

LEBENSWELTEN

EIN MAGAZIN DER ABTEILUNG ERWACHSENE UND FAMILIEN DER DIÖZESE INNSBRUCK, NR. 01/2022



- III Covid19 Kinderstudie
Verlorene Freude
- IVV Plattform für Alleinerziehende
Wir schaffen das
- VI Aus der Lebenserfahrung
Gottvertrauen
- VII Brieffreundschaft mit Jesus
Brief an die Kinder

Freude sammeln

Wenn die Freude verloren geht, eine Trennung das Leben auf den Kopf stellt, das Warten auf Besuch endlos wird, dann tut es gut, einen Vorrat an Freude zu haben.

Resilienz leistet einen wertvollen Beitrag, um aus Veränderungen positiv herauszugehen.



ROMAN J. SILLABER BA MA
Leitung Katholische Jugend
der Diözese Innsbruck.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Herausforderungen des Alltags sind vielfältig. Gerade Menschen, die am „Rand“ stehen, die keine laute Stimme und potente Lobby haben, können es sich nicht einfach „richten“: Kinder, Jugendliche, Alleinerziehende, Geflüchtete, alte Menschen usw.

Vor genau zwei Jahren kam die Corona-Pandemie dazu. War für viele im ersten Lockdown noch das Motto „ein paar Wochen durchbeißen, dann ist es geschafft“, begannen die Auswirkungen und Maßnahmen des Virus und dessen Bekämpfung den Alltag zu überschatten. Bald wurden die Sorge um Gesundheit und Existenz und alle Herausforderung rund um diese Pandemie zum Alltag: Quarantäne, Homeoffice, Kurzarbeit, Kinderbetreuung, Distance-Learning, Social-Distancing usw. Seit zwei Wochen wütet nun auch Krieg in Europa. Abscheuliche Bilder und Nachrichten erreichen uns aus der Ukraine. Der Schrecken des Krieges macht Angst und fassungslos. Hilflosigkeit macht sich breit. Ist die körperliche Gesundheit bedroht, ist das Immunsystem gefordert. Aktuell ist es bei vielen aber die seelische Unversehrtheit, die angegriffen ist.

Das „Immunsystem“ der Seele ist die Resilienz. Resilienz kann einen wertvollen Beitrag leisten, um sich Herausforderungen zu stellen und aus Veränderungen positiv herauszugehen.

Die aktuellen „Lebenswelten“ geben einen kleinen Einblick in Anlässe, die Resilienz fordern: Eine laufende Studie untersucht die Notlage von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie, die von Lockdown zu Lockdown zugenommen hat. Die Trennung von Eltern stellt Familienleben auf den Kopf. Die Einsamkeit von Menschen in Wohnheimen nahm durch Kontaktbeschränkungen zu.

Die gute Nachricht zum Schluss: Gott sei Dank gibt es Ressourcen, die Resilienz fördern: Professionelle Beratung und Hilfe sowohl online, telefonisch als auch persönlich. Workshops und Trainings, um neue Herausforderungen zu bewältigen. Haupt- und ehrenamtlich Aktive, die sich für Menschen am „Rand“ engagieren. Die Erfahrungen der „alten“ und „jungen“ Generation, mit Krisen umzugehen und die Möglichkeit des generationsübergreifenden Austauschs. Und nicht zuletzt die Freundschaft mit Jesus.

ROMAN SILLABER

LEITWORT

Telefonische Beratung bei psychischen Belastungen

142 – Telefonseelsorge. Kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar.
www.telefonseelsorge.at

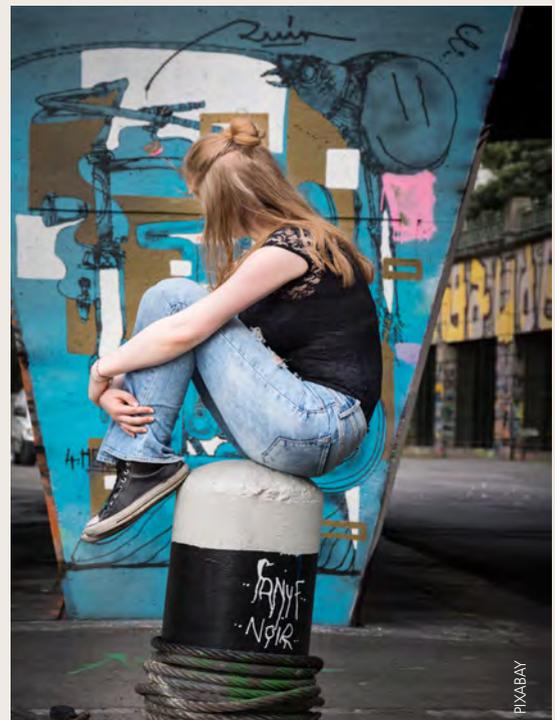
147 – „Rat auf Draht“ – Beratung für Kinder und Jugendliche, jederzeit – anonym – kostenlos. Eine Initiative von SOS Kinderdorf und ORF.
www.rataufdraht.at

0676 87163 3800 – Kostenlose Telefonberatung im Zusammenhang mit der Covid 19 Kinderstudie (siehe Beitrag auf Seite 3). Für Kinder und Jugendliche sowie

deren Eltern bzw. wichtige Bezugspersonen. E-Mail: hall.kjp.seelische-gesundheit@tirol-kliniken.at

0800 400 120 – Der psychosoziale Krisendienst ist als telefonische Anlaufstelle für all jene Menschen eingerichtet, die sich in seelischen Notsituationen oder Krisen befinden. An sieben Tagen in der Woche professionelle Beratung und Hilfe – auf Wunsch auch anonym.

116 123 - die Ö3-Kummernummer, zum Nulltarif, absolut anonym, täglich von 16 bis 24 Uhr.



Was Corona mit unseren Kindern und Jugendlichen macht

Wenn die Freude verlorengeht

Seit Beginn der Pandemie arbeitet Dr. Silvia Exenberger an einer vom Land Tirol geförderten Studie zur Belastung von Kindern durch Corona. Die Studie wird an den Tirol Kliniken, Kinder- und Jugendpsychiatrie, durchgeführt. Die Lebenswelten haben sie um ein Interview gebeten.

INTERVIEW: ANNA HINTNER UND ROMAN SILLABER

Worum geht es in dieser Studie?

Silvia Exenberger: Es geht um die psychische Belastung, denen Kinder durch die besondere Situation der Pandemie ausgesetzt sind. Dazu haben wir Nord- und Südtiroler Eltern von Kindern im Alter zwischen 3 und 13 Jahren aufgerufen, an einer Online-Befragung mittels Fragebogen teilzunehmen. Für Kinder von 8 bis 13 Jahren haben wir einen eigenen Fragebogen entworfen. Inzwischen sind vier Befragungszeiträume, die sich größtenteils mit den Lockdowns der vergangenen zwei Jahre decken, eingearbeitet.

Wie dürfen wir uns diesen Fragebogen vorstellen?

Exenberger: Diese „Fragebogenbatterie“ setzt sich aus standardisierten Fragebögen zusammen und umfasst fünf Bereiche: Angst, Trauma, Belastungssituationen, Bedrohungserleben und gesundheitsbezogene Lebensqualität. Es geht um Fragen wie: „Kannst du gut einschlafen?“ Oder „Hast du Angst, dass jemand aus deiner Familie an Covid erkrankt?“ Auch die Lebensumstände, wie fit sich jemand fühlt oder ob er/sie gerne Freunde trifft, finden Beachtung. Für diese Fragen werden Punkte vergeben.

Wenn Eltern einen Fragebogen ausfüllen, erhalten sie über die Punkte ein Ampelsystem: grün bedeutet alles normal, orange: schaut besonders gut hin und rot: hier ist etwas zu tun und Hilfe anzufordern.

Wie wird diese Hilfe angeboten?

Exenberger: Sehr niederschwellig. Es gibt eine Telefonnummer, bei der man beraten wird. Es braucht keine Registrierung und auch keine E-Card. Überwiegend melden sich bei uns Mütter, die Hilfe für ihre Kinder suchen.

Welche Ergebnisse der Studie zeichnen sich ab?

Exenberger: Wir können jetzt schon sagen, dass z.B. die Angst von Lockdown zu Lockdown ansteigt und das Wohlbefinden



Viele Kinder leiden als Folge der Corona-Maßnahmen an Lustlosigkeit und mangelnder Motivation.

SHUTTERSTOCK

gleichzeitig sinkt. Die Ergebnisse lassen sich in Wellen darstellen. Mit jedem Lockdown bewegt sich die Welle vom Normalbereich in einen Belastungsbereich und dann vom Belastungsbereich in den klinischen Bereich. Im März 2020 waren nach Selbsteinschätzung der Kinder 6% im klinischen Bereich und im Jänner 2022 waren es 24%.

Wie zeigen sich die Belastungen bei Kindern und Jugendlichen?

