

# ehe+ familien

Die Zeitschrift des Katholischen Familienverbandes

Wir sprechen  
mit der neuen  
Familienministerin

## Fasten

verändert  
Gewohnheiten

... fragen,  
ob Babywindeln  
Luxus sind

... geben  
Infos zur  
Patientenverfügung

und reden mit  
Vizepräsident  
Paul Fruhmann



© lateosian Yana/Shutterstock.com





Das Beste aus der Natur.  
Das Beste für die Natur.

# Wo Bio aufhört, geht HiPP weiter.

[bioweitergedacht.at](http://bioweitergedacht.at)

**Weiterzugehen als Bio heißt für uns  
mehr zu tun als das EU-Bio-Logo verlangt.**



- + Über 60 Jahre Bio-Erfahrung
- + Artgerechte Tierhaltung nach strengen HiPP Richtlinien
- + Forschung zum Erhalt der Arten und Förderung der biologischen Vielfalt
- + Strengere Grenzwerte als das Gesetz vorgibt
- + Mehr als 260 Kontrollen pro Glas
- + Klimaneutrale Produktion der Gläschen

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

*Stefan HiPP*



# inhalt

- 4 FAMILIENLEBEN UND POLITIK**  
Das ändert sich für Familien im Jahr 2021
- 6 FAMILIENLEBEN UND POLITIK**  
Pro & Contra zur Mehrwertsteuerreduktion auf Babywindeln
- 7 FAMILIE UND LEBENSENDE**  
Patientenverfügung als Alternative zur Sterbehilfe
- 8 FITNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**  
Fasten liegt im Trend und hilft, alte Gewohnheiten loszulassen
- 10 AKTUELLE NACHRICHTEN AUS DEN LANDESVERBÄNDEN**
- 13 KUNTERBUNTES FAMILIENLEBEN**  
Wenn Familien spielen – Hokus Pokus Flipibus, ein Spiel, das Geschicklichkeit und Geduld erfordert
- 14 AKTUELLE NACHRICHTEN AUS DEN LANDESVERBÄNDEN**
- 16 FAMILIENLEBEN UND EHRENAMT**  
Wir sprechen mit Vizepräsident Paul Fruhmann

## REAKTIONEN VON LESER/INNEN!

Zu unserem Schwerpunkt in der Ausgabe 4/2020: „Wohnen ist ein zentrales Grundbedürfnis“ haben wir einige Rückmeldungen erhalten. Leser/innen haben von ihren Erfahrungen bei der Wohnungssuche berichtet und erzählt, dass zum einen die Durchschnittswerte der Grafik betr. monatlicher Miete starke Abweichungen nach oben haben – insbesondere bei der Neuvermietung in Ballungszentren; zum anderen die Höhe der Wohnungsmieten sehr stark von der Dauer des Mietverhältnisses abhängig ist.

## Wir brauchen eine Perspektive!

Wo bleibt der Mensch? Am Ende einer feierlosen und kaum lustigen Faschingszeit und dem Übergang zur Fastenzeit werden wir mit erschreckenden Zahlen aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie konfrontiert. Die vulnerable Gruppe der Bevölkerung scheint plötzlich vom Lebensende an den Lebensanfang gerückt zu sein. Das muss uns einmal mehr daran erinnern, dass es gilt, alle Gesellschafts- und Altersschichten in dieser Krisensituation im Auge zu haben.

Wie halten wir notwendige Maßnahmen noch durch? Wie schaffen wir es, alle Eltern zu bewegen, ihre Kinder regelmäßig testen zu lassen? Was können wir machen, damit uns die Decke nicht auf den Kopf fällt? Die Alternativen in Form von über die Pisten schwingenden Menschen sind für die wenigsten von uns gegeben – und zunehmend schwerer verdaulich als motivierend! Und die Angst vor kurzfristigen einschränkenden Folgen überdeckt immer stärker das mittel- bzw. langfristige Ziel, zur gewohnten Normalität zurückkehren zu können.

**Es reicht!** Wir müssen das Höhlendasein proaktiv überwinden! Dabei werden uns wohl Masken, Abstand und Hygiene erhalten bleiben. Was nicht wirklich schadet! Schließlich freuen wir uns darüber, dass auch die Influenzawelle offenbar ausbleibt. Dieses Präventionskonzept sollte die Pandemie überdauern. Ebenso wie die vielen positiven Schritte in der Entwicklung der digitalen Kompetenz – im privaten wie im beruflichen Alltag, in der Schule, bei Alt und Jung! Hier könnten sowohl Gesellschaft als hoffentlich auch Umwelt zukünftig profitieren.

**Jetzt braucht es Motivation!** Wir erleben die religiöse Fastenzeit mit dem Blickwinkel auf die österliche Auferstehung! Wir fasten mit dem Ausblick auf Besseres! Wir ertragen Einschränkungen mit dem Ausblick auf Erfolg und Belohnung! Es wäre höchst an der Zeit, diesen Ausblick zu konkretisieren.

„Die Hoffnung stirbt zuletzt“ – als Christen leben wir im festen Glauben an die Überwindung der Schmerzen mit dem Bewusstsein eines freudvollen zukünftigen Ostern. Das Fasten und die Einschränkungen davor brauchen eine Vision – und ein Ablaufdatum! Daran müssen nicht zuletzt wir ALLE arbeiten – dazu braucht es auch politisch Verantwortliche, die sich ALLEN verantwortungsvollen Menschen verpflichtet fühlen. Gesundheit und Heilung für die Wirtschaft – aber vor allem für Leib und Seele – das ist mein Osterwunsch!

**Ihre Astrid Ebenberger**  
Vizepräsidentin des Katholischen Familienverbandes

Schreiben Sie mir! Ich würde mich freuen, Ihre Meinung darüber zu erfahren. [ebenberger@familie.at](mailto:ebenberger@familie.at)



© Dürr



**Unsere Erfolge 2020**  
[www.familie.at/erfolge](http://www.familie.at/erfolge)

## Austauschgespräch mit Familienministerin Susanne Raab

Susanne Raab ist seit 1. Februar 2021 auch für die Familienagenden zuständig. Präsident Alfred Trendl, Vorstandsmitglied Barbara Fruhwürth und Generalsekretärin Rosina Baumgartner konnten am 10. Februar 2021 ein erstes Austauschgespräch mit ihr per Video führen.

In dem Gespräch versichert Susanne Raab, ihren Fokus in den nächsten Wochen und Monaten zu 100 Prozent darauf zu richten, die Familien in Österreich bestmöglich durch die Krise zu bringen. Einmal mehr machte der Familienverband daher auf die verzweifelte finanzielle Situation vieler Familien aufmerksam und schlug als Unterstützung für Familien in Corona-Zeiten eine zweite Sonderzahlung zur Familienbeihilfe und eine Richtlinien-Änderung beim Familienhärtefonds vor. Es sollte ein mehrmaliges Ansuchen ermöglicht bzw. eine pauschale Sonderzahlung an alle bisher Begünstigten werden. Zusätzliche finanzielle Unterstützungen für Familien bzw. Änderungen beim Familienhärtefonds seien derzeit nicht geplant, so die Antwort der ÖVP-Familienministerin. Sie weist aber darauf hin, dass Familien mit Migrationshintergrund durch Übersetzer/innen des Integrationsfonds bei der Antragstellung des Familienhärtefallfonds unterstützen

werden. Der Familienverband hat auch angeregt, Tagesmütter und Leihomas in die Priorisierungsliste des Nationalen Impfgremiums aufzunehmen.

**Aber auch abseits von Corona**, so Raab, sei es ihr oberstes Ziel in der Familienpolitik, gute Rahmenbedingungen zu schaffen – und zwar für Familien in all ihren unterschiedlichen Konstellationen und Lebensformen. Priorität habe dabei stets die Wahlfreiheit: Ihr sei es wichtig, dass Mütter und Väter frei und selbstbestimmt entscheiden können, wie sie Erwerbsarbeit und Familienzeit individuell gestalten. Das bedeute auch, dass sie beim Ausbau flächendeckender, qualitativ hochwertiger Kinderbetreuung weiter dranbleiben werde. Ein weiteres großes Anliegen sei die Stärkung der Partnerschaftlichkeit und der Väterbeteiligung. Um bei der Altersarmut von Frauen gegenzusteuern, regte der Familienver-

band ein automatisches Pensionssplitting mit einer Opt-Out-Möglichkeit und eine bessere pensionsrechtliche Anrechnung der Kindererziehungszeiten (volle vier Jahre pensionsbegründende Beitragszeiten pro Kind; abgestufte Regelung bis zum 8. Lebensjahr des Kindes, mittleres Einkommen als Bemessungsgrundlage) an.



### ZUR PERSON

**MMag. Dr. Susanne Raab** ist seit Jänner 2020 Bundesministerin für Frauen und Integration im Bundeskanzleramt. Im Februar 2021 wurden ihr zusätzlich die Agenden „Familie und Jugend“ übertragen. Davor war sie Sektionschefin für „Integration“ im Bundesministerium für Europa, Integration und Äußeres, wo sie von 2014 bis 2017 als Abteilungsleiterin für „Integrationskoordination“ tätig war. Geboren 1984 in Vöcklabruck, studierte sie in Innsbruck Rechtswissenschaften und Psychologie und erwartet im Juli ihr erstes Kind. Im Sommer möchte Susanne Raab bei der Familie sein, danach geht ihr Mann in Karenz.

© BKA/Wenzel

### NEU FÜR FAMILIEN 2021

#### Corona-Familienhärtefonds: erweiterter Bezieherkreis

Mit 1. Jänner 2021 erhalten auch Landwirte Unterstützung aus dem Corona-Familienhärtefonds, wenn sie eine Förderzusage aus dem Härtefallfonds Land- und Forstwirtschaft von der Agrarmarkt Austria (AMA) haben. Bisher war zudem erforderlich, dass zum Stichtag 28. Februar 2020 Familienbeihilfe für mindestens ein im Haushalt lebendes Kind bezogen wurde. Der Stichzeitraum wurde nun so ausgeweitet, dass eine Zuwendung auch dann möglich ist, wenn zwar zum Stichtag 28. Februar 2020 noch keine Familienbeihilfe bezogen wurde, aber spätestens zum Zeitpunkt der Antragstellung. Und: Bei der Antragstellung

muss künftig keine Bankkarte mehr mitgeschickt werden. Eine Antragstellung ist bis 31. März 2021 möglich. Wenn bereits ein Antrag gestellt und abgelehnt wurde, ist ein neuerlicher Antrag dann möglich, wenn sich die Rahmenbedingungen (Nettofamilieneinkommen ist gegenüber dem Einkommen zur Erstantragstellung gesunken, andere Familienkonstellation) geändert haben.

Weitere Infos zum Corona-Familienhärtefonds finden Sie auf unserer Homepage: [www.familie.at](http://www.familie.at). Unter der Serviceadresse: [coronafamilienhilfe@familie.at](mailto:coronafamilienhilfe@familie.at) beantworten wir Fragen zum Corona-Familienhärtefonds und unterstützen bei der Antragstellung.

#### Freistellung für Schwangere

Die Freistellung für Schwangere, die bei der Arbeit physischen Kontakt mit anderen Personen haben, wurde von März auf Juni 2021 verlängert. Demnach sind Schwangere ab der 14. Schwangerschaftswoche bei voller Lohnfortzahlung freizustellen, wenn eine Änderung der Arbeitsbedingungen oder eine Zuweisung zu einem anderen Arbeitsplatz ohne Körperkontakt nicht möglich ist. Diese Regelung gilt u.a. für Friseurinnen, Stylistinnen, Kosmetikerinnen, Physiotherapeutinnen, Kindergärtnerinnen und in bestimmten Fällen auch für Lehrerinnen. Der Arbeitgeber erhält die Lohnkosten inklusive Lohnnebenkosten von der Krankenversicherung ersetzt.



# Immer richtig, jetzt aber doppelt wichtig!



- 1 Physische Kontakte reduzieren
- 2 Mindestens 2m Abstand halten
- 3 FFP2-Maske tragen
- 4 Regelmäßig lüften

Alle Informationen zu den Schutzmaßnahmen  
unter [oesterreich.gv.at](https://www.oesterreich.gv.at)

Denn auch gegen die neuen Virus-Mutationen,  
die deutlich stärker ansteckend sind als  
die bisherige Virus-Variante, helfen diese  
einfachen Schutzmaßnahmen. Wenn wir  
uns alle daran halten.

**Gemeinsam schaffen wir das.**

**Schau  
auf dich,  
schau  
auf mich.**

## Babywindeln sind kein Luxus!

Während für Damenhygieneartikel der Mehrwertsteuersatz mit Jahresbeginn auf 10 Prozent gesenkt wurde, sind Babywindeln weiterhin mit 20 Prozent besteuert.

„Frauen haben bei der Periode keine Wahl und damit auch nicht beim Kauf von Hygieneartikeln. Es sind Produkte des Grundbedarfs, Damenhygiene darf kein Luxus sein“, begründete Frauenministerin Susanne Raab (ÖVP) die Halbierung der Umsatzsteuer auf Tampons und Binden, die Anfang Dezember im Nationalrat beschlossen und mit 1. Jänner 2021 wirksam wurde.

Baby-Wegwerfwindeln kosten zwischen 15 und 30 Cent; ein Kind



Bis zu 4.500 Windeln fallen pro Baby an.

verbraucht ca. 4.500 Windeln bis es „sauber“ ist. Damit fallen für ein Kind im Durchschnitt 1.125 Euro Windelkosten an. Auch Windeln sind für den Katholischen Familienverband kein Luxusprodukt. Als größte überparteiliche Familienorganisation fordern wir auch eine Mehrwertsteuersenkung für Windeln. Die „Windelsteuer“ zu halbieren ist für den Familienverband ein kleines, aber wichtiges Signal in Sachen Familienfreundlichkeit.

### pro +



Martina Kronthaler  
Generalsekretärin  
aktion leben österreich

Ich komme aus einer Familie mit sechs Kindern, als zweitältestes Mädchen kann ich ein Lied von der Menge und der Mühe des Windelwaschens und Aufhängens singen, sehe meine Mutter, wie sie Windeln auskocht. Die Waschmaschine brachte dann etwas Erleichterung ...

Als Generalsekretärin von aktion leben weiß ich sehr gut, welches Loch Windeln oft in ein ohnehin knappes Haushaltsbudget reißen. Dank der Babybeihilfe von dm drogeriemarkt können wir manche Mütter und Familien mit Gratiswindeln versorgen, aber das Problem bleibt grundsätzlich bestehen: Windeln gehen ins Geld!

Wer Kinder großzieht, trägt enorm viel an Steuern bei. Denn das ohnehin im europäischen Vergleich extrem hoch besteuerte Einkommen muss vielfach für die Bedürfnisse von Kindern ausgegeben werden: Essen, Kleidung, Wohnen, Gesundheit, Digitalisierung, Bildung, Sport ... Mit jedem Einkauf, den Eltern tätigen und sei er noch so „günstig“, zahlen sie wieder Steuern an den Staat! Auch wer wenig Geld ausgeben kann oder will für seine Kinder: Manches muss angeschafft werden. Und Windeln gehören dazu. Wer Stoffwindeln verwendet, hat einen erhöhten Aufwand durch den Mehrverbrauch an Energie und viel Arbeit. Wir kennen zudem viele Frauen, deren Wohnungen schimmelanfällig sind, das Aufhängen von viel Wäsche kann Probleme bereiten.

Windeln sind wahrlich kein Luxus, sondern notwendig für unser wichtigstes Gut: für unsere Kinder! Und der Staat bekommt immer noch reichlich Steuern von Bürgerinnen und Bürgern, die für Kinder sorgen, auf die hohe Windel-Steuer soll er bitte umgehend verzichten!

### contra



Peter Brandner,  
Sprecher der Initiative „Die Weis[s]e Wirtschaft“,  
Lektor an der Universität Wien

Die Sache ist klar: Ein ermäßigter MwSt-Satz für Babywindeln ist aufgrund der EU-Mehrwertsteuerrichtlinie nicht zulässig, da nicht in der Liste der Ausnahmen angeführt. Wäre abseits der rein rechtlichen Betrachtung ein ermäßigter MwSt-Satz familienpolitisch wünschenswert, ökonomisch sinnvoll?

Wirtschaftswissenschaftlich ist es unbestritten, dass eine unterschiedliche Besteuerung von Konsumgütern kein geeignetes Instrument zur Erreichung sozialer Ziele darstellt. Die Senkung kommt allen, daher auch jenen zugute, die sie aufgrund ihres Haushaltseinkommens nicht benötigen. Es ist eine ineffiziente Verwendung von (knappen) Budgetmitteln. Daher warnt etwa die EU-Kommission, aber auch die OECD, ermäßigte MwSt-Sätze für Umverteilungszwecke einzusetzen. Einkommensabhängige Transfers wären das geeignete Instrument dafür.

Es ist auch naiv zu glauben, dass die MwSt-Senkung von rund 1 bis 2 Cent pro Windel im entsprechenden Ausmaß weitergegeben wird. Gerade beim Gut Babywindel wäre aus vielen Gründen zu erwarten, dass der „Gewinn“ der Steuersenkung eher bei Produzenten bzw. dem Handel verbleibt, und nicht den Familien als Käufer zu Gute kommt.

Kann eine ökonomisch höchst problematische Forderung familienpolitisch wünschenswert sein? Nein, weil es auch die eine einkommens-typische Familie nicht gibt. Wohlhabende Familien benötigen keine Steuerentlastung für bestimmte Güter, Familien mit geringem Einkommen aber sehr wohl. Diese sollten daher – abseits der Besteuerung von Babywindeln – gezielt und direkt mit Transfers unterstützt werden.

# Patientenverfügung als Alternative zur aktiven Sterbehilfe

Um das Selbstbestimmungsrecht am Ende des Lebens zu respektieren, hat der Verfassungsgerichtshof die Beihilfe zum Selbstmord straffrei gestellt. Die Patientenverfügung ist eine andere Möglichkeit, dieses Selbstbestimmungsrecht zu wahren.

Text: Rosina Baumgartner

„Ich möchte nicht wehrlos an eine Maschine gefesselt künstlich am Leben erhalten werden.“ Das ist eines der Hauptargumente jener Personen, die die Lockerung des Sterbehilfeverbots begrüßen. Dabei ist diese Angst unbegründet. Mit einer Patientenverfügung kann jeder Mensch selbst bestimmen, welche medizinischen Behandlungen er im Ernstfall noch zulassen möchte und welche nicht. Damit werden also konkrete Behandlungen vorausschauend abgelehnt. Die Patientenverfügung wird dann wirksam, wenn eine Person nicht mehr entscheidungsfähig ist. Solange die Person selbstständig entscheiden kann, gelten ihre aktuellen Willensäußerungen.

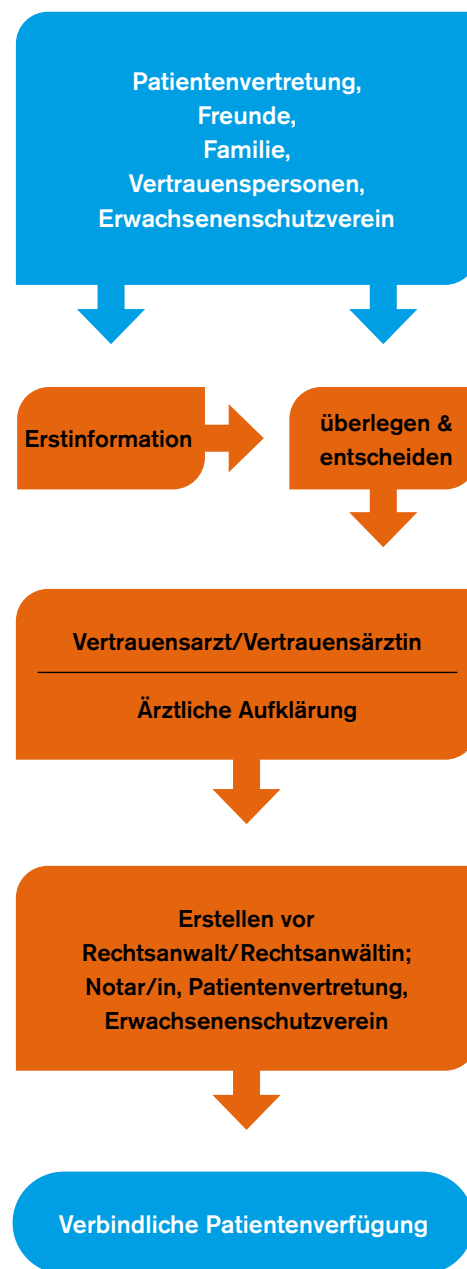
## Um eine Patientenverfügung verbindlich zu machen, muss

- sie schriftlich sein
- konkret beschrieben werden, in welcher Situation welche konkrete medizinische Maßnahme abgelehnt wird
- klar ersichtlich sein, dass sich die betroffene Person über die Folgen der Patientenverfügung bewusst ist
- ein umfassendes ärztliches Aufklärungsgespräch stattfinden und vom Arzt dokumentiert werden
- sie von einem Juristen erstellt werden.

Die verbindliche Patientenverfügung ist vom Arzt und anderen Beteiligten zu respektieren, auch wenn sie damit nicht einverstanden sind und eine Behandlung medizinisch indiziert wäre. Das kann so weit gehen, dass eine lebenserhaltende Behandlung unterbleiben muss.

Eine verbindliche Patientenverfügung gilt maximal acht Jahre. Das soll u.a. dazu beitragen, dass sich die Person mit ihrer

## DER WEG ZUR PATIENTENVERFÜGUNG



Quelle: [www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com)



© Patrick Thomas/Shutterstock.com

Verfügung immer wieder auseinandersetzt, wenn sie sie verlängern will. Diese zeitliche Beschränkung tritt aber nicht mehr ein, wenn die Person mittlerweile ihre Entscheidungsfähigkeit verloren hat. Die Patientenverfügung muss vor dem Ablauf erneuert und kann jederzeit widerrufen werden. Erfüllt die Patientenverfügung nicht alle Inhalts- und Formerfordernisse, ist sie zwar nicht verbindlich, als Orientierungshilfe für die Ermittlung des Patientenwillens ist sie trotzdem zu berücksichtigen und die Inhalte müssen in die ärztliche Entscheidung einfließen.

Jeder Arzt muss bei der Verwendung lebenserhaltender Maßnahmen prüfen, ob es eine Patientenverfügung gibt und sich bei der Behandlung nach den geäußerten Wünschen des Patienten richten. Aus einer mitgeführten Hinweiskarte entnimmt er im Anlassfall, dass es eine Patientenverfügung gibt und wo diese hinterlegt wurde. Patientenverfügungen kann man gegen eine Gebühr von ca. 15 Euro ins Patientenverfügungsregister eintragen lassen. In diese Register können Spitäler rund um die Uhr Einsicht nehmen. Seit 2019 ist es auch möglich, Patientenverfügungen in der elektronischen Gesundheitsakte (ELGA) zu speichern.

Die Kosten für die Errichtung einer Patientenverfügung sind schwer zu beziffern. Für das ärztliche Aufklärungsgespräch werden sie in der Regel nach Zeit berechnet. Die meisten Ärzte orientieren sich dabei an der Empfehlung der Ärztekammer: 120 Euro pro angefangener halben Stunde. Die Gebühren für den Notar oder Rechtsanwalt werden wie beim ärztlichen Aufklärungsgespräch nach einem Stundensatz berechnet.



© Yuganov Konstantin/Shutterstock.com

## Fitness für Körper, Geist und Seele

Alte Ernährungsgewohnheiten über Bord werfen und den Gürtel etwas enger schnallen – mit Fasten wollen viele nicht nur den eigenen Speiseplan verändern, sondern auch ihr eigenes Leben reflektieren. Es steht am Anfang eines gesunden Neubeginns.

Text: Christopher Erben

„**T**ee, Gemüsebrühe und Wasser – das war mein kulinarischer Fastenfahrplan“, berichtet Eva, die an wenigen Tagen auf Gewohntes bei der Ernährung verzichtete, was ihr Leben bisher bestimmte – zwei Wochen lang. „Ich wollte aber nicht nur meinem Körper, sondern auch meinem Geist etwas Gutes zu tun.“ Eva ist aber nicht die einzige, die jedes Jahr fastet. Viele tun das mittlerweile – aus verschiedensten Gründen.

**Abschied von Gewohnheiten.** Eva änderte nicht nur den Speiseplan, sondern auch ihren Alltag: Öfter als sonst ging sie nach der Arbeit spazieren; hielt sich privat weniger im Internet auf und vertiefte sich stattdessen lieber in ein Buch. All das fiel ihr aber schwerer als der Verzicht auf feste Nahrung, sagt sie. Anregungen und Tipps holte sie sich dazu in einem Fastenbegleit-

kurs von Regina Fucik. „Ich motiviere und bestärke immer meine Gruppen“, erklärt die Ordensschwester und zertifizierte Fastenbegleiterin im Gespräch. In ihrer „Fastenwoche für Gesunde im Alltag“ gibt sie ihre über 30-jährige Erfahrung und ihr Wissen weiter – etwa an Berufstätige und Familien. „Die Fastenbegleitung soll meinen Teilnehmer/innen helfen, ihr Leben neu zu ordnen und auszurichten.“

**Raus aus dem Hamsterrad.** Ernährungsberaterin Verena Wartmann sieht im Fasten „ein Loslassen von schlechten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten“. Häufig soll damit eine Veränderung des Lebensstils einhergehen – mit ausreichender Aktivität und kalorienreduzierter, vollwertiger und ballaststoffreicher Ernährung. Fasten bedeute ein bewusster Verzicht auf Nahrung, was auch zum Aufbrechen von

gewohnten Denk- und Verhaltensmustern führe und das eigene Wohlbefinden steigern solle, so die Expertin, die zwischen gesunder Ernährung und Fasten unterscheidet. „Bei der gesunden Ernährung gibt es nicht unbedingt einen strengen Verzicht – beim Fasten hingegen schon.“

**Fasten-Apps oder Online-Kurse** erfreuen sich steigender Beliebtheit – vor allem in der Corona-Zeit, in der persönliche Kontakte reduziert werden sollen. „Wir hätten uns nicht gedacht, dass wir in so kurzer Zeit einen derartigen Rücklauf erreichen können“, heißt es etwa vom Betreiber des Portals lustauffasten der Verlagsgruppe News, das seit Jänner online ist und mittlerweile über 100 User täglich zählt. Sie können hier aus drei digitalen „Fastenexperiences“ wählen und unternehmen jeweils eine digitale Fastenreise. Auch Verena



Wartmann stellt ein wachsendes Interesse am Thema Fasten fest. Am effektivsten und nachhaltigsten sei dieses aber nur mit ärztlicher Begleitung – sei es persönlich, in einem Kurs, per Einzelcoaching oder online. Fasten sei ihrer Meinung nach erfolgreich, „wenn sich das Wohlbefinden, der Schlaf und das Körperbild des Einzelnen spürbar und messbar verbessert.“

**Als Balance zu Gott** und wertvolle Gabe der Tradition sieht dagegen Georg Fröschl, Pfarrer von Wien-Breitensee, die „Fastenzeit“. Sie erinnere uns daran, dass es für ein glückliches Leben immer wieder „eine Zeit des Innehalten und des Verzichts braucht.“ Das Fasten müsse aber mit einem konkreten Ziel verbunden werden. Die körperliche Entschlackung könne dabei ein Motiv sein, aber auch der Blick auf die Gemeinschaft und auf Gott sollte durch das Fasten geschärft werden. Fasten soll aber keineswegs ein Selbstzweck sein, sondern die Beziehung zu Gott erneuern, findet der Seelsorger. Frauen sollen im Fastenbegleit-Kurs von Regina Fucik durchschnittlich drei Kilo verlieren – Männer sogar mehr, erzählt Sr. Regina Fucik und lacht: „Vom Fleisch fällt bei mir niemand.“ Insgesamt fünfmal in zehn Tagen treffen sich die Teilnehmer/innen im Quo Vadis im Herzen Wiens; tauschen sich hier untereinander aus. Jüngere wie Ältere sind dabei – zwölf sind es insgesamt. Viele unter ihnen machen den Begleitkurs auch neben Arbeit und Familie und so wie Eva zum ersten Mal: „Diese Form des Fasten konnte ich gut mit dem Alltag vereinbaren.“

**Wohltat mit Folgen** – Eva ernährt sich seit dem begleiteten Fasten vor einem Jahr viel bewusster und gesünder, wie sie sagt: Weniger Fleisch, dafür mehr Obst und Gemüse stehen nun auf ihrem Speiseplan. Auf Zucker oder zuckerhaltige Speisen verzichte sie weitgehend. Lieber trinke sie heute auch Tee anstelle von Kaffee. „Ich hinterfrage heute mehr denn je meine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten“, erzählt Eva und will die vielen Anregungen nicht missen. Positiv blickt sie darauf zurück: „Ja, es war nicht nur für mich, sondern auch für meinen Körper eine Wohltat.“

## FÜNF FASTENTIPPS FÜR DEN ALLTAG

von Ernährungsberaterin Verena Wartmann

- ❶ Achten Sie auf die drei Hauptmahlzeiten und halten Sie dazwischen fünf Stunden Nahrungskarenz ein. Statt Snacks zwischen den Mahlzeiten trinken Sie Wasser oder ungesüßten Tee.
- ❷ Essen Sie sich bei Ihren Hauptmahlzeiten satt.
- ❸ Achten Sie auf eine ausgewogene und pflanzliche Ernährung – genügend Gemüse und eine Portion Eiweißquelle wie Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte oder Nüsse zu jeder Mahlzeit.
- ❹ Nehmen Sie Ihre letzte Hauptmahlzeit nicht nach 20 Uhr ein und achten Sie dabei auf wenig Kohlenhydrate wie Brot, weil Sie dadurch zunehmen.
- ❺ Achten Sie auf rund zwölf Stunden Nahrungskarenz zwischen Abendessen und Frühstück.



© privat

MICHAEL GASSMANN'S GEDANKEN

## Gegen die Klimakrise gibt es keine Impfung!

Vom 17. Februar bis zum 3. April beginnt wieder die kirchliche Vorbereitungszeit auf Ostern. Auch diese Fastenzeit ist immer noch stark von der Corona Pandemie geprägt. Eher unfreiwillig sind wir seit Beginn der letztjährigen Fastenzeit zur Veränderung unserer vorhergehenden Lebensgewohnheiten genötigt.

Doch lassen Sie mich diese Krise und die Fastenzeit aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Krise als Chance der Umkehr. Umkehr heißt, dass Leben aus einer anderen Perspektive sehen. Aus der Perspektive der Achtsamkeit und Gerechtigkeit. Schon seit Jahren reden und diskutieren wir über den Klimawandel. Wir erkennen, dass unser

unverminderter Ressourcenverbrauch so nicht weitergehen kann. Doch steigt der Energieverbrauch und zeigt die CO<sub>2</sub> Belastung nach oben. Auch wenn uns die kurzzeitige Einstellung des Flug- und Reiseverkehrs einen blauen Himmel und mehr Stille bescherte. Tatsächlich ging sogar der CO<sub>2</sub> Ausstoß in dieser Zeit um knapp 7% zurück. Die Kehrseite dieser Medaille ist Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, soziale Perspektivlosigkeit vor allem von finanziell schwächer gestellten Familien.

Autofasten auch jetzt durchzuführen hat seinen Sinn. Es bietet eine gute Gelegenheit, die eigenen Gewohnheiten zu überdenken und das Verhältnis zur Umwelt neu zu gestalten. Dabei geht es nicht allein darum, sein Auto stehen zu lassen, viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück zu legen und sogar etwas für seine Gesundheit zu tun. Es geht auch darum, Verantwortung zu übernehmen, für das was wir tun oder nicht tun, als einzelner aber auch wir als Gesellschaft und die Politik und ihre Entscheidungsträger.

Fasten heißt, lernen mit weniger auszukommen. Dankbar zu sein, für das was wir haben. Solidarisch zu werden, mit den Menschen, die weniger haben als ich. Fasten in christlicher Sicht heißt auch, sein Leben nicht auf äußerliche Dinge aufzubauen, sondern zu wissen dass uns nichts scheiden kann von der Liebe Christi, der uns das ewige Leben geschenkt hat – auch nicht die Corona Pandemie!

Informationen und Möglichkeiten des Mittuns bei der Aktion Autofasten finden sie auf der Homepage: [www.autofasten.at](http://www.autofasten.at)

Michael Gaßmann

Theologischer Referent Umweltbüro der Erzdiözese Wien



© Fotostudio Bechyna

## IMPULS AUS NIEDERÖSTERREICH

### Wir leben in ver-rückten Zeiten

Ich habe den Eindruck, viele Menschen stellen sich mehr Fragen, als noch vor einem Jahr.



Da sind die ganzen Fragen, die um und mit dem Coronavirus virulent geworden sind und die haben, so glaube ich, alle ihre Berechtigung und müssen in einer demokratischen Gesellschaft

einmal zugelassen werden:

- Wie bleibe ich gesund?
- Wie kann ich meine Nächsten gut schützen?
- Welchen Medien kann ich glauben?
- Welche Experten sind verlässlich (denn es gibt unter den Experten verschiedenste durchaus glaubwürdige Ansichten)?
- Steckt etwas hinter dem Allen?
- Welche Maßnahmen sind wo und wie sinnvoll?
- Wie weit ist es sinnvoll, Grund- und Freiheitsrechte einschränken zu lassen?
- Wozu soll man was sagen?
- Soll ich mich gegen Corona impfen lassen?

Noch mehr als die Vielzahl der Fragen und die Schwierigkeit ihrer Beantwortung, beschäftigt mich, dass die Wahrnehmung der vielen Schattierungen und die Offenheit für Andersdenkende verloren geht. Die extreme Emotionalität mit der diese Debatten geführt werden, ist für mich beängstigend.

Ich lade daher ein, kritische Anfragen an die eigene Position zuzulassen und die Sorgen und Ängste hinter der jeweils anderen Meinung wahrzunehmen und die Dinge weiterzudenken. Ein Plus an Verständnis füreinander bringt ein Minus an Spannungen und damit ein wenig mehr Frieden und Liebe in die Welt.

Vielleicht ist es auch an der Zeit intensiv für eine Lösung dieser Krise zu beten...

Herzlich  
**Markus Mucha**

Vorsitzender des Familienverbandes  
der Diözese St. Pölten

### Es ist wieder soweit: die Fastenzeit steht vor der Tür...

In diesen Zeiten, in denen wir durch eine Pandemie zu einem sozial-ökonomischen Fasten quasi schon seit Monaten gezwungen werden, fällt die Evaluation vielleicht nunmehr ganz anders aus.

Im letzten Jahr mussten wir alle auf viel mehr als Schokolade, Süßigkeiten oder andere klassische Fastenvorhaben verzichten. Dies hat uns vermutlich alle mehr oder weniger nachdenklich gestimmt. Umso bedeutender ist es zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Es geht bei der AKTION plusminus um den Versuch, manches im eigenen Leben zumindest probeweise zu verringern,

anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen. Die Fastenzeit ist dafür eine gute Möglichkeit!

#### Weitere Informationen

[www.familie.at/noe](http://www.familie.at/noe)

**Bestellung der Materialien** für Familien, Kindergärten und Schulen per Mail an: [info-noe@familie.at](mailto:info-noe@familie.at).

#### FÜR UNSERE MITGLIEDSFAMILIEN IM FRÜHLING

##### Projekt Gutes Leben

Melden Sie sich an und lassen Sie sich von sechs Aktionszeiträumen inspirieren, die nur ein Ziel haben: Ihr Leben nachhaltig zu bereichern! Jetzt auch als App!

##### Wir planen eine Gesprächsrunde

„Rund um den Tisch...“ zu initiieren. Voraussichtlicher Start ist April/Mai. Informationen folgen (Ankündigung auf [www.familie.at/noe](http://www.familie.at/noe)). Wir freuen uns über Ihre Zuschriften zu Themen, die sie bewegen, an: [info-noe@familie.at](mailto:info-noe@familie.at).

##### Wo drückt der Schuh?

Es ist unser Anliegen, uns für Familien einzusetzen und ihnen in der Politik eine Stimme zu geben. Um bestmögliche Serviceleistungen zu bieten, bitten wir Sie an unserer Umfrage teilzunehmen: Fragebogen auf [www.familie.at/noe](http://www.familie.at/noe). Vielen Dank für Ihre Teilnahme! Der Fragebogen kann anonym ausgefüllt werden. Als Dankeschön verlosen

wir unter den Teilnehmer/innen kleine Sachpreise. Für die Teilnahme an der Verlosung ist die Angabe der Kontaktdaten nötig, damit wir ggf. den Gewinn zustellen können.

##### Videokonferenz mit der Landesrätin

Anfang Dezember nahmen Vorsitzender Markus Mucha und Geschäftsführerin Bettina Furley einen Termin bei Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister per Videokonferenz wahr. Themen waren der Familien-Sonntag, der beliebte und durch nichts zu ersetzende Omadienst sowie die Projekte Gutes Leben, Aktion plusminus, das neue Nachhaltigkeitsprojekt zum Klimaschutz mit Global 2000 und andere. Dem Familienverband der Diözese St. Pölten war im Gespräch besonders wichtig hervorzuheben, wie bedeutend jegliche Angebote und die Lobbyarbeit für Familien gerade auch nach diesem Ausnahmejahr sind, damit Familien gut durch die Krise kommen.



## Beratungsangebote für Familien

Der Familienverband der Diözese St. Pölten wünscht sich von der Politik finanzielle Unterstützung für Beratungsangebote

Die Familie gibt Halt, sie ist ein Anker in der Gesellschaft. Ein unverzichtbarer, wie auch die aktuelle Coronakrise zeigt. Diese leisten Tag für Tag etwas Unvergleichbares und schaffen so, dass unsere Gesellschaft auch in der Krise noch (gut) funktionieren kann.

**Damit dies so bleibt**, soll der Fokus auf Unterstützungsangebote für die Familien gesetzt werden. Neben geforderter finanzieller Unterstützung wo nötig, werden aber mehr und mehr psychologische Unterstützungsangebote gebraucht, um mit dieser Dauerbelastung zurechtzukommen. Aus diesem Grund freuen wir uns, dass es nun auch für Eltern ein Unterstützungsangebot von Rat auf Draht gibt. Ab sofort stellt Rat auf Draht eine fachlich fundierte Online-Plattform zur Verfügung, auf der es Information, Austausch und Beratung für

Eltern und Bezugspersonen gibt:  
<https://elternseite.at/de/beratung>.

**Da solche Angebote** gerade in Krisenzeiten und darüber hinaus unverzichtbar und von großer Bedeutung sind, wünscht sich der Familienverband der Diözese St. Pölten hier von der Politik finanzielle Unterstützung dieser Angebote – weil Familien systemrelevant sind.

### WEITERE HILFSANGEBOTE BEI PSYCHISCHER BELASTUNG

- Rat auf Draht (Hotline): 147
- Telefonseelsorge: 142
- NÖ Krisentelefon: 0800 / 20 20 16

### LESETIPP



„Alles, was du brauchst.  
Die 20 wichtigsten Dinge im Leben“

Dieses wunderschön bebilderte Kinder- und Jugendbuch greift das Thema der Fastenzeit auf: Auf was können wir gut und gerne (eine Zeitlang) verzichten? „Was brauchen wir wirklich?“ bzw. „Worauf kommt es an?“

Christoph Hein, Rotraut Susanne Berner: Alles, was du brauchst. Die 20 wichtigsten Dinge im Leben. 96 Seiten. Hanser Verlag, 2019; 15,50 Euro (A)

**WILLKOMMEN  
IM CLUB**

**HOL DIR DEIN JUGENDKONTO MIT  
GRATIS JBL TUNE 500BT HEADPHONES.**

**raiffeisenclub.at/imclub**  
Ab 14 Jahren. in allen teilnehmenden Raiffeisenbanken. solange der Vorrat reicht.

**CLUB**

Impressum: Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG, F.W. Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien

Entgeltliche Einschaltung



## AKTION PLUS MINUS



Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, eingefahrene Konsummuster und liebgewonnene Gewohnheiten zu überdenken. Es geht um ein „Plus“ oder ein „Minus“. Etwas zu verstärken oder anderes zu verringern – etwas zu starten bzw. etwas anderes zu stoppen. Ziel ist es, einen konkreten Schritt in Richtung eines guten Lebens zu setzen.

Nähere Infos dazu unter: [www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net)

## KREUZWEG FÜR KINDER UND ERWACHSENE



Das Büchlein eignet sich hervorragend, um gemeinsam mit Kindern den Kreuzweg Jesu zu betrachten und so mit ihnen ins Gespräch über Tod, Trauer und Abschied zu kommen. Den traditionellen Kreuzwegstationen folgend wird aber jede Station unter ein für Kinder verständliches Thema wie etwa mutig sein, anpacken, da sein oder Not lindern gestellt.

Bestellung: Katholischer Familienverband,  
Tel.: 01/51 611 - 1400;  
E-Mail: [info@familie.at](mailto:info@familie.at);  
Preis: 2 Euro zzgl. Versandkosten



## ANGEBOT FÜR NEUMITGLIEDER!

Werden Sie Mitglied im  
Katholischen Familienverband!

Zu einer neu abgeschlossenen Jahresmitgliedschaft über unsere Homepage in einem unserer Landesverbände erhalten Sie zusätzlich das vegetarische Rezeptbooklet „Auf den Geschmack gekommen“ sowie unseren nachhaltigen nachwachsenden Basilikumbleistift. Mit einer Mitgliedschaft können Sie nicht nur unser Serviceangebot in Anspruch nehmen, sondern unterstützen mit einem Jahres-Mitgliedsbeitrag von maximal 25 Euro unsere Arbeit im Einsatz für alle Familien! **Anmeldung unter [www.familie/mitgliedsaktion2021](http://www.familie/mitgliedsaktion2021)**  
**Alle unsere Erfolge in einer Infografik finden Sie unter [www.familie.at/erfolge](http://www.familie.at/erfolge)**

## SONNENGELB

Erholung, Entspannung und eine Auszeit vom stressigen Alltag ist gerade in Krisenzeiten wichtig um neue Kraft zu schöpfen. Wir unterstützen Familien bieten selbstverständlich unter Beachtung aller geltenden Covid 19 Schutzmaßnahmen – maßgeschneiderte Sonnengelb Urlaubsangebote an.

Bernhard Jäggle begleitet wieder unsere beliebten Alleinerzieherwochen in St. Georgen am Längssee und die Reiterferien in Weyer. Ebenfalls geplant sind Aktivwochen in St. Georgen sowie eine Woche für Familien mit Kindern mit Behinderungen. Alle Angebote, Preise und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf [www.familie.at/sonnengelb](http://www.familie.at/sonnengelb)

## Familienbischof setzt sich für Flüchtlinge ein

Nach einem Besuch des abgebrannten Lagers Moria (Griechenland) spricht sich Familienbischof Hermann Glettler für eine Aufnahme von Flüchtlingen aus. Er bittet die Bundesregierung um „eine jeweils aktualisierte, sachliche Kommunikation über die Situation der Aufnahmelager an den europäischen Außengrenzen“ und spricht sich für eine europaweite einheitliche Positionierung der Katholischen Kirche aus.



# wir spielen ...

Hokus Pokus Flipibus, ein kurzweiliges Spiel, das Geschicklichkeit und Geduld erfordert.



**Hokus Pokus Flipibus**

Alter: ab 6 Jahren, Anzahl: 2-3 Spieler, Spieldauer: 10-15 Minuten  
Preis: 26,99 Euro, Verlag: Ravensburger

## Ein Spiel der ganz anderen Art

Gespielt haben für uns Mama Maria, Papa Christoph und die beiden Kinder Vince (10 Jahre) und Niklas (6 Jahre) aus Parndorf im Burgenland.

„Ein cooles Spiel“, fand Sohn Vinze und auch Mama Maria ist zufrieden: „Es ist ein sehr kurzweiliges Spiel. Toll ist, dass bei uns immer jemand anders gewonnen hat.“

Ziel des Spieles ist es, aus dem großen Teich die Zutaten-Chips für seinen Zaubertrank zu fischen und in seinen Hexenkessel zu flippen.

„Das ist wirklich einmal etwas anderes. Jeder bekommt eine Karte mit drei Symbolen und dann geht's los“, erklärt die Mutter. Die Altersempfehlung laut Hersteller reicht von 6-99 Jahre. „Niklas unser Sechsjähriger war fast eine Spur zu ungeduldig, unserem großen Sohn Vinze hat es mit seinen 10 Jahren super gut gefallen“, lautet das Fazit der Testfamilie. „Am lustigsten ist es, dass man zuerst so reinpikst und dann das Blättchen richtig mit dem Becher aufgefangen werden muss. Dabei ist Geschicklichkeit gefragt.“ Die Ausstattung des Spiels beurteilt die burgenländische Testfamilie gut, allerdings hätte sie sich noch eine rutschfeste Gummierung gewünscht.

Kleiner Wermutstropfen: Das Spiel eignet sich nur für drei Personen. „Ansonsten hat es uns aber sehr gut gefallen und wir würden das Spiel auch weiterempfehlen.“

## Gewinnspiel

Wir verlosen zwei Exemplare von Hokus Pokus Flipibus. Schreiben Sie uns bis 1. März an [info@familie.at](mailto:info@familie.at) unter dem Kennwort „Hokus Pokus Flipibus“ und beantworten Sie uns, was in diesem Spiel gebraut werden muss. Bitte die Angabe Ihrer Adresse nicht vergessen.



## ...und lesen für Euch

Es geht um die Wurst. Was du wissen musst, wenn du gern Fleisch isst  
Autoren: Christoph Drösser,  
Nora Coenenberg  
Gabriel Verlag 2021  
108 Seiten

## Ein Sachbuch, das zum Nachdenken anregt

723 Hühner essen wir ungefähr im Laufe unseres Lebens; die Fläche eines großen Wohnzimmers ist nötig, um 100 Gramm Rindfleisch zu produzieren und erstaunlich viel Fleisch landet nie im Magen eines Menschen, sondern im Müll.

Diese Fakten und noch viel mehr erfährt man, verpackt in detaillierte Grafiken, aus dem Buch „Es geht um die Wurst“. Dabei wird, übersichtlich und spannend gestaltet, erstaunlich viel Fachwissen verpackt. So gehen die einzelnen Kapitel kindgerecht auf viele Fragen ein. Es wird etwa beschrieben, wie ein Schlachthof funktioniert, die Produktionskette und der Ressourcenverbrauch analysiert und Tipps zum Fleischeinkauf gegeben.

## Testfamilien gesucht

Für unsere nächste Ausgabe suchen wir wieder eine Mitgliedsfamilie, die das Spiel „Monopoly Kids“ für Kinder testet. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich unter [info@familie.at](mailto:info@familie.at), Kennwort „Testfamilie“ unter Angabe ihrer Telefonnummer und Adresse. Die Testfamilien dürfen das Spiel behalten!

Hinweis zum Datenschutz: Mit der Bekanntgabe Ihrer Daten erklären Sie sich einverstanden, dass wir die von Ihnen übermittelten Daten bis Jahresende speichern und gemäß der DSGVO 2018 verarbeiten.

Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

Bitte spenden Sie jetzt! teilen spendet zukunft

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag

spenden.teilen.at • Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000.

KFB Katholische Frauenbewegung

Unentgeltliche Einschaltung

## Fastenzeit – Hoffnungszeit

Eigentlich befinden wir uns noch mitten im Fasching, aber wie es halt so ist, aufs Fasten freut man sich dann besonders, wenn es in den Tagen vor dem Aschermittwoch ausreichend Gelegenheit zum Feiern gab.

Heuer ist alles ganz anders. Die Zeit des Verzichts dauert nun schon seit Anfang November an und dieser Verzicht betrifft den wertvollsten Bereich unseres Lebens überhaupt: die Gemeinschaft, die Begegnung mit den Menschen, die uns wichtig sind.



© privat

Aber ist nicht gerade auch in dieser Situation unser „österlicher Optimismus“<sup>1</sup> gefragt? Es geht hier nicht um einen naiven Optimismus des „es wird schon alles gutgehen“, nein, es geht darum, den Auftrag zu erkennen, den eine bestimmte Situation von uns fordert. „Die Hoffnung ist die Tugend, die uns den Mut schenkt, die Zukunft zu wagen, das Leben in die Hand zu nehmen.“<sup>2</sup> Tugend ist eine Kraft, die uns zu etwas befähigt, uns befähigt den Auftrag anzunehmen, in der Hoffnung, dass letztendlich doch auch alles seinen Sinn hat, auch die gegenwärtige Situation:

- Jedenfalls ist es eine Möglichkeit, seinen Kindern, mit denen viele Familien mehr Zeit verbringen als sonst, zu zeigen, wie sehr man die gemeinsame Zeit schätzt, zu zeigen, wie wichtig sie für die Eltern sind, ja, dass sie das Wichtigste für sie sind.
- Mit den eigenen Eltern und Großeltern: Die persönliche Begegnung kann in vielen Fällen nicht stattfinden. Sollten wir uns dann nicht bewusst Zeit nehmen für Gespräche, auch für Gespräche, die über das Alltägliche hinausgehen? Ich selber habe die Erfahrung gemacht, dass meine Eltern sehr gerne über ihre Kindheit und Jugend, die Zeit vor der Familiengründung erzählen und immer wieder erstaunt es mich, wieviel ich bisher von meinen Eltern nicht gewusst habe.
- Jeder und jede von uns kennt Menschen in seiner oder ihrer Umgebung, die einsam sind. Auch wenn es nur ein kurzer Anruf einmal pro Woche ist, dieser Anruf kann ein wichtiges Signal sein: Ich bin da, Du bist nicht alleine!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und uns, dass es uns gelingen möge, in dem uns möglichen Ausmaß Optimismus und Hoffnung auszustrahlen und weiterzugeben.

### Ihr Matthias Schwaighofer

Vorsitzender des Familienverbands  
Salzburg und Tiroler Unterland

<sup>1</sup> Henri Boulad, *Alles ist Gnade – Der Mensch und das Mysterium der Zeit*, Otto Müller Verlag, 2003, S 207.

<sup>2</sup> Anselm Grün, *Versäume nicht dein Leben*, dtv 2018, S 149.

## Familien als Systemerhalter im Corona-Jahr 2021

Der Katholische Familienverband setzt sich stets tatkräftig für die Interessen von Kindern und Familien ein. Besonders im Jahr 2021 hat sich klar herausgestellt, dass die Familien die wahren Systemerhalter sind!

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Eltern und Großeltern bedanken, die ihren Tagesablauf komplett auf den Kopf gestellt haben, oft sehr kurzfristig und ungeplant die Betreuung und das Distance-Learning übernommen haben und sich für ihre Kinder eingesetzt haben!

Was wir im Detail in dem schwierigen Jahr 2021 für Sie erreicht haben, lesen Sie auf unserer Homepage [www.familie.at](http://www.familie.at)

**In den nächsten Wochen** wird Ihnen die heurige Mitglieder-aussendung mit der Bitte, den Katholischen Familienverband weiterhin zu unterstützen, zugeschickt. Es ist wirklich wichtig und wir sind Ihnen von Herzen dankbar, wenn Sie weiterhin ein aktives Mitglied bleiben, weil nur eine Lobby mit vielen Mitgliedern von der Regierung ernst genommen wird und wir damit weiterhin Ihre Interessen vertreten können. Wir freuen uns auch sehr, wenn Sie Ihren Mitgliedsbeitrag mit einer Spende erhöhen.

## Familien / Werte / Leben

### Familienverband Wien, Niederösterreich und Salzburg launcht neue Homepage

Rechtzeitig zum von Papst Franziskus ausgerufenen kirchlichen „Jahr der Familie“, das im März startet, präsentiert der Katholische Familienverband Wien, Niederösterreich und Salzburg eine neue Homepage für Mitgliedsfamilien. Rubriken wie Alltag und Sonntag liefern Tipps und spannende Artikel rund ums christliche Familienleben, in weiteren Rubriken gibt es Erklärungen und Tipps rund um christliche Feste. Wir starten rechtzeitig zur Fastenzeit am 17. Februar, Mitgliedsfamilien können mit dem Kennwort „Familie 2021“ die Homepage nutzen.

### FRAGEN ZU IHRER ARBEITNEHMERVERANLAGUNG?

### Gerne möchten wir hier schon unseren jährlichen Steuer-Info-Tag am 15. Mai ankündigen

Der 15. Mai ist der Internationale Tag der Familien und deshalb hat sich unser Steuer-Info-Tag seit vielen Jahren an diesem Tag bewährt. Auch heuer wird unser Vorsitzender Mag. Matthias Schwaighofer, selbst Steuerberater in seiner Kanzlei in Henndorf, gerne wieder kostenlos Ihre Fragen beantworten. Merken Sie sich schon jetzt den Termin vor!



## Jetzt neu im Katholischen Familienverband: „Kinderkarussell“

Kinder treffen den getrennt lebenden Elternteil auf neutralem Boden.

Für die soziale und psychische Entwicklung eines Kindes sind ausreichende persönliche Kontakte zu beiden Elternteilen von großer Bedeutung. Damit diese auch im Falle von konflikthafter Trennungs- und Scheidungssituationen aufrechterhalten werden können, stellt der Katholische Familienverband Salzburg einen neutralen und geschützten Ort zur Verfügung, an dem sich der nicht im gemeinsamen Haushalt lebende Elternteil mit dem Kind treffen und ihm begegnen kann.

**Der Besuchskontakt** wird von einer fachlich geeigneten, neutralen Person begleitet. Diese hilft, dem Kind einen sicheren Rahmen für eine angstfreie Begegnung

mit dem Elternteil zu ermöglichen, wobei stets das Kindeswohl vor dem Elternwohl steht. Eine Besuchsbegleitung oder auch Übergabebegleitung wird meist von der Kinder- und Jugendhilfe empfohlen oder vom Gericht angeordnet.

**Wichtig:** Das Kinderkarussell hat gegenüber den sich trennenden Eltern eine neutrale Position und richtet die Parteilichkeit auf das betroffene Kind.

Für ein Kind ist es belastend, Spannungen zwischen den sich trennenden Eltern

wahrnehmen und aushalten zu müssen. Leicht gerät es in einen Loyalitätskonflikt und entwickelt Schuldgefühle. Es ist Aufgabe der Eltern, die Auswirkungen ihrer Konflikte auf das Kind möglichst gering zu halten und in der Elternrolle wertschätzend miteinander umgehen zu lernen. Dabei kann das Kinderkarussell helfen.

**Wenn Sie jemanden kennen**, der eine Besuchsbegleitung benötigt, empfehlen Sie uns bitte weiter!

Tel.: 0662/8047 - 1240 oder per E-Mail an [kontakt@besuchsbegleitung.org](mailto:kontakt@besuchsbegleitung.org).

Ein geschützter Ort für ein Treffen mit dem getrennt lebenden Elternteil.



© fizkes/Shutterstock.com



## Oma-Dienst: Ausbau im Flachgau

Warum Unterstützung durch eine Leih-Oma oder einen Leih-Opa?



Leihoma Sieglinde betreut ihre beiden Leihenkerln einmal in der Woche.

Familien sind heute sehr gefordert: Familie und Beruf unter einen Hut bringen, diverse Verpflichtungen wahrnehmen und To-Do-Listen abarbeiten und dabei immer noch schön lächeln und für die Kinder ein makelloses Vorbild sein? Raus aus dem Hamsterrad! Holen Sie sich bei der Kinderbetreuung Unterstützung durch eine Leih-Oma oder einen Leih-Opa!

**Mit viel Freude und Engagement** betreuen unsere Leihgroßeltern ganz individuell und persönlich Kinder im Alter von ca. 1 Jahr bis 12 Jahren. Sie unterstützen und ergänzen

so die familiäre Betreuung. Uns ist wichtig, dass sich die Eltern auf eine verlässliche, liebevolle Betreuung verlassen können und wissen, dass die Kinder in guten, vertrauensvollen Händen sind.

Weil der Bedarf an einer erweiterten Kinderbetreuung auch auf dem Land stark ist, haben wir uns entschlossen, das Angebot im Flachgau auszubauen!

**Melden Sie sich bitte** bei Anita Strumegger, die Ihnen gerne weiterhilft!

Tel.: 0662 / 8047 - 1240 oder per Email an: [office-sbg@familie.at](mailto:office-sbg@familie.at)

Unsere Förderer und Subventionsgeber:



# Ein Versprechen mit Folgen

Seit Oktober ist Paul Fruhmann, planender Baumeister und leidenschaftlicher Biobauer aus dem Mittelburgenland, Vizepräsident des Katholischen Familienverbandes. Text: Julia Standfest

”

Ich bin ab fünf Uhr in der Früh im Büro, du kannst jederzeit vorbeikommen“, schreibt unser neuer Vizepräsident Paul Fruhmann auf die Interviewanfrage von „ehe und familien“. Der 47-jährige Baumeister aus Karl pendelt fast jeden Tag 100 km nach Wien und ist seit Oktober neuer Vizepräsident des Katholischen Familienverbandes. Warum er sich zu seinen beruflichen Herausforderungen auch noch im Familienverband engagiert? „Daran ist zum einen mein Freund und Altpresident Johannes Fenz und ein Versprechen, das ich ihm gegeben habe, schuld“, lacht Fruhmann und wird ernst: „Familien stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen. Ich möchte ein wenig dazu beitragen, dass Familie gelingt.“

**Der dreifache Familienvater** – Sohn Matthias ist 15 Jahre alt, die beiden Töchter Katharina und Helene sind 13 und 10 Jahre – bewirtschaftet gemeinsam mit Ehefrau Silvia eine 15 Hektar große Bio-Landwirtschaft. Ihre Kartoffelraritäten sind bei den Kunden heiß begehrt.

**Der Glaube spielt für die fünfköpfige Familie eine große Rolle.** So ist die Familie Fruhmann schon seit Jahren eine tatkräftige Stütze für ihre Pfarre und den Familienverband. „Silvia ist als Pfarrgemeinderätin für Ehe und Familien zuständig und macht das mit großer Freude und großem Engagement“, so der Vizepräsident. „Wir sind da halt so reingewachsen und verwenden in der Pfarre immer wieder Materialien vom Familienverband“, sagt Silvia Fruhmann. So wird in Karl alljährlich im September die Schulanfangszeitung verteilt, die AKTION plus minus zur Fastenzeit ist ebenso ein Fixpunkt im Pfarrleben wie die Erntedankkrone und der Pfarrkirtag. Im Familienverband übernahm der neugewählte Vizepräsident die Leitung des Arbeitskreises „Wohnen“. „Mir ist es wichtig, einen Beitrag dazu zu leisten, die Wohn- und Lebensumstände von Familien positiv zu beeinflussen“, so der planende Baumeister und setzt dabei auf niederschwellige Aufklärung: „Zentral ist es, insbesondere Jungfamilien über das Thema Wohnen gut zu informieren und sie mit rechtlichen und finanziellen Fragen nicht allein zu lassen.“



Der Glaube ist für Paul Fruhmann eine wichtige Richtschnur für verantwortungsvolles, nachhaltiges Leben und manchmal auch die Antwort auf die Frage: Wo komme ich her und wo gehe ich hin?

#### IMPRESSUM:

Herausgeber, Verleger und Sitz der Redaktion: Katholischer Familienverband Österreichs, 1010 Wien, Spiegelgasse 3/3/9, Tel. 01 / 51 611-1403 oder 1401, E-Mail: info@familie.at, www.familie.at | Chefredaktion: Rosina Baumgartner; Mitarbeiter/innen: Julia Standfest, Christopher Erben, Astrid Ebenberger, Michael Gassmann; Lektorat: Eva Lasslesberger | Anzeigenverwaltung: Andrea Eisenbarth, Tel: 01 / 51 611 - 1401, E-Mail: info@familie.at; Grafik: dieFalkner | Druck: Walstead/NP Druck, 3100 St. Pölten; Verlagsherstellungsort: Wien | DVR 0116858

Anmerkung: Auch wenn im Text nicht explizit ausgeschrieben, beziehen sich alle Formulierungen selbstverständlich auf männliche und weibliche Personen.

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Der Katholische Familienverband ist ein gemeinnütziger Verein zur Vertretung der Interessen der österreichischen Familien. Vorstand: Dr. Alfred Trendl (Präsident), Drin. Astrid Ebenberger, Mag. Christoph Heimerl, Paul Fruhmann (Vizepräsidenten), Maga. Rosina Baumgartner (Generalsekretärin), Dr. Helmut Prader (Geistlicher Beirat) und Maga. Andrea Kromer (Finanzreferentin).

Die Zeitschrift „ehe und familien“ ist die Mitgliederzeitung des Katholischen Familienverbandes. Sie ist Sprachrohr der katholischen Familien gegenüber der Öffentlichkeit und informiert die Mitglieder über Aktivitäten des Verbandes sowie seiner Diözesanverbände. Das redaktionelle Ziel besteht darin, das Leitbild einer christlichen Familie darzustellen, die Familie zu einem Selbstverständnis zu führen und das Verbandsbewusstsein zu stärken. Information wird als Dienst am Leser beziehungsweise am Mitglied betrachtet.