

# kompas

KVV Aktuell	Kommentar	Spezial
Depression: wie ein verblühter Garten 12	Inklusion: Übergang von Schule zu Arbeit 14	Trauer: erleben, zulassen, verarbeiten 29

## Die sanfte Macht der Zärtlichkeit

# Impressionen



»Ein Wunder geschieht immer dann,  
wenn wir von der Angst den Weg zurück in die Liebe finden.«

Laura Malina Seiler

## INHALT

### Thema

- 4 Revolution der zärtlichen Liebe  
Der Schlüssel zu einem sinnerfüllten Leben und einem guten Miteinander

### Kommentar

- 14 Übergang von der Schule zur Arbeit  
Besondere Herausforderung für Menschen mit Beeinträchtigung

### KVV Aktuell

- 7 Netzwerk für Nachhaltigkeit
- 8 Trauer um Sepp Pfattner
- 9 Ein- und Ausstiegshilfen fürs Auto
- 9 Loyalität
- 10 Älter werden mit Zuversicht
- 11 Demografische Entwicklung der Bevölkerung als Chance
- 11 Ein frohes Neues?
- 12 Ein verblühter Garten
- 15 Die neue Reisebroschüre

### Sozialfürsorge

- 16 Landeskindergeld
- 17 Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft
- 17 Staatliches Familiengeld, Fälligkeiten

### Spezial

- 29 Mit Sport Gefühle zulassen  
Trauer verarbeiten durch Bewegung
- 30 Trauer erLeben  
Neue Perspektiven finden nach einem Verlust

### Rubriken

- 3 Editorial, Splitter
- 18 Intern
- 20 Hilfsfonds
- 22 Rabatte
- 24 Reisen
- 26 Bildung



**Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

Wer heute Erfolg haben will zeigt sich stark und unverletzlich. Er schützt sich, ist im Grunde unnahbar und inszeniert in den

sozialen Medien ein Bild von sich, das er plant und bewusst steuert.

Einen Gegenentwurf dazu zeigt die Theologin und Philosophin Isabella Guanzini im Interview in dieser Ausgabe der Zeitschrift Kompass auf. Sie bricht eine Lanze für eine neue Art des Miteinander, für Mitgefühl und Nächstenliebe. Jede und jeder ist verletzlich, egal wie dick und hoch die Mauer um einen aufgebaut ist. Wenn die Menschen ein Gespür für Anzeichen von Verletzlichkeit im anderen entwickeln, würde die Schutzmauer bröckeln. Dies wäre ein erster Schritt auf dem Weg aus der gefühlsarmen Zeit, aus einer Zeit, die von Angst und Rückzug geprägt ist. Sanftheit, Nächstenliebe und Menschlichkeit tun uns besser als Härte, sich abkapseln und schützen. Dies würde unsere alltäglichen Beziehungen ändern, ich sage sogar sie vertiefen und kostbarer machen. Vielleicht können wir uns dies im Privaten gut vorstellen. Es wäre aber auch ein begrüßenswerter Weg, der im großen Miteinander, in der Gesellschaft insgesamt und in der Politik möglich ist. Die Wirkung wäre enorm!

*Ingeburg Gurndin*

Impressum

**Kompass**

Monatszeitschrift der Südtiroler Werktätigen  
Pfarrplatz 31  
39100 Bozen  
Tel. 0471 300 214  
Fax 0471 982 867  
pressereferat@kvw.org  
www.kvw.org  
facebook.com/kvw.verband  
Im KVV Mitgliedsbeitrag enthalten ist das Abonnement von einem Euro für die Zeitschrift.

**Herausgeber und Eigentümer:** Katholischer Verband der Werktätigen VFG  
Eintragung beim Landesgericht in Bozen unter 70/54 vom 19.06.1954

**ROC:** Nr. 5506

**Verantwortlicher Direktor:** Hans Gamper

**Schriftleitung:** Ingeburg Gurndin

**Redaktion:** Irene Schullian

**Redaktionsteam:** Werner Steiner, Karl H. Brunner, Birgit Margesin  
Maria Kußstatscher, Werner Atz

**Erscheinungsweise:** Jänner, März, Mai, Juli, September, November

**Redaktionsschluss:** am 1. jeden vorhergehenden Monats

**Auflage:** 38.000

**Gestalterische Beratung:** mediamacs.it, **Zeichnungen:** Carmen Eisath

**Druck:** LANAREPRO Ges.m.b.H.

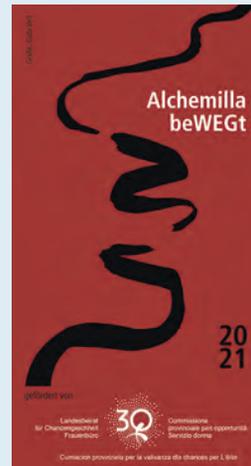
**Fotos:** KVV



ALCHEMILLA

**Frauenkalender**

Mit dem neuen Jahreszeitbüchlein Alchemilla beWEGt 2021 sollen Frauen emotional, gesellschaftlich und politisch bestärkt, informiert und unterstützt werden. Viele Beispiele aus dem Frauenkalender 2021 zeigen, dass für Frauen und ihre Rechte die Wege der Pandemie besonders fordernd und herausfordernd sind. Der Kalender wird landesweit kostenlos verteilt.



BILDUNG

**Programm online**

Die Bildungsbroschüre macht in diesem Frühjahr eine Pause. Verlässliche Angaben zu Terminen und Veranstaltungsorten waren kaum möglich, deshalb wurde auf den Druck der Broschüre verzichtet. Alle Infos gibt es online, telefonisch oder persönlich in den Bezirksbüros.



Jöch! Natz



Pandemie, systemrelevant, Covid, AHA-Regeln ...  
ban Wortschotz hon i  
2020 viel dazugerlernt

# Revolution der zärtlichen Liebe

## Der Schlüssel zu einem sinnerfüllten Leben und einem guten Miteinander

Isabella Guanzini ist Professorin für Fundamentaltheologie an der Katholischen Privatuniversität in Linz. Sie hat das Buch „Zärtlichkeit. Eine Philosophie der sanften Macht“ geschrieben. Der Begriff Zärtlichkeit wird seit dem Pontifikat von Papst Franziskus öfter verwendet. Es steht für ein menschliches und christliches Ideal, das für Barmherzigkeit, Nähe, Zuhören und Öffnung steht. Gleichzeitig bedeutet es Widerstand gegen alles, was eine Mauer aufbaut, was keine Veränderung zulässt.

**Sie haben das Buch „Zärtlichkeit. Eine Philosophie der sanften Macht“ geschrieben. Warum glauben Sie, dass unsere Gesellschaft Zärtlichkeit braucht?**

**Isabella Guanzini:** Wir befinden uns – zumindest in der westlichen Welt – in einem sozialen, kulturellen und technologischen Zusammenhang, in dem es an Spuren eines umfassenden Geisteslebens mangelt. Die monetäre Orientierung unserer Zeit erzeugt eine Resonanzunfähigkeit und eine qualitative Gleichgültigkeit gegenüber der Singularität der Dinge, da alles schätzbar sein muss. Von daher gibt es wenig Raum für Momente des Mangels, der Ruhe, der Leere, des Verarbeitens und Erzählens. Dieser Seelenzustand des hochentwickelten Westens bringt also ein Subjekt hervor, das nach Leistung strebt, nicht nach Berufung: Gewinnertypen, Erfolgsmenschen, Karrierefrauen müssen sich sorgfältig vor der Zärtlichkeit hüten, da sie als eine unverzeihliche Schwä-



Zärtlichkeit lässt die Verletzlichkeit aller Dinge wahrnehmen.

che betrachtet wird. Und diese gefühllose, zielorientierte und immunisierte Haltung transformiert Tag für Tag die symbolische und menschliche Landschaft und erzeugt eine unempfindsame Atmosphäre, ohne Resonanz und Empathie, die die Welt zunehmend einfriert und versteinert. Ich denke, dass die Zärtlichkeit ein Gegenmittel gegen die Ausbreitung dieses erschöpften und gefühllosen Geistes

in unseren Gesellschaften sein kann.

**Warum sollte Zärtlichkeit eine öffentliche Ressource sein? Gehört Zärtlichkeit nicht in den privaten, zwischenmenschlichen Bereich?**

**Guanzini:** Das Wort „Zärtlichkeit“ klingt sofort sentimental und rhetorisch, absolut unpolitisch, da man



Auch die Hektik und das Gewusel am Bahnhof können dazu einladen das menschliche Miteinander wärmer und zärtlicher zu gestalten.



Isabella Guanzini,  
Philosophin und  
Theologin

es automatisch mit Verweichlichung der Seele assoziiert. Zärtlichkeit ist zu einem Nahrungsergänzungsmittel des Privatlebens geworden, zu einem Wohlfühlbad in der Freizeit. Auch wenn sie noch immer mit humanen Gefühlen assoziiert wird, so scheint die Zärtlichkeit in unserer Zeit keinerlei Strahlkraft oder Stärke zu besitzen. Die Zärtlichkeit stellt jedoch meines Erachtens keine sentimentale Schwäche dar: Sie ist vielmehr ein durchdringender Affekt, eine Art des Wahrnehmens und des Erkennens. Sie entspricht der elementaren Wahrnehmung der Fragilität, nämlich der Verletzlichkeit aller Dinge. Deswegen ist sie heute, in unserer „Gesellschaft des Grolls“ und der Verdrängung unserer geteilten Sterblichkeit, hochproblematisch und unaussprechbar geworden. Dagegen stellt die Zärtlichkeit die grundlegende menschliche Fähigkeit dar, Beziehungen zu knüpfen, die die Welt zusammenhalten. Da die Gefühle wie Abdrücke, Prägungen sind, die Menschen einander hinterlassen, ist jeder Abdruck wesentlich, und kann sogar revolutionär sein, um ein neues, humaneres Miteinander aufzubauen. In diesem Sinne möchte ich das öffentliche und politische Potential der Zärtlichkeit zum Ausdruck bringen. Es geht um einen Prozess, der sich Tag

für Tag, Gestus für Gestus, Wort für Wort verwirklicht. Das gegenseitige Weichwerden, das Empfinden von Zärtlichkeit, ist eine gegenseitige Sinnggebung, bei der jeder seine Spur auf dem Körper und der Seele des Anderen hinterlässt.

**Wie stellen Sie sich eine Gesellschaft vor, die zärtlich ist?**

**Guanzini:** Die alltäglichsten Lebenssituationen, wie Verkehrsstau, überfüllte U-Bahnen und Supermärkte, lange Schlangen an den

»Zärtlichkeit ist greifbare und konkrete Liebe. Es ist eine Bewegung, die in den Herzen beginnt und die Augen, die Ohren und die Hände erreicht. Zärtlichkeit meint, die Augen zu nutzen, um den anderen zu sehen, unsere Ohren, um den anderen zu hören, den Kindern, den Armen zuzuhören, jenen, die Angst vor der Zukunft haben ...«

Papst Franziskus

Kassen könnten Gelegenheiten zum Nachdenken sein. Sie können entweder Orte der Irritation, der Ungeduld und sogar der Gewalt sein, oder Orte des Mitgefühls, des Nachdenkens und der Empathie werden. Die Langsamkeit der alten Person vor mir, die meinen Weg einbremst, aber mich zugleich an meine alte Mutter erinnert, die hyperaktiven Kinder zwischen erleuchteten Supermarktregalen und die Frau an der Kasse, die den Blick des Todes hat, und Menschen, die am Handy extrem laut sprechen – all das macht die Gegenwart der Anderen zu einem störenden Hindernis. Jede Person hat in jeder Situation die Macht und die Möglichkeit, Kontakt für Kontakt, die soziale Konstellation menschlicher oder unmenschlicher zu machen. Wir befinden uns immer vor einer Wahl: das Gewissen zu „kauterisieren“, d. h. die Präsenz des Anderen zu verdrängen oder sogar als unerträgliche Last zu betrachten, oder physische Kontakte und Begegnungen zu spüren und gut aufzunehmen, sodass das menschliche Miteinander für alle humaner, wärmer, zärtlicher wird.

FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE

**Es ist das Bekenntis zu dem, was wenig zu gelten scheint,  
ein Glaube an das, was zu verschwinden droht: ein Feiertag,  
ein Spiel, eine freundliche Begegnung,  
beim Namen gerufen zu werden.  
Wenn uns die Zärtlichkeit streift, wird die Welt tatsächlich  
zu einem Ort, in dem wir leben können ...**

**Gibt es eine Angst vor Zärtlichkeit?  
Welche Mächte und Systeme sehen  
sich bedroht?**

**Guanzini:** Einerseits gibt es einen kollektiven Druck, stark sein zu müssen und nie um etwas zu bitten, der ins Innerste dringt. Andererseits brauchen Machthaber nicht-empathische Menschen um sich, um sie besser zu steuern. Stagnation und emotionale Abschottung sind Schlüsselemente von Machtdispositiven und autoritären Regimes. Solche Formen der Macht verachten jegliche Form der Zärtlichkeit und setzen Kontrollmechanismen ein, die die Trennung der Subjekte und die Hemmung des freien und kritischen Austauschs der Gefühle anstreben. Echte demokratische Kämpfe sind daher Kräfte, die das Soziale aufbauen, unablässig Zusammenhänge weben, die Stagnation in Fluss bringen und sich neue Möglichkeiten von Annäherungen, Zuneigungen und kollektiven Bahnen entdecken. Nur so können die Körper wieder neue Fähigkeiten der Wahrnehmung und neue Lebenskräfte entwickeln, um eine wahre politische Gemeinschaft aus aktiven und freudvollen Kreisläufen des Teilens und Anteilnehmens aufzubauen.

**Kann man Zärtlichkeit lernen oder gar unterrichten? Kann es zu einem Schulfach werden, um den jungen Leuten etwas an die Hand zu geben, um soziales Empfinden zu lernen und eine neue, gemeinsame Welt zu schaffen?**

**Guanzini:** Hier kommt die Frage ins Spiel, mit welchen Kriterien wir

eine Epoche nicht nur hinsichtlich ihrer außerordentlichen Errungenschaften auf allen Gebieten bewerten können, sondern auch hinsichtlich ihrer Fähigkeit, eine echte menschliche Dimension des Zusammenlebens zu fördern und wertzuschätzen. Die jüngeren Generationen erleben hautnah die Kluft zwischen Zweckrationalität und symbolischer Verantwortung, die in dieser Rationalität so gut wie systematisch annulliert wird. Ich denke, dass es dringend eine „postromantische“ Erziehung der Sensibilität und der Gefühle braucht, um unsere jungen Generationen aus einer gewissen Versuchung von Resignation oder Zynismus herauszuholen. Das Vokabular des Gefühlsspektrums erwächst dank guter Gespräche, aber auch dank der Literatur, der Philosophie und der Filmsprache – d. h. der Bildung. Die Schule trägt natürlich eine enorme Verantwortung dafür. Sie müsste regelrechte Landkarten erstellen, mit deren Hilfe wir uns zumindest in der überbordenden und unbeherrschbaren Welt der möglichen Gefühle orientieren können. Neben dem Unterricht, der immer mehr auf kognitive Techniken wie Mind Maps setzt, muss eine Bildung gefördert werden, die Landkarten der Affekte entwirft, die der Gefühlswelt der aufwachsenden Generationen eine Orientierung geben und Triebe in Begehren verwandeln können.