Exenberger: Man könnte das mit lustlos, interesselos und motivationslos zusammenfassen. Ältere Kinder werden oft zu „Couchpotatoes“, die Stimmung ist gedämpft. Körperliche Anzeichen sind Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen.

Gibt es Erkennungszeichen für Eltern oder Freunde?

Exenberger: Wenn Kinder nicht mehr zu motivieren sind zu Dingen, die sie früher gern gemacht haben, oder wenn der „normale“ Alltag zum Problem wird. Dann rufen Eltern an, weil ihre „Rezepte“ nicht mehr wirken.

Gibt es überhaupt Rezepte, um dem gegenzusteuern?

Exenberger: Wichtig ist es vor allem dranzubleiben, im Sinne von Achtsamkeit. Gerade in der Pandemie haben sich Kinder auch selbstwirksam erlebt. Sie haben gelernt, dass sie etwas beitragen können: Wenn ich Mas-

ke trage, kann ich andere schützen. Das stärkt. Und Lob stärkt. Insbesondere fürhaltungen wie: Es war toll, dass du heute geteilt hast, dass du deiner Schwester den Laptop überlassen hast, ... Am allermeisten lernen Kinder jedoch durch Vorbilder.

Können sich Kinder und Jugendliche auch selbst helfen?

Exenberger: Ja, indem sie für gute Momente für sich selbst sorgen z.B. in einem so genannten imaginären Freudegarten können sie alles sammeln, was Freude macht. Es ist ein starkes Instrument, dass ich mich durch gute Gedanken in eine positivere Stimmungslage bringen kann.

Gibt es ein Nachfolgeprojekt dieser Studie?

Exenberger: Wenn wir die Mittel dafür auf-treiben können, möchten wir Eltern Dinge an die Hand geben, was sie tun können, sozusagen einen „Werkzeugkoffer“ für die psychische Gesundheit ihrer Kinder.

www.institut-positivpsychologie.com



Dr. Silvia Exenberger ist Klinische und Gesundheitspsychologin und leitet mit ihrer Kollegin Dr. Verena Wolf das Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung.

Wir2, wir schaffen das

Eine Trennung stellt das Leben auf den Kopf. Plötzlich müssen neben den alltäglichen Herausforderungen das eigene Gefühlschaos und die alleinige Sorge um Haushalt, Beruf und Kind unter einen Hut gebracht werden. Dafür bietet die Tiroler Plattform für Alleinerziehende das wir2 Bindungstraining an. Es geht um die Stärkung der Selbstfürsorge und eine Verbesserung der Bindung zum Kind. Anna P. (44) und ihr Sohn Lukas (4) besuchen derzeit dieses Training in Zirl.

INTERVIEW: ALEXANDRA KRAIL-JOHNSON



Was hat Sie dazu bewegt, am wir2 Training teilzunehmen?

Anna: Das Komplettangebot des wir2 Trainings hat mich sofort überzeugt. Es gibt eine Kinderbetreuung, damit auch die Kinder während der Treffen gut aufgehoben sind und mit anderen Kindern spielen können. Darüber hinaus ist die Veranstaltung auch noch kostenlos. Ich hatte den dringenden Wunsch, mir in dieser herausfordernden Zeit Unterstützung in irgendeiner Form zu suchen. Und für mich kommt auch nicht in Frage, meine Anliegen in Anwesenheit des Kindes zu besprechen, um das Kind nicht zusätzlich zu belasten.

Was waren Ihre Erwartungen an das Training?

Anna: Ich hatte in erster Linie die Hoffnung, dass es eine psychologisch sinnvolle Unterstützung in der aktuellen Situation ist. Einerseits, um die Beziehung zu meinem Kind zu stärken, und andererseits, um selbst gut in Balance zu bleiben und den Alltag mit Kind meistern zu können. Außerdem hatte ich die Hoffnung, in der Begegnung mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen von deren Erfahrungen zu profitieren und mich austauschen zu können – vielleicht auch längerfristige Kontakte oder sogar Freundschaften zu knüpfen.

Wie geht es Ihnen nach dem Training?

