

# wir&jetzt

Magazin für engagierte Menschen



## PfarrCaritas

Mehr Freude ins Leben der Menschen bringen

> Seite 3

## Sozialpaten

Ein Netzwerk, das auch in schwierigen Zeiten trägt

> Seite 4 und 5

## Jugend

youngCaritas und Lerncafés

> Seite 6 und 7

## #go.strong

Kids stärken

> Seite 8 und 9

## Lebendige Nachbarschaft

„Gemeinsam ist es schöner“

> Seite 10 und 11



**Caritas  
&Du**



## Liebe Leserinnen und Leser,

nach einer Pause im Frühjahr halten Sie nun die PfarrCaritas-Info unter dem neuen Titel „wir&jetzt“ und mit erweitertem Inhalt in der Hand. Erweitert deswegen, weil es uns ein Bedürfnis ist, uns als Gesamtheit zu zeigen und vorzustellen: die Koordinator\*innen-Teams der PfarrCaritas, Sozialpat\*innen und der Caritas Lerncafés sowie das Team der youngCaritas. Allen gemeinsam ist die Idee des Freiwilligenengagements, dem Herzstück eines solidarischen Miteinanders, das den sozialen Zusammenhalt stärkt und die Lebensqualität für alle verbessert. Somit soll das vorliegende Magazin allen gewidmet sein, die sich engagieren und tätig sind, sich für andere Menschen und soziale Themen interessieren oder in einer anderen Weise den Caritas-Gedanken mittragen.

Denn Freiwilligenarbeit bringt Menschen zusammen, die sich für das Gemeinwohl einsetzen möchten. Freiwilligenarbeit hat viele Gesichter. Ob in der Jugendarbeit, der Seniorenbetreuung, bei Gruppenaktivitäten oder in den Einzelbegleitungen der Sozialpat\*innen - überall dort, wo Unterstützung gebraucht wird, sind Freiwillige unverzichtbar. Ihre Arbeit ist nicht nur eine wertvolle Ressource, sondern auch ein Zeichen gelebter Nächstenliebe und Verantwortungsbe-

wusstsein. In einer Gemeinde oder Pfarre zu arbeiten, schafft nicht nur einen direkten Nutzen für die Betroffenen, sondern stärkt auch das Netzwerk und den Zusammenhalt innerhalb der Gemeinschaft. Menschen lernen sich kennen, knüpfen Freundschaften und entwickeln ein Gefühl der Zugehörigkeit. Diese sozialen Bindungen sind das Fundament einer starken, resilienten Gesellschaft.

Nicht zuletzt bietet Freiwilligenarbeit auch den Helfenden selbst eine Bereicherung. Studien zeigen, dass freiwilliges Engagement das Wohlbefinden steigert, Stress reduziert und sogar die Lebenszufriedenheit erhöhen kann. Es schafft eine tiefe innere Zufriedenheit, zu wissen, dass man etwas Gutes tut und anderen hilft. Zudem können Freiwillige wertvolle Erfahrungen sammeln, Fähigkeiten entwickeln und neue Perspektiven gewinnen.

Gleichzeitig ist Freiwilligenarbeit keine Selbstverständlichkeit. Sie erfordert Unterstützung und Anerkennung. So ist es uns ein Anliegen, Strukturen zu schaffen und so die Freiwilligenarbeit zu erleichtern und zu fördern. Dazu gehören einerseits organisatorische Rahmenbedingungen, Schulungen, Anerkennung und andererseits die Wertschätzung der geleisteten

Arbeit. Es liegt in unserer Hand, die Kultur der Freiwilligenarbeit zu stärken und zu fördern.

In dieser Ausgabe stellen wir die vielseitigen Projekte und Aktivitäten vor, die Sie, werte Leserin und werter Leser, erst ermöglichen, lassen Beteiligte zu Wort kommen und holen Akteurinnen und Akteure vor den Vorhang. Jede und jeder von uns kann einen Beitrag leisten – sei es durch eigenes Engagement, durch Unterstützung bestehender Projekte oder einfach durch die Anerkennung der Arbeit anderer.

Die Herausforderungen unserer Zeit - sei es die soziale Ungleichheit, die Integration von Migrant\*innen oder die Frage der Nachhaltigkeit - können wir nur gemeinsam bewältigen. Freiwilligenarbeit in Gemeinden und Pfarren ist ein Schlüssel zu einer solidarischeren und lebenswerteren Gesellschaft. Nützen wir die Kraft der Gemeinschaft und arbeiten gemeinsam daran, unsere Welt ein Stück besser zu machen. Denn WIR können JETZT die Veränderungen schaffen, die unsere Gesellschaft braucht.