**Denn während die Macht stets auf Stillstand, Kontrolle, Abschottung und Sicherheit aus ist, leistet die Zärtlichkeit Widerstand gegen jedes System der Unterdrückung, jedes Regime der Härte, der Angst und Isolation.**



Durch die Masken werden der Blick und die Augen genutzt, um die anderen zu erreichen.

**Sie schreiben in Ihrem Buch „Wenn uns die Zärtlichkeit streift, wird die Welt tatsächlich zu einem Ort, an dem wir leben können und sie wird endlich lesbar.“ Können Sie uns dazu konkrete Beispiele nennen?**

**Guanzini:** In Momenten der Zärtlichkeit werden wir in unserer geteilten Fragilität wahrgenommen und ohne unsere alltäglichen Masken der Härte und der Kälte anerkannt. Wir können damit eine gegenseitige „Nacktheit der Seele“ und eine besondere abgerüstete Gelassenheit erleben, die eine „gute Müdigkeit“ – in der Sprache von Peter Handke – mit sich bringt. Zärtlich werden bedeutet, dass meine Ich-Ansprüche entkräftet werden und ich endlich in der Lage bin, die Präsenz des Anderen als Anderes einfach wahrzunehmen. Es klingt sehr elementar, und es ist auch so.

**Aufgrund der aktuellen Ereignisse wird physische Distanz verordnet. Geht Zärtlichkeit dadurch verloren oder wird sie neu entdeckt?**

**Guanzini:** Notwendigerweise verschärfen die Masken und jene automatischen kleinen Abweichungen, die uns fast unbewusst in unseren Spaziergängen von den Anderen entfernen, das Gefühl, dass unser Weltumgang anders geworden ist. Der

**In der gegenwärtigen Situation, die von der Geldwirtschaft reguliert wird, gibt es wenig Raum für Momente des Mangels, der Ruhe, der Leere, des Verarbeitens und Erzählens.**

Andere birgt die Gefahr einer potenziellen Ansteckung. Wenn aber das Profil unseres Gesichtes durch die Schutzmasken unscharf wird, intensiviert sich stattdessen die Sprachfähigkeit des Blickes. Wenn die Hände den Anderen nicht erreichen dürfen, können es allerdings die Augen, die zu einer Art „Knotenpunkt“ menschlicher Beziehungen geworden sind. Es ist vielleicht auch die Zeit gekommen, unsere „sozialen“ Masken wegzwerfen und unsere geteilte Fragilität anzuerkennen.

Man könnte sich auch fragen, ob diese Zeit als eine besondere Gelegenheit genutzt werden kann, eine Nähe zu sich selbst und ein neues Selbstbewusstsein zu erleben, um die Wesentlichkeit der zwischenmenschlichen Beziehungen wahrzunehmen. Hat nicht die auferlegte körperliche Distanz nicht zuletzt auch eine bisher unbekannte Sehnsucht nach den Anderen erweckt?

#### ZUR PERSON



**Isabella Guanzini**, geboren 1973 in Cremona, ist Theologin und Hochschullehrerin für Fundamentaltheologie. Sie studierte Philosophie und Theologie in Mailand und promovierte in Fundamentaltheologie an der Universität Wien (2012) und in Philosophie (Humanistische Studien) in Mailand (2013). Seit September 2019 ist Isabella Guanzini Universitätsprofessorin für Fundamentaltheologie an der KU-Linz.

## Netzwerk für Nachhaltigkeit

Im Spätsommer 2020 präsentierte sich Südtirols Netzwerk für Nachhaltigkeit der Öffentlichkeit. Es bietet Vereinen, Verbänden, Organisationen und Gruppen die Möglichkeit, sich für eine zukunftsfähige Veränderung in Südtirol stark zu machen. Den gemeinsamen Rahmen für die Veränderung bilden die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen.

Gegründet wurde das Netzwerk durch den Impuls von über 30 Organisationen, die seit Jahrzehnten zu den Bereichen Bewusstseinsbildung und globales Lernen in Südtirol aktiv sind. Inzwischen haben sich zu den Initiator\*innen bereits 60 weitere Vereine und Organisationen angeschlossen, Tendenz steigend.

Südtirols Netzwerk für Nachhaltigkeit sieht sich als freie, autonome, partei- und interessensübergreifende Plattform mit einem klaren, dreifachen Auftrag:

1. die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen in Südtirol bekannt zu machen und deren Zusammenspiel und Bedeutung – global und für Südtirol – aufzuzeigen;
2. die Zivilbevölkerung, d.h. Vereine, Organisationen und Gruppen, rund um diese Ziele zu vernetzen, im Sinne einer konstruktiven und wertschätzenden Auseinandersetzung;
3. die Netzwerkpartner\*innen sowie deren Eigeninitiativen und Veranstaltungen mit Bezug zu diesen Zielen auf der Website [www.future.bz.it](http://www.future.bz.it) sichtbar zu machen.

### Das Fundament

Die Basis der Vernetzung bilden die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen, Kernstück der Agenda 2030. Die Agenda 2030 und die 17 Ziele – auch SDGs (Sustainable Development Goals) genannt – sind ein Fahrplan für die Zukunft: Sie sollen weltweit ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und dabei gleichsam die natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren. Die 17 SDGs decken eine Vielzahl von Themen ab: Klimaschutz, menschenwürdige Arbeit, Geschlechtergleich-

heit, nachhaltiger Konsum, qualitativ hochwertige Bildung, Schutz der Ökosysteme und Biodiversität, Frieden und Partnerschaften. Dabei sind die Ziele keine Gruppe von Einzelzielen, sondern ein ganzheitlicher, ineinander verflochtener Rahmen.

### Konkrete Zielsetzung

Koordinatorin Judith Hafner betont: „Corona hat uns gezeigt, wie schnell sich Spielräume verengen können. Das gilt auch für die nachhaltigen Entwicklungsziele: Noch können wir die Weichen für ein lebenswertes Morgen stellen. Doch dafür müssen wir jetzt unsere Kompetenzen bündeln.“ Südtirols Netzwerk für Nachhaltigkeit zielt genau darauf ab: Es schafft eine Plattform, die es allen Engagierten ermöglicht ihre Kräfte zu bündeln.

### Gemeinsamer Online-Auftritt

Ein wichtiges Instrument dafür ist das kostenfreie Online-Portal [www.future.bz.it](http://www.future.bz.it), das allen Interessierten, kleinen wie großen Vereinen, Verbänden, Organisationen und Gruppen ermöglicht, sich als Partner\*innen einzubringen. Der Online-Kalender ist als gemeinsamer Eventkalender offen für alle Veranstaltungen der Netzwerkpartner\*innen. Eine interaktive Südtirol-Karte zeigt, wer sich wo für welche Ziele engagiert und welche Events veranstaltet werden.

Für das Jahr 2021 plant das Netzwerk 173 Initiativen in ganz Südtirol, die ineinandergreifen und das Netzwerk in ein gemeinsames Wirkungsfeld holen.

In 48 Dörfern werden die 17 Ziele vorgestellt und es sollen Ortsgruppen entstehen, die diese Ziele als Netzwerk-Partner konkret umsetzen.

# Trauer um Sepp Pfattner

## Langjähriger KVW Landesvorsitzender, Wegbegleiter, Unterstützer und Freund

Am 12. November 2020 verstarb Sepp Pfattner aus Latzfons mit 73 Jahren an einem Herzinfarkt. Über Jahrzehnte war er an der Spitze des KVW und führte den Verband mit Weitsicht und großem Einsatz.

Der KVW trauert um Sepp Pfattner, den geschätzten und langjährigen Ehrenamtlichen. Über viele Jahre war er eine tragende Säule im KVW, von 1984 bis 1987 und von 1990 bis 2002 stand er als KVW Landesvorsitzender an der Spitze des Verbandes. Das Bildungshaus des KVW in Sarns lag ihm besonders am Herzen. Sein Blick auf die Realität und das soziale Geschehen im Land war klar und unbestechlich. Mit seiner tatkräftigen und warmherzigen Art konnte er Viele in die Wege leiten. Sepp Pfattner hat immer Freiwillige motiviert, in den KVW Gruppen mitzuarbeiten und aufmerksam hinzusehen, wo es Nöte und Bedürfnisse gibt. Gemeinsam mit den Politiker\*innen wurde nach Verbesserungen gesucht und diese gesetz-

lich verankert. Die KVW-Zeitschrift „Arbeit und Gemeinschaft“ wurde unter Sepp Pfattner neu gestaltet. Er legte Wert auf ein modernes Informationsmedium, der Name wurde auf „Kompass“ geändert und mit Begeisterung nahm er an den Sitzungen mit Grafikern und Druckerei teil. Oft sah man den Landesvorsitzenden Pfattner mit einigen Zeitschriften unterm Arm in Bozen unterwegs, in Ämter und Büros ließ er gerne die aktuelle Ausgabe „liegen“. In einem Nachruf im Katholischen Sonntagsblatt erinnert der ehemalige KVW Geschäftsführer Helmut Hell an den weiten Bildungsbegriff von Sepp Pfattner: „Bildung dient dem Menschen, seinem Menschwerden und seiner Teilhabe an der Gesellschaft.“

Sepp Pfattner, langjähriger KVW Landesvorsitzender



Rechts: Sepp Pfattner, Maria Kußtatscher und Johannes Messner

Links: Sepp Pfattner (2.v.l.) 1988 bei einer Schulung zur Soziallehre

Unten links: Verabschiedung von Sepp Pfattner 2002

Unten rechts: 70-Jahr-Feier des KVW 2018



# Ein- und Ausstiegshilfen fürs Auto

Kleine Helfer, die den Alltag erleichtern und eine sichere und selbständige Lebensführung unterstützen.

Ein Drehscheibe ist eine ideale Ein- und Ausstiegshilfe fürs Auto. Die beiden Kissen-teile sind durch einen zentralen Drehkern verbunden. Sie setzen sich wie gewohnt ins Auto und drehen sich mit geradem Körper in die richtige Position. Hüft- und Kniegelenke und auch der Rücken werden geschont. Eine Drehscheibe kann außerdem den Transfer von einem Rollstuhl, einem Bett oder das einfache Hinsetzen auf einem Stuhl erleichtern.



Ein mobiler Haltegriff als praktische Ein- und Ausstiegshilfe für das Auto lässt sich mühelos in die Verriegelungsbuchse der Autotür einhaken und bietet Ihnen somit einen zusätzlichen Haltepunkt. Der handliche Griff passt in die Seitenablage der Autotür und ist somit immer gleich zur Hand.

Für Fragen und Tipps rund um Alltagshilfen sowie Empfehlungen zum altersgerechten Wohnen steht Ihnen Michael Savelli von der Wohnberatung für Senioren gerne zur Verfügung.

**Eine kostenlose Beratung erhalten Sie bei der „Wohnberatung für Senioren“ Arche im KVW, Tel. 0471 061300**

**Verkauf und Reparatur aller Haushaltsgeräte**

**Ersatzteile aller Marken**

**Neuer Techniker für den Reparaturservice**

Elektrofachmarkt  
**FONTANA** GmbH

Romstr. 218 - 39012 Meran (BZ) - Tel. 0473 491 079  
www.elektro-fontana.com - info@elektro-fontana.com

# Loyalität

oder: Was wir vom scheidenden US-Präsidenten lernen können

TEXT: KARL H. BRUNNER

Am 20. Jänner wird – wenn die Gerichte nicht zwischen dem Verfassen und dem Erscheinen dieses Textes unerwartet entscheiden – der neugewählte US-Präsident Biden angelobt. Alleine, dass diese Unsicherheit genannt werden muss, ist beachtlich. Donald Trump hat in seiner Amtszeit vieles verändert und manches davon ist uns in Europa nicht unbekannt: Schon am Beginn wurde ein Wort in Zusammenhang mit dessen Amtsführung häufig benutzt: Loyalität! Trump forderte bedingungslose Loyalität und wer diesem Verlangen nicht entsprach oder sich eine abweichende Position erlaubte, wurde „gefeuert“. Das galt für Minister, FBI-Chefs, Sicherheitsberater und andere. Ein so verstandener Loyalitätsbegriff ist gefährlich. Es ginge dann nämlich darum, die eigene Meinung, die eigene Sichtweise, ja letztlich die eigene Persönlichkeit dem Gegenüber unterzuordnen. Demokratie verlangt im Kern aber, dass jede\*r zu seinen bzw. ihren Überzeugungen steht und dafür eintritt. Das ist das genaue Gegenteil von bedingungsloser Unterordnung! Donald Trump ist der starke Mann, den auch bei der letzten Wahl über 74 Millionen Amerikaner\*innen gewählt haben und zwar aus allen gesellschaftlichen Gruppen. Damit ist selbst im Zweiparteiensystem der USA angekommen, was wir in Europa schon seit den 80er Jahren kennen: Eine Form des Populismus, der Feindbilder bedient, Menschen in Kategorien unterteilt und Gesellschaften in eine Zerreißprobe führt. Selbst wenn es den Bürger\*innen in den USA jetzt wirtschaftlich besser ginge als vor vier Jahren, rechtfertigt das den Wunsch nach dem starken Mann weder in den USA noch in Europa oder sonst wo in der Welt. Gefragt ist unsere bedingungslose Loyalität zu einer demokratischen Gesellschaft, in der alle Menschen gleichwürdig sind!



Karl H. Brunner, geistlicher Assistent im KVW

# Älter werden mit Zuversicht

## Gelungene Premiere für KVW Seniorentagung

Die Tagung der KVW Senioren im November hat online stattgefunden. Aufgrund des aktuellen Geschehens konnten die Seniorenklubleiter\*innen und Interessierte über Zoom das Referat von Josef Innerhofer anhören.