Anna: Es geht mir sehr gut, ich fühle mich definitiv gestärkt, habe wieder zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit gefunden. Es gelingt mir, meinem Kind gegenüber mehr Achtsamkeit an den Tag zu legen und ihm gegenüber im Alltag mit mehr Bedacht

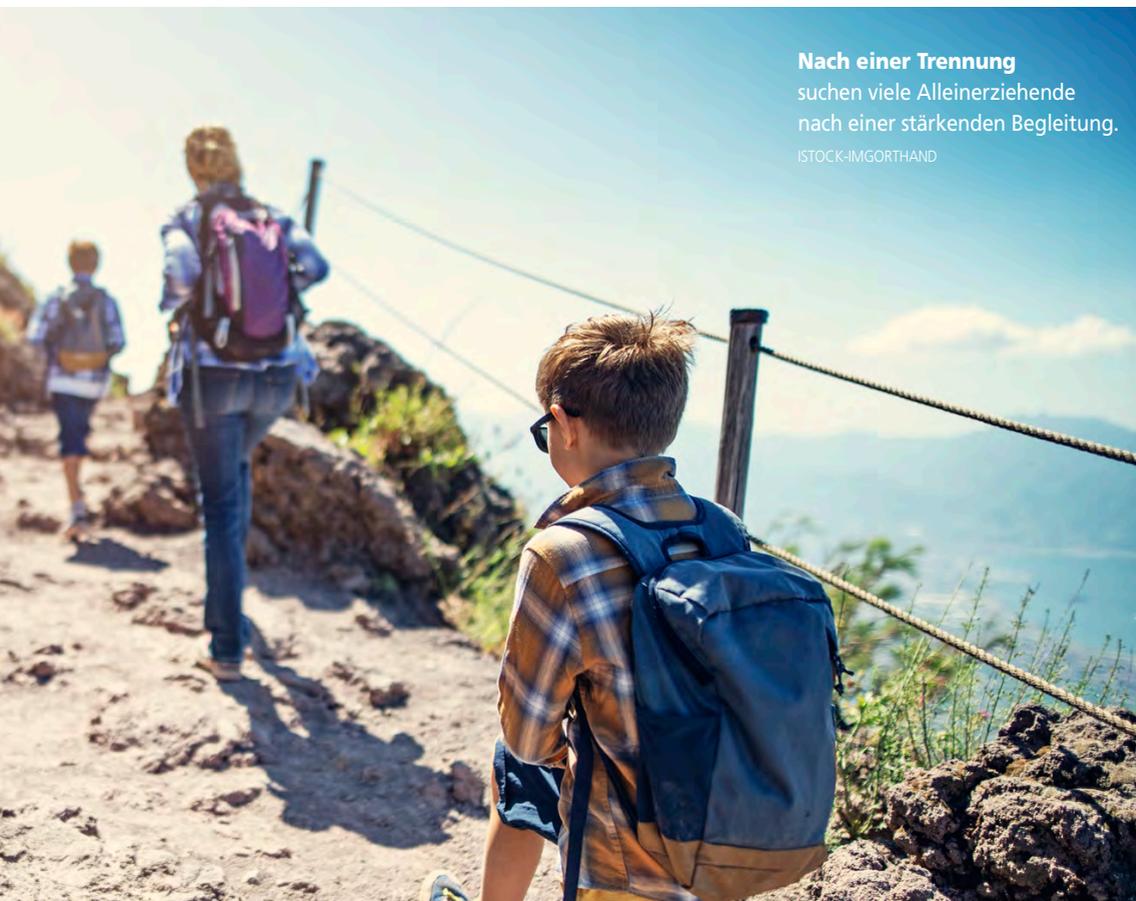
zu begegnen, es so anzunehmen, wie es ist. Außerdem kann ich die „kleinen Dinge“ im Leben wieder mehr wertschätzen und ihnen den richtigen Stellenwert geben, in dem Bewusstsein, dass das auch für mein Kind wichtig ist.

Hat sich etwas verändert?

Anna: Ja definitiv. Wir haben wieder gelernt, gemeinsam zu lachen und nicht alles so ernst zu nehmen. Ich bin daran erinnert worden, wie wichtig es ist, Emotionen auf beiden Seiten zuzulassen und auszuhalten und meinem Kind auch meine eigenen Gefühle zu zeigen.

Was hat Ihnen geholfen?

Anna: Die Kursleiter/innen, denen es mit viel Einfühlungsvermögen gelingt, den Bogen zum Umgang mit den Kindern und deren Gefühlswelt zu spannen. Sie haben eine klare und praktikable Antwort auf meine Fragen und viele hilfreiche Ratschläge, wie man herausfordernde Situationen mit dem Kind besser meistern kann. Es gibt aber auch grundsätzliche Tipps. Zum Beispiel, mindestens ein Mal am Tag mit dem Kind richtig zu lachen. Zur Erinnerung daran hängt bei uns inzwischen ein Post-It auf dem Kühlschrank. Oder es gibt eine kleine Kitzel-Attacke vor dem Zubettgehen – auch hier gibt es ein Post-It im Schlafzimmer. Das mag alles banal klingen, aber in Zeiten, in denen einem das Lachen fast schon vergangen ist, sind diese Tipps unglaublich wertvoll und bringen große Entspannung in den



Nach einer Trennung
suchen viele Alleinerziehende
nach einer stärkenden Begleitung.
ISTOCK-IMGORTHAND

Alltag. Oder z.B. der Hinweis, wie wichtig es ist, im Gespräch mit dem Kind Augenkontakt herzustellen, auf Reaktion und Mimik zu achten und auch sicherzustellen, dass das Gesagte angekommen ist. Zusätzlich bekommen wir Wochenübungen für zuhause mit, manche davon sind sogar mit den Kindern gemeinsam zu machen. Und auch wenn es oft schwer ist, sich intensiv damit zu beschäftigen, bleiben trotzdem Stichworte und Gedanken dazu „hängen“.

Geholfen hat auch, dass es viele andere Frauen in einer ähnlichen Lebenssituation gibt, die mit beiden Beinen im Leben stehen. Alle sind mit den selben Herausforderungen konfrontiert, haben eine turbulente Partnerschaft hinter sich und bei allen steht der Wunsch im Vordergrund, dass es den Kindern möglichst gut gehen soll.

Was sind jetzt die größten Herausforderungen?

Anna: Weiter beständig und im Gleichgewicht auf diesem Weg zu bleiben. In erster Linie für mein Kind, um altersgemäße Lösungen und Reaktionen für die unterschiedlichen Herausforderungen zu haben. Aber auch mich selbst weiterzuentwickeln und weiter zu lernen, und nicht zu vergessen, auch auf mich selbst zu achten.

Was ist Ihrer Meinung nach der Mehrwert des Trainings?

Anna: Dank des wir2 Trainings sehe ich wieder klarer, dass es das größte Glück und ein Geschenk des Himmels ist, ein Kind zu haben und dieses Tag für Tag beim Großwerden begleiten zu dürfen. «

HINTERGRUND

Wir2 Bindungstraining

Das Programm "Wir2" für alleinerziehende Mütter und Väter nach einer Trennung erstreckt sich über 20 Wochen. Es unterstützt darin, an der Selbstfürsorge und der Beziehung zum Kind zu arbeiten. Die Trennung soll gut abgeschlossen und der Blick auf die Zukunft gerichtet werden. Ein nächstes Training ist in Planung.

www.alleinerziehende-tirol.net und
www.walter.bluechert-stiftung.de

Mag. Alexandra Krail-Johnson ist Geschäftsführerin der Tiroler Plattform für Alleinerziehende. Der gemeinnützige, parteilich und konfessionell ungebundene Verein tritt für die Interessen Alleinerziehender und ihrer Familien in Tirol ein.

PAUER-POINT

Freude sammeln

Unerwarteter Schneefall! Meine Mutter berichtet am Telefon ganz beglückt, dass sie sich im Pflegeheim den Sessel vors Fenster gerückt habe, um den Flocken zuzuschauen: Erinnerungen, ein Wohlgefühl und eine Stimmung, in der sie so andächtig wie schon lange nicht mehr beten konnte. Und ihr Lebensmotto, dass es jeden Tag mindestens einen Grund zur Freude gebe, hat sie tagesaktuell abgeändert: „Diese Freude reicht mindestens für ein paar Tage!“ Ich war wegen des neuerlichen Corona-bedingten Besuchsverbots im Pflegeheim beunruhigt gewesen, verstärkt durch einen kleinen gesundheitlichen Einbruch. Und dann diese Meldung! Meine Mutter wieder einmal unterwegs beim Freude-Sammeln! Der eingebrachte Vorrat scheint immer noch auszureichen, um den täglichen Schmerzen und den anderen Widrigkeiten in ihrem 103-jährigen Leben Paroli zu bieten. Sogar meine besorgte Stimmung konnte sie in Zuversicht verwandeln.

Offen für vermeintlich kleine Freuden zu sein war wohl ein Hauptfach in meiner „Lebensschule“ gewesen! Denn in Zeiten, die ich durch eine bedrohliche Augenkrankheit wahrlich als dunkel erlebt habe, konnte ich mich buchstäblich „blind“ auf seelenfarnefrohe Erinnerungen als Haltegriffe in angstwachen Nachtstunden verlassen. Selbst das Geräusch des Luftbefeuchters im Krankenzimmer hat mich an einen sommerlichen Gebirgsbach denken lassen. Seither weiß ich, dass keine beglückende Erfahrung zu unbedeutend ist, um nicht als Freude-Vorrat zu taugen.



ELISABETH PAUER



In den beiden vergangenen Jahren waren die Besuchs- und Begegnungsmöglichkeiten sehr eingeschränkt, über den eigenen Wohnbereich hinaus zeitweise sogar verboten. Wie haben das vor allem alte Menschen, die oft alleinstehend sind, erlebt? Und wie sind sie damit umgegangen?

Durchlebte Krisen gehören zu einer reichen Lebenserfahrung

Gottvertrauen trägt

Frau Theresia N., 92 Jahre, lebt in einem Altersheim in Innsbruck. Sie erzählt:

So etwas haben wir noch nie erlebt. Einerseits waren diese Maßnahmen ja notwendig, andererseits war es schon ein Theater, was hier aufgeführt wurde. Ich habe immer allein gelebt, und Besuche habe ich vor der Zeit von Corona einmal in der Woche gehabt.

Wenn sich ein Besuch angekündigt hat, bin ich zur Haustür gegangen und habe dort meinen Besuch empfangen. Ich habe es gut, ich kann noch selbst gehen. Schwieriger ist es für die meisten anderen im Haus, die selbst nicht mehr gehen können und sich selbst nicht mehr helfen können.

Ansonsten habe ich mich halt drein gefügt, was uns auferlegt wurde. Das habe ich von Anfang an gelernt. Wir in der Familie haben immer einfach gelebt, nie im Überfluss. Meine Kindheit und Jugend habe ich während des Krieges erlebt. Es gab immer wieder Fliegeralarm. Dann sind wir in den Bunker im eigenen Garten gegangen. Das war nichts Besonderes, das haben alle mitmachen müssen. Gott sei Dank ist nie etwas passiert.

Die schwierige Zeit kam erst nach dem Krieg. Da waren wir nahe am Hungern oder Ver-

hungern. Die Mutter hat immer im Garten die kleinen Karotten herausgezogen und uns davon gegeben, weil wir sonst nichts hatten und es sonst nirgends etwas gab. Wir haben alle überlebt. Wir waren immer dankbar, dass wir das alles gepackt haben. Und wir haben immer mit der Kirche gelebt. Das hat uns festen Halt gegeben.

Rudolf Wiesmann ist Seelsorger in einem Altenheim in Innsbruck und in der Diözese für die Altenheimseelsorge und Altenpastoral zuständig. Er hat seine Tätigkeit auch in den herausfordernden Zeiten aufrecht erhalten.

Wie haben Sie die zwei vergangenen Jahre erlebt? Durch die Einschränkungen sind viele Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten für die Heimbewohner/innen weggefallen, die gemeinsamen Aktivitäten in Gruppen wie Gymnastik, Singen, Basteln fielen zum Teil komplett aus, auch die Therapiemöglichkeiten wurden sehr wenige. Das hatte zur Folge, dass die Bewohner/innen sich vermehrt in ihre Zimmer zurückgezogen haben. Aber nicht nur räumlich, sie haben sich vielfach auch in sich selbst zurückgezogen und ein Stück Lebendigkeit verloren.

Die Ängstlichkeit von Verwandten und Bekannten war oft auch Grund, die Besuche zu reduzieren oder gänzlich einzustellen.

Haben Sie auch Zuversicht erlebt?

Alte Menschen haben eine reiche Lebenserfahrung, auch was schwere Zeiten betrifft. Es ist ihnen durchaus bewusst, dass vieles nicht selbstverständlich ist. Und sie haben oft auch schon erfahren dürfen, dass auch schwere Situationen ein gutes Ende gefunden haben. Daraus schöpfen sie Zuversicht.

Die Pandemie schien für viele auch nicht so furchterregend, weil aufgrund des Alters der Tod nicht mehr in weiter Ferne ist und die Auseinandersetzung mit ihm zum Alltag gehört.

Was war für die Bewohner/innen stärkend?

Kontakte mit Angehörigen, meist am Telefon, manchmal vor der Haustür. Auch dass jemand von der Seelsorge da war, regelmäßig, jede Woche, und zugehört hat. Viele Bewohner/innen waren dankbar für die Zeichen gemeinsamen Gebetes, für die Gedanken und Anregungen, wenn die gemeinsamen Gottesdienste ausfielen, die schmerzlich vermisst wurden.

Stärkend war für viele auch das Vertrauen auf Gott, ein Grundvertrauen, dass alles gut wird. «

Brieffreundschaft mit Jesus

Liebe Kinder!

In der Weihnachts-Ausgabe der Lebenswelten haben wir euch eingeladen,

einen Brief an Jesus zu schreiben. Jetzt bekommt ihr Antwort.

Jungscharseelsorger P. Peter Rinderer hat gebetet. Er hat einen Antwortbrief

an euch Kinder verfasst.

Liebe Kinder!

Ich habe mich sehr gefreut, dass viele eine Freundschaftsseite gestaltet haben. Danke, dass ihr mir ehrlich erzählt, wie es euch gerade geht. Es gibt sicher einige Dinge, die uns Freude bereiten. Das sind für viele die Familie und gute Freundschaften. Das sind auch schöne Momente, die wir erlebt haben. Manches bereitet uns Sorgen oder sogar Angst. Danke, dass ihr mir auch davon erzählt.

Oft genannt werden Krankheiten und Todesfälle. Vor einem Krieg haben viele Angst. Wichtig ist, dass wir immer jemanden haben, um über alles zu reden. Wenn ich mit einem lieben Menschen meine Sorgen teile, wird es ein bisschen leichter. Danke, dass ihr mit mir eure Freuden und Sorgen teilt. Ich habe ein Herz für alle Menschen und schenke jedem, der darum bittet, neue Kraft. Denn ich wünsche mir für alle Menschen ein „Leben in Fülle“.

Eine besonders schöne Jahreszeit ist der Frühling. Die Wiesen werden wieder saftig grün, Blumen blühen auf, Vögel zwitschern und die Sonne geht früher auf und später unter. Die Natur wird bunt und das Licht länger als die Dunkelheit. Das ist auch die Botschaft des Osterfestes, dem wir entgegen gehen: Die Freude ist größer als die Angst. Das Leben ist stärker als der Tod. Miteinander ist wichtiger als allein.

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben, per Brief und auch im Gebet. Wir wissen alle, wie wichtig ein gutes Miteinander und eine starke Gemeinschaft sind. Sprecht auch mit euren Eltern darüber! Vielleicht könnt ihr mir in eurem nächsten Brief schreiben, was wichtig für ein gutes Miteinander unter den Menschen ist.

Euer Pater Peter

peter.rinderer@dibk.at

TERMINE

► Besinnungswanderung für Männer

„Josef – ein starker Träumer“. Unter diesem Motto steht eine Besinnungswanderung für Männer zum Höttinger Bild.

Termin: Samstag, 19. März, 17 Uhr

Treffpunkt: Gasthof Planötzenhof, Innsbruck

Anmeldung: karl.eller@dibk.at

► Väter und Kinder im Zelt

Auf der Wiese vor dem Bildungshaus St. Michael übernachten und die Umgebung erforschen. Dazu lädt das Bildungshaus zusammen mit dem Männerreferat ein.

Termin: 11. bis 12. Juni, ab 14 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Michael, Matrei a. Br

Anmeldung: st.michael@dibk.at

► Ethikforum

Der Tod gehört zum Leben dazu. Aber nicht immer kommt er zu einem Zeitpunkt, der als richtig empfunden wird. Manche sterben „zu früh“, manche leben länger, als ihnen lieb ist. Im Ethikforum im Haus der Begegnung diskutieren Monika Osl, Prof. Barbara Maier und Prof. Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz.

Termin: 1. Juni, 19 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Innsbruck

Anmeldung: familienreferat@dibk.at

► Ernährungs-Workshop

„Entdecke die Weisheit deines Körpers und vergiss alle Diäten“. Ein Workshop mit der TCM-Ernährungsberaterin Maria Jamnig.

Termin: 5. April, 18 Uhr

Ort: Diözesanhaus, Riedgasse 9, Innsbruck

Anmeldung: Tel. 0676/6003883

► Workshop & Gespräch über Fürsorge

Die Katholische Frauenbewegung lädt zum Austausch mit und für Menschen ein, die viel Zeit in die Sorge und Fürsorge für andere Menschen investieren. Mit Magdalena Meindlhumer (MCI Soziale Arbeit) und Magdalena Pittracher (Diözese Innsbruck)

Termine:

9. Mai, 15 Uhr, Bildungshaus Osttirol

9. Mai, 18 Uhr: Pfarrsaal Sillian

Anmeldung: kfb@dibk.at

TIROLER
sonntag

Sondermagazin Lebenswelten

Redaktion: Mag.a Margit Haider, Dr. Anna Hintner, Roman Sillaber MA BA, DSP Andreas Winterle, Mag. Gilbert Rosenkranz, Mag. Walter Hölbling.

Alle: Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/2230-2212 (Fax 2299).

E-Mail: kirchenzeitung@dibk.at

Kontakt: Tel. 0512/2230-4301, www.dibk.at/familienreferat

Abteilung
Erwachsene und Familien



SPIELETIPPS

■ Pandemic

Könnt ihr die Menschheit retten? Eure Aufgaben: Behandelt Seuchen, bevor sie sich ausbreiten. Trefft euch und sammelt Karten. Entdeckt Heilmittel! Sind alle 4 Seuchen geheilt, habt ihr gewonnen. Doch Vorsicht! In jedem Spielzug kommt es zu neuen Infektionen und Ausbrüchen...

Während die Spieler um die Welt reisen, behandeln sie Infektionen und treiben die Heilmittelforschung voran. Arbeitet zusammen, um der Seuchen Herr zu werden, denn Pandemic ist ein kooperatives Spiel. Das heißt, die Spieler gewinnen oder verlieren gemeinsam.

Ab 10 Jahren | 2-4 Spieler | 45 Minuten | Verlag Asmodee



■ Erster Obstgarten

Meine ersten Spiele – Erster Obstgarten ist eine entzückende Kleinkind-Variante des HABA-Spieleklassikers Obstgarten. Schaffen es die Kinder gemeinsam, das Obst zu ernten, bevor der freche Rabe Theo den Garten erreicht? Der Würfel zeigt an, welches Obst geerntet werden darf oder ob sich der freche Rabe nähert.

Das Kinderspiel »Erster Obstgarten« eignet sich prima zum Farbenlernen. Nebenbei lernen die Kinder noch Früchte und erste Regeln kennen. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Das Schöne an dem Spiel ist, dass hier gemeinsam gespielt wird und alle zusammen gewinnen oder auch mal verlieren. Die großen griffigen Früchte aus Holz regen zudem zum freien Spielen an und eignen sich ideal für kleine Kinderhände.

Ab 2 Jahren | 1-4 Spieler | 10 Minuten | Verlag HABA



GEWINNSPIEL

An wen richtet sich das Bindungstraining „wir2“?

- A:** Hochzeitspaare
B: Alleinerziehende und ihre Kinder
C: Teenager

Unter allen Einsendungen werden wieder Brettspiele verlost. Bitte in der Zusendung das Alter der Kinder angeben.

Die richtige Antwort senden Sie bis 28. März an:

E-Mail: familienreferat@dibk.at
 Diözese Innsbruck
 Abteilung Erwachsene und Familie
 Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

TERMINE

Spieleabende 2022 – ab 19 Uhr in der Spielbörse

- ▶ 18.03.2022: ... 3,2,1 – jetzt geht's wieder los
- ▶ 08.04.2022: "Smart 10 – Der Klügere gibt nach"
- ▶ 13.05.2022: Freitag der 13. – wer spielt hat schon gewonnen...
- ▶ 10.06.2022: Lange Nacht der Spiele
- ▶ 08.07.2022: Explorers – in den Ferien entdecken wir die Welt
- ▶ 09.09.2022: Kreuz und Quer durch die Nominierungen der vergangenen Jahre
- ▶ 14.10.2022: Mit den Abenteuern des Robin Hood spielerisch in den Herbst
- ▶ 11.11.2022: Tricky Druids – zaubern, sammeln und verschenken
- ▶ 16.12.2022: Gemeinsam gegen die Zeit – das Jahresende naht

KONTAKT

Tel. 0512/2230-4304;
 Fax: 0512/2230-4399
 E-Mail: spielboerse@dibk.at

Öffnungszeiten:
 Verleih: Freitag 16-19 Uhr

Spielaliste und Brettspielreservierungen:
www.dibk.at/spielboerse

Online-Bibliothek:
www.spielboerse-ibk.web-opac.at

Eing'spielt



Kooperative Spiele kennen die meisten von uns wohl nur aus der Kinderstube. Wer kennt nicht den kleinen Obstgarten, in dem alle zusammen das Obst von den Bäumen pflücken, bevor der Rabe um die Ecke kommt?

FRANZISKA PIFFER

Aber kooperativ geht auch anders – anspruchsvoller und erwachsener. Mit dem Spiel Pandemic wurde 2006 ein Genre auf den Kopf gestellt und das kooperative Spiel auch für Familien und reine Erwachsenen-Runden salonfähig. Der große Vorteil bei kooperativen Spielen ist,

dass mich der Zug meines Mitspielers direkt etwas angeht – das macht sie sehr kommunikativ und fördert das Miteinander. Am Ende des Spiels herrscht dann ein schönes Gemeinschaftsgefühl und es heißt statt „ich habe gewonnen“ häufiger „wir haben gewonnen“.