Ihre Bea Bröll, Fachbereichsleiterin  
PfarrCaritas & Sozialräumliches Handeln

## Mehr Freude ins Leben der Menschen bringen

**Für das solidarische Miteinander in der Gesellschaft, in den Pfarren und Gemeinden, dafür setzen sich Sandra Küng und Thomas Hebenstreit von der PfarrCaritas mit Projekten wie LE.NA (Lebendige Nachbarschaft) und herz.com ein. Von Jahr zu Jahr sind mehr Menschen von Einsamkeit betroffen. Da braucht es gerade solche Initiativen dringend, um dieser Herausforderung unserer Zeit entgegenzuwirken.**

### Wann gilt jemand als von Einsamkeit betroffen?

**Sandra Küng:** Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Einsamkeit als „Pandemie des 21. Jahrhunderts“. Nicht nur ältere Menschen sind davon betroffen, Menschen aller Altersstufen leiden darunter. Dabei ist Einsamkeit nicht nur einfach ein gesellschaftliches Phänomen, sie kann richtig krank machen und auch zu einer verkürzten Lebensdauer führen. Anzeichen von Einsamkeit können Schlafstörungen, Müdigkeit, ungesundes Essverhalten, Depressionen sein.

### Welche „Gruppen“ von Menschen fühlen sich besonders einsam? Welche Rahmenbedingungen herrschen dabei vor?

**Thomas Hebenstreit:** Das sind beispielsweise armutsgefährdete Menschen, Menschen mit psychischer und kognitiver Beeinträchtigung, Menschen, die mit dem Tempo unserer Gesellschaft nicht mehr mithalten können, suchtkranke Menschen, Kranke, Migrant\*innen... Diese Menschen sind oft auch nicht in Vereinen oder beispielsweise ins Ehrenamt eingebunden und sind oft selbst im sozialen Rückzug.

### Welche Angebote hat die PfarrCaritas als Antworten auf die Not von einsamen Menschen im Laufe der Jahre entwickelt?



**Sandra Küng:** Wir möchten einerseits für das Thema Einsamkeit sensibilisieren und gleichzeitig konkrete Angebote schaffen. Projekte wie LE.NA (Lebendige Nachbarschaft) und herz.com in den Regionen Bregenz-Mariahilf, Kleinwalsertal und Satteins laufen sehr gut und werden stark nachgefragt. So gibt es beispielsweise die Herzenssprechstunden, aber auch Spieltreffs und vieles mehr. Ein ganz besonderes Herzensprojekt sind die regelmäßigen Treffs für 24-Stunden-Betreuer\*innen in Bregenz und Satteins.

### Gibt es eine besonders berührende Geschichte?

**Thomas Hebenstreit:** Da fällt mir spontan diese Geschichte von herz.com in Satteins ein: Einer schon weit über 80-jährigen Frau, die sich im Projekt herz.com engagiert, fiel bei der täglichen Grabpflege auf, dass sie eine andere Frau schon länger nicht mehr auf dem Friedhof getroffen hatte. Im Gespräch mit anderen herz.com-Botschafter\*innen wurde sie

ermutigt, diese Frau zu besuchen. Die Besuchte freute sich sehr darüber. Es ging ihr nicht mehr so gut und sie zog sich nach und nach zurück. Nun treffen sich die beiden regelmäßig.

## Rückhalt für Pfarrgemeinden

Mit ganz unterschiedlichen Initiativen und Projekten ist die PfarrCaritas mit den Pfarrgemeinden vernetzt. Dabei eint beide das gemeinsame Ziel, das soziale Engagement in den Gemeinden zu stärken. Durch Weiterbildungsmöglichkeiten für freiwillige und hauptamtliche Mitarbeiter\*innen in den Pfarren, durch die Bereitstellung von Gottesdienstunterlagen, bei der Organisation von Spendenkampagnen und der Haussammlung im März wird das gemeinsame Anliegen, soziales Engagement in den Pfarren zu ermöglichen, spürbar.

## Sozialpaten – ein Netzwerk, das auch in schwierigen Zeiten trägt

**Rund 250 Sozialpaten und Sozialpatinnen engagieren sich für Menschen in ganz Vorarlberg. Je nach Interesse, Talenten und individuellen Fähigkeiten unterstützen und begleiten sie Menschen in schwierigen und belastenden Lebenssituationen als Wegbegleiter\*innen auf Zeit.**

Sie sind da für Menschen bei Besuchen und Gesprächen, bei gemeinsamen Spaziergängen und bei kleineren Unternehmungen oder Ausflügen. Sozialpat\*innen verfolgen das Ziel, die begleiteten Menschen in ihrer Eigenständigkeit zu stärken. Sie helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Gemeinsam bilden sie ein Netz der sensiblen Aufmerksamkeit in allen Regionen des Landes. Sie unterstützen geflüchtete Menschen beim Ankommen, begleiten bei Alltagsangelegenheiten und beim Lernen und Anwenden der deutschen Sprache.

*„Ich finde das Projekt mitgehn sehr sinnvoll. Ich mag auch das Setting, den Rücken zu stärken und vermittelnd da zu sein, sich aber auch abgrenzen zu können. Genau sowas habe ich mir für die Pension vorgestellt. Es ist schön, Menschen unterstützen zu können.“*

*Eine Freiwillige*

### Termine zu zweit meistern



Beim neuen Projekt *mitgehn* begleiten Sozialpat\*innen Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu Ämtern, Behörden oder Gesundheitseinrichtungen. Sie vermitteln so Sicherheit und stärken Betroffene in ihrem eigenständigen Tun. Die kurze Zeit eines *mitgehn*-Freiwilligeneinsatzes kann sehr viel bewirken!

### ProFuture

Im Rahmen des Projektes ProFuture stärken Sozialpat\*innen geflüchtete Menschen bei der Absolvierung ihrer Ausbildung – sei es beim Erlernen und Festigen der Sprache oder durch Motivieren, Rückhalt und zur Seite stehen beim Lernen. Auch

begleiten Sozialpat\*innen beispielsweise beim Eingewöhnen ins Wohnumfeld im Fall eines ausbildungsbedingten Wohnortwechsels. Sie unterstützen beim Hineinwachsen in ihr unmittelbares Wohnumfeld durch Anbindung an Vereine oder gemeinsame Freizeitaktivitäten.

### Den ersten Schritt wagen, dann kann Veränderung gelingen

Frau H. ist viel allein. Einmal in der Woche bekommt sie Hilfe vom Krankenpflegeverein. Manchmal telefoniert sie mit ihrer Tochter, die jedoch nicht in der Nähe wohnt. Es gibt Tage, da hat sie niemanden, mit dem sie reden kann. Solche Tage ohne Kontakte bedrücken Frau H.. Um alleine aus dem Haus zu gehen, fühlt sie sich zu unsicher, wobei ihr die Bewegung so guttut. Frau H. bringt ihren ganzen Mut auf und entschließt sich, eine Veränderung dieser einsamen Lebensweise zu suchen.



jetzt alle 14 Tage zu Frau H. auf Besuch. Manchmal einfach, um gemeinsam Kaffee zu trinken und zu plaudern, und manchmal spazieren sie eine Runde miteinander.

„Ich bin immer schon Tage vor den Treffen voller Vorfreude“, erzählt Frau H.. Im Nachbarort gibt es eine Jassrunde – kommenden Monat gehen Frau H. und die Sozialpatin Renate dort einmal gemeinsam hin.

Die Mitarbeiterin vom Krankenpflegeverein wendet sich an die Sozialpaten Koordinatorin in der Region und über diese lernt Frau H. die Sozialpatin Renate kennen – beide finden gleich einen guten Draht zueinander. Renate kommt

### Ein Rahmen, der Halt gibt

Die Rahmenbedingungen für freiwillige Mitarbeiter\*innen bieten den Sozialpat\*innen in ihrem Tun einen hilfreichen Halt – so gibt es für jeden Tätigkeitsbereich eine hauptamtliche Ansprechperson, eine praxisnahe Einführung, ein Angebot zu Reflexion und Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote, Fahrtkostenersatz und Versicherungsschutz.



### Die Freude am Lesen entdecken und bewahren



Vorlesepaten und Vorlesepatinnen haben Freude am Lesen und an der Welt der Geschichten und Bücher. Diese Freude teilen sie auch gerne im Rahmen des Projektes „Ganz Ohr!“. So lesen sie beispielsweise in Bibliotheken Kindern vor und bieten so manche magischen Momente beim Zuhören und Erleben von Geschichten. Oder sie besuchen bei einem „Besuch mit Buch“ Menschen, die nicht mehr selber

in der Lage sind zu lesen, daheim oder im Seniorenheim und ermöglichen ihnen weiterhin den Zugang zu Büchern, Geschichten und auch zum alltäglichen Leben beispielsweise durch das Vorlesen von Aktuellem aus der Region in Zeitungen.

**Ganz Ohr! in Vorarlberg**  
Jährlich findet in Kooperation der Caritas und der Bibliotheken Fachstelle eine Schulung für interessierte Vorlesepat\*innen statt.

### Eine engagierte Sozialpatin aus Dornbirn erzählt von ihrer Begleitung

„Ich lerne aktuell mit Zakariye Deutsch. Mittlerweile kommt er hierfür zu uns nach Hause, einfach weil das am unkompliziertesten ist. Aus diesen Begegnungen hat sich jedoch viel mehr entwickelt als nur ein „Lass-mich-dir-helfen-Verhältnis“: So nutzen Zakariye und ich die Treffen dazu, für etwa 20 Minuten zu reden. Überwiegend, damit er seine Kommunikation auf Deutsch verbessert, jedoch auch, damit ich seine aktuelle Situation besser verstehe und mehr über seine Herkunft und seine persönliche Geschichte erfahre.

Unser zweijähriger Sohn freut sich jedes Mal riesig, wenn Zakariye zu uns kommt. Sobald es klingelt,

stürmt er zur Tür, öffnet ihm diese und begrüßt ihn mit einem High Five. Und auch beim Abschied muss er derjenige sein, der Zakariye zur Türe bringt.

Unsere ältere Tochter bringt ihm auf spielerische und lockere Art die richtige Aussprache bei. Es ist zu lustig, wenn Zakariye zum wiederholten Mal „Flügel“ sagen muss, weil sie ihn wieder fragt: „Warum sagst du denn Flügel?“

Gerne spreche ich von einer Integration auf höchstem Niveau, weil Zakariye mittlerweile fast schon ein Freund unserer Familie ist!“

**Pia**





## Go for youngCaritas

**Das Team der youngCaritas setzt sich gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen, Schulklassen und Jugendgruppen, Lehrlingen und allen Kids, die dabei sein wollen, für soziale Gerechtigkeit und Themen rund um Nachhaltigkeit und unser Klima ein.**

„In Workshops machen wir gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen soziale und nachhaltige Themen sichtbar und erlebbar – immer auf Augenhöhe, interaktiv und mit viel Engagement und Freude. Dabei lassen wir viel Raum und Zeit für kritische Fragen und aufkeimende Diskussionen, denn Flexibilität ist uns wichtig“, erzählt Teamleiterin Sabine Fulterer von ihrer Arbeit in der youngCaritas. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Sylvia Kink-Ehe, Mirjam Vallaster und Teresa Wolf setzt sie spannende Projekte und Aktionen – vom LaufWunder bis Coffee to help, vom LeseWunder bis zum Sozialzertifikat für Lehrlinge – gemeinsam um. Die vier sind für alles zu haben, was jungen Menschen hilft, wenn sie sich sozial engagieren oder informieren wollen. „Natürlich stehen wir auch für ganz spezielle Projekte und Aufgaben zur Verfügung, zum Beispiel, wenn es um die Begleitung einer Diplomarbeit, einer VWA Maturaarbeit oder um gemeinsame Projekte mit der FH Soziale Arbeit geht“, informiert Sabine Fulterer.

### Nachhaltiges Handeln wird immer wichtiger

Immer öfter legt die youngCaritas dabei den Fokus auf Nachhaltigkeit und stellt die SDG's (Sustai-

nable Development Goals) in den Mittelpunkt. „Denn wir glauben, dass soziales Engagement nicht ohne nachhaltiges Handeln funktioniert und umgekehrt“, ist Sabine Fulterer überzeugt. „Natürlich unterstützen wir auch Lehrer\*innen, Jugend- und Lehrlingsbetreuer\*innen und alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, dabei, soziale Themen zu behandeln bzw. Ideen umzusetzen. Dabei gehen wir sehr flexibel auf ihre Wünsche und Möglichkeiten ein, um für alle das bestmögliche Ergebnis zu erreichen.“

### Ins Tun kommen

Immer wieder ist die youngCaritas dabei auch Projektpartner\*in von Gemeinden, öffentlichen Einrichtungen wie Museen oder kirchlichen Einrichtungen und kann hier in Kooperation mit „Welt der

Kinder“ die Kinder- und Jugendbeteiligung umsetzen und stärken, sei es in Kinderseminaren oder beim Kindercafé. „Besonders wichtig ist es uns, dass wir gemeinsam mit den Kids ins Tun kommen und nicht einfach nur Vorträge und Workshops frontal abhalten“, führt Sabine Fulterer aus. „Interaktiv“ ist dabei ein wichtiges Schlagwort. Das gilt auch für Projekte wie das LaufWunder oder das LeseWunder, bei denen Kinder und Jugendliche entweder vereinbarte Runden laufen oder so viele Bücher wie möglich lesen. Alles für einen guten Zweck und immer mit viel Spaß und Engagement von allen Seiten. „Sämtliche Workshops, Projekte und Aktionen bieten wir kostenlos an, denn es ist uns wichtig, junge Menschen für die sozialen und nachhaltigen Themen zu sensibilisieren“, so Fulterer abschließend.



## Gesunde Jause mit einem Werwolf

**In den Lerncafés der Caritas steckt oft mehr drin, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Lernen – irgendwie klar, Jause – ok, jede\*r braucht mal eine Pause. Was aber ein Werwolf mit der ganzen Sache zu tun hat, ist wohl eher nicht so ganz klar.**

Ruhig ist es im Lerncafé Nenzing, volle Konzentration bei den Freiwilligen und den Schüler\*innen, die sich alle in die verschiedensten Ecken zurückgezogen haben, um zu lernen. Auch Heidi hat ein Plätzchen gefunden – nein, Heidi ist nicht der Werwolf, sondern eine sehr sympathische und jung gebliebene Freiwillige, die gerade mit der 11-jährigen Tusem Deutsch lernt. „Es ist mir sehr wichtig, zweimal in der Woche hier zu sein und mit den Kindern zu lernen. Das gibt mir auch für mein eigenes Leben sehr viel zurück“, lächelt die 82-Jährige.



### Mehr als „nur“ lernen

Tusem, die gerade an einem Deutschaufsatz tüfelt, ist froh über Heidis Unterstützung. „Ich bin sehr gerne hier im Lerncafé und habe schon einige Freundinnen und Freunde gefunden, die auch nächstes Jahr mit mir in die Mittelschule wechseln werden“, freut sich das Mädchen, deren Lieblingsfach Mathematik ist. Tusem hat sich im Laufe der Jahre zu einer vorbildlichen Schülerin entwickelt und konnte sich mit lauter Einsern und einem Zweier im

Zeugnis für das nächste Schuljahr in der Mittelschule anmelden.

### Über die Lerncafés

Die 15 Lerncafés unterstützen schon seit vielen Jahren Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien. „Gemeinsam mit unseren sehr engagierten Freiwilligen wollen wir den Kindern eine bessere Chance auf eine erfolgreiche und glückliche Zukunft ermöglichen“, sind sich die beiden Teamleiterinnen der Caritas-Lerncafés, Denise Zech und Nicole Nachbaur, einig. Neben dem Ler-

nen und dem Erledigen der Hausaufgaben bieten die Lerncafés auch eine gesunde Jause sowie ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm an, um den Kindern eine ganzheitliche Förderung zu ermöglichen. Dabei spielen Spiele eine maßgebliche Rolle. Apropos Spiele: Der Werwolf ist natürlich ein Spiel, und zwar das Lieblingsspiel der Kinder, die das immer vor der Jause spielen und nicht genug davon bekommen können.

### Eine ehemalige Lerncafé-Schülerin berichtet ...

Mein Name ist Sena, ich bin 22 Jahre alt und studiere derzeit Lehramt für die Primarstufe. Bereits jetzt darf ich teilweise unterrichten, was eine aufregende Erfahrung für mich ist. Mein Weg zur Caritas begann im Lerncafé in Dornbirn, wo ich während meiner Schulzeit auf kompetente Freiwillige traf, die mir mit den Hausübungen sehr geholfen haben.

Ich erinnere mich gerne an die wertvolle Zeit, die ich im Lerncafé

verbracht habe. Auch die Pausen waren etwas Besonderes, da wir gemeinsam Essen vorbereiten durften, was nicht nur den Magen füllte, sondern auch die Gemeinschaft stärkte.

Die Weihnachtszeit im Lerncafé bleibt für mich unvergesslich. Kinder verschiedener Religionen durften dem Christkind einen Brief schreiben und erhielten ein Geschenk nach ihren Wünschen. Diese Vielfalt und Herzlichkeit

prägten meine positiven Erinnerungen an das Lerncafé, und ich bin dankbar für die Unterstützung, die ich dort erfahren durfte. Wenn ich jetzt zurückdenke, habe ich im Lerncafé nicht nur schulische Unterstützung erhalten, sondern auch mein Blick für Gemeinschaft und Zusammenhalt wurde dort geschärft.



# Kids stärken mit #go.strong

**Wer achtet schon auf die fallenden Blätter von den Bäumen, auf das eigene Atmen oder das Gezwitscher eines Vogels? Zu beschäftigt mit dem Alltag bleibt meist keine Zeit für solchen „Firlefanz“ und doch sind es genau diese Momente der Achtsamkeit, die wirklich zufrieden machen. Das Projekt „#go.strong - kraftvoll ins Leben“ zur Resilienzstärkung von Kindern und Jugendlichen, zielt genau auf diese Achtsamkeit ab und startete im Herbst 2023 in zwei Lerncafés der Caritas und der Berufsvorschulklasse der ASO Götzis.**

In einer Zeit, in der Kinder und Jugendliche vermehrt mit Stress und Überforderung in ihrem schulischen Alltag konfrontiert sind, rückt das Thema der Resilienzstärkung immer mehr in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Unter dem Motto „#go.strong – kraftvoll ins Leben“ startete die youngCaritas Vorarlberg daher ein FGÖ-gefördertes Projekt, das darauf abzielt, Kinder und Jugendliche zu stärken und sie auf dem Weg zu einer gesunden, emotionalen Entwicklung zu begleiten.



### Zukunft der Gesellschaft

„Die heutige Jugend sieht sich mit beispiellosen Herausforderungen konfrontiert und wir sind fest davon überzeugt, dass die Stärkung der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen der Schlüssel zu einer gesunden und widerstandsfähigen Gesellschaft ist. Dieses Projekt zielt darauf ab, jungen Menschen die Werkzeuge und Fähigkeiten an die Hand zu geben, um besser mit den Herausforderungen des

Lebens umzugehen“, so Caritasdirektor Walter Schmolly.

### Inseln der Ruhe

Bewusstes Atmen und Zuhören, höflicher und achtsamer Umgang miteinander und ganz gezielt die Aufmerksamkeit auf sich und seinen Körper lenken – all diese Dinge dürfen die Kinder trainieren. „Die Kinder genießen diese Inseln der Ruhe und spüren, dass

es ihnen guttut und sie daraus Kraft für die Herausforderungen des Alltags schöpfen können“, so Sabine Fulterer, Leiterin der youngCaritas.

### Kinder stark machen

Und nicht nur das, denn zahlreiche Studien beschreiben, dass Kinder und Jugendliche immer häufiger unter seelischem Druck leiden sowie krank und ausgebrannt sind. „Daher fühlen wir uns verpflichtet, in unseren Lerncafés nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch die emotionale und mentale Stärke der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Wir glauben an die Kraft junger Menschen und setzen uns dafür ein, diese gerade bei jenen Kindern und Jugendlichen zu fördern, die es nicht immer einfach haben, sich in einer sich ständig verändernden Welt zu behaupten und zu gedeihen“, so Sabine Fulterer abschließend.



Mir macht die Durchführung des Projekts #go.strong mit den Kindern im Lerncafé Feldkirch großen Spaß und die zahlreichen positiven Rückmeldungen zeigen mir, wie wertvoll und hilfreich das Projekt für die Kinder ist.

Teresa, 27 Jahre youngCaritas



Das Projekt ist der Hammer, weil man sich beruhigt. Es hilft uns bei der Konzentration auf die Hausaufgaben.

Nuzat, 11 Jahre



Wir lernen ruhig zu sein. Dazu machen wir Atemübungen. Ich kann mich jetzt viel besser auf meine Hausaufgaben konzentrieren. Wenn ich Stress habe, kann ich auf diese Übungen zurückgreifen und sie helfen mir dabei, mich zu beruhigen.

Ilymane, 13 Jahre



## Achtsamkeitsspiel

Für das Achtsamkeitsspiel brauchst du lediglich einen Würfel. Und so funktioniert es: Einfach würfeln, zu jeder gewürfelten Augenzahl gibt es eine andere Tätigkeit auszuführen. In der Factbox kannst du nachsehen, was zu tun ist.

**Kleiner Tipp:** Wenn du dich bei den Hausaufgaben nicht mehr gut konzentrieren kannst, einfach die Hefte auf die Seite legen und würfeln und die jeweilige Aktion ausführen. Dann geht es gleich besser weiter.

	Massiere deine Ohren	
	Male mit beiden Händen eine liegende Acht in die Luft	
	Klopfe dir mit den Fäusten auf die Brust	
	Durchsuche mit deiner Zunge deinen gesamten Mund	
	Recke und strecke dich	
	Schließe deine Augen und atme drei Mal tief ein und wieder aus	

## „Gemeinsam ist es schöner“

**34 Pilgerinnen und Pilger machten sich im Frühjahr mit Pater Guido Kobiec und Thomas Hebenstreit von der PfarrCaritas auf den Weg und erkundeten gemeinsam die mittelalterliche italienische Stadt Assisi.**

„Träume soll man mit einem Termin versehen.“ Gesagt, getan. Was als eine Idee im Café LE.NA in Bludenz entstand, wurde von Pater Guido Kobiec, Pfarrmoderator des Seelsorgeraums Bludenz, und Thomas Hebenstreit von der PfarrCaritas Vorarlberg in die Tat umgesetzt. Und so ging es Mitte März in aller Frühe von der Bludener Heilig Kreuz Kirche los: 34 Pilgerinnen und Pilger waren bereit für die dreitägige Reise nach Assisi, dem nach Rom wohl wichtigsten Wallfahrtsort in Italien.

### Auf heiligen Spuren

Auf den Spuren des Heiligen Franziskus erkundete die Pilgergruppe zahlreiche wichtige Orte, an denen Franziskus und seine Gefährtin, die heilige Klara, ihre Spuren hinterlassen haben. So stand ein Besuch der Geburtsstätte von Franziskus ebenso auf dem Programm wie die Basilika San Francesco, die Grabeskirche des

Heiligen. Die Basilika beeindruckte mit ihren mittelalterlichen Freskenmalereien. Danach machte die Reisegruppe auch einen Ausflug in die Stadt Montefalco. „Ein Ort wie aus dem Bilderbuch“, so die Pilger\*innen übereinstimmend.

### Berührende „LE.NA-Momente“

Die Pilgergruppe wuchs in kürzester Zeit zu einer Gemeinschaft zusammen. „Wir schafften fast alles gemeinsam: die vielen Wege und steilen Treppen und manche von uns wuchsen über sich hinaus. Daraus schöpfe ich wieder Kraft für den Alltag zuhause.“, so eine euphorische Teilnehmerin. „Die Stimmung auf unserer Reise hätte nicht besser sein können. Dazu trug maßgeblich die Herzlichkeit bei, die wir untereinander hatten“, erzählt Thomas Hebenstreit. Für ihn hatte die Pilgerfahrt viele beglückende Momente. Von einem ganz besonderen erzählt Thomas Hebenstreit: „Eine Pilgerin, die

ursprünglich ein Einzelzimmer gebucht hatte, aber aufgrund der begrenzten Möglichkeiten keins bekam, bedankte sich überschwänglich dafür, im Doppelzimmer untergebracht worden zu sein. Das war ein wahrer LE.NA-Moment. Füreinander und Miteinander.“

### „Assisi tut gut“

Und auch die Teilnehmer\*innen waren sich einig: „Assisi tut einfach gut und gemeinsam diese schöne Stadt und Gegend zu entdecken, ist einfach schöner.“ Und so erlebten die Pilger\*innen viele kostbare und unvergessliche Augenblicke.



„Die lebendigen Nachbarn wurden zu einer lebendigen Pilgergemeinschaft, die dankbar und zufrieden nach vier Reisetagen wieder nach Bludenz zurückkehrte. Noch vieles gäbe es zu erzählen und am Schluss waren sich alle einig: wir sind noch nicht fertig. Diese Wallfahrt ruft nach einem zweiten Teil. Es gibt noch so vieles gemeinsam zu sehen, zu entdecken und zu erleben...“

Thomas Hebenstreit,  
„Reiseleiter“ und PfarrCaritas-Mitarbeiter



„Unser Unterwegssein zu einem besonderen Ort des Glaubens ist ein ursprünglicher Ansporn der Menschen. Wir sind aus der gewohnten häuslichen Umgebung aufgebrochen, um neue Erfahrungen zu machen in der Anstrengung des Weges, der Stille, des Gebetes, der Meditation, des Gespräches mit anderen, die ebenfalls „auf dem Weg“ sind. Es hat sich etwas bewegt in uns und es wird etwas bleiben. Bei jedem etwas anderes. Wir kommen als „veränderte“ Menschen zurück.“

Pater Guido,  
Pfarrmoderator von Bludenz



### Wie ich das Café LE.NA sehe...

Seit Februar 2022 bin ich jeden zweiten Mittwoch im Café LE.NA im Zäwas in Bludenz. Meine Aufgaben sind, die Tische herzurichten, Gebäck bereitzustellen, die Getränkebestellungen entgegenzunehmen und zu servieren. Man würde meinen, ich hätte einen ganz normalen Service-Job, aber so ist es nicht. Das oben Beschriebene ist schnell erledigt und dann kommt der schöne Teil des Zusammenseins.

Ein paar Mal gab es Impulse von Pater Guido und Caritasseelsorger Wilfried Blum. Das Wundervolle dabei war, wie interessiert alle Besucher\*innen waren und wie sie sich selbst mit Gedanken oder Erfahrungen einbringen konnten.

Auch wenn wir „nur“ zusammensaßen, ergaben sich wunderbare Gespräche oder es wurden spannende Geschichten erzählt. Besonders gut in Erinnerung blieb mir das Erzählcafé. Jede\*r Besucher\*in konnte eine Geschichte erzählen, musste aber nicht. Ich war hier einmal in der Rolle der Zuhörer\*in. Einfach einmal nichts sagen und das Gesagte aufneh-

men, mit all den Gefühlen, die mitschwingen. Ich war begeistert von der Offenheit der Besucher\*innen und ihrem Vertrauen der Gruppe gegenüber.

Das Highlight für mich war, als Thomas seine Gitarre mitbrachte und wir Lieder sangen. Es war schön, harmonisch, befreiend und gesellig. Wir sollten öfter singen, weil es einfach die Stimmung hebt und alle Sorgen vergessen lässt. Mein Resümee ist folgendes: Das Café LE.NA ist für alle, die gerne

Gesellschaft haben, erzählen, zuhören, eine Auszeit vom Alltag möchten, Wertschätzung suchen und geben wollen und für all jene, die interessiert sind an ihren Mitmenschen. Ich kann nur sagen, dass ich jedes Mal etwas Wertvolles für mich mitnehme. Sei es ein Gedanke, eine Geschichte oder ein bestimmtes Gefühl. Jedes Mal bekomme ich mehr, als ich gebe.

Elisabeth Mascher,  
LE.NA Café



# Veranstaltungstipps

## LE.NA Bludenz

**Mi., 4. Sept., 16 bis 17.30 Uhr**  
**Infonachmittag Besuchsdienst**  
SeneCura Bludenz

**Di., 10. Sept., 18.30 Uhr**  
**Vortrag „Musik und Demenz“**  
im Rathaus Bludenz

**Mi, 18. Sept. bis 16. Okt.**  
**Besuchsdienst-Module**  
im SeneCura Bludenz

**LE.NA Café Bludenz**  
**Mi., 18. Sept., 2. und 23. Okt.,**  
**6. und 20. Nov., ab 9.30 Uhr**  
Zäwas in Bludenz

**LE.NA Montafon**  
**Fr., 11. Okt., 19 Uhr**  
**„Schule deinen Mut“ Vortrag**  
mit Heide-Maria Michelin,  
Kulturnbühne Schruns

**Fr., 18. Okt., 14 bis 19 Uhr**  
**Workshop zum Thema**  
Pflegeheim St. Josef in Schruns

**herz.com Satteins**  
**Sa., 21. Sept., 9 Uhr**  
**Frühstück für Besucher\*innen,**  
**com.botschafter\*innen**  
**und Interessierte**  
Pfarrheim Satteins

**herz.com Bregenz Mariahilf**  
**Di., 17. Sept., 8. und 29. Okt.,**  
**19. Nov.**  
**Herzenssprechstunden**  
jeweils von 15 bis ca. 18 Uhr  
im Pfarrsaal Mariahilf

## 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  
M 0676-88420 4018  
gertrud.hefel@caritas.at



**Sandra Küng**  
Kordinatorin 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**  
Kordinatorin *mitgeh*  
M 0676-88420 4012  
elisabeth.mascher@caritas.at



**Miretta Schneider**  
Kordinatorin 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, Hjördis Grabherr,  
Shutterstock

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