TEXT: INGEBURG GURNDIN

Auf der Seniorentagung informierte die Vorsitzende der KVW Senioren, Maria Kußstatscher, über die Tätigkeit im vergangenen Jahr, Soziallandesrätin Waltraud Deeg stellte den Gesetzesentwurf für „Aktives Altern“ vor, KVW Landesvorsitzender Werner Steiner sprach Grußworte, Annemarie Steiner Seppi animierte zum Mitturnen und Paul Sanin, ehrenamtlicher Sol-Coach stellte das KVW-Projekt „Senioren online“ vor.

### Vieles wird online angeboten

„Es ist eine Premiere, dass die Seniorentagung online stattfindet“, sagte die Vorsitzende der KVW Senioren, Maria Kußstatscher. Eigentlich schon seit März dieses Jahres haben die Senioren im KVW vermehrt online-Angebote genutzt. Persönliche Treffen waren kaum möglich, so haben die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Handy und digitale Medien zurückgegriffen, um in Kontakt zu bleiben und „Mitmenschlichkeit zu zeigen“, so Kußstatscher. Die Nutzung des Internets hat sich für viele Senioren als positiv herausgestellt. Online-Angebote wurden gerne und dankbar angenommen, so nannte Kußstatscher als ein Beispiel die Übertragung der heiligen Messen.

### Eine Freude jeden Tag

Josef Innerhofer, langjähriger Chefredakteur des Katholischen Sonntagsblatts, sprach zu „Älter werden mit Gelassenheit und Zuversicht“. Er machte Mut, den Blick aufs Positive zu lenken, nicht immer das Schwarze und Schlechte zu sehen, sondern den Blick zu weiten und das Schöne zu entdecken. Mit seinen fast 90 Jahren sagte er überzeugt, dass jedes Al-

Josef Innerhofer



FOTO: BZ-BX.NET

ter seine Vorteile habe, man müsse halt lernen sie zu sehen. Wichtig sei, nicht zu klagen und zu jammern, sondern sich selber so zu mögen, wie man ist. Sein Appell: „Gönne dir jeden Tag eine Freude“. Dies könne ein schöner Spaziergang sein, ein gutes Gespräch oder sich auch mal was kaufen. Innerhofer gab auch den Rat, sich selber so anzunehmen, wie man sei: „Ich mag mich so, wie ich bin, nicht, wie ich träume zu sein“. Deshalb gehöre es auch dazu, gut auf sich zu schauen, sich sorgfältig zu kleiden und zu pflegen. All dies seien Zeichen, dass man sich selber mag. Und es macht das ganze Leben schöner und lebenswerter.

Jedem tue es gut, Freundschaften zu pflegen. Dafür solle man sich unbedingt die Zeit nehmen und auch die Bereitschaft aufbringen, für andere da zu sein. Aber auch Versöhnung üben und den Glauben stärken seien gute Bausteine für ein Älter werden mit Gelassenheit und Zuversicht, so Josef Innerhofer.

### Digital. kompetent. menschlich

KVW Landesvorsitzender Werner Steiner lobte die KVW Senioren, dass

sie ihr Treffen heuer in dieser Form durchgeführt haben. Steiner erinnerte ans KVW Jahresthema „Digital. ompetent. menschlich“ und stellte fest, dass wir alle mitten im Prozess der Digitalisierung sind. Es gehe nun darum zu lernen, wie damit umgehen, gleichzeitig begeistert dafür zu bleiben und doch auch bewusst die Veränderungen zu sehen. „Man könne das Glas halb voll oder halb leer sehen und beide haben Recht. Diese Tagung heute hätte ohne die Möglichkeiten der digitalen Medien nicht stattgefunden, seien wir also froh und dankbar dafür und nutzen sie im Positiven“, so Steiner.

### Hilfe für Senioren

Über das KVW-Projekt Sol (Senioren online) stehen mittlerweile 30 ehrenamtliche Sol-Begleiter zur Verfügung. Dies sind Senioren, die anderen Senioren in Fragen mit Handy, PC, Laptop usw. Hilfen anbieten. Interessierte und hilfesuchende Senioren können sich an eines der KVW Bezirksbüros wenden. Dort wird einer der Coachs kontaktiert und ein Termin vereinbart. Es finden sowohl Einzelbegleitungen als auch Treffen in kleinen Gruppen statt. Wie Paul Sanin, einer der Coachs berichtete, sind der Spid, das online Abrufen der Befunde und das online Vereinbaren von Terminen bei Fachärzten wichtige Themen. Aber auch die gesprochene Google-Suche ist für Senioren interessant und hilfreich.

Die ehrenamtlich angebotene Hilfestellung ist auch für die Coachs interessant, so hinterlässt es das Gefühl einer guten Tat, so Sanin, und es ist jedes mal wieder Motivation, interessiert und informiert zu bleiben, um wieder helfen zu können. 



## Demografische Entwicklung der Bevölkerung als Chance

### Menschen werden immer älter, machen wir das Beste draus

In vielen europäischen Ländern ist es eine Tatsache, dass die Menschen ein immer höheres Lebensalter erreichen und daraus ergeben sich viele neue Bedürfnisse.

Die Genossenschaft „Wohnen im Alter“ setzt sich mit vielen Maßnahmen und Beratungsmöglichkeiten dafür ein, dass ältere Menschen selbstbestimmt zu Hause leben können. Dabei ist es wichtig sich ständig Inputs von außen zu holen. Wie gehen andere Gemeinden mit diesen Herausforderungen um? Im Herbst wurde deshalb eine Lehrfahrt nach Weyarn in Bayern organisiert.

3900 Einwohner leben in der Gemeinde, 660 davon sind über 65 Jahre alt.

#### Wohnanlage für mehr Generationen

Die Gemeinde hat darauf reagiert, sich mit einem privaten Investor zusammengetan, um eine barrierefreie Mehrgenerationenwohnanlage zu bauen.

Ziel der Anlage ist es: Einsamkeit zu verhindern, Generationen zusammenzuführen, gegenseitiges Helfen und Unterstützen zu fördern. Nachbarn sollen zu Freunden werden, die im Idealfall eine fehlende Familie ersetzen können. Die Wohnanlage wurde für 400 Einwohner geplant, in der Dorfmitte mit großen Gemeinschaftsflächen und wenig privaten Flächen. Das Ziel war es, Treffpunkte zu schaffen zwischen Jung und Alt.

Menschen treffen sich, freunden

sich an, unterstützen sich gegenseitig, beim Einkaufen, bei der Kinderbetreuung, bei anfallenden Arbeiten im Haus.

Die ganze Anlage wurde so gebaut, dass alles zu Fuß erreichbar ist, es braucht kein Auto für die täglichen Besorgungen. Es gibt ein Dorfcafé, einen Bürgersaal.

#### Mithilfe der Bewohner ist gefragt

Das alles ist aber nur machbar, wenn sich die Menschen, die in der Anlage wohnen, darauf einlassen. Denn ohne Freiwilligkeit ist die Betreuung und Wartung der großen Gemeinschaftsanlagen, der Gärten, der Spielplätze usw. nicht machbar. Aber auch sonst hat die Gemeinde viele Initiativen gestartet, um das Leben älterer Menschen lebenswerter und von zu Hause aus möglich zu machen.

#### Neues sich ansehen und für Südtirol adaptieren

Monatliche Ausflüge in die Region, gemeinsame Mittagessen, Spiel und Singnachmittage, Beratung und Betreuung, wenn es um Pflegesituationen geht, Gründung einer Seniorenhilfe, Beratung zur Wohnungsanpassung und vieles vieles mehr. Die Südtiroler Vertreter\*innen von „Wohnen im Alter“ zeigten sich beeindruckt. Nicht wenige der Initiativen gibt es auch schon bei uns im Land, einige Projekte aber waren neu und man könnte sie anpassen und in Südtirol umsetzen.

## Ein frohes Neues?

### Am Sozialen nicht sparen

Die Mittel für das Soziale dürfen nicht gekürzt werden – erst recht nicht in einer so fundamentalen Krise!

TEXT: WERNER ATZ

Willkommen 2021, mögest du besser werden als das vergangene Jahr! Ein Weihnachten ist vorüber, das anders war als wir es kennen, und für viele auch trauriger. Soziale Distanzierung anstatt großer Familienzusammenkunft war geboten. Wie jedes Jahr haben wir uns einen guten Rutsch gewünscht, und selten zuvor war der Wunsch nach einem guten neuen Jahr so ernstgemeint wie diesmal.

#### Die Lehren aus 2020

Wir haben in diesem abgelaufenen 2020 aber auch viel lernen können. Wir haben zum Beispiel gesehen, wie wichtig ein funktionierender Sozialstaat ist. Wie viele Menschen plagen Existenzsorgen! Sie haben ihre Arbeit und ihr Einkommen verloren, waren krank, trauern um ihre Angehörigen. Trotzdem drohen mit dem Landeshaushalt 2021 gekürzte Mittel für das Sozialwesen, dabei besteht viel mehr Bedarf!



Werner Atz  
KVV Geschäftsführer

#### Die Schwachen trifft es am härtesten

Wir müssen uns dafür einsetzen, dass auch in Zukunft genügend Geld für das Soziale da ist. Denn die Krise trifft jene am härtesten, die schon zuvor schwer über die Runden gekommen sind.

Das vergangene Jahr hat wieder einmal gezeigt, wie stark Südtirols Ehrenamt ist. Aber wir können es uns als Gesellschaft nicht leisten, die Lasten immer auf die vielen Freiwilligen abzuwälzen. Stattdessen ist es für unser aller Zukunft fundamental, dass wir uns auf einen starken Sozialstaat verlassen können, auf ein funktionierendes Gesundheitswesen und gut ausgestattete Schulen.

Und all die unverzichtbaren, ja systemrelevanten Pflegerinnen und Pfleger, Lehrenden, Kinderbetreuerinnen und vielen anderen mehr muss nicht nur mit Applaus und Anerkennung, sondern auch mit gerechten Löhnen gedankt werden.

# Ein verblühter Garten

## Depression: antriebslos, innere Leere und negative Gedanken

Aus einer Depression herauszukommen ist nicht so einfach. Dies erlebte unser Interviewpartner selbst, der junge Mann möchte anonym bleiben. Jung, lebendig und offen ist er, aber es gab eine Zeit, da sah er keinen Sinn mehr, sein Leben fortzusetzen. Wie er diese schlimme Zeit durchlebte und wie er es geschafft hat, dieser Phase zu entrinnen, erzählt er im folgenden Interview David Pfattner, dem Mitarbeiter der KVW Jugend.

### Wann kamst du zum ersten Mal mit Depressionen in Berührung?

Den ersten Kontakt mit Depressionen hatte ich als Angehöriger. Als ich noch ein Teenager war, litt mein Vater stark an Depressionen. Trotzdem versuchten meine Eltern, uns Kinder so wenig wie möglich in diese Krankheit miteinzubeziehen. Nach zwei harten Jahren in Therapie und Aufenthalt im Bad Bachgart, viel Rückhalt von der Familie und seinen Freunden, fand mein Vater neuen Antrieb und sein schönes Lachen kehrte wieder zurück.

Es vergingen einige Jahre und als ich 19 Jahre alt war, wurde mein Vater wieder in die Psychiatrie eingeliefert. Ich war nun voller Tatendrang ihm zu helfen, da ich kein hilfloses Kind mehr war, das nur zusehen konnte. In dieser Zeit sprach ich sehr häufig mit ihm und versuchte ständig seine Gedanken nachzuvollziehen. Ganz schnell wurde mir aber auch klar, Depressionen sind nichts, welche von heute auf morgen gelöst werden können. Im Kopf meines Vaters schwirrte immer eine unsichtbare Macht umher, die die Fäden zog. Es war ein sehr ansteckendes Gefühl und die Leere in seinen Augen verschlang Welten. Es vergingen Monate ohne wirkliche Besserung, verschiedenste Therapien bzw. Medikamente als auch die Alternativmedizin scheiterten. Jeder der Angehörigen hatte einen anderen Lösungsansatz, aber nichts konnte ihm helfen. Die ganze Last, die ich mir durch meinen Vater aufgebunden habe, kam mir teuer zu stehen. Ich verdrängte oft, wie sehr mir das ganze zusetzte, ich achtete nicht mehr auf

mein Wohlbefinden und das Resultat war eine aufgetretene Psychose. Ich hörte und fühlte Dinge, die für mein Umfeld nicht nachvollziehbar waren und endete in Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Schlussendlich musste auch ich mich in eine Psychiatrie begeben, wo ich auch wieder zu mir kam. So wie ich früher meinen Vater in der Psychiatrie besuchte, war es nun genau umgekehrt. Dies war dann auch der Augenblick, wo mein Leben eine Wendung erfuhr und die Depression seinen Lauf nahm.

**„Ein Telefonat hie und da wäre sicher nicht zu viel gewesen.“**

### Was war für dich das Schlimmste in dieser depressiven Phase?

In dieser Zeit empfand ich kaum etwas für meine Mitmenschen, für nichts mehr auf dieser Welt konnte ich mich begeistern und Suizidgedanken schwirrten in meinem Kopf umher. Schlimm war, dass die Menschen, die mir wichtig waren, sich von mir distanzieren. Ich war nicht mehr die Person, die sie kannten, vielleicht auch weil sie Angst davor hatten, sich mit dem heiklen Thema auseinanderzusetzen.

Es tat sehr weh, ohne Freunde und alleine im Leben dazustehen. Kontakte waren plötzlich nicht mehr da

**„Bei einer Depression gibt es kein Pflaster und keine Tablette, die die Krankheit von heute auf morgen verschwinden lässt. Trotzdem können Betroffene lernen, damit umzugehen.“**

und auch ein Mädchen, welches mir sehr ans Herz gewachsen war, ließ mich alleine. Die negativen Gedanken gewannen Überhand, ich kam nicht mehr aus dem Bett, mein Körper war müde und wollte nur noch schlafen. Ich habe das Leben nicht mehr spüren wollen. Gespräche mit Menschen waren ständig mit viel Scham behaftet und genau dieser ständige psychische Druck zog mich immer mehr in die Einsamkeit und Taubheit.

Das Schlimmste war auch zu wissen, jetzt depressiv zu sein und sich damit abfinden zu müssen. Das muss man erst einmal für sich selbst verarbeiten. Kaum auszuhalten war auch der Gedanke, dass ich meine Familie immer belaste, daher wollte ich sie auch von dieser Last befreien. Ich konnte in der schlimmen Zeit meiner Familie einfach nie versprechen, dass es besser wird, weil ich selbst den Zeitpunkt der Besserung nicht im Geringsten erahnen konnte.

### Wie wurdest du in der Gesellschaft mit dieser Krankheit angenommen?

Südtirol ist eine besondere Gesellschaft. Jeder kennt jeden, man steht sich irgendwie nahe und man nimmt sich ständig das Recht, voreilig Schlüsse über andere Menschen zu ziehen. Die eine oder andere Information wird in der „Dorfbar“ noch hinzu gedichtet und es entstehen „Märchen“, die möglicherweise ein recht interessanter Zeitvertreib sind, aber früher oder später auch bei den Betroffenen landen und diesen dann schwer verletzen.

**„Von der Gesellschaft kriegt man absolut zu spüren, dass man schwach ist.“**

**Hat sich die Situation irgendwann gebessert? Wie geht es dir jetzt?**

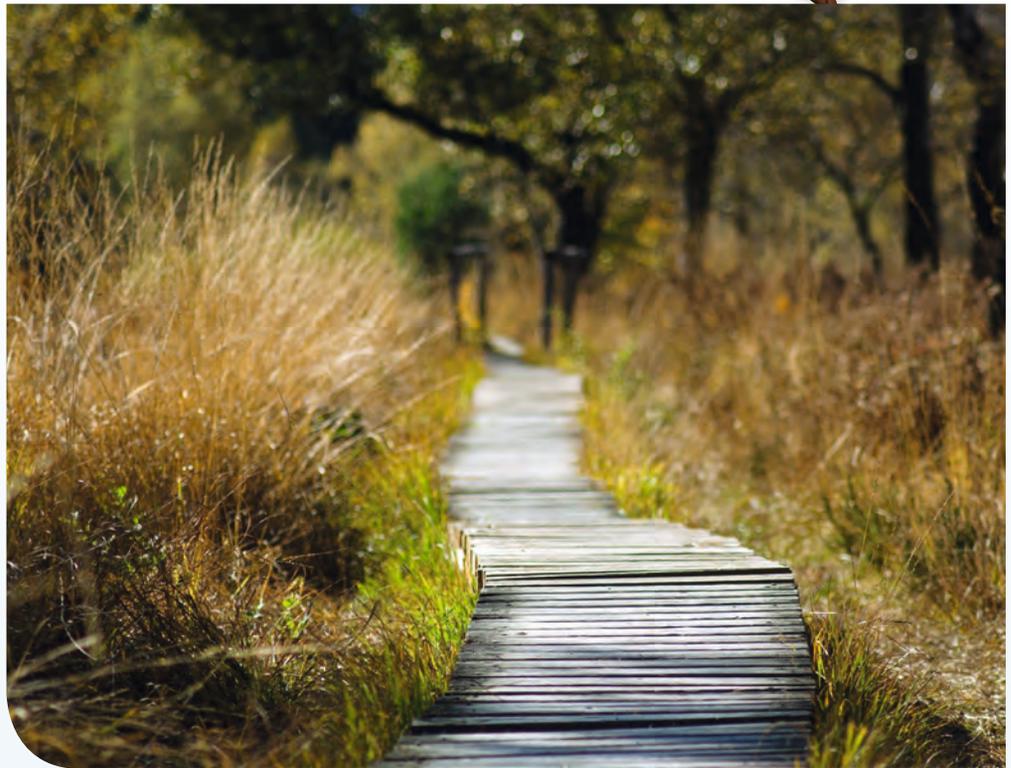
Irgendwo in mir habe ich immer an eine Besserung geglaubt. Es waren meine Familie und die besten Freunde, die mich nie fallengelassen und mich immer unterstützt haben. Sie gaben mir vor allem den Raum, den ich benötigte, um mein Leben zu leben. Ich musste mir mit 22 Jahren wieder eingestehen, dass ich voll und ganz auf ihre Hilfe angewiesen war. Ich wollte nicht wieder das „Kind“ sein, aber effektiv war es so, und meine Familie nahm diese Situation bedingungslos an.

**„Man muss lernen mit all den einfachen Sachen, die einem das Leben schenkt, zufrieden zu sein.“**

Seit einem halben Jahr fühle ich mich gut, habe wieder Antrieb, neue Ziele, Träume und kann verschiedenste Dinge wieder schätzen. Durch diese schwere Zeit wurde mir klar, wie wichtig das eigene Wohlbefinden ist und wie stark die eigene Wahrnehmung davon abhängig ist. Von null beginnen, schwere Gedanken und Ängste Schritt für Schritt zur Seite legen und ein komplettes „Reset“ seines Lebens durchzuführen, verhalfen mir zu dieser Besserung. Mein Leben füllt sich wieder langsam mit Energie und Kraft, um zum Beispiel mein Bett zu machen oder den Tisch zu decken.

**Was war für dich Motivation, deine Lebenskrise zu bewältigen?**

Nutze bestmöglich deine vorhandene Zeit, mache aus den wenigen Möglichkeiten, die dir dein Kopf bereitstellt das Beste, um sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Häufig begab ich mich ins Freie und atmete



frische, gesunde Luft ein. Andererseits brachte mich das Online-Spiel auf die Straße der Besserung, denn dort kommunizierte ich mit Menschen, die weit von meiner unmittelbaren Umgebung entfernt waren und mich und meine Vorgeschichte nicht kannten. Beim Spielen wusste keiner, dass ich an Depressionen leide.

**„Man muss im Stande sein, jene negativen Gedanken nicht zu füttern, die einem machtlos machen!“**

Natürlich halfen mir auch meine Mitmenschen, insbesondere meine Familie und engsten Freunde. Sie gaben mir immer das Gefühl, nie in Vergessenheit zu geraten. Anfangs störte es mich noch sehr, dass sie mich ständig motivierten, langfristig gesehen war genau diese Liebe und Zuneigung meine Rettung. Wenn man Mitmenschen hat, die mit dir gemeinsam den Schritt zurück in die tägliche Gesellschaft bzw. in die Sozialisation wagen, dann ist dies ein unbezahlbares Geschenk.

**Welchen Einfluss hat die Corona-Krise auf depressive Menschen?**

Für den Weg aus der Depression braucht es Unterstützung.

Durch Corona können sich viele Menschen in unsere depressive Welt hineinversetzen und dadurch mitbekommen, wie schrecklich eigentlich die Einsamkeit bzw. die Isolierung sein kann.

**Was würdest du depressiven Menschen mit auf dem Weg geben, damit sie solch schwierige Situationen, wie du sie erleben musstest, besser meistern?**

Schaue auf dich und deinen Körper, geh, wenn möglich, in die Natur und meide Menschen, die negative Auswirkungen auf dich haben. Versuche immer daran zu glauben, dass jeder Tag neue Möglichkeiten und Chancen mit sich bringt. Auch wenn du zurzeit eine schlimme Phase durchmachst, es gibt noch so viele Momente, die du genießen und in denen du lachen kannst.

**Kannst du die Krankheit Depression in einem Satz beschreiben?**

Ein verblühter Garten, der wieder von neu gepflegt werden muss. ▽

# Übergang von der Schule zur Arbeit

## Besondere Herausforderung für Menschen mit Beeinträchtigung

Menschen mit Beeinträchtigung bräuchten schon während der Berufs- oder Oberschule eine Vorbereitung auf die Arbeitswelt. Während das Recht auf Schule und Ausbildung gewährt ist, zeigen sich beim Übergang von der Schule in die Arbeitswelt Schwierigkeiten und Probleme. Die Suchenden brauchen individuell abgestimmte Unterstützung.

TEXT: WALTER OBWEXER

M. ist Frontmann einer Punk-Rock-Band. Er singt und schreibt eigene Texte zu selbstkomponierten Songs. Als er hört, dass auch meine Tochter in München in einer punkaffinen Rockband singt, nimmt er Kontakt auf. Er denkt an ein kleines Festival in seinem Dorf. M. ist Netzwerker und Organisator, die treibende Kraft seiner Band. Im vorigen Jahr, vor der Covid19-Krise, hat sich M. auch literarisch auf neues Terrain gewagt. Mit seinem neuen Buch „Gedankenhochsprung“ lud er zu Lesungen ein. Die Resonanz war groß. Die Säle vollgefüllt. Normalerweise verwendet man kein Kürzel, wenn man wie im Fall von M. kurz biografische Informationen zusammenfasst. Aber M. ist Rollstuhlfahrer und so hat man es wie in diesem Artikel, wo es um Arbeitsinklusion geht, gleich mit den Privacy-Bestimmungen zu tun. Der Gesetzgeber schützt richtigerweise sensible Daten und dass M. Rollstuhlfahrer und auf kontinuierliche Unterstützung bei der Verrichtung alltäglicher Dinge angewiesen ist, ist so eine sensible Information. Dabei ist die Tatsache, dass M. körperlich beeinträchtigt ist, sowieso nicht zu verbergen. Das ist bei der Arbeitssuche natürlich ein ständiges Thema. M. sagt in einem Interview, dass es für Menschen mit Beeinträchtigungen schon in den letzten Jahren der Oberschule bzw. der Berufsschule eine gezielte Vorbereitung auf die Arbeitswelt bräuchte. Der Arbeitsservice und die Arbeitsplatzbegleitung der Sozialsprengel



Walter Obwexer,  
Präsident des  
Dachverbandes  
für Soziales und  
Gesundheit (I.)  
und  
Max Silbernagl

müssten sehr viele Personen betreuen, sagt er weiter. Dabei bleibt in vielen Fällen nicht genügend Zeit für eine individuell abgestimmte Unterstützung.

### Vorbereitung auf die Arbeit

Das Landesgesetz Nr. 7 aus dem Jahr 2015 über Teilhabe und Inklusion ordnete die Bestimmungen zur Arbeitsinklusion neu. Eigentlich ist alles im Sinn von M.'s Anliegen gut geregelt. Die Schule gestaltet in den letzten Jahren mit personenzentrierten Instrumenten wie beispielsweise der persönlichen Zukunftsplanung die Vorbereitung auf die Arbeitswelt. Dann übernimmt bei einer Restarbeitsfähigkeit oder einer potentiellen Arbeitsfähigkeit der Ar-

beitsservice im Rahmen von Arbeitsinklusionsprojekten oder der Sozialsprengel im Falle einer nicht vorhandenen Arbeitsfähigkeit im Rahmen von Arbeitsbeschäftigungsprojekten die Begleitung. Was auf dem Papier gut durchdacht klingt, wird in der Praxis nicht immer lückenlos umgesetzt, manchmal bei weitem nicht. Es wird den Sozialverbänden immer wieder rückgemeldet, dass sich einige Schulen sehr um einen guten Übergang in die Berufswelt bemühen, in anderen passiert bis heute eindeutig zu wenig. Zu oft gelingt der Übergang Schule-Beruf nicht. Schlimm ist es für jene jungen Menschen, die nach Abschluss der Schule auf ein Arbeitsprojekt viel zu lange warten müssen. Immer wieder sind es dabei

viele Monate, in denen Menschen mit Beeinträchtigungen Fähigkeiten, die sie in der Schule erlernt haben, aus aufgezwungener Untätigkeit wieder verlernen. Das Referat Inklusion der deutschen Bildungsdirektion hat seit diesem Herbst ein Projekt zusammen mit dem Netzwerk Persönliche Zukunftsplanung und der Lebenshilfe geplant, um den Vorgaben des Gesetzes und den dazugehörigen Durchführungsbestimmungen besser Rechnung zu tragen. Leider hat die Covid19-Krise wie so vieles auch dieses Projekt vorerst ausgebremst. Auch der Arbeitsservice und die Arbeitsplatzbegleitung brauchen eindeutig mehr Ressourcen.

### Wirtschaft, Gemeinden und Private sind gefragt

Auf europäischer Ebene gibt es das Konzept des „Supported Employment“, zu Deutsch „Unterstützte Beschäftigung“. Die Unterstützte Beschäftigung sieht im Rahmen eines Werkzeugkoffers verschiedene Instrumente vor, die in der Praxis Erfolg versprechen. Es geht um berufliche Orientierung, Erstellung eines Berufsprofils, um eine gezielte Arbeitsplatzsuche, Kontakte mit Arbeitgeber\*innen und um betriebliche und außerbetriebliche Unterstützung. Einige dieser Instrumente werden vom Arbeitsservice bzw. im Rahmen von Beschäftigungsprojekten angewandt. Es bräuchte jedoch eine gezielte Weiterentwicklung des Bereiches. Es fehlen dabei aber nicht nur finanzielle und personelle Ressourcen, sondern vor allem eine politisch unterstützte kontinuierliche fachliche Diskussion unter Einbindung eines breiten Netzwerkes. Um Arbeitsinklusion umzusetzen braucht es einerseits die gesetzlichen Grundlagen, zu denen neben dem genannten Landesgesetz vor allem das Staatsgesetz Nr. 68 aus dem Jahr 1999 gehört, es braucht dann aber viel breitere Kooperationen und Allianzen beispielsweise mit der Wirtschaft, den Gemeinden



Arbeitsinklusion ist das Ziel

und dem privaten Sozialwesen, die man systematisch aufbauen und pflegen müsste.

### Besondere Situation aufzeigen

Inzwischen hat M. ein Arbeitspraktikum im Empfangssekretariat der Lebenshilfe beendet. Im Rahmen des Praktikums war M. auch als

Botschafter und Experte in eigener Sache unterwegs. In Schulklassen referierte er über die besondere Situation von Menschen mit Beeinträchtigungen im Allgemeinen, im Monitoringausschuss des Landtages vertrat er die Interessen von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. Dabei wurde ihm klar, wohin sein beruflicher Weg geht. Er strebt eine Professorenlaufbahn an, denn er hat jetzt schon einiges zu sagen. M. hat sich deshalb an der Universität Innsbruck inskribiert. Wir werden auf jeden Fall weiterhin von ihm hören, seinen Namen sollte man sich jedenfalls schon einmal merken: Max Silbernagl. ▾

**Geschrieben von Wolfgang Obweber, gegengelesen und mit seinem „ok“ versehen: Max Silbernagl**

## Die neue Reisebroschüre ist da Reisen lässt die Seele fliegen und das Herz hüpfen

Für die Reisebranche war 2020 ein schwieriges Jahr. Dennoch hat man gesehen, dass die Reiselust der Menschen andauert und das hat KVW Reisen darin bestärkt auch für 2021 Reisen zu veranstalten. Damit auch in Zeiten von Covid-19 soziale Kontakte und sicheres Reisen angeboten werden können, wurden ein paar Dinge neu organisiert.

Die Gruppengröße wurde reduziert und die Reiseziele liegen hauptsächlich innerhalb Italiens oder in den angrenzenden Ländern. Zudem wurden die Stornobedingungen so weit wie möglich an die Situation angepasst, damit Kunden so lange wie möglich kostenlos stornieren können.

Neu im Programm: Sowohl individuelle Wander- und Radreisen für Einzelpersonen, Paare, Familien und Freunde als auch Wanderreisen in Kleingruppen für Familie, Freunde, Verein (ab 4 Personen) erweitern das Angebot der bewährten Aktiv-, Erholungs- und Kulturreisen heuer.

Infos und Broschüren erhalten Sie bei KVW Reisen in Bozen, Tel. 0471 309919 oder unter [reisen.kvw.org](http://reisen.kvw.org), sowie in allen KVW Bezirksbüros. ▾



Das Reiseprogramm für 2021

# Landeskindergeld: neue Frist

## Familien haben mehr Zeit um die Anträge zu verlängern

Die Ansuchen um die Verlängerung des Landeskindergelds fürs Jahr 2021 können bis 30. April eingereicht werden.

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Aufgrund der außerordentlichen Umstände ist die Fälligkeit der Verlängerung des Landeskindergeldes (ehemals regionales Kindergeld) für das Jahr 2021 vom 31. Dezember 2020 auf 30. April 2021 verschoben worden. Die neue Frist betrifft ausschließlich Gesuche der Erneuerung des Landeskindergeld für das Jahr 2021.

Ausbezahlt wird das Landeskindergeld an Familien mit

- einem Kind unter sieben Jahren oder
- mindestens zwei minderjährigen Kinder oder
- einem behinderten Kind mit anerkannter Zivilinvalidität von mindestens 74 Prozent unabhängig vom Alter oder
- zwei Kindern, die auf dem Familienbogen des Antragstellers aufscheinen, davon ein minderjähriges Kind.

### Voraussetzung Wohnsitz

Der Antragsteller muss einen ununterbrochenen Wohnsitz von mindestens fünf Jahren in der Provinz Bozen vorweisen beziehungsweise einen historischen Wohnsitz von mindestens 15 Jahren, davon mindestens ein Jahr ununterbrochen vor Einreichung des Gesuches. Liegt ein Wohnsitz von weniger als fünf Jahren vor aber ein andauernder Aufenthalt seit mindestens fünf Jahren in Südtirol, besteht gegebenenfalls auch Anrecht auf Landeskindergeld. Der ununterbrochene Aufenthalt kann durch einen Arbeitsvertrag, Mietvertrag, Schulbesuch der Kinder usw. bewiesen werden.

Wenn die antragstellende Person



diese Voraussetzung nicht erfüllt, muss diese der Ehepartner besitzen.

### Voraussetzung Zusammensetzung der Familie

Die Kinder müssen mit der antragstellenden Person zusammenleben. Dies muss aus dem Familienbogen hervorgehen. Ausnahmen gelten bei anvertrauten Kindern.

Den minderjährigen Kindern gleichgestellt sind folgende Personen:

- die volljährigen Kinder, falls eine Zivilinvalidität von mehr als 74 Prozent anerkannt wurde;
- die minderjährigen Enkelkinder oder die volljährigen Enkelkinder, falls es sich um anerkannte Zivilinvaliden von mehr als 74 Prozent handelt;
- die minderjährigen Geschwister, Nichten und Neffen, die Vollwaisen sind;
- die Geschwister, Nichten und Neffen, falls es sich um anerkannte Zivilinvaliden von mehr als 74 Prozent handelt;
- die vom Gericht oder mit Verwal-

tungsmaßnahme auf Vollzeit zur Betreuung überlassenen minderjährigen Kinder, auch wenn sie nicht auf dem Familienbogen der antragstellenden Person aufscheinen, die minderjährigen Kinder unter Vormundschaft der antragstellenden Person sowie behinderte Volljährige unter Vormund, Pfleg- oder Sachwalterschaft oder anderem Rechtsschutz der antragstellenden Person.

Damit das Kindergeld auch tatsächlich ausbezahlt wird, dürfen die gesetzlich vorgeschriebenen Einkommens- und Vermögensgrenzen nicht überschritten werden. Die wirtschaftliche Lage der Familiengemeinschaft wird durch die EEVE-Erklärung festgestellt, die in der Steuerabteilung CAF KVV Service kostenlos abgefasst werden kann. Erfasst wird das Einkommen und Vermögen des Kalenderjahres 2019. Das Finanzvermögen ist anzugeben, falls der Betrag von 5.000 Euro überschritten wird. Die ausführliche Checkliste ist im Internet abrufbar [www.mycaf.eu](http://www.mycaf.eu)

# Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft

Die Ansuchen um das Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft fürs Jahr 2020 müssen zwischen Jänner und Ende März über ein Patronat eingereicht werden.

## Wer hat Anrecht

Anrecht haben landwirtschaftliche Tagelöhner von landwirtschaftlichen Betrieben, Genossenschaften usw. sowie landwirtschaftliche Fixangestellte, die entlassen wurden.

## Voraussetzungen

- im Bezugszeitraum weniger als 270 Tagschichten
- erster Beitrag mindestens zwei Jahre vor Antragstellung
- in den zwei Jahren vor Antragstellung vorwiegende Tätigkeit als landwirtschaftlicher Arbeiter
- mindestens 102 Tagschichten (mitgezählt können auch andere Tätigkeiten als Lohnabhängiger)

## Höhe

Das Arbeitslosengeld wird in der

Höhe von 40 Prozent der vertraglichen Entlohnung berechnet und wird für maximal die gearbeiteten Tage ausbezahlt bzw. bis zum Erreichen der 365 Tage im Kalenderjahr.

## Antragstellung

Der Antrag muss ab Jänner bis spätestens 31. März 2021 für den Zeitraum Jahr 2020 gestellt werden (Stand 15.12.20). Es ist keine Eintragung in die Arbeitslosenlisten notwendig. Der Antrag muss telematisch an die Versicherungsanstalt NISF/INPS mit Hilfe des Patronats weitergeleitet werden.

## Notwendige Unterlagen

- Auskunft über die Arbeitstätigkeit im Jahre 2020
- Auskunft über eventuelle selbstän-

dige Tätigkeiten

- gültige Identitätskarte und Steuernummer
- IBAN-Code des Bank- oder Postkontos für die bargeldlose Auszahlung
- Aufenthaltsgenehmigung für Nicht-EU-Bürger
- wenn auch um das Familiengeld angesucht wird: Steuererklärungen 2018 und 2019 aller Familienmitglieder und Angabe der steuerfreien Einkommen in den Jahren 2018 und 2019 (Beispiel: Landeskindergeld und Landesfamiliengeld, Bankzinsen, Lottogewinne, erhaltene Beiträge der finanziellen Sozialhilfe, Zivilinvalidengelder)
- Formblatt U1 bei Arbeitstätigkeit im Ausland.

# Staatliches Familiengeld - Gesetz 448/98

## Wer hat Anrecht?

Das Familiengeld steht allen EU-Bürgern und Nicht EU-Bürgern (die in Besitz der langfristige Aufenthaltsgenehmigung EU oder der kombinierten Erlaubnis für Aufenthalt und Arbeit sind) zu, welche in einer Gemeinde Südtirols ansässig sind und folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Familie mit mindestens drei Kinder unter 18 Jahren und
- die Familiengemeinschaft darf nicht die im Verhältnis zu der An-

zahl der Familienmitglieder vorgesehene Schwelle übersteigen. Für das Jahr 2020 beträgt diese Schwelle höchstens 8.788,99 Euro. Die Einkommens- und Vermögenserhebung erfolgt mittels ISEE-Erklärung, abzufassen bei den Steuerbeistandszentren CAF.

## Wie hoch ist das Familiengeld?

- 145,14 Euro im Monat mal 13
- 1.886,82 Euro im Jahr

## Wie ist der Antrag zu stellen?

Der Antrag ist innerhalb 31. Jänner 2021 im Patronat einzureichen. Es braucht dafür:

- gültige ISEE-Erklärung
- gültige Identitätskarte und Steuernummer des Antragstellers
- Angabe IBAN-Code für bargeldlose Zahlung.

## FÄLLIGKEITEN

<b>31. Jänner 2021</b>	Staatliches Familiengeld mit mindestens drei minderjährigen Kindern (ISEE-Erklärung über das CAF, Antrag über Patronat)
<b>Februar 2021</b>	Überprüfen, ob das Landeskindergeld ohne Unterbrechung überwiesen wurde; bei fehlender Zahlung an das Patronat wenden
<b>31. März 2021</b>	Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft

■ WAIDBRUCK

## Der Nikolaus besuchte Waidbruck

Nicht nur der Bevölkerung, nein, auch dem Nikolaus und seinem Gefolge hat heuer das Coronavirus einen „Strich durch die Planung“ gemacht. Traditionsgemäß werden nämlich der Nikolaus, die Engelen und der Knecht Ruprecht am 6. Dezember pünktlich um 17 Uhr auf dem Dorfplatz von Waidbruck erwartet, um anschließend mit dem Kindergarten, der Grundschule und der Dorfgemeinschaft das Nikolausfest zu feiern. Vergangenen Dezember traf der heilige Nikolaus dort coronabedingt allerdings niemanden an. Er wollte die fleißigen Kinder des Kindergartens und der Grundschule in dieser eh schon schwierigen Zeit aber nicht enttäuschen. Schnell setzte er sich mit dem KVW in Verbindung und siehe da – er konnte mit seinen liebevoll gestalteten Säckchen die Waidbrucker Kinder doch noch erfreuen.

Als die Kinder nämlich am Montag im Kindergarten bzw. in der Grundschule eintrafen, war die Überraschung groß, da der heilige Nikolaus für jedes Kind ein rotes Säckchen zurückgelassen hatte.

Der Nikolaus bedankt sich beim KVW für die Unterstützung!



PR-Text

## Weißes Kreuz: Unterstützen und Vorteile genießen



Ehrenamtliches Engagement, schnelle und professionelle Hilfe im Notfall, Sicherheit, Verlässlichkeit, Gemeinschaft: dies zeichnet den Landesrettungsverein Weißes Kreuz aus. Mit unseren Mitgliedschaften unterstützen Sie in erster Linie die Arbeit unserer mehr als 3.600 Freiwilligen und ermöglichen Leistungen, die andernfalls nicht finanziert werden könnten.

Mit unserer Basismitgliedschaft SÜDTIROL sichern Sie sich viele Vorteile vor Ort, wie eine Anzahl von kostenlosen Krankentransporten, die Übernahme von anfallenden Rettungskosten sowie den Besuch eines kostenlosen Erste-Hilfe-Grundkurses. Mit den Mitgliedschaften WELTWEIT und WELTWEIT PLUS unterstützen wir Sie mit Rückholungen und Verlegungen sowie Blutkonserven- und Medikamententransporte im Ausland.

Weitere Informationen unter [www.werde-mitglied.it](http://www.werde-mitglied.it) oder 0471 444 310

■ KLAUSEN

## Hilfe in der Quarantäne

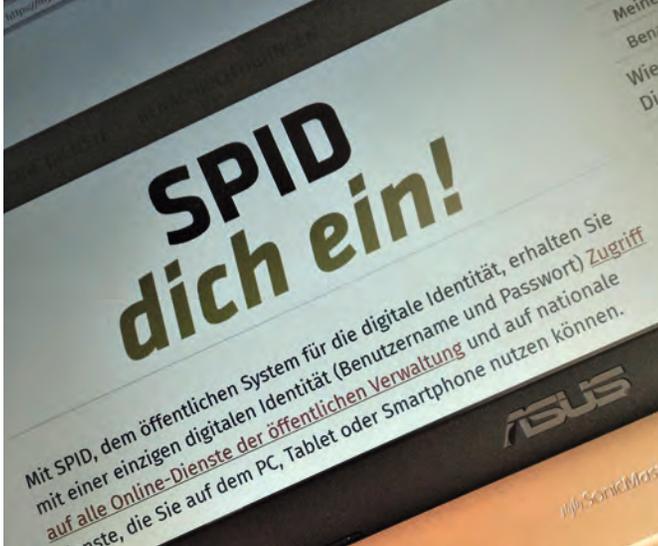
In Klausen haben die Feuerwehr und der KVW Lebensmittel und Medikamente an Menschen verteilt, die von der Quarantäne betroffen waren. Die Gemeinde Klausen hatte diesen Notdienst für ihre Bürger eingerichtet, die sich aufgrund der Coronaproblematik in häuslicher Isolation befinden. Anfragen zu Einkäufen und die Besorgung von Medikamenten nimmt das Meldeamt entgegen.



■ RITTEN

## Besinnlicher Nachmittag

Einen besinnlichen Nachmittag organisierte die Ortsgruppe in der Wallfahrtskirche „Maria Saal“. Bei schönem Wetter wanderten einige zu Fuß dorthin, andere kamen mit dem Linienbus. Es wurde gebetet und gesungen und aller lebenden, verstorbenen und kranken Mitglieder gedacht. Nach dem Gruppenfoto traf man sich nebenan im Gasthaus auf der Terrasse und bei einem „Karterle“, Kaffee und Kuchen und es gab vieles zu erzählen. Zufrieden trat man wieder den Heimweg an.



■ GIRLAN

### Zoom kennenlernen und nutzen

Der KVW ist stets bemüht, die Erfordernisse der Zeit zu erkennen und Lösungen anzubieten. Aus diesem Bewusstsein heraus hat die KVW Ortsgruppe Girlan angeboten, die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Plattform Zoom kennenzulernen.

Das Angebot wurde übers Eppaner Gemeindeblatt bekannt gemacht. Zoom eignet sich gut zur Abhaltung von Videokonferenzen. Der KVW Girlan mit dem Senior-Online-Berater Paul Sanin hat über Zoom auch die Erstellung eines Spid für die Online-Einschreibung in den Kindergarten angeboten.

■ ENNEBERG

### Ausflug des Seniorenklubs

Am 9. September 2020 haben die Senioren des Seniorenklubs Enneberg einen Ausflug organisiert, der ins Sarntal führte. Dieser Ausflug war schon im Frühjahr geplant gewesen, doch durch die Covid-19 Pandemie musste der Ausflug auf den Herbst verschoben werden. Ziel war Sarntal und ein Besuch in der Latschenkiefer-Brennerei Thaler. Nach einer Führung in der Brennerei ging es weiter nach Reinswald zum Mittagessen. Nach dem Essen ging die Fahrt über das Penser Joch Richtung Sterzing und durch das Wipptal und Pustertal wieder heimwärts nach St. Vigil. Der Tag war wunderbar, schönes Wetter und eine gute Stimmung.



■ MITTEROLANG

### Freude schenken

Es stellte sich uns die Frage: Wie können wir in dieser besonderen Zeit, die uns Begegnungen unmöglich macht, ein Zeichen der Verbundenheit setzen, eine Freude bereiten. So haben wir im Ausschuss Gestecke mit einem Weihnachtsgruß gefertigt und sie an die Seniorinnen und Senioren verteilt. Sie vermissen die gemeinsamen Stunden, die persönlichen Gespräche, das „Karschtale“, sowie das Eingebundensein in die Dorfgemeinschaft wohl sehr. Mir dieser Geste, die wir auch selber als Geschenk empfanden, hoffen wir auf Zeiten, die uns allen wieder soziale Kontakte, eine Umarmung, einen Händedruck ermöglichen.

**GEMEINSAM.**

**JAHRESMITGLIEDSCHAFT 2021**

infoline  
**0471 444 310**  
weisseskreuz.bz.it

WIPPTAL

# Digital. kompetent. menschlich

Am 16. Oktober hat im Vereinshaus von Trens die Wipptaler Gebietstagung 2020 stattgefunden, zu welcher jeweils eine Delegation des Bezirkes erschienen sind, damit die geltenden Corona-Richtlinien problemlos eingehalten werden konnten.

Der KVW Bezirksvorsitzende Karl Kehrer begrüßte die Mitglieder, politischen Vertreter der Gemeinden, Dekan Christoph Schweigl und den Ortspfarrer von Maria Trens Josef Augsten, welcher mit einer kurzen Erzählung zum Thema „in der Arbeit liegt Segen“ treffend auf die Tätigkeit des Katholischen Verbands der Werktätigen einging.

Bei der Gebietstagung in Trens



## Digitalisierung ist Teil des Lebens

Referent des Abends war KVW Landesvorsitzender Werner Steiner, er sprach zum Jahresthema „digital. kompetent. menschlich“. „Die digitale Revolution ist keine Frage, die man bejaht oder verneint, sie findet statt. Es liegt jedoch an uns, damit richtig umzugehen“, sagte Werner Steiner. Er empfiehlt die Methodik Sehen/Hinschauen, Urteilen, Handeln.

Digital: Die Digitalisierung ist schon seit

längerem weit fortgeschritten und ist auch nicht mehr wegzudenken. Für einige Menschen ist es schwierig Schritt zu halten, aber es ist wichtig zu sehen, hinzuschauen, die Situation sachlich richtig und umfassend zu beschreiben. Dabei kann der KVW die Bevölkerung unterstützen.

## Prozess mitgestalten

Kompetent: unsere Kompetenz zeichnet sich dadurch aus, den Umgang mit den digitalen Medien kritisch zu hinterfragen,

die Situation zu beurteilen. Der Mensch ist der Maßstab für die Digitalisierung. Digitalisierung ist kein Wert für sich. Ziel bleibt eine ausgewogene Balance zwischen digitalen und analogen Fähigkeiten, die jedem Menschen ein erfülltes Leben in der realen und virtuellen Welt ermöglicht.

Menschlich: wir dürfen nicht vergessen, Mensch zu bleiben und menschlich zu handeln. Durch Bewusstseinsbildung und konkretes Tun soll der Mensch unterstützt werden. Der Mensch ist nicht Opfer, sondern Gestalter des Prozesses der Digitalisierung, er kann/soll selbst handeln.

miteinander füreinander

# .Danke

## Spenden für den KVW Hilfsfonds

- KVW Ortsgruppen Kurtinig, Margreid, Kurtatsch, Penon, Graun, Fennberg und Tramin in Gedenken an Rudi Piger
- KVW Ortsgruppe Kurtatsch in Gedenken an Irma Gruber geb. Fischer
- Georg und Renate Piger in Gedenken an Rudi Piger
- Christine Pomella, Kurtatsch
- Friederike Pohl, Kastelbell Tschars
- Franz Schweigkofler, Klobenstein

**Gesamtsumme: 770 Euro**

### Bankdaten KVW Hilfsfonds

- Raiffeisen Landesbank: IBAN IT 48 S 03493 11600 000300037401
- Südtiroler Sparkasse: IBAN IT 09 N 06045 11601 000000554000
- Südtiroler Volksbank: IBAN IT 16 R 05856 11601 050571170098

## Gruß- und Dankesworte

Peter Volgger, Bürgermeister von Sterzing, und Stefan Gufler, Bürgermeister der Gemeinde Wiesen/Pfisch sowie die Gemeindereferentin von Gossensass/Brenner, Brigitta Schölzhorn, sagten in ihren Grußworten, dass es dazu noch viel Sensibilisierungsarbeit braucht und dankten für die ehrenamtliche Tätigkeit und die zahlreichen Dienstleistungen für die Bevölkerung im Wipptal. Sie lobten den Verband und dankten ihm für seinen unermüdlichen Einsatz zum Wohle der Gesellschaft.

Verbandssekretärin Renate Pramstraller präsentierte den Tätigkeitsbericht und die Landesvorsitzende der KVW Frauen, Helga Mutschlechner, stellte die Schwerpunkte der Frauentätigkeit auf Orts- und Landesebene vor und unterstrich nochmals das vielfältige Angebot und die Wichtigkeit der KVW Bildung auch in diesen schwierigen Zeiten.

ST. MICHAEL

# Dankesfeier für verdiente KVV Ausschussmitglieder

In einer schlichten Dankesfeier beim Sonntagsgottesdienst im Rahmen der Verabschiedung von kirchlichen Ehrenamtlichen wurden auch die Mitglieder des vergangenen Ortsausschusses des KVV St. Michael gedankt.

Mit treffenden Worten bedankte sich Pfarrer Christian Pallhuber bei der langjährigen Ortsvorsitzenden Erika Riffeser-Dellagioma, sowie bei den Ausschussmitgliedern Hertha Palmann, Jolanda Tschigg, Rosa Roman und Luis Hell für ihren stillen Einsatz für die Dorfgemeinschaft. Unsere Gedanken und unser Gebet galt auch der verstorbenen Marianne Raiser-Spitaler, die ebenso jahrzehntelang im Ausschuss mitwirkte. Pfarrer Christian Pallhuber überreichte den Geehrten einen Blumengruß und eine Flasche Wein. Wenn viele Mitmenschen ihren Teil, je nach Ihren Fähigkeiten, in die Dorf-



gemeinschaft einbringen, bleibt das Dorf lebendig und viel Gutes kommt Vielen zum Wohle. Was wäre ein Leben im Dorf ohne Mitmenschen, die mehr tun, als sie tun müssten: es wäre kein Dorf. Es wäre ein

Nebeneinander ohne Wärme und Herzlichkeit. Die Geehrten haben, jeder für sich, beispielgebend für Viele dazu beigetragen, damit unsere Gemeinschaft so lebenswert ist und bleibt.

# Bergkräutertee

## BIO 100% aus Südtirol



Hansjörg, einer unserer Biokräuterbauern aus dem Vinschgau



### Erleben Sie den puren Geschmack Südtirols

Für diesen bekömmlichen Kräuteraufguss werden nur erlesene Blüten und Kräuter aus biologischem Anbau verwendet. Sie gedeihen auf 1500 und 1800 m Meereshöhe an den sonnigen Hängen des Vinschgaus, weshalb sie besonders reich an wohltuenden ätherischen Ölen sind. Ein unvergleichlicher Teeegenuss nach bester lokaler Tradition.



www.pompadour.it

# Rabatte für KVW Mitglieder

KVW Mitglieder erhalten beim Einkaufen in zahlreichen Geschäften in ganz Südtirol gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises Rabatt. Waren im Ausverkauf und Sonderangebote sind vom Rabatt ausgeschlossen. Nutzen Sie auch diesen Vorteil Ihrer Mitgliedschaft beim Katholischen Verband der Werktätigen.

## Vahrn

Schuhhaus Fawa 10 %

## Mühlbach

Sport Time 5 - 10 %  
Pius Stampfl, bei Einkauf ab 25 Euro 10 %

## Brixen

Weger, auf Papier- und Schreibwaren 10 %  
Bio Vital 10 %  
auf Lebensmittel 5 %  
Bücherwurm, auf Papier- und Schreibwaren 5 %  
Foto Center 10 %  
Kerer, Haushaltswaren 5 %  
Kompatscher - Kunst 5 %  
Kunstgalerie Hofburg 5 %  
Maximum Bekleidung 10 %  
Mister Bike auf Bekleidung 10 %  
auf Fahrräder (außer Reparatur) 5 %  
Mode Crispin 5 - 10 %  
Oberhuber Haushaltsartikel,  
bei Einkauf ab 40 Euro 10 %  
Optik Brugger, Seh- und Sonnenbrillen 10 %  
Optik Pramstaller, auf Seh- und Sonnenbrillen,  
Kontaktlinsen, Feldstecher 10 %  
P. Morocutti, Messer und Haushaltsartikel 10 %  
Robe di Kappa 20 %  
Rose, Parfümerie - Drogerie  
(Putzmittel ausgenommen) 10 %  
S. Brugger, Schuhgeschäft 10 %  
Sport Acherer 10 %  
Sport Mode Kleon 5 %  
Wäscheperadies Mayrhofer 10 %  
Schuhe Federer 5 %  
Schuhhaus Fawa 10 %

## Klausen

Optik Foto Raifer,  
auf Seh- und Sonnenbrillen 10 %  
Optik Optika,  
auf Seh- und Sonnenbrillen 10 %  
Delmonego, Schuhe - Leder 5 %  
Sport Albrecht 5 - 10 %  
Weger, auf Papier- und Schreibwaren 10 %  
Rose, Parfümerie – Drogerie,  
(Putzmittel ausgenommen) 10 %  
Sport Trocker 10 %

## Ridnaun

Sport Mode Haller 10 %

## Wiesen

Edy Markt Unterhuber Konfektion,  
nicht auf Unterwäsche 10 %  
Rainer Ferramenta, Eisenwaren 10 %

## Sterzing

Boutique Cristin Penny, Konfektion 10 %  
Optik Rapid, ausgenommen Fixpreise und  
Fotoartikel 10 %  
Brunner Walter, Schuhwaren 5 - 10 %  
ausgenommen Reparatur  
Schuhwaren Trenner 5 %  
Rainer Margareth Lederwaren,  
außer Koffer und Reiseartikel 10 %  
Blumen Mittermair 10 - 15 %  
Galerie am Turm, Geschenkartikel 10 %  
H-S-Shop, Schuh- und Textildiscount 10 %  
Alexandra, Mode 5 - 10 %  
Leo's Gardencenter 10 %  
Werners Gartencenter, ab 20 Euro 10 %  
Thaler Hermann, Eisenwaren 10 %  
Haller & Co. OHG, Schuhwaren 5 %  
außer Reparatur und Hausschuhe  
Mode Schölzhorn, Trachten 10 %  
Freund Hermann, Radsport 10 %  
Blue Flame, Konfektion 5 %  
Sport Center, Sport, ab 30 Euro 10 %  
Lilliput, Kindermode 5 %  
m2bike, Radsport 10 %

## Oberpustertal

Elektro Mairhofer, Welsberg  
(nicht auf Marke Euronics) 5 - 10 %  
Mittermair, Schuh- und Lederwaren,  
Welsberg 10 %  
Mondo Brugi, Innichen, Sportartikel 10 %  
Papin Sport, Innichen 10 %  
Peter Paul Rainer, Innichen 5 - 10 %  
Schuhe Lercher, Innichen 10 %  
Naturstube Reformhaus, Toblach 5 %  
außer Lebensmittel  
Kraler Josef, Schuhe, Leder, Taschen,  
Toblach 10 %  
Optik Rapid, Toblach 5 - 10 %

## Olang/Antholz

Schuhe Mutschlechner, Mitterolang 5 %  
Sport Taschler, Antholz je nach Artikel 10 %  
Mondo Brugi, Sportartikel, Olang 10 %

## St. Lorenzen

Mode Berger 7 %

## Gais

Despar Kronbichler, auf Konfektion 10 %  
Möbel & Heimtextilien LERCHER  
nicht auf alle Artikel 10 %

## Bruneck/Pfalzen

Alpstation 5 %  
Boutique Lisette 10 %  
Eccel Decorona  
Calida Unter- und Nachwäsche 5 %  
Betten und Bettwäsche 10 %  
Demattia Farben 10 %  
Drogerie Staudacher,  
nicht auf alle Artikel 10 - 20 %  
Friseur „Le Figaro“ 10 %  
Gartner Shoes 10 %  
Goldschmied Messner&Egger,  
ausgenommen Reparaturen 10 %  
Jobstreibitzer  
Betten, Matratzen, Wäsche 5 - 10 %  
Happy Baby 5 - 10 %  
Lichthaus Leitner 10 %  
Marchetti - Konfektion 5 - 10 %  
Mariner - Goldgeschäft 10 %  
Mode Egger, außer Trachtenmode 10 %  
Outfit 10 %  
Optik Mariner, je nach Artikel 5 - 10 %  
Optik Rapid, je nach Artikel 5 - 10 %  
Sanitätshaus Max v. Ziegler 5 - 10 %  
Schuhe Ruth 10 %  
Schuhgeschäft Thomaser 10 %  
Schuhmode Maria 5 - 10 %  
Sport Schönhuber 10 %  
V. Gasser, Uhrmacher & Juwelier 5 - 10 %  
Versicherung, Generali  
Auto-, Sach- und Schadensversicherungen  
für Neukunden 20 %  
Brand-, Diebstahl-, Kasko-Versicherung 30 %  
25Shop.it, Skate-Snow & Streetware,  
Pfalzen 10 %

**Sand in Taufers und Ahrntal**

Abfalterer Schuhe, Lederwaren, Luttach, Mühlen	5 %
Bixner, St. Jakob	5 %
Despar Hopfgartner, Luttach	5 %
Elektro Auer, Sand in Taufers	bis 10 %
Elektro R.B.I., St. Jakob, nicht alle Artikel	5 %
Kirchler - Handlung, St. Johann	5 %
Wallys Laden, Sand in Taufers	5 - 10 %
Glassart Marion, Sand in Taufers www.glassart-marion.com	5 %

**Gadertal**

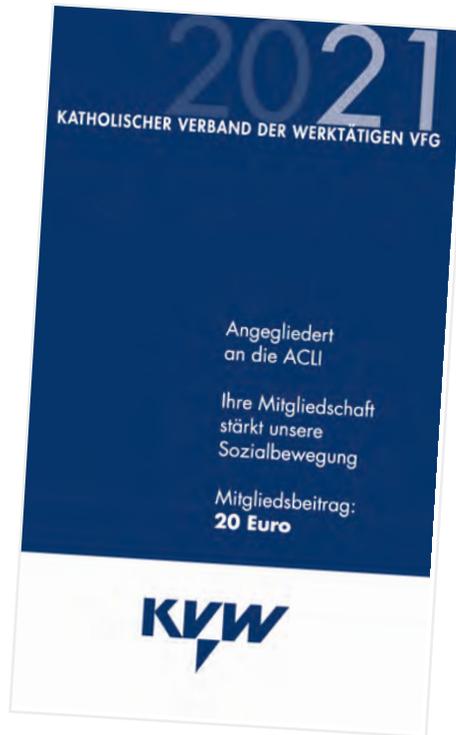
Arte Costa, Kolfuschg	10 %
Artejanat Ladin, St. Vigil	5 - 10 %
Boutique La Marmotta, Corvara	10 %
Elektro Mutschlechner, St. Vigil, nicht auf alle Artikel	5 - 10 %
Home Art, Corvara	10 %
Iglo Foto, St. Vigil, nicht alle Artikel	10 %
Kunstweberei Gaidra, Wengen	10 %
Gaidra, Filiale Corvara	15 %
Kunstweberei Nagler, Wengen	10 %
La Parüda, Konfektionsschneiderei, Wengen	10 %
Mascotte, St. Vigil, Geschenkartikel	15 %
Minimarket, Zwischenwasser	10 %
Miribung OHG, Wengen, nur auf Sportbekleidung	10 %
Oberbacher Norbert, Holzschnitzerei, La Villa	15 %
Parfümerie Piccolruaz, Corvara	10 %
Parfümerie Christophorus, St. Vigil	10 - 20 %
Sol Y Luna, Geschenkartikel, Corvara	10 %
Sport Erich, St. Vigil	10 %
Sport Lagazuoi, St. Kassian	15 %
Sport Pescosta, Kolfuschg	10 %
Sport Mode Posch, Kolfuschg	10 %
Sport Edoardo Costner, Kolfuschg	10 %
Sport Alfredo, Corvara	10 %
Sport und Style Kostner Hannes, Corvara	10 %
Tessitura Pedevilla, St. Vigil	10 %
Tessuti Artistici di Alice, Kunsttextilien, Corvara	10 %
Zingerle Hans, St. Vigil Reifen, Ketten	30 - 40 %

**Bozen**

Optik Walter, Seh- und Sonnenbrillen	15 %
Disco New, CD und DVD	10 %
Parfümerie Elisabeth	15 %
Corradini Kleiderhaus	5 %
Optik Wassermann Seh- und Sonnenbrillen	15 %
Eccel Decorona	10 %
Eccel Calida Shop	10 %

**Sarntal**

Sarner Latschenkiefernbad, Unterreinswald	10 %
---	------



**Auer**

Fru Vit KG, Auer, Obst, Gemüse, Weine, Geschenkskörbe	10 %
--	------

**Jenesien**

Ullis Shop, Konfektion	10 %
------------------------	------

**Girland**

Gärtnerei Werth, auf Grünpflanzen	10 %
-----------------------------------	------

**Kastelruth/Seis/Völs**

Charmant, außer Strümpfe und Socken	5 %
Griesser, Sport und Tradition	10 %
Mode Ingrid	10 %
Lantschner, Schuhwaren	10 %
Nössing, Haushalts- und Geschenkartikel	5 %
Prossliner, Schuhe; nicht Reparaturen	10 %
Senoner Florian, Holzschnitzerei	20 %
Stuffer, Tapezierer (nicht Arbeit)	5 - 10 %
Sporthaus Fill	10 %
Verginer, Holzschnitzer	5 %
Zemmer, Juwelier	5 - 10 %
Sport Energy, Seis	10 %
Verenas Ladele, Seis	10 %
K&K Sports, Seis	10 %
Gasko E-Bikes, Seis (Verleih und Verkauf)	10 %
Boutique Futura, Völs	10 %

**Ritten**

Mode Pranter, Sport-Mode, Klobenstein	10 %
Elektro Clementi Walter, Unterinn	10 %

**Meran/Dorf Tirol**

Optik Wassermann, auf Seh- und Sonnen- brillen, Jahreskontaktlinsen	15 %
Karl Pichler AG, auf Holzböden auf Bruttopreise	25 %
Buchgalerie, auf Spiele, CDs, DVDs	5 %

**St. Martin/Riffian**

Rudi's Heimdecor, St. Martin, ausgenommen Bestellware, Serviceleistungen	10 %
Schuhe Roman, St. Martin	5 %
Trog mi, Riffian	5 %
Active Shoes by Robi, Quellenhof, St. Martin	10 %

**Schlanders**

Apotheke Solaris Galenika, Produkte mit hauseigenem Logo	10 %
Body & Mind, Gesichtsbearbeitungen	10 %
Domino außer Kinderwagen, Bou Bou, Kinderbetten	10 %
E&E Farben und Basteln, außer Malerbedarf und Verzieren von Kerzen	10 %
Former	8 %
Foto Wieser, auf Fotoalben und Bilderrahmen	10 %
Heidis Kosmetikstudio, auf Rücken- Intensivmassage 45 Min.	10 %
Hotel Goldene Rose, Beauty Lounge auf Parfüm und Gesichtspflege	10 %
Jack & King	10 %
Optik Weithaler, Seh- und Sonnenbrillen mit Sehstärke	10 %
Konfektion Berger, außer Umänderungen	10 %
Kosmetik Hedy, auf alle Behandlungen ab 30 Euro	10 %
Matscher, Bekleidung und Wäsche	10 %
Spechtenhauser Trafik, auf Handtaschen, Geldtaschen, Koffer, Accessoires, Parfüm, Schmuck	10 %
Susanne Tumler, auf Stoffe, Nähzubehör, Hüte	10 %
Venusta Kosmetikstudio, außer Laser- Depilation	10 %
Worker Shop, auf Sport- und Freizeitbekleidung	10 %

**Latsch**

Hildegard Textilshop	10 %
Konfektion Trafojer	5 %

**Hotel in Abano**

5 % Rabatt auf den Pensionspreis für KVW Mitglieder bei Privataufenthalten im Hotel Terme Adriatico in Abano, Tel. 049 8600288.

ÜBERSICHT

FEBRUAR

- Winterfreuden am Weißensee
- Wandern und Wellness in Portorož
- Wellness in Abano und Montegrotto
- Wellness in Portorož

MÄRZ

- **Schätze Südtaliens**
- Amalfiküste – Wandern auf dem Weg der Götter
- Wandern im Hinterland von Ligurien und der Côte d’Azur
- Wellness in Abano und Montegrotto

APRIL

- Wie im Bilderbuch: Cinque Terre
- Tanzen ab der Lebensmitte am Gardasee – mit Abstand
- Basenfasten, wandern und wilde Thermen in der Toskana
- Thermen in der Toskana
- Ischia – grüne Berge und heiße Quellen
- Korsika – ursprüngliche Bergdörfer und Traumküsten
- Wellness in Abano und Montegrotto

MAI

- **Berlin – pulsierende Stadt und politisches Machtzentrum**
- Wandern in der südlichen Toskana
- Algarve – Fischerweg und Küstenpfade
- Wandern auf Elba
- Meer und Tanzen in Jesolo
- Comersee – wo sich Alpen und mediterrane Landschaften begegnen
- In Ligurien die Meeresluft genießen
- Meerurlaub an der Adria

JUNI

- **Faszinierendes Dreiländereck Österreich, Slowenien, Italien**
- Wanderlust Gsiesertal
- Rad-Erlebnisreise Elsass
- Basenfasten und Wandern im Weltnaturerbe Dolomiten
- Valli d’Ossola – Abwechslungsreiche Wanderungen in den lepontinischen Alpen
- Gesundheit & Lebensfreude tanken am Weißensee
- Meerurlaub an der Adria

JULI

- Valle Maira – Natur und Ursprünglichkeit
- Obernberg – Ursprung und Stille
- Wanderlust Rollepass
- Wandern und Wellness im Ötztal
- Entspannen am Nonsberg
- Meerurlaub an der Adria

AUGUST

- **Norwegische Fjorde und schwedisches Flair**
- „Grüezi“ Kulturwandertage im Appenzellerland
- Nördliche Vielfalt für alle Sinne
- Meerurlaub an der Adria



ERHOLUNGSreisen

KULTURreisen

AKTIVreisen

KULTURreisen

15. bis 21. März 2021

**Schätze Südtaliens**

Franco Bernard  
**1.080 € / 1.070 € für Mitglieder**  
 Anmeldeschluss: 10. Februar



20. bis 24. Mai 2021

**Berlin - pulsierende Stadt und politisches Machtzentrum**

Der Deutsche Bundestag, das Brandenburger Tor, der Pergamonaltar, „dufte Gassen“, große Plätze, pulsierende Vielfalt – das Leben in einer Stadt, die wie keine andere zum Symbol der Trennung zwischen Ost und West wurde. Wir tauchen ein in die Weltstadt Berlin, in die belastete Geschichte, die zeitgenössische Kultur und ein politisches Machtzentrum Europas. Ein Ausflug ins schöne Potsdam mit den wunderbaren Gärten im Schloss Sanssouci darf natürlich auch nicht fehlen.

Eine Reise mit dem Geistlichen Assistenten im KVW

Karl H. Brunner  
**850 € / 840 € für Mitglieder**

AKTIVreisen

7. bis 10. Februar 2021

**Winterfreuden Weißensee**

Franco Bernard  
**495 € / 485 € Mitglieder**

13. bis 17. Februar 2021

**Wellness und Wandern in Portorož**

Siegfried Gufler  
**575 € / 565 € Mitglieder**

20. bis 27. März 2021

**Amalfiküste - Wandern auf dem Weg der Götter**

Gerlinde Aukenthaler  
**1.180 € / 1.170 € für Mitglieder**

21. bis 27. März 2021

**Wandern im Hinterland von Ligurien und der Côte d’Azur**

Günther Gramm  
**940 € / 930 € für Mitglieder**

Information & Anmeldung

KVW Reisen GmbH  
 Pfarrplatz 31, 39100 Bozen  
 Tel. 0471 309 919, reisen@kvw.org  
[www.kvw.org](http://www.kvw.org)



Eventuelle Anmeldung  
 auch in allen Bezirksbüros

11. bis 15. April 2021

## Wie im Bilderbuch: Cinque Terre



Franco Bernard



715 €/705 € für Mitglieder

12. bis 18. April 2021

18. bis 24. April 2021

## Tanzen ab der Lebensmitte am Gardasee



1. Termin: Annemarie Patzleiner  
2. Termin: Christa Felderer Theil



ab 70: 550 €/540 € für Mitglieder

Normalpreis: 585 €/575 € für Mitgliederr



17. bis 24. April 2021

## Basenfasten, wandern und wilde Thermen in der Toskana



Paula Holzer



1.040 €/1.030 € für Mitglieder

### ERHOLUNGSreisen

## Hotel Aqua \*\*\* in Abano

14. bis 21. Februar 2021

8 Tage



Martha Pattis

14. bis 21. März 2021

8 Tage



Ivone Stimpfl



Preis ab 70: Euro 620 | Normalpreis: Euro 660

## Hotel Eliseo \*\*\* in Montegrotto

21. bis 28. Februar 2021

8 Tage



Margit Schwenk



Preis ab 70: Euro 790 | Normalpreis: Euro 830

18. bis 25. April 2021

8 Tage



Wilhelm Runggaldier



Preis ab 70: Euro 795 | Normalpreis: Euro 835

## Hotel Aurora \*\*\* in Abano

21. bis 28. März 2021

8 Tage



Giuntini Adriana



Preis ab 70: Euro 620 Normalpreis: Euro 660

11. bis 18. April 2021

8 Tage

## Wellness und Wandern

Siegfried Gufler



Preis ab 70: Euro 620 | Normalpreis: Euro 660

Folgende Hotels sind 2020/21 individuell wieder zu den Gruppenterminen buchbar:



## Hotel Terme Cristoforo \*\*\*

in Abano



## Hotel Terme Astoria \*\*\*\*

in Abano



## Hotel Terme All'Alba \*\*\*\*

in Abano



## Hotel Terme Apollo \*\*\*

in Montegrotto



## Wellness im Grandhotel Portoroz \*\*\*\*s und im Hotel Apollo \*\*\*\* ohne Reisebegleitung

17. bis 21. Februar 2021

5 Tage



490 Euro

**KVV Bildung Bozen**

Pfarrplatz 31, Tel. 0471 978 057  
bildung.bozen@kvw.org

**ONLINE Informationsabend zur Fotoschule** Informationsveranstaltung

Zeit: 10.2.2021, 19.30 - 21 Uhr  
Ort: Bozen, KVV virtueller Kursraum 4  
Ref.: Fabian Haspinger, Caroline Renzler  
Gebühr: kostenlos

**ONLINE eTrainer\*innen-Ausbildung** Informationsveranstaltung

Zeit: 20.1.2021, 19 - 20.30 Uhr  
Ort: Bozen, KVV virtueller Kursraum 3  
Ref.: Iris Komarek  
Gebühr: kostenlos

**Smartphone und Tablet: so geht's einfacher**

Zeit: 23.2.2021 - 9.3.2021, 16.30 - 19 Uhr  
Ort: Bozen, KVV Besprechungsraum  
Ref.: Thomas Kuen  
Gebühr: Euro 95/92 für KVV Mitglieder

**Schminktipp zum Strahlen**

Zeit: Sa. 27.3.2021, 10 - 16 Uhr  
Ort: Bozen, Kolpinghaus  
Ref.: Isolde Seeber, Make-up Artist  
Gebühr: Euro 68/65 für KVV Mitglieder

**Fotografieren mit meiner Spiegelreflex**

Zeit: 7.5.2021 - 8.5.2021, 9 - 17 Uhr  
Ort: Bozen, Kolpinghaus  
Ref.: Armin Huber  
Gebühr: Euro 150/140 für KVV Mitglieder

**KVV Bildung Brixen**

Hofgasse 2, Tel. 0472 207 978  
bildung.brixen@kvw.org

**ONLINE Fotobuch und Co.**

Zeit: 18.2.2021 - 2.3.2021, 19 - 22 Uhr  
Ort: Brixen, KVV virtueller Kursraum 5  
Ref.: Caroline Renzler  
Gebühr: Euro 165/162 für KVV Mitglieder

**Smartphone und Tablet: so geht's einfacher**

Zeit: 2.3. - 16.3.2021, 18.15 - 20.45 Uhr  
Ort: Brixen, KVV Kursraum, Hofgasse 2  
Ref.: Daniel Kohlgruber, EDV Experte, Brixen  
Gebühr: Euro 95/92 für KVV Mitglieder

**Sprachkurse** Standardkurse: Deutsch, Italienisch, Englisch. Fachspezifische Sprachkurse: ONLINE Italiano per l'ufficio, ONLINE Office English

Zeit: ab 02.02.2021

**Mit Kindern leben, mit Kindern wachsen** Informationsvortrag zum Grundkurs Starke Eltern – Starke Kinder

Zeit: 18.1.2021, 19.30 - 21 Uhr  
Ort: ELKI Brixen  
Ref.: Brigitte Sparber Sigmund, Sabine Walter  
Gebühr: kostenlos

**Balance im Säure-Basen-Haushalt**

Zeit: 24.2. - 3.3.2021, 19.30 - 21.30 Uhr  
Ort: Brixen, KVV Kursraum  
Ref.: Konstanze Jung  
Gebühr: Euro 70/65 für KVV Mitglieder

**KVV Bildung Meran**

Goethestraße 8, Tel. 0473 229 537  
bildung.meran@kvw.org

**Verschiedene Kurse in Bereich Gesundheit/Bewegung**

Zeit: ab Jänner / Februar 2021  
Ort: Meran, KVV Turnraum

**ONLINE Intensivkurs: Ansprechende Online-Seminare entwickeln und durchführen**

Zeit: 14.1.2021 - 15.1.2021  
Ort: KVV virtueller Kursraum 2  
Ref.: Matthias Baller  
Gebühr: Euro 95/92 für KVV Mitglieder

**ONLINE Tag der Achtsamkeit**

Zeit: 16.1.2021, 9 - 16.30 Uhr  
Ort: KVV virtueller Kursraum 3  
Ref.: Michèle Honek  
Gebühr: Euro 68/65 für KVV Mitglieder

**Lachen – weinen – zornig sein: Wie Kinder trauern** Schnupperworkshop

Zeit: 5.2.2021, 14.30 - 18 Uhr  
Ort: Meran, KVV Kursraum 84  
Ref.: Gabriela Mair am Tinkhof  
Gebühr: Euro 35/Euro 32 für KVV Mitglieder

**Reflexzonenbehandlungen für den Hausgebrauch** Wohltuende Anwendungen mit sanftem Fingerdruck

Zeit: 9.2. - 16.2.2021, 19.30 - 21 Uhr  
Ort: Meran, KVV Kursraum 84  
Ref.: Ursula Nardo  
Gebühr: Euro 50/45 für KVV Mitglieder

**ONLINE Online-Unterrichten im Bewegungsbereich**

Zeit: 10.2.2021, 9 - 12 Uhr  
Ort: KVV virtueller Kursraum 3  
Ref.: Karolin Baller, Matthias Baller  
Gebühr: Euro 85/82 für KVV Mitglieder

**Entspannung ist kinder-leicht - Kraftquellen und Ruheinseln für Kinder schaffen** Eltern-Kindseminar

Zeit: 24.2. - 24.3.2021  
Ort: Meran, KVV Kursraum 84  
Ref.: Uta-Christiane Fett Egger  
Gebühr: Euro 72/70 für KVV Mitglieder

**Buchhaltung für Neueinsteiger\*innen**

Zeit: 25.2.2021 - 18.3.2021  
Ort: Meran, KVV Kursraum 84  
Ref.: Krista Preims, Mirko Stocker  
Gebühr: Euro 156/152 für KVV Mitglieder

**KVV Bildung Pustertal**

Dantestraße 1, Tel. 0474 413 705  
bildung.pustertal@kvw.org

**Gesundheitsfördernde Wassergymnastik**

Ort: Bruneck, Cron4, Reischach  
Zeit: 24.2. - 28.4.2021, 14.30 - 15.30 Uhr oder  
Zeit: 26.2. - 7.5.2021, 14.30 - 15.30 Uhr  
Ref.: FachreferentIn des Cron4  
Gebühr: Euro 132/129 für KVV Mitglieder

**Schminktipp zum Strahlen**

Zeit: 6.2.2021, 10 - 16 Uhr  
Ort: Bruneck, KVV Kursraum  
Ref.: Isolde Seeber  
Gebühr: Euro 68/65 für KVV Mitglieder

**Räuchern, nicht nur in den Rauh Nächten**

Zeit: 5.2.2021, 19 - 21 Uhr  
Ort: Bruneck, KVV Kursraum  
Ref.: Karin Dejaco  
Gebühr: Euro 29/27 für KVV Mitglieder

**Mit Kindern leben, mit Kindern wachsen**

Zeit: 22.2.2021, 18 - 19.30 Uhr  
Ort: Bruneck, KVV Sitzungsraum  
Ref.: Roland Feichter  
Gebühr: kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Italienisch - Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung C1/B2 (ex A/B)**

Zeit: 22.2. - 12.4.2021, 18 - 19.45 Uhr,  
Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum  
Ref.: Raffaele Vaccarin  
Gebühr: Euro 175/170 für KVV Mitglieder

**Italienisch - Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung B1 (ex C)**

Zeit: 22.2. - 12.4.2021, 19.55 - 21.40 Uhr  
Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum  
Ref.: Raffaele Vaccarin  
Gebühr: Euro 175/170 für KVV Mitglieder

### Entspannt Englisch lernen 60+ (Anfänger)

Zeit: 29.1. - 4.6.2021, 8.30 - 9.45 Uhr  
Ort: Bruneck, KVW Kursraum  
Ref.: Nicole Weber  
Gebühr: Euro 135/130 für KVW Mitglieder

### ONLINE Kombikurs: Word-Excel

Zeit: 26.1.2021 - 4.2.2021, 19 - 21 Uhr  
Ort: Bruneck, KVW virtueller Kursraum 2  
Ref.: Thomas Kuen  
Gebühr: Euro 135/130 für KVW Mitglieder

#### KVW Bildung Vinschgau

Hauptstraße 131, Tel. 0473 746 721

[bildung.vinschgau@kvw.org](mailto:bildung.vinschgau@kvw.org)

### ONLINE Förderung einer guten Entwicklung der psychischen Gesundheit unserer Kinder

Zeit: 19.1.2021 - 9.2.2021, 19.30 - 22 Uhr  
Ort: KVW virtueller Kursraum 1  
Ref.: Silvia Agreiter  
Gebühr: Euro 49/63 pro Paar (Vater und Mutter)

### Pilates

Ort: Schlanders, Schlanders  
Ref.: FachreferentIn  
Gebühr: Euro 120/115 für KVW Mitglieder

#### Gruppe 1

Zeit: 21.1.2021 - 29.4.2021, 18 - 19 Uhr

#### Gruppe 2

Zeit: 21.1. - 29.4.2021, 19.15 - 20.15 Uhr

### Entspannt Englisch lernen: Grundkurs

Zeit: 26.1. - 13.4.2021, 10.30 - 12.10 Uhr  
Ort: Schlanders  
Ref.: Franz Armin Höllwarth  
Gebühr: Euro 115/110 für KVW Mitglieder

### A1.1 Deutsch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Zeit: 26.1. - 9.3.2021, 18.45 - 20.15 Uhr  
Ort: Schlanders  
Ref.: Elisabeth Thurin  
Gebühr: Euro 115/110 für KVW Mitglieder

### Lust auf Spanisch?

Zeit: 28.1. - 22.4.2021  
Ort: Schlanders  
Ref.: Bice Loffa  
Gebühr: Euro 115/110 für KVW Mitglieder

### ONLINE Erfolgreiches Social Media für Kleinbetriebe

Zeit: 5.2.2021 - 6.2.2021, 9 - 12.30 Uhr  
Ort: Schlanders, KVW virtueller Kursraum 2  
Ref.: Roland Trebo  
Gebühr: Euro 140/135 für KVW Mitglieder

### ONLINE Buchhaltung für Neueinsteiger\*innen

Zeit: 22.2. - 10.3.2021, 18.10 - 20.30 Uhr  
Ort: Schlanders, virtueller Kursraum  
Ref.: Mirko Stocker  
Gebühr: Euro 156/152 für KVW Mitglieder

### Kindermassage – für Eltern und Kinder

Zeit: 24.2. - 24.3.2021, 15.30 - 16.30 Uhr  
Ort: Schlanders  
Ref.: Claudia Fait  
Gebühr: Euro 52/48 für KVW Mitglieder

#### KVW Bildung Wipptal

Brennerstraße 13, Tel. 0472 751 152

[bildung.wipptal@kvw.org](mailto:bildung.wipptal@kvw.org)

### Potschn filzen

Zeit: 25.1.2021 - 26.1.2021, 19.15 - 22.15 Uhr  
Ref.: Maria Ganthaler  
Gebühr: Euro 65/60 für KVW Mitglieder

### A1.1 Deutsch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Zeit: 22.2.2021 - 31.3.2021, 19 - 20.40 Uhr  
Ort: Sterzing, KVW Schulungsraum  
Ref.: Dolliana Maria  
Gebühr: Euro 135/130 für KVW Mitglieder

### Ausmisten, Ordnen und Falten – aufgeräumt durchs Leben

Zeit: 27.2.2021, 9 - 12 Uhr  
Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal  
Ref.: Obrist Petra  
Gebühr: Euro 28/26 für KVW Mitglieder

### Nähkurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Zeit: 2.3. - 16.3.2021, 18.15 - 21.15 Uhr  
Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal  
Ref.: Sieglinde Siller  
Gebühr: Euro 80/75 für KVW Mitglieder

### Italienisch - Vorbereitung auf die Zweisprachigkeitsprüfung C1/B2

Zeit: 2.3.2021 - 8.4.2021, 19 - 21 Uhr  
Ort: Sterzing, KVW Schulungsraum  
Ref.: Lo Feudo Francesca  
Gebühr: Euro 125/120 für KVW Mitglieder

### Wie geht man mit Trauer und Verlust um?

Zeit: 5.3.2021, 14 - 18 Uhr  
Ort: Sterzing, KVW Schulungsraum  
Ref.: Hannelore Rizzoli  
Gebühr: Euro 50/47 für KVW Mitglieder

### Gärtnern in der Stadt

Zeit: 5.3.2021, 19 - 22 Uhr  
Ort: Sterzing, KVW Schulungsraum  
Ref.: Alexander Huber  
Gebühr: Euro 35/32 für KVW Mitglieder

### Grüne Kosmetik

Zeit: 12.3.2021, 18 - 22 Uhr  
Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal  
Ref.: Gruber Christiane  
Gebühr: Euro 40/35 für KVW Mitglieder

### Kurse Gesundheit/Bewegung

Gesundheitsgymnastik, Qigong - Übungen für jeden Tag, Haltung bewahren - Beckenboden erfahren, Selbstverteidigung für Frauen, Entspannt und energiegeladener durch Hatha Yoga, Aqua Pilates, Fit in den Morgen mit Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Pilates, Cardio Dancing, Rückenfit - machen Sie mit, Gesundheitsfördernde Wassergymnastik, Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Body Workout für Frauen und Männer, Bodyweight-Training: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, Jin Shin Jyutsu, Wildcat Workout - Sinnliches Ganzkörpertraining

Start: ab Jänner / Februar 2021  
Ort: Landesebene

#### KVW Senioren

Pfarrplatz 31, Tel. 0471 309175

[senioren@kvw.org](mailto:senioren@kvw.org)

### Online Kommunikation

Zeit: Bozen, am 18.1.2021, 9 - 11 Uhr  
Brixen, am 19.1.2021, 9 - 11 Uhr  
Bruneck, am 21.1.2021, 14 - 16 Uhr  
Schlanders, am 25.1.2021, 9 - 11 Uhr  
Meran, am 26.1.2021, 9 - 11 Uhr  
Gebühr: Euro 5

### Öffentliche Verkehrsmittel und Karten im Internet

Zeit: Bozen, am 15.2.2021, 9 - 11 Uhr  
Brixen, am 16.2.2021, 9 - 11 Uhr  
Bruneck, am 18.2.2021, 14 - 16 Uhr  
Schlanders, am 22.2.2021, 9 - 11 Uhr  
Meran, am 23.2.2021, 9 - 11 Uhr  
Gebühr: Euro 5

### Im Internet suchen - Reisen, Konzerte, Literatur usw.

Zeit: Bozen, am 15.3.2021, 9 - 11 Uhr  
Brixen, am 16.3.2021, 9 - 11 Uhr  
Bruneck, am 18.3.2021, 16 - 11 Uhr  
Schlanders, am 22.3.2021, 9 - 11 Uhr  
Meran, am 23.3.2021, 9 - 11 Uhr  
Gebühr: Euro 5

# Erfolg im Beruf mit Weiterbildung

Viele Veränderungen sind in den vergangenen Wochen und Monaten auf uns alle zugekommen. Weiterbildung ist nun umso wichtiger um mit dem Wandel Schritt zu halten. Auch in der digitalen Welt stehen der Mensch und seine Kompetenzen nach wie vor im Mittelpunkt der KVV Bildung.

## ONLINE eTrainer\*innen-Ausbildung

In diesem Lehrgang werden alle wichtigen Kompetenzen für die Arbeit als eTrainer/in vermittelt. Die Inhalte reichen von den technischen Möglichkeiten der virtuellen Lernräume über interaktive und kreative Online-Methoden bis hin zur Fähigkeit, Ihre Persönlichkeit authentisch in die virtuelle Welt zu tragen. Soziales Lernen gelingt mit dem richtigen Know-How und einer lebendigen, beziehungsorientierten Unterrichtsgestaltung auch in der virtuellen Seminargruppe. Mit Tipps und Tricks rund um die Erstellung von Videos, Podcasts und Co. für die nötige Abwechslung im Unterricht.

Infoabend: 20.1.2021, 19 - 20.30 Uhr online  
Lehrgang: 3.2. - 25.3.2021 online

## Fotoschule

4. Auflage. Umfangreiches Basiswissen und Kompetenzen für professionelles Fotografieren: Portraitfotografie, Architektur, Produktfotografie, Landschaftsfotografie, Food & Still Life.

Infoabend: 10.2.2021 19.30 - 21 Uhr online  
Lehrgang: 26.3. - 16.10.2021 in Bozen/Meran

## Social Media Marketing

In diesem Lehrgang werden Ihnen die Grundlagen zu Social Media, deren Kanäle und Anwendungszwecke, Zielgruppen und die Möglichkeiten für Webzwecke vermittelt, damit Sie Aufgaben im Social Media Marketing Bereich übernehmen können.

Infoabend: 14.1.2021 19 - 20.30 Uhr online  
Lehrgang: 29.1. - 20.2.2021 in Brixen/Bruneck

## Erfolgreich werben mit Instagram und Facebook

Die Teilnehmer\*innen lernen wie sie auf diesen Plattformen zum Erfolg eines Unternehmens beitragen können, überprüfbare Ziele definieren, Inhalte und Werbekampagnen erstellen.

Infoabend: 18.2.2021 18.30 - 20 Uhr online  
Lehrgang: 12.3. - 21.6.2021 in Meran



## Emotionale Kompetenz

Die Teilnehmer\*innen erlernen in Theorie und Praxis einen sensiblen Umgang mit Emotionen und Gefühlen am Arbeitsplatz und bauen sich ein Handlungsrepertoire in fