung: 2002

Das Jahresprogramm des Familienverbands setzt sich zusammen aus zahlreichen fixen Veranstaltungspunkten und Aktionen, die spontan organisiert werden.

Ein typisches Jahresprogramm sieht wie folgt aus:

- Faschingsveranstaltung
- Suppentag für einen guten Zweck
- Spielzeugstand beim Katharinentag
- Familienbasar
- Sandkastenfüllaktion
- Besuch vom Nikolaus
- Schwimmkurs
- Kinderturnen im Frühling & Herbst
- Sommerprogramm
- div. Kurse wie Tortenbackkurs, Kochkurs, Taschenflechtkurs
- div. Kurse für unsere Kids wie Breakdance oder Hip-Hop-Kurs

Ich bin damals zum Team gestoßen, da meine Nachbarin Marika mich gefragt hat, ob ich mit ins Team des Familienverbands Au möchte. Das war im Herbst 2018. Der jährliche Familienbasar war meine erste Veranstaltung, bei der ich mitgewirkt habe. Kurze Zeit später hat mir das Team das Vertrauen geschenkt und ich wurde zur Obfrau des Familienverbands Au gewählt.

Es motiviert mich sehr, dass ich Gutes tun kann. Unser jährlicher Suppentag ist mein absolutes Highlight. Ich find es super, wie toll unsere Veranstaltungen und Ideen in unserer Gemeinde angenommen werden. Spitze finde ich auch, dass wir von vielen Seiten unterstützt werden. Besonders viel Freude bereiten mir die strahlenden Kinderaugen, wenn man spürt, dass die Mühen, die man sich macht, es auch wert waren und die Veranstaltungen gut ankommen und alle Spaß dabei haben. Wir haben einen tollen Zusammenhalt im Team, sind alle recht unkompliziert bzw. kommunizieren offen miteinander. Man kann sich immer auf jeden Einzelnen verlassen, die ganze Familie hilft mit, schon die ganz Kleinen sind im Einsatz. Das Zitat „Jeder Einzelne ist ein Tropfen, gemeinsam sind wir ein Meer!“ beschreibt unser Team sehr gut.

Gerade deshalb ist das Ehrenamt selber für mich kein Stress, sondern mit dieser Aufgabe kann ich sehr gut von meinem Alltag als dreifache Mama, Arbeit und Haushalt abschalten. Um bei all dem einen Ausgleich zu haben, bin ich gerne in der Natur und habe das Brotbacken für mich entdeckt.

Außerdem habe ich immer schon gerne organisiert. Ich denke, ich habe ein kleines Organisationstalent, das mir dabei hilft, den Überblick zu behalten.

Für die Zukunft des Familienverbandes Au wünsche ich mir, dass unser großartiges Team bestehen bleibt, wir gemeinsam noch viel auf die Beine stellen und viele Mitglieder dazukommen. Privat ist für mich die Gesundheit meiner Familie am wichtigsten.

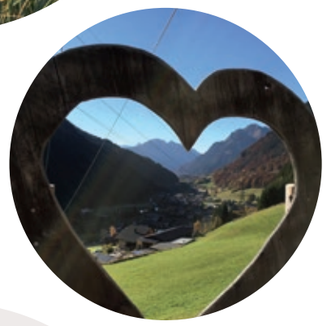
Der größte Dank gilt meinen Mädels, ohne die ist es nicht möglich, solch tolle Veranstaltungen zu organisieren. Dankbar sind wir immer über die vielen freiwilligen Helfer, Sponsoren sowie der Gemeinde, die uns immer so toll unterstützen.

Sonja Wittwer
Obfrau des Familienverbands Au

„Jeder Einzelne ist ein Tropfen, gemeinsam sind wir ein Meer!“

Vorstellung einmal anders

Sara Strübing ist Babysittervermittlerin
im Klosertal



Sara Strübing ist Babysittervermittlerin im Klostertal. Wir haben Sara gebeten, sich und ihren Alltag als Frau Holle Babysittervermittlerin in fünf Bildern darzustellen.

Sara Strübing
Klostertal
+43 676 833 733 77

Frau Holle Babysittervermittlung

Klostertal

Marisol

Was begeistert mich am Babysitten?
Ich babysitte sehr gerne, da ich Kinder sehr gerne habe und den Umgang mit ihnen liebe. Außerdem mag ich es, wenn ich ihnen etwas beibringen kann oder sie mir etwas zeigen können.

Warum bist du als Babysitter:in aktiv?
Ich bin als Babysitterin aktiv, da ich neben der Schule gerne mein Taschengeld aufbessern möchte und es mich sehr erfreut, Zeit mit Kindern zu verbringen.

Das Wort Babysitten finde ich …
… nicht mehr zeitgemäß, da man nicht nur auf Babys aufpasst, sondern auch auf Kleinkinder.

Clara

Was begeistert mich am Babysitten?
Mich begeistert am Babysitten, dass ich von den Kindern lernen kann und es macht mir Spaß, Zeit mit den Kindern zu verbringen. Ich will beim Babysitten noch etwas zum Thema „Erziehung“ dazulernen.

Warum bist du als Babysitter:in aktiv?
Da ich einfach gerne babysitte und dabei noch etwas Taschengeld verdiene.

Das Wort Babysitten finde ich …
… in Ordnung. Es wäre eigentlich passender, wenn das Wort „Kinder“ darin vorkommt, da das Wort aber schon so lange im Sprachgebrach verankert ist, finde ich es ist nicht notwendig, es zu ändern.

Anja

Was begeistert mich am Babysitten?
Mich begeistert am Babysitten, dass ich sehr viel Zeit mit Kindern verbringe und dabei den Umgang mit Kindern lerne.

Warum bist du als Babysitter:in aktiv?
Ich bin als Babysitterin aktiv, da ich die gemeinsame Zeit mit den Kindern sehr schätze und durch meine Arbeit eine sinnvolle Beschäftigung für die Freizeit gefunden habe. Zusätzlich kann ich mir noch etwas dazuverdienen.

Das Wort Babysitten finde ich …
… ganz gut, auch wenn man sagen muss, dass man auch auf Kinder aufpasst.

Was war los in den Ortsverbänden?

EICHENBERG

Das war der Ehrenamtsausflug 2023

In diesem Jahr wurden die Ehrenamtlichen des Vorarlberger Familienverbands vom Ortsverband aus Eichenberg eingeladen, um am diesjährigen Ehrenamtsausflug teilzunehmen. Das Team aus Eichenberg hatte sich ein abwechslungsreiches Programm überlegt, um den Teilnehmern ihre Gemeinde vorzustellen.

Am Samstag, den 27. Mai 2023 um 8:30 Uhr trafen sich die Ehrenamtlichen zur Begrüßung beim Kirchparkplatz in Eichenberg. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden die Teilnehmer von einer Kutsche abgeholt.

Die Kutschenfahrt führte die Ehrenamtlichen vom Dorfplatz bis hin zur Bergsennerei Hinteregg. Bei einem kleinen Zwischenstopp konnte noch ein Eis genossen werden. Angekommen bei der Sennerei erhielten die Ehrenamtlichen eine unterhaltsame Führung durch die Sennerei von Senner Bene. Natürlich durfte am Ende auch eine Verköstigung der verschiedenen Bergkäse nicht fehlen. Mit der Kutsche ging es dann wieder zurück Richtung Kirchplatz. Es stand ein abschließendes Mittagessen im Gasthaus Krone an. Das Wetter bot sich darüber hinaus noch dazu an, die selten gewordenen Sonnenstunden auf der Terrasse zu genießen. Nach Speis und Trank machten sich alle wieder auf den Heimweg.

Wir möchten uns herzlich beim Familienverband Eichenberg für den schönen Tag bedanken!

DOREN

Familienfest

Unter dem Motto „Gemeinsames Spielen verbindet – Genuss auch!“ fand das Familienfest am 03. Juni 2023 in Doren statt. Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich Familien zum gemütlichen Beisammensein. Neben einem internationalen Buffet – gekocht von Familien unterschiedlicher Nationen – gab es zahlreiche Möglichkeiten für Kinder, sich auszutoben. Wieder einmal wurde deutlich, wie schön und wichtig das MITEINANDER ist!

BEZAU UND REUTHE

Sandkastenfüllaktion

Der Familienverband Bezau-Reuthe stellte am Freitagnachmittag, den 31. März 2023 seinen Mitgliedern – und solchen, die es noch werden wollten – Spielsand bereit, den sie für den Sandkasten ihrer Kinder gratis abholen konnten. Bei frischen Temperaturen wurden rund 13 Tonnen Natursand von zahlreichen Mitgliedsfamilien aus Bezau und Reuthe mit Kübeln, Schaufeln, PKW-Anhänger, Traktoren etc. abgeholt. Die Freude über diese tolle Aktion war wieder besonders groß und die Kinderaugen strahlten.

Der Familienverband Bezau-Reuthe bedankt sich ganz herzlich bei seinen großzügigen Sponsoren und Helfern: Firma Erich Moosbrugger Bau GmbH und Hubert Eberle.

ALBERSCHWENDE

Zenobio und der Zauberton

Am 25. März 2023 fand im Rahmen eines Familienkonzerts des Familienverbands Alberschwende eine besondere Aufführung im Hermann-Gmeiner-Saal statt.

Während Robert Schneider das Publikum an die Hand nahm und durch die Welt von Zenobio, dem Donnerdrachen, und der schlafenden Prinzessin führte, überraschte die Familienbande Huemer mit ihrem imposanten musikalischen Spektrum. Die großen und kleinen Gäste durften den Klängen von Trompete, Kontrabass, Violoncello und Violine lauschen. Als Zenobio seinen verschwundenen Zauberton endlich wieder gefunden hatte, war auch die Prinzessin wieder hellwach. Diese Energie hat sich beim letzten Stück auch auf die jüngsten Gäste übertragen, die bei der musikalischen Darbietung noch ordentlich das Tanzparkett rockten. So wurden die rund 150 Gäste mit den zauberhaften Worten von Robert Schneider und einer dynamischen Musikeinlage verabschiedet.

Anschließend lud der Familienverband Alberschwende noch zu einem gemütlichen Beisammensein im Foyer ein.

HARD

Familiennest und Walderlebnistag

Am 12. Mai 2023 durfte das Team des Familienverbands Hard bei der Eröffnung des „Harder Familiennest“ dabei sein. Das Familiennest bietet einen Raum für Austausch und bald auch verschiedene Angebote rund um Familie und Kinder. Für einen solchen Ort hat sich der Familienverband Hard schon lange eingesetzt. Mit Hilfe des Sozialsprengels Hard konnte diese Vision nun endlich Realität werden!

Gleich einen Tag später konnte der Ortsverband aus Hard die Wildnislehrer Heria und Brandolf Höss am Auhafen begrüßen. Auf die Teilnehmer wartete ein spannender Vormittag mit Feuerschlagen, Kräuter sammeln, Butter schütteln, Armband drehen und vielem mehr. Nicht nur die Kinder waren von diesem Vormittag angetan.

KOBLACH

Frühjahrbasar

Im Saal der DorfMitte wurden am Samstag, den 18. März 2023 zum vierten Mal Baby- und Kinderartikel von rund 65 Verkäufer:innen ausgestellt. Mehr als 300 Besucher:innen durfte das Team des Familienverbands Koblach beim Basar empfangen. Wieder gab es die Möglichkeit, nicht verkaufte Artikel nach dem Basar an Rettet das Kind – Vorarlberg zu spenden. Außerdem sind rund € 150,– Spenden für die Erdbebenopfer in der Türkei gesammelt worden! Herzlichen Dank an alle Helfer:innen, Kuchenbäcker:innen, Spender:innen sowie Ver- und Einkäufer:innen.

LUSTENAU

Weltspieltag am Luschnouar Markt

Am Samstag, den 27. Mai 2023 wurde der Kirchplatz in Lustenau von 8 bis 12 Uhr zu einem kunterbunten Spielparadies für alle. Der Wochenmarkt bekam wie so oft beliebten Zuwachs und wurde durch den Weltspieltag erweitert.

Der alljährlich Ende Mai stattfindende Weltspieltag möchte auf das Recht auf Spiel aufmerksam machen und steht jedes Jahr unter einem anderen Motto. Das Thema in diesem Jahr wies auf die besondere Bedeutung von Spiel und Inklusion hin. Inklusion wird dabei als das Recht auf Teilhabe aller Menschen und insbesondere aller Kinder – unabhängig von körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie kulturellen oder sozioökonomischen Hintergründen – angesehen. Organisiert vom Vorarlberger Familienverband Lustenau (Kinderkrippe SPAZi, SPAZini & LEBE!) in Zusammenarbeit mit dem Team des Luschnouar Marktes wurde der Marktvormittag zu einem ganz besonderen.

An diesem Marktvormittag standen die Kinder und das „Tun im Spiel“ im Vordergrund. Es gab viele Stationen zum Dabeisein und Ausprobieren. Beim Kinderschminken verwandelten sich Kinder in eine Fee, einen Tiger oder vieles andere. Außerdem wurde im Zelt getrommelt und musiziert, es konnten Handabdrücke auf Leintüchern verewigt werden und ein großes Gummipuzzle sowie ein Schwungtuch luden zum Mitmachen ein. Außerdem gab es Seifenblasen, Malkreiden, einen Mal- und Basteltisch sowie eine Fühlkiste.

AU

Suppentag

Gemeinsam erreichten wir die sensationelle Spendensumme von € 4.100,02. Es freut uns sehr, dies zu gleichen Teilen mit je € 1.366,– an Magdalena Rützler, Beate Ritter und Lorenz Ennemoser zu überreichen. Wieder einmal durften wir uns über sehr viele Besucher beim Gottesdienst und beim anschließenden Suppentag freuen. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle unserem Dekan Georg Willam, dem Mesner und den Ministranten, Annemarie und Stefanie Berbig vom Familiengottesdienst-Team, der Jungmusik für die musikalische Gestaltung sowie allen Mitwirkenden bei der Gestaltung des Gottesdienstes. Vergelt‘s Gott an unserem Bgm. Andreas Simma, unserem Schulwart Kaspar Dünser mit Team, den Auern Gastwirten, allen Kuchenbäckerinnen, der Backstube Lech Walch Martin und Adeg Berlinger Kohler Brigitte.

Allen kleinen und großen Helfern, die beim Vorbereiten und der Durchführung des Suppentages mit vollem Eifer dabei waren, ein herzliches Vergelt‘s Gott – ohne so viel Unterstützung wäre das nicht möglich.

AU

Kinderturnen

Vom 28. Februar bis 28. März 2023 konnte der Familienverband Au wieder sehr viele begeisterte Kinder von 0 bis 4 Jahren mit ihren Mamas oder Papas zum Turnen begrüßen. Wöchentlich trafen sich Klein und Groß im Auer Dorfsaal. Beim gemeinsamen Spiel und den verschiedenen Stationen zum Balancieren, Rutschen, Klettern und Hüpfen war für jeden etwas dabei. Auch für die ganz kleinen Kinder war eine Krabbelecke eingerichtet. Die Kinder hatten viel Spaß und Freude. Danke allen Kindern und Eltern für‘s Dabeisein und danke der Gemeinde Au für die Bereitstellung des Dorfsaales!

LINGENAU

Kindernachmittag mit Clown Pompo

Viel zum Lachen und Schmunzeln gab es in den Osterferien in Lingenau. Clown Pompo war zu Besuch im Wäldersaal und zauberte großen und kleinen Gästen ein Lächeln ins Gesicht. Da flogen riesige Bälle durch den Saal, schwebten hunderte kleine Seifenblasen durch den Raum und Clown Pompo machte einen „Köpfler“ mitten auf der Bühne. Mit eindrucksvoller Mimik, artistischer Jonglage, erheiternder Situationskomik und tollen Tricks wurde den über 200 Besucherinnen und Besuchern einiges geboten. Bei Kaffee, Kuchen und Limonade fand der Nachmittag einen gemütlichen Ausklang.

DAFINS

Kinderkonzert

Mehr als 270 Kinder und deren Eltern zeigten sich begeistert vom Kinderkonzert von Bluatschink. Das Konzert fand im Frödischsaal Muntlix statt, der durch den großen Besucherandrang fast bis auf den letzten Platz gefüllt war. In den zwei Stunden Konzertzeit wurde gesungen, geklatscht und gestampft. Sowohl Jung als auch Alt haben sich von der Begeisterung der Band Bluatschink anstecken lassen und nahmen aktiv am Konzert teil. Wir bedanken uns bei den Sponsoren für die finanzielle Unterstützung und beim Publikum fürs Kommen und den Applaus.

BUCH

Jahreshauptversammlung und Vortrag

Am 27. März 2023 fand die Jahreshauptversammlung der Ortsgruppe Buch statt. Obfrau Kerstin Böhler hat Einblicke in die Vereinsarbeit gegeben. Verabschiedet wurde die Beirätin Nathalie Sottopietra. Gleichzeitig konnte der Verein auch drei neue Beiräte zur Mitarbeit motivieren. Der Abend fand dann seinen Höhepunkt in dem Vortrag zum Thema „Pubertät“ von Referentin Edith Viktorin. Der Vortrag fand im Zuge der Familiengespräche des Vorarlberger Familienverbandes statt. Edith Viktorin konnte mit ihrer mitreißenden und authentischen Art und den vielen Beispielen aus dem Alltag bei den Zuhörern punkten. Immer wieder konnten vielen Eltern bei den Ausführungen der Referentin nicken, da sie die Situationen, die sie schilderte, aus ihrem eigenen Alltag kennen.

Challenge „Alleinerziehend unterwegs“

Statistiken liefern uns eine unerwartete Zahl: Im Jahr 2021 gab es in Österreich 18% Ein-Eltern-Familien.

Alleinerziehende Elternteile sind zu 90% Frauen. Gezählt werden hier Familiensysteme mit Kindern im Bezug der Familienbeihilfe. Beeindruckend und beunruhigend, wenn man bedenkt, dass es ein Fünftel aller Familien in Österreich ausmacht!

Herausforderung erkennen
Familien sind heute vielen Drucksituationen ausgesetzt und meistens sind es Frauen, die eine immense Komplexität an Verantwortung für die familiäre Struktur übernehmen. Bei den Alleinerziehenden sind diese Herausforderungen um die unteilbare Zuständigkeit angereichert, die leider oft mit der Einsamkeitsfalle kombiniert ist. Eine grobe Sortierung dieser Mehrfachbelastung ergibt drei Ebenen:

a) Alltagsbewältigung. Der Stolz, dass die Tag-für-Tag aufs Neue getaktete Zeitstruktur super durchdacht ist, verabschiedet sich im Nu durch kleine Störelemente wie „Mama, ich habe Halsweh!“ ins Nirwana. Drei Telefonate = Problem gelöst. Von der Firma direkt in die Care-Arbeit: Kochen, Haushalt, Wäsche, Hausaufgaben. Im Dauermodus der sogenannten „Mental Load“ – alle Termine, Aktivitäten, To-Do-Listen, Einkaufszettel, Schularbeiten sind im Kopf gleichzeitig aktiviert – hetzt man durch den Tag, fällt man tot ins Bett, bevor es zwischen 5 und 6 in der Früh wieder von vorne losgeht.

b) Existentielle Absicherung. Im Job geht sich trotz Ausbildung und Praxis wie auch trotz des mitgebrachten Willens leider nur Teilzeit aus. Und Gott sei Dank ist der Chef rücksichtsvoll genug, wenn die Schule plötzlich autonom Freizeit verkündet. Die regelmäßigen Unregelmäßigkeiten und die Ferienzeiten halten den Wunschtraum Bilokation wach. Somit wird es nichts mit der Bill-Gates-Karriere und schon eine Skiwoche oder die neuen Reifen für das Auto können die Frage „Geht sich das alles aus?“ hervorrufen. Nicht zufällig gehört man leider zu einer Armuts-Risiko-Gruppe dazu.

c) Psychisch-emotionale Belastung. Pubertierende Kinder, Berge von schmutzigem Geschirr, kaputte Küchengeräte, Erziehungsfragen, gleichzeitig stattfindende Elternabende –, aber das erwachsene Gegenüber, das mitträgt, das ausgleicht, das abnimmt, ist nicht vorhanden. Oder nur als zusätzliche Bedrohung, wenn die Beziehung zum anderen Elternteil spannungsbeladen ist und manchmal man sogar unberechenbaren Attacken bzgl. Kontaktrechts oder bei Unterhaltszahlungen ausgesetzt ist.

„Im Dauermodus der sogenannten ‚Mental Load‘ hetzt man durch den Tag.“

Herausforderung meistern
Erhobenen Hauptes trotz schmerzendem Rücken, ohne in die Opferrolle zu rutschen, ist es legitim, nicht alles alleine zu tragen. Ein afrikanisches Sprichwort sagt, dass zur Erziehung eines Kindes ein ganzes Dorf vonnöten sei.. Nun ist dieses Dorf gefragt!

a) Hilfe finden. Google spuckt mehrere Seiten an diversen psychosozialen, finanziellen oder Entlastungsangeboten aus. So viele, dass es vor lauter Bäumen kein Licht im Dickicht mehr gibt. Der Dschungel an Förderungsprogrammen erfordert darüber hinaus jedes Mal eine kleine Doktorarbeit. Endlich hat man alle Unterlagen beieinander, nur um zu erfahren, dass vorher eine andere Voraussetzung bei einer komplett anderen Behörde zu erfüllen ist. Die braucht aber gefühlt 100 weitere Unterlagen. Sich im Kreis drehend, verliert man Lust. Die Zeit hat man sowieso nicht. Doch es gibt sie – die Spezialist:innen, die bei der Sortierung und Orientierung helfen: „Beratungsstelle“ ist das richtige Stichwort. Da hat jede Scham, als hilfsbedürftig gebrandmarkt zu werden, nichts verloren. Beratung, Therapie oder Supervision aufzusuchen, ist mittlerweile sogar „in“.

b) Hilfe annehmen. Das soziale Umfeld spielt aber eine noch viel wichtigere Rolle im Leben der Alleinerziehenden. Ohne Freundschaften, Nachbarschaft und ohne Verwandtschaft wäre es kaum möglich, nicht davonzulaufen. Doch ein schlechtes Gewissen, das Gefühl, es nicht zurückzahlen zu können bzw. die Hemmung, sich als nicht taff genug zu outen, hält eine:n zurück. Die Paradoxie liegt meistens darin, dass das Helfen dem Helfenden guttut. Also Gutes tun, indem man um Hilfe bittet! Ohne Gegenleistung und ohne schlechtes Gewissen! Liste führen mit all den Floskeln à la „Du, jederzeit!“ und diese Angebote auch aktiv anfragen!

c) Atmen nicht vergessen. Die nachhaltigste Hilfe für die eigenen Kinder ist eine paradoxe Erkenntnis: Die wichtigste Person in meinem Leben sind nicht sie, sondern ICH. Denn nur solange ich „lebe“, kann ich für sie da sein. Die tiefere Dimension des Lebens ist hier nicht nur versteckt, sondern immanent = atmen, sich spüren, sich entfalten, sich etwas gönnen. Das ist kein Verrat am eigenen Nachwuchs, sondern eine wichtige Investition, deren Dividenden mehr als profitabel sind.

Alleinerziehende sind nicht allein auf weiter Flur. Sie bilden ein Fünftel der Familienformen = Ein-Eltern-Familien. Diese Größenordnung bewegt. Das ist keine Randerscheinung, das ist eine große Gruppe an Menschen, die täglich kämpfen und die es verdienen, auch auf gesellschaftspolitischer Ebene dauerhaft im Fokus zu bleiben: als Zielgruppe, die gewürdigt und unterstützt werden muss. Oder sogar als Vorbild!

MMag. Bohuslav Bereta MSc
Geschäftsführer EFZ Feldkirch
info@efz.at
www.efz.at/alleinerziehende

Alleinerziehend, aber nicht allein
Informationen für Alleinerziehende, Austausch sowie alle Veranstaltungen und Termine unter **www.alleinerziehend-vorarlberg.at.** Komm über den QR-Code direkt in unsere WhatsApp-Gruppe.

ALZ-Café
Am ersten Sonntag im Monat treffen sich alleinerziehende Mamas und Papas zum gemeinsamen Frühstück. Es wird von 9 bis 11 Uhr gefrühstückt und mit einem „Wie machst du das?“ in den Tag gestartet. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Es gibt Spielmöglichkeit für die Kids und mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Pfarrsaal gut zu erreichen. Es soll einfach und unkompliziert sein.

Nächster Termin
3. September 2023 von 9 – 11 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben