

wir&jetzt

Gemeinsam bewegen

Elternarbeit

Gemeinsam auf den Weg machen

> Seite 3

Mitgehn

Zu zweit Termine locker meistern

> Seite 6

Lerncafés

Das etwas andere Sommerprogramm

> Seite 7

youngCaritas

Mit Kindergärtler*innen über Gefühle sprechen

> Seite 8

PfarrCaritas

Gelebte Nächstenliebe

> Seite 11

Caritas
&Du



Liebe Leserinnen und Leser,

in einer zunehmend hektischeren und herausfordernden Welt ist es wichtiger denn je, aktiv zwischenmenschliches Miteinander zu gestalten. Das Thema „In Bewegung sein“ liegt uns besonders am Herzen, denn es geht darum, wie wir durch Begegnungen und Gemeinschaft einander unterstützen und ermutigen können. Bewegung ist nicht nur ein physischer Zustand, sondern auch ein Ausdruck persönlichen Empfindens. Wir sind bewegt vom Anblick des Sonnenuntergangs über dem See, von der anmutigen Darbietung eines Musikstückes oder dem Lächeln im Gesicht unseres Gegenübers genauso wie von den Sorgen und Nöten unserer Mitmenschen.

Das Leben um uns herum ist ein ständiger Fluss von Veränderungen und Entwicklungen. Wenn wir innehalten und aufmerksam sind, können wir die Bedürfnisse und Herausforderungen erkennen, die in unserer unmittelbaren Umgebung bestehen. Diese Beobachtungen sind der Schlüssel, um gesellschaftliche Themen wie Einsamkeit, Ungleichheit oder soziale Isolation zu verstehen und darauf

zu reagieren. Indem wir wahrnehmen, was uns umgibt, schaffen wir die Grundlage für ein aktives und empathisches Handeln.

In diesem Kontext spielt die Spiritualität eine wesentliche Rolle. Wenn wir uns Zeit nehmen, um zu reflektieren und die Bewegungen in unserem Lebensumfeld zu beobachten, entwickeln wir nicht nur ein tieferes Bewusstsein für die Anliegen anderer, sondern auch für unsere eigenen Werte und Überzeugungen. Diese innere Auseinandersetzung bereichert unser Leben und stärkt unser Engagement für die Gemeinschaft. Wir erkennen, dass jede kleine Handlung, jede Begegnung einen Unterschied machen kann.

Das aktive Wahrnehmen der Bedürfnisse und Hoffnungen in unserer Nachbarschaft ermutigt uns, Verbindungen zu knüpfen und gemeinsam Lösungen zu finden. Es inspiriert uns, auf die Herausforderungen zu reagieren, die uns als Gesellschaft betreffen, und fördert die Entwicklung eines solidarisches Miteinanders. Wenn wir aufmerksam sind, können wir auch

die kleinen Fortschritte und positiven Veränderungen erkennen, die oft im Verborgenen geschehen.

Durch diese Achtsamkeit werden wir sensibel für die Vielfalt der Begegnungen und Erfahrungen, die unser Umfeld prägen. Es ist dieser kollektive Blick, der es uns ermöglicht, eine inklusive Gesellschaft zu gestalten, in der jede und jeder Einzelne gesehen und gehört wird.

In Bewegung zu bleiben bedeutet nicht nur, aktiv zu handeln, sondern auch, aufmerksam zuzuhören und zu beobachten. Jede Begegnung, jeder Austausch und jede Initiative trägt dazu bei, eine lebendige, sorgende Gemeinschaft zu schaffen, in der jede Begegnung zählt und jede Stimme wertvoll ist. Die Beispiele engagierten Handelns in der vorliegenden Ausgabe von „wir&jetzt“ zeigen dies sehr eindrücklich.

Herzlichst,
Ihr Redaktionsteam
der Pfarrcaritas

Gemeinsam auf den Weg machen

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne“, lautet die bekannte Formel des Schriftstellers Hermann Hesse. „Jedes Philosophieren beginnt mit Neugierde“, hielt einst der griechische Urvater aller Philosophie, nämlich Sokrates, fest. Passiert beides gleichzeitig, wenn also die Neugier etwas findet, das im „Herzen Resonanz und Schwingungen erzeugt“ (Hartmut Rosa), dann werden Veränderung und Bewegung möglich.

Veränderung entsteht somit durch eine offene Haltung und die Bereitschaft, zuzuhören, mit Menschen und Situationen in Kontakt zu treten und Nöte in der Gesellschaft wahrzunehmen. Was hat dies nun mit der Offenen Elternarbeit der Caritas zu tun?

Die Idee zu diesem Angebot entstand, als Caritas-Mitarbeiter*innen auf Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Eltern und Bildungseinrichtungen aufmerksam wurden. Ein Umstand, der nicht überrascht: Lehrer*innen und Schulleitungen sind oft überlastet, ebenso wie viele Familien, die mit Armut und sozialen Benachteiligungen kämpfen. Wenn beide Seiten unter Druck stehen, fehlt die Kraft, einander wahrzunehmen und gemeinsame Lösungen zu finden. Dies wird umso schwieriger, wenn Sprachbarrieren das Miteinander zusätzlich belasten.

Caritas-Mitarbeiter*innen bemerkten, dass viele Eltern in solchen Situationen überfordert waren: Sie hatten nicht nur sprachliche Hürden zu überwinden, sondern oft auch keine Möglichkeit oder Motivation, ihre Kinder aktiv zu



unterstützen. Existenzielle Sorgen, mangelndes Wissen über das Bildungssystem oder das Fehlen geeigneter Ansprechpartner*innen verschärfen die Problematik. Auf der anderen Seite fehlten auch Lehrer*innen die nötigen Ressourcen, um auf die Eltern zuzugehen. Dies erklärt, warum klassische Angebote wie Elternbildungsworkshops oder Beratungsstellen häufig ins Leere laufen. Solche Hilfsangebote setzen Eigeninitiative und die Fähigkeit voraus, Probleme aktiv anzugehen. Doch genau daran scheitern viele Familien.

Hier setzt die Offene Elternarbeit der Caritas an: Die Elterncafés



Wo findet das statt?

Derzeit wird diese Beziehungsarbeit in Form eines Elterncafés in Bludenz sowie mit der Eltern-Kind-Gruppe „Wir spielen Deutsch“ in Bludenz, Schruns und Schlins angeboten. Weitere Angebote sind in Planung und Arbeit.

sind direkt im Lebensumfeld der Familien verankert. Themen, die für die Eltern wichtig sind, werden aufgegriffen und durch Dolmetscher*innen zugänglich gemacht. Die Hilfe kommt so also zu den Familien. Die Elternarbeit verfolgt dabei zusätzlich ein größeres Ziel: Ist es nämlich gelungen, mit den Eltern eine Beziehung aufzubauen, entsteht automatisch Vertrauen. Und wenn Vertrauen gegeben ist, schöpfen Eltern und Familien Mut und Zuversicht, Herausforderungen anzugehen. So wird es möglich, die Eltern näher an die Schulen heranzuführen und auch die gegenseitige Kommunikation zum Wohle ihrer Kinder zu verbessern.



Freiwillige im Einsatz

Wenn sich Menschen freiwillig engagieren, hinterlassen sie Spuren des Glücks und der Mitmenschlichkeit.

Wir – bewegt – vom Buch zum bewegten Leben

*Astrid Beck ist seit acht Jahren Vorlesepatin für Kinder und Senior*innen*

„Mit einem Buch öffnen sich oft die Türen zu einer Anderswelt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und Träume dürfen wahr werden. Wenn wir aber durch ein Buch das Herz eines Menschen berühren können, öffnen wir Lebensgeschichten. Es sind oft nicht die Texte, die wir vortragen,

sondern das Gespräch das sich dadurch ergibt. Der Geist des Besuchten kommt in Bewegung und auch unserer ist gefordert. Reich beschenkt darf ich oft nach Hause gehen, mit der Lebensgeschichte und so manchem Geheimnis meines Gastgebers oder meiner Gastgeberin. Manchmal

auch um eine Erfahrung reicher, für das Leben im Hier und Jetzt. Das gemeinsame Lachen und die Fröhlichkeit bringt Sonne in unser Leben. Ich bin dankbar“



Füreinander Zeit nehmen

„Mitgeher“ Mario Mitterer ist in Feldkirch unterwegs, schenkt gerne Zeit und bekommt viel dafür zurück

„Vor einem Jahr habe ich mich bei der Stadt Feldkirch nach Freiwilligenarbeit erkundigt. Dabei hat mich das Sozialpatenprogramm der Caritas sofort angesprochen. Ich genieße es, mit älteren Menschen ins Gespräch zu kommen, da ihre Weisheit und Lebenserfahrung mich immer wieder faszinieren. In unserer heutigen, digital vernetzten Welt sind wir kaum noch in der Lage, frei und flexibel zu leben. Alles ist akribisch geplant, unsere Terminkalender vollgepackt, um alle Möglichkeiten des Lebens zu nutzen. Für mich ist die Zeit mit meinen Klienten ein Ausflug in eine andere Epoche, eine Zeit,

die weder besser noch schlechter war, sondern einfach von anderen Werten geprägt war als die unsere. In einer Zeit, in der wir oft nur auf uns selbst fokussiert sind, vergessen wir leicht die Menschen, die allein sind und Gesellschaft brauchen. Ich versuche, mehr zu geben als zu nehmen, und finde es schön, Zeit für Menschen zu haben, die meine Gesellschaft schätzen und brauchen.

Häufig werde ich von meinen Klienten gefragt, warum ich mir für sie die Zeit nehme und meine Freizeit „opfere“. In ihrem Bekanntenkreis können sie es kaum

glauben, dass es Menschen wie mich gibt, die das freiwillig tun. Es stimmt mich manchmal nachdenklich, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der es verwunderlich ist, wenn man sich füreinander Zeit nimmt. Meine Antwort ist immer dieselbe: Für mich ist diese Zeit genauso erfüllend wie für meine Klienten.

Ich kann jedem Menschen nur empfehlen, sich diesem „Wir-Gefühl“ anzuschließen.“



Spazieren gehen ist viel mehr als „einfach nur“ ein Spaziergang

Spaziergänger Simon Fenkert erzählt aus seinem „Sozialpatenleben“



„Nachdem ich seit 2018 mehrere Jahre nicht mehr als Sozialpate aktiv war, wurde ich von Eva Fitz kontaktiert, ob ich Lust und Zeit hätte einen Spaziergänger-Fall zu übernehmen, den ich auch gerne annahm. Konkret handelte es sich um einen älteren Herrn, der durch einen Schlaganfall Probleme beim Gehen hatte und jemanden brauchte, der ihm vor allem Sicherheit geben konnte.

Nach einem ersten Treffen wurde uns schnell klar, dass die gegenseitige Sympathie vorhanden war und wir uns sehr gut verstehen würden. Herr U. kennt die Gegend um sein Haus wie seine

Westentasche und nützt jeden Schleichweg und jede Nebengasse, damit unsere Routen abwechslungsreich bleiben. Gerne erzählt er mir dabei von seinen jungen Jahren, als er für seine Firma in der Ukraine und in Russland tätig war und was er auf seinen Reisen im Ausland alles erlebt hat. Wie er selbst, war auch seine Frau eine leidenschaftliche Tennisspielerin. So ergab es sich, dass die Beiden mit Freunden oft in Innerösterreich Urlaub machten und dabei viele schöne Stunden auf dem Tennisplatz verbrachten. Was mich persönlich für ihn freut, ist, wenn er von seinen Fortschritten in der Therapie erzählt.

Auch ich selbst komme bei unserem Austausch nicht zu kurz, denn Herr U. ist ein äußerst interessierter Mensch und ein guter Zuhörer. Dass wir uns „nur“ einmal pro Woche treffen, ist aus unserer Sicht ein Vorteil, weil wir dann einander viele neue Geschichten erzählen können. Nach unseren Spaziergängen genehmigen wir uns immer einen Espresso.

Wir treffen uns nun schon seit November 2023 und haben erst kürzlich beschlossen, dass wir das auch weiterhin wollen.“

„LE.NA“ - lebendige Nachbarschaft

Wanderbegleiterin Hermi Comper erzählt über ihre Beweggründe bei LE.NA dabei zu sein

„Mein Lebensmotto: „Leben ist Bewegung – Bewegung ist Leben“, gilt für jeden Lebensabschnitt. Doch gerade mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, sich zu bewegen. So können Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination erhalten bzw. trainiert werden. Denn nachlassende Balance und Muskelkraft können schnell zu einem Sturz führen, welcher das Leben unter Umständen nachhaltig negativ beeinflusst. Zudem tut Bewegung nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist und der Seele gut. Auch der Einsamkeit entgegenwirken, sich selbst etwas Gutes tun, aus

dem Haus zu gehen, mit Menschen mit denselben Interessen Kontakt zu knüpfen sind wichtige Erfahrungen, die ein gutes Leben ausmachen.

Nach der Kinderzeit habe ich mich entschieden, einen Teil meiner Freizeit der älteren Generation zu schenken. Im Jahr 2020, in dieser schwierigen Zeit mit den strengen Maßnahmen, habe ich in den Medien von LE.NA – „Wandern mit Gleichgesinnten“ gelesen. Es hat mich gleich angesprochen. Es geht um gemütliche Touren, bei denen es nicht um sportliche Leistung geht, sondern um leichte Bewegung in der

Natur, Auszeit vom Alltag, sowie Begegnung und Gesellschaft mit Anderen.

In all den Jahren habe ich den wertschätzenden Umgang mit dem Team und das unkomplizierte Miteinander schätzen gelernt. Erfreulich ist, dass das Angebot „Goscht oh mit“, von der Bevölkerung gut angenommen wird.

In Zukunft freue ich mich auf viele Bekanntschaften und tolle Gespräche.“



Zu zweit Termine locker meistern

Bei **mitgehn** unterstützen Freiwillige als stille Begleiter*innen bei Behördenwegen oder bei Terminen in Gesundheitseinrichtungen. Betroffene können durch die Begleitung besser zu ihren Ansprüchen kommen und Termine mit weniger Angst und Stress wahrnehmen.

Das Ziel von „mitgehn“ ist es, Betroffenen bei Terminen helfende Begleiter*innen zur Seite zu stellen. „Der Weg zu Terminen ist für manche kein einfacher und viele fühlen sich mit ihren Problemen allein gelassen“, weiß Projektkoordinatorin Elisabeth Mascher. „Und genau hier setzt das Projekt „mitgehn“ an: Freiwillige begleiten Menschen bei Behördengängen oder in Gesundheitseinrichtungen und Schulen, bei Vermieter*innen, Arbeitgeber*innen, Banken, Versicherungen, sozialen Einrichtungen u.v.m. Dabei geht es nicht um eine Beratung, sondern vor allem um Stärken und Dasein.“ Durch die Begleitung können Betroffene dabei unterstützt werden, besser zu ihren Ansprüchen zu kommen und Termine mit weniger Ängsten, Stress und psychosozialen Druck wahrzunehmen.

Gemeinsam ist es leichter

Erste Erfahrungen zeigen, dass es für alle Seiten positive Auswirkungen



haben kann, wenn Menschen bei wichtigen Terminen Unterstützung und Begleitung erhalten. So erzählt eine Betroffene: „Ich wurde zu einem Termin begleitet, der für mich sehr belastend war. Meine Begleitperson strahlte sehr viel

Ruhe und Stärke aus, so konnte ich den Termin leichter durchstehen. Ich fühlte mich wertgeschätzt, verstanden und besser wahrgenommen.“

„Meine freiwillige Begleitung war pünktlich am vereinbarten Ort. Sie war freundlich und positiv gestimmt und hat mir so den Termin im Krankenhaus sehr erleichtert. Es ist alles gut gegangen - ich bin und war sehr dankbar über dieses wertvolle Angebot und die dadurch erhaltende emotionale Unterstützung!“

Klientin, mitgehn

„Nach meinen ersten Einsätzen wurde mir erst richtig bewusst, dass mitgehen ein wichtiges und erfüllendes Projekt ist. Man gibt und bekommt zurück. „Danke, Sie waren mir eine große Hilfe, darf ich Sie wieder anrufen, wenn ich Hilfe brauche?“ Diese Frage war für mich das größte Dankeschön, das schönste Kompliment und hat auch mir gutgetan. Ein wenig Zeit seines Lebens anderen Menschen zu schenken, um für sie da zu sein, ist sinnvolle Zeit.“

Detlef Ryll - Freiwilliger, mitgehn

Das etwas andere Sommerprogramm

Das Wandern war bzw. ist nicht nur des Müllers Lust, sondern auch der 35 Lerncafé-Kids, die beim Sommerprogramm der Caritas Lerncafés in Dornbirn und Feldkirch mit dabei waren. Zumindest „wanderten“ sie gerne, wenn ein Ausflug zu einer Kräuterpädagogin mit anschließender Blüten-Jause auf dem Programm stand. Oder war vielleicht doch der Zirkustag in einer Turnhalle der Favorit? Ganz genau kann das wohl bis heute niemand sagen, aber Spaß wurde auf jeden Fall an allen Tagen ganz großgeschrieben – immer mit viel Bewegung im Gepäck.



praktizieren. „Die Kinder sollten die Möglichkeit bekommen, neue Erfahrungen und Lebenswelten kennen zu lernen, insbesondere die Natur und ihre Vielfalt. Bewegung, Begegnung, Kooperation, Kreativität, fröhliches Miteinander und Interaktion standen im Hauptfokus der zwei Wochen. Die Kinder machten positive Erfahrungen in der Gruppe, indem sie untereinander in Kontakt traten. Neben jeder Menge Freude und Spaß hatte dies positive Auswirkungen auf die Reduzierung von Stereotypen, Vorurteilen und Diskriminierung, heißt es in der Kontakthypothese von Allport. Unsere Erfahrungen können dies bestätigen“, erzählt

Lerncafé-Koordinatorin Denise Zech, die das Programm mit ihrer Kollegin Gabi Königbauer organisiert hat.

Entlastung der Eltern

Neben diesen vielfältigen Aktivitäten bedeuteten die zwei Wochen Sommerprogramm für die Eltern aber auch eine willkommene Entlastung und die Gewissheit, dass ihre Kinder gut betreut und sinnvoll beschäftigt waren. „Wir spielen und turnen viel und ich freue mich jeden Tag auf das Programm, weil die Kinder alle voll nett sind“, sagte die neunjährige Maryam und hüpfte am letzten Tag fröhlich davon.

Die Caritas Lerncafés boten heuer bereits zum dritten Mal ein spannendes Sommerferienprogramm für Kinder von acht bis zwölf Jahren an. Nach einem intensiven Schuljahr hatten die Schüler*innen die Möglichkeit, zwei abwechslungsreiche und spannende Wochen voller Spaß zu erleben. „Es ist so cool. Ich habe neue Freunde gefunden, viel gelacht und Neues kennengelernt. Besonders hat mir der Tag mit der Kräuterpädagogin gefallen, wo wir Kräutersalz hergestellt und auch selbst eine Butter aus Rahm gerührt haben. Das hat richtig gut geschmeckt“, war die neunjährige Riham begeistert. Auch der elfjährige Ebrahim hatte jede Menge Spaß: „Auf dem Bauernhof habe ich viel Spannendes entdeckt. Die Tiere waren ganz toll. Zu Beginn hatte ich große Angst vor dem Hund Frieda. Als ich dann aber nach Hause ging, war er mein Freund.“

Vorarlberg entdecken

Lerncafé-Sommerwochen heißt eben auch, neue Freundschaften zu schließen und Deutsch zu





Mit Kindergärtler*innen über Gefühle sprechen

Die Probstei St. Gerold heuer im Juli: Das Team der youngCaritas hat sich hier zwei Tage lang einquartiert, um in Ruhe und abseits des beruflichen Alltags einer neuen Idee Zeit und Raum zu geben. Und das mit großem Erfolg, denn am Ende der Klausurtage hatten die vier Teammitglieder der youngCaritas einen völlig neuen Workshop konzipiert.

Die Idee schlummert in den Köpfen der youngCaritas schon seit einigen Monaten – um nicht zu sagen schon seit Jahren. Ein Workshop für die Kleinsten, um mit ihnen ganz kindgerecht ein bestimmtes Thema zu erarbeiten. Doch so recht traute sich niemand über dieses Projekt: Welches Thema, wie didaktisch aufbereitet, wie lange soll der Workshop dauern etc. Viele Fragen also, die schon im Vorfeld die Köpfe der youngCaritas-Mitarbeiterinnen zum Rauchen brachten.

Um all diese vielen Fragen zu beantworten und die vielen kreativen Ideen in geordnete Bahnen zu lenken, ging es daher in die wunderschöne Probstei St. Gerold. Laptop ausgepackt, Stift und Papier bereit

– ein Kaffee zur Stärkung durfte natürlich auch nicht fehlen – und schon ging es ans gemeinsame Arbeiten.

Sag' doch mal... mitGefühl

Allem voran stand natürlich die Frage, was denn so kleine Kinder beschäftigt. Vielerorts sind schon im Kindergarten Handys und PC's ein Thema, dem sollte der Workshop nach den Vorstellungen der youngCaritas etwas entgegenwirken. Nicht der Besitz von Hightec ist wichtig, sondern das Innere des Kindes. Schnell wurde daher auch die Idee geboren, ein Workshop zum Thema „Gefühle“ zu machen. Gefühle – gute wie schlechte – kennen auch schon die Kleinsten. Und ganz bestimmt können sie dazu auch viel erzählen.

Kleine Kinder große Gefühle

Die Entwicklung eines Workshops zum Thema „Gefühle“ für Kindergartenkinder erforderte eine besonders sensible und durchdachte Herangehensweise. Denn der Workshop sollte kindgerecht, interaktiv und flexibel gestaltet sein, um den emotionalen Entwicklungsstand der Kinder zu berücksichtigen. „Das Thema Gefühle ist im Kindergartenalter unglaublich wichtig. Kinder durchleben viele intensive Emotionen und können diese oft noch nicht benennen oder richtig verstehen. Unser Ziel ist es, ihnen zu zeigen, dass alle Gefühle in Ordnung sind – ob sie glücklich, wütend oder traurig sind“, weiß Sabine Fulterer, Leiterin der youngCaritas.

Die eigenen Gefühle erforschen
Auch Kindergartenpädagoginnen sehen die Wichtigkeit dieses Themas:

„Wir spüren immer wieder, dass Kinder, die ihre Gefühle nicht ausdrücken können, oft frustriert reagieren“, erzählt Lisa M. „Sie wissen manchmal nicht, warum sie wütend sind oder was sie traurig macht. Das führt oft zu Konflikten untereinander. Solche Workshops helfen, dass Kinder ihre Emotionen besser erkennen und einordnen können“, ist die erfahrene Pädagogin überzeugt.

Warum es so wichtig ist, über Gefühle zu sprechen

Expert*innen sind sich einig: Der Umgang mit Gefühlen ist ein zentraler Bestandteil der emotionalen Entwicklung von Kindern. Besonders im Kindergartenalter, in dem Kinder anfangen, soziale Beziehungen aufzubauen, ist es wichtig, dass sie lernen, wie man Emotionen ausdrückt und mit ihnen umgeht. Denn indem Kinder ihre Emotionen benennen können, entwickeln sie ein besseres Verständnis für sich selbst und andere.

„Das hilft ihnen nicht nur im zwischenmenschlichen Bereich, sondern auch dabei, Konflikte zu vermeiden oder besser zu bewältigen“, weiß die Pädagogin Lisa M. Wenn Kinder lernen, ihre Gefühle

zu regulieren, fördert das ihre emotionale Intelligenz, die für ihr späteres Leben entscheidend ist.

Ein Workshop mit großer Bedeutung

In dem Workshop „Sag doch mal... mitGefühl“ der youngCaritas soll daher spielerisch und kindgerecht aufzeigen werden, wie wertvoll es ist, Kindern früh den Raum zu geben, über ihre Emotionen zu sprechen. Für die Workshopleiterinnen der youngCaritas ist dann das Ziel erreicht, wenn die Kinder mit einem besseren Gefühl für ihre eigenen Emotionen und die ihrer Mitmenschen aus dem Workshop gehen. „Wir wollen, dass die Kinder wissen: Es gibt kein falsches Gefühl. Es kommt nur darauf an, wie man damit umgeht“, fasst Sabine Fulterer den Kern des Workshops zusammen.

„Wir wollen, dass die Kinder wissen: Es gibt kein falsches Gefühl.“

Sabine Fulterer,
Leiterin youngCaritas



Workshops für junge Menschen

Ganz generell setzt sich die youngCaritas gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen, Schulklassen und Jugendgruppen, Lehrlingen und allen Kids und Teens, die dabei sein wollen, für soziale Gerechtigkeit ein.

In Workshops macht die youngCaritas gemeinsam mit den beteiligten Kids soziale und nachhaltige Themen sichtbar und erlebbar – immer auf Augenhöhe und mit viel Engagement und Freude. Dabei bleibt immer viel Raum und Zeit für kritische Fragen und aufkeimende Diskussionen, denn Flexibilität ist wichtig, damit sich alle Beteiligten wohl und abgeholt fühlen.

Gemeinsam

Spannende Projekte und Aktionen – vom LaufWunder bis Coffee to help und LeseWunder ist die youngCaritas für alles zu haben, was jungen Menschen hilft, wenn sie sich sozial engagieren oder informieren wollen. Gerne unterstützt sie auch bei Abschlussarbeiten und Schulprojekten.

Nachhaltig

Außerdem setzt die youngCaritas in ihren Themen auch auf Nachhaltigkeit und stellt daher die SDG's (Sustainable Development Goals) in den Mittelpunkt ihrer Arbeit. Denn soziales Engagement und nachhaltiges Handeln gehören einfach zusammen.

Wichtig

Alle Workshops der youngCaritas werden dem Alter und der Schulstufe entsprechend angepasst.

youngCaritas macht Lehrlinge kompetent...

...genauer gesagt macht sie Jugendliche sozialkompetent. Und das im Rahmen des österreichweiten Sozialkompetenztrainings für Lehrlinge. Egal ob die Lehrlinge der Firma Zumtobel Group oder jene vom dm – das Sozialkompetenztraining bringt Bewegung in das Leben der jungen Menschen, in die teilnehmenden Betriebe und auch in die youngCaritas, die sich immer wieder neu und voll motiviert mit den teilnehmenden Jugendlichen auseinandersetzt, mit ihnen arbeitet und sie bis zur Zertifikatsverleihung begleitet.

Soziale Kompetenz und fachliche Qualifikation sind in der Arbeitswelt von heute gleichermaßen wichtig. „Wir bieten daher Unternehmen die Möglichkeit, ihren Lehrlingen, Trainees und Auszubildenden wichtige „softe“ Schlüsselqualifikationen näherzubringen“, so Sabine Fulterer, Leiterin der youngCaritas. Dabei machen es die Mitarbeiter*innen der youngCaritas den Lehrlingen nicht immer ganz leicht. Denn um das ersehnte Zertifikat zu erhalten, gilt es auch Fristen und Termine, Workshops und Besprechungen einzuhalten, zu dokumentieren und die gesammelten Erfahrungen auch noch entsprechend aufzubereiten. Ein wichtiges Learning für die jungen Menschen, die vielfach bis dahin noch nie mit dieser Form der Projektarbeit zu tun hatten.

Erfahrungen sammeln – mutiger werden

Neben ersten Projekterfahrungen erhalten die jungen Leute aber vor allem eines: einen Blick über den Tellerrand ihrer Ausbildung hinaus, hinein in die Welt der Sozialarbeit und auch in die Welt von Menschen, die nicht immer auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Ausbildungsleiter bei Zumtobel, Thomas Kresser zum Beispiel sieht die Wichtigkeit dieser Erweiterung des jugendlichen Horizontes: „Natürlich ist es für uns wichtig, gute Facharbeiterinnen und Facharbeiter auszubilden. Dazu gehört für uns aber auch, soziale Kompetenzen der jungen Menschen zu fördern. Mit der youngCaritas haben wir hier schon seit Jahren eine kompetente Partnerin gefunden und wir sind immer wieder



erstaunt, was die Lehrlinge für großartige Erfahrungen in diesem geschützten Rahmen sammeln können.“

Gemeinsam auf den Weg machen

Für die youngCaritas ist es immer wieder beeindruckend zu sehen, wie sehr sich die jungen Leute auf ihre gewählten Themen einlassen und mit völlig neuen Themenbereichen in ihrem Leben in Berührung kommen. „Egal ob in einem Lerncafé, beim Reparaturcafé oder zum Beispiel mit Menschen mit Beeinträchtigung. Es gibt immer sehr positive Kontakte, viel Freude und jede Menge Sympathie von allen Seiten“, so Teresa Schwendinger, Projektleiterin des Sozialzertifikats. „Ein großer Dank an alle beteiligten Fachbereiche der Caritas für ihr Engagement, denn ohne dieses Miteinander und gemeinsam mit den Lehrlingen auf den Weg gehen, wäre das Sozialzertifikat für Lehrlinge in dieser Form gar nicht möglich.“



Gelebte Nächstenliebe

Thomas Hebenstreit, Teamleiter bei der PfarrCaritas, erzählt von einem wunderbaren Pfarrtag in Bregenz.

2000 Frauen, Männer und Kinder begegneten sich Ende September im Festspielhaus in Bregenz zum „tut gut“-Pfarrtag. Nach Check-in und Morgenkaffee im Foyer gab es einen wunderbar berührenden Einstieg mit dem Morgenlob auf der Werkstattbühne. Danach ging es in die Themenfelder. Sandra Küng, Koordinatorin bei der PfarrCaritas, und ich waren im Bereich „Warm ums Herz. Gelebte Nächstenliebe für ein Leben in Fülle.“ In unseren Lagerfeuer-Dialog-Runden wurde uns dann ganz schnell „Warm ums Herz“. Die Teilnehmer*innen erzählten von ihren Begegnungen im Besuchsdienst. Eines von vielen möchte ich an dieser Stelle erwähnen. Eine Frau erzählte, dass sie 2016 eine schwere Herz-OP im LKH-Feldkirch hatte. Dort wurde sie sehr liebevoll und einfühlsam von einer Krankenhausservicemitarbeiterin aufgebaut. Die Gespräche mit ihr gaben ihr viel Kraft und Mut und trösteten sie sehr während ihres Krankenhausaufenthaltes. Dankbar dachte sie immer wieder an diesen „Engel“ zurück. Und an diesem Samstagvormittag war dieser Engel in der Person von

Judith genau an diesem Lagerfeuer. Was für ein wunderbares und freudiges Wiedersehen!

Diese vertraute und freudige Stimmung war sowohl beim Mittagessen, als auch bei den verschiedenen Themenwelten und Talks quer durch das ganze Haus und den ganzen Tag zu spüren. Der krönende Abschluss fand dann im Festsaal mit dem Gottesdienst statt. Der Einzug der Kinder war geradezu himmlisch und gab uns eine leise Ahnung davon, wie wahre und herzliche Gemeinschaft die Kirche zum Erlebnis für jeden macht.



Persönliche Eindrücke von Sandra Küng

Es war ein wunderschöner Tag mit wunderbaren Begegnungen und es wurde wieder ganz deutlich, dass die PfarrCaritas mit Caring Community (sorgende Gemeinschaft) richtig unterwegs ist. Gelebte Nächstenliebe, sie findet statt und Thomas und ich dürfen dabei unterstützen. Unser Angebot der Besuchsdienstschaften wird gerne angenommen und trägt dazu bei, dass sich manche Unentschlossene dazu entscheiden in diesen wichtigen Dienst zu treten. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, sind bis über beide Ohren

voll mit Terminen und übersehen dabei oft das Wesentliche – nämlich mit offenen Ohren und Augen durchs Leben gehen und die Not unserer Mitmenschen erkennen und handeln. Das Projekt herz.com richtet sich an Menschen die einsam sind und an diejenigen, die daran etwas ändern möchten. Denn sich zu engagieren für unsere Mitmenschen ist sinnstiftend und fördert auch die eigene Gesundheit.

Für Fragen und weitere Informationen stehen Thomas und ich sehr gerne zur Verfügung.

Veranstaltungstipps

LE.NA Café Bludenz
jeweils von 9 - 11 Uhr

So., 18. Dezember
„Maria als Wegbegleiterin“
Adventliche Impulse mit
Caritasseelsorger Wilfried Blum

Ab Mi., 8. Jänner
Café LE.NA startet im 2
Wochenrhythmus ins neue
Jahr. Der Start erfolgt mit einer
Lesung aus dem neuen Buch von
Mundartautorin Lidwina Boso.

herz.com Satteins
Fr., 17. Jänner, 17-19 Uhr
Vortrag: Meine Zeit ist wertvoll
Umgang mit Zeit im Beruf und in
der Pension - Dr. Alfred Zeichen,
Dachgeschoss Gemeindeamt
Satteins – Anmeldung und Info bei
Thomas Hebenstreit

LE.NA Montafon
Die Seminarreihe „Praktisches für
die Pflege daheim
Jeweils von 13.30 – 17 Uhr
Do., 13. März, Di., 25. März, Di., 8.
April und Di., 22. April
im Pflegeheim St. Josef in Schruns
- Anmeldung und Info bei Thomas
Hebenstreit

Mo, 10. März, 19:00 Uhr,
Rätikonhalle Vandans
Vortrag zum Thema „Depressionen
und Suchtprobleme im Alter“
mit Dr. Michael Moosbrugger

Do, 27. März 2025, 9 – 16 Uhr
Seminartag „Herausforderung
Demenz“
mit Sabine Tschainer-Zangl St.
Anton im M. Anmeldung bei
Thomas Hebenstreit

Herzenssprechstunde Bregenz
Di, 21. Jänner, 18. Februar,
04. März, 25. März
Die Herzenssprechstunden finden
jeweils am Dienstagnachmittag von
15.00 bis 18.00 Uhr im Pfarrsaal
Mariahilf, Mariahilfstr. 52 statt.

Kontakt

Bea Bröll

Fachbereichsleiterin
M 0676-88420 4010
bea.broell@caritas.at



Kontakt Lerncafés

Denise Zech

Lerncafés Oberland
M 0676-88420 3014
denise.zech@caritas.at



Nicole Nachbaur

Lerncafés Unterland
M 0676-88420 4044
nicole.nachbaur@caritas.at



Kontakt youngCaritas

Sabine Fulterer

Teamleiterin
M 0676-88420 4042
sabine.fulterer@caritas.at



Kontakt PfarrCaritas

Thomas Hebenstreit

Teamleiter PfarrCaritas
Projekt LE.NA und herz.com
M 0676-88420 4024
thomas.hebenstreit@caritas.at



Gertrud Hefel

Seniorenarbeit, Koordinatorin
LE.NA Wandern
M 0676-88420 4018
gertrud.hefel@caritas.at



Sandra Küng

Koordinatorin PfarrCaritas,
Projekt herz.com und "Musik
schenkt Freude", ProFuture
M 0676-88420 4013
sandra.kueng@caritas.at



Kontakt Sozialpaten

Veronika Winsauer

Teamleiterin Sozialpaten
und Vorlesepaten
M 0676-88420 4014
veronika.winsauer@caritas.at



Elisabeth Mascher

Koordinatorin *mitgehn*
M 0676-88420 4012
elisabeth.mascher@caritas.at,
mitgehn@caritas.at



Miretta Schneider

Koordinatorin ProFuture
M 0676-88420 4021
miretta.schneider@caritas.at



Österreichische Post AG, SP 02Z031046 S
PfarrCaritas Vorarlberg, Wichnergasse 22, 6800 Feldkirch

Impressum

Kostenlose Zeitschrift der PfarrCaritas Vorarlberg

Redaktionsteam:

Bea Bröll, Eva Fitz, Sabine Fulterer, Kathrin Galehr-
Nadler, Thomas Hebenstreit, Sandra Küng, Nicole
Nachbaur, Mirjam Vallaster, Veronika Winsauer
Gestaltung: Hjördis Grabherr, Manuel Auer
Fotos: Caritas, Philipp Mück, Shutterstock

Herausgeber: PfarrCaritas Vorarlberg,
Wichnergasse 22, 6800 Feldkirch