



© Norbert Gemeindl

Unser
Jahresthema

Koste es, was es wolle! Auch für Care-/Sorgearbeit?

Eine Voraussetzung für ein gut funktionierendes Zusammenleben ist, dass die notwendige Care- bzw. Sorgearbeit geleistet wird. Das sind meist undankbare, wenig wertgeschätzte und schlecht bis gar nicht bezahlte Jobs. Auch die Zeit, die dafür zur Verfügung steht, wird immer weniger. Doch das muss nicht so sein!

Am Impulstag im September (s. letzte Seite) starten wir unseren neuen Fokus auf das große Thema Care-/Sorgearbeit: mit „Koste es,

was es wolle!“ möchten wir die **Verteilung von Care, Arbeit & Geld** beleuchten.

Es geht darum, unser jetziges System zu verstehen und herauszufinden, an welchen Schrauben gedreht werden müsste, um eine bessere Verteilung zu erreichen und damit mehr Spielräume für alle zu schaffen.

Auf den folgenden Seiten haben wir dazu passende Bildungsangebote zusammengestellt, die unsere kfb-Referentinnen anbieten. Greif zu! ☺

Bildungsangebote zum neuen Schwerpunkt

Sprache schafft Wirklichkeit Zwischen „Armutsfalle“ und „Vermögensschadenhaftpflichtversicherung“

Sprache ist ein machtvoll Instrument. Wie über etwas berichtet wird, über Sorgearbeit, über Geld, über soziale Leistungen, beeinflusst unsere Sicht darauf.

Auch die eigene Sprache ist durch Erziehung und Erlebnisse geprägt. Wenn ich die eigenen Sprachsteine merke, ist schon ein erster Schritt zu einer achtsamen Sprache getan. Spielerisch und kreativ werden wir uns mit der Macht und der Magie der Sprache beschäftigen.

■ Maria Kvarda ■

Zwischen Armut und Reichtum - was ist sozial gerecht?

Was können wir zu einem guten Leben für alle beitragen?

Was ist gerecht? Wie ist Reichtum in Österreich und weltweit verteilt? Wer ist arm? Was bedeutet Grundeinkommen, Mindestsicherung, Working Poor? Viele Schlagworte, viele Fragen. Bei diesem Thema geht es natürlich um Wissensvermittlung, aber auch ums Hineinfühlen in sich selber, die eigene Lebenssituation, das eigene Umfeld. Spielerische und kreative Zugänge zu einem schweren Thema können neue Perspektiven eröffnen.

■ Maria Kvarda ■

KIRCHE, CARE und WIR

■ Traude Reinwein ■ *siehe Seite 2*

Wer oder was ist meiner Sorge wert?

Mit den 5 Säulen der Identität hat H. Petzold gezeigt, worauf es im Leben ankommt: 1. Ich (Körper, Gesundheit), 2. soziales Netz (Familie, Freund*innen), 3. Arbeit – Leistung, 4. materielle & finanzielle Sicherheit, 5. Sinn, Werte, Glaube. Immer neu stellt sich die Frage: Wo investiere ich meine Zeit und meine Aufmerksamkeit? Die Einladung ist, wieder einmal zu schauen, ob die Balance stimmt oder ob etwas zu kurz kommt und mein Sorgen brauchen würde.

■ Gerti Stagl ■

Gönn dir weitere spannende Impulse zum Jahresthema und lade eine Referentin deiner Wahl in deine kfb-Gruppe ein!

...allgemein zum Thema Care-/Sorgearbeit

Selbstfreundlichkeit – gut für mich selbst sorgen

Wir sorgen gerne für das Wohl anderer und reihen dabei oft unsere eigenen Bedürfnisse hinten an. Wenn wir beginnen, uns selbst eine gute Freundin zu sein, uns selbst und unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen, werden wir mit unseren Kräften haushalten und Zufriedenheit erleben. Das weckt unsere Lebensfreude und zieht Kreise in unserem Umfeld. Mit Übungen und Anleitungen, wie wir uns auf den Weg zu mehr Selbstfreundlichkeit machen.

▮ Traude Reinwein ▮

Gutes Leben zwischen Anspruch und Überforderung Sorge-Ökonomie auch Online möglich!

Das System der wechselseitigen Fürsorge, Versorgung, Erziehung und Pflege in Österreich ist in der Krise. Die Sorge für sich, für andere und für das Gemeinwohl wird zumeist als private und oft unbezahlte Tätigkeit vor allem von Frauen gesehen. Diese Care-Arbeit ist jedoch die Grundlage des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Sie kann damit generell ein Vorbild für wirtschaftliches Handeln sein, das immer das gute Leben aller zum Ziel haben sollte. Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen werden wir uns in diesem Workshop mit der Bedeutung von Care-Ökonomie auseinandersetzen und gemeinsam Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

▮ Milena Müller-Schöffmann ▮

Wie geht gutes Leben?

Ein gutes Leben ist mehr als Wellness und Konsum. Die Moderne beschert uns Wohlstand, Gesundheit, Freizeit und Sicherheit, wovon frühere Generationen nur träumen konnten. Doch es gibt Begleiterscheinungen, die uns ein Unbehagen verursachen: unüberschaubare Wahlmöglichkeiten, Vereinsamung und Erschöpfung. Anhand eines Landkarten-Modells von Ch. Hutter befassen wir uns mit 5 „Ländern“ unseres Lebens, die beschreiben, was wir brauchen, damit wir ein erfülltes Leben führen können: ein Bewusstsein für uns selbst, Beziehungen und Bindung, gesellschaftliche Mitbestimmung, Spiel und Erholung, Sinn im Leben. Die Teilnehmerinnen können für sich überlegen: Welches dieser Länder ist bei mir gut aufgestellt, welches hat noch Aufholbedarf und wie komme ich dort hin?

▮ Traude Reinwein ▮

Wie wollen wir leben, bevor wir sterben?

Wir Frauen sind es gewohnt, uns umfassend um andere zu kümmern. Ist uns bewusst, was WIR uns wünschen, wenn wir uns selbst nicht mehr helfen können? Wie sollen andere (in Zeiten von Sprachlosigkeit) wissen, was uns guttut und was wir im Notfall brauchen? Was trägt dann noch zu Lebensqualität bei? Wir sammeln lustvoll Ideen, die es unseren Angehörigen oder Pfleger*innen erleichtern, für uns gut zu sorgen, wenn wir uns selbst nicht mehr helfen können.

▮ Ernie Novosel ▮

Zwischen Lach- und Sorgenfalten – die Kunst des Älterwerdens

Trotz steigender Lebenserwartung ist das Älterwerden in unserer Gesellschaft häufig mit negativen Bildern und Klischeevorstellungen behaftet. Neben den Schattenseiten, die das Altern zweifellos mit sich bringt – wie z. B. das Auftreten körperlicher Beschwerden oder eine verminderte Belastbarkeit – hat es jedoch auch schöne Seiten: unsere Erfahrungen vermehren sich mit jedem Lebensjahr, Gelassenheit und Weisheit nehmen oft zu und so können wir eine bunt gefüllte Schatztruhe mit Erinnerungen hüten.

All diese Dinge können zur sprudelnden Quelle werden, aus der wir Kraft schöpfen und die uns hilft, dem Älterwerden mit Dankbarkeit, Lebensfreude und Humor zu begegnen. Mit Impulsreferat, Tipps und Übungen aus dem Gedächtnistraining zur Bewahrung der geistigen Vitalität und spiritueller Reflexion.

▮ Maria Luise Schmitz-Kronaus ▮

Neugierig geworden?

Die Bildungsangebote auf diesen Seiten sind lediglich eine Auswahl aus unseren vielfältigen Themenbereichen.

Mehr dazu auf: <http://wien.kfb.at>
⇒ Rubrik „Unsere Themen/Referentinnen“

Die Validationsmethode nach Feil - Kommunikation mit sehr alten desorientierten Menschen

Um die Aussagen und das Verhalten von sehr alten desorientierten Menschen zu verstehen, ist es notwendig, in ihre Welt einzutreten und ein Stück „in ihren Schuhen zu gehen“. Eine empathische Grundhaltung hilft dabei, mit den alten Menschen zu kommunizieren, ohne ihre Aussagen in Frage zu stellen und zu bewerten. Wenn sich der alte Mensch verstanden fühlt, kann leichter eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden. Im Workshop wird durch Beispiele und Rollenspiele gezeigt, wie Validation in der Praxis angewendet werden kann.

■ Friederike Grill ■

Weitere neue Bildungsangebote

Was ist heimisches „Superfood“? Vom Mehrwert unserer Lebensmittel

Das erwartet euch:

- Infos zu Inhaltsstoffen
- Umweltverträglichkeit
- Nachhaltigkeit
- Praktische Tipps und Verkostung

■ Waltraud Riegler, Maria Fries ■

Frauen in der Kirche - was spielt sich da ab? Überblick über Reformbewegungen in Österreich und weltweit

Das Netz der kfb bietet Frauen in ganz Österreich einen Raum, um Gottes Botschaft konkret als Frau auf die Spur zu kommen. Darüber hinaus gibt es verschiedene lokale Initiativen, um den Platz der Frauen in unserer Kirche zu stärken. Von der großen Vielfalt und Kreativität dieser Christ*innen werde ich erzählen. Ein Blick über die Grenzen Österreichs und ein kurzes Eintauchen in weltweit aktive Gruppen machen darüber hinaus eine Tür zur Weltkirche auf.

■ Brigitte Knell ■

Planung einer Bildungsveranstaltung

Vorbereitung:

➔ Wähle aus unserem Bildungsangebot ein passendes Thema. Eine Auswahl gibt es in diesem Heft, alle weiteren Angebote findest du auf unserer Homepage: <http://wien.kfb.at> → unsere Themen/Referentinnen

➔ Nimm Kontakt mit der Referentin auf und vereinbare einen Termin. Bei der Auswahl der Referentin beachte bitte, dass manche Referentinnen nicht in alle Vikariate fahren, bzw. kein Auto besitzen.

➔ Plane, wo, wann und wie du die Veranstaltung bewerben willst und wer dafür verantwortlich ist. Entscheide, ob das Honorar zur Gänze aus der Gruppen-, bzw. Dekanatskasse bezahlt oder ein Teilnehmerinnenbeitrag eingehoben wird.

Besprich rechtzeitig Veranstaltungsdetails mit der Referentin (Methoden, Zeitrahmen, technische Geräte, Sitzordnung, voraussichtliche Teilnehmerinnenzahl,..)



Werbematerial & Rückerstattung Fahrtkosten:

Das Werbematerial wird kostenlos zugesandt: maximal 200 Stk. A6-Handzettel, 20 Stk. A4- und A3-Plakate. Bitte 8 Wochen vorher im kfb Büro melden!

Fahrtkosten: Nur mit vorheriger Meldung der Veranstaltung im kfb Büro werden die Fahrtkosten der Referentin übernommen! Die Referentin bekommt dann automatisch ein Fahrtkostenformular zugesandt.

Für eine Dekanats-Veranstaltung pro Jahr wird das Honorar der Referentin von der kfb übernommen!

Tip!

- gilt für eine Veranstaltung von 2-3 Stunden (€ 90,-) aus dem Angebot unserer Jahresplanung
- bei rechtzeitiger Anmeldung im kfb Büro (siehe unten)
- Bewerbung im Dekanat durch die Gruppe vor Ort

Durchführung:

Als kfb-Team seid ihr für den Veranstaltungsraum verantwortlich: Sauberkeit, Sitzordnung, Heizung, Bereitstellung von Notwendigem, Getränk für die Referentin, etc ebenso für die Begrüßung und den Abschluss der Veranstaltung. Bei Fragen zur Organisation bitte einfach im kfb-Büro (01/ 51552-3345) anrufen. **Wir wünschen euch interessante Veranstaltungen mit spannenden Impulsen und guten Gesprächen! Die kfb-Referentinnen freuen sich auf eure Anfragen!**

Honorare

Unsere Referentinnen sind zertifizierte Erwachsenenbildnerinnen bzw. haben viel Erfahrung in der Leitung und Begleitung von Gruppen.

Das Honorar für eine Referentin beträgt:

- 1 bis 1½ Stunden.....€ 70,-
- 2 - 3 Stunden.....€ 90,-
- jede weitere Stunde.....€ 20,-

Alle weiteren Infos im kfb-Büro oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Unsere Themen/Referentinnen“ <http://wien.kfb.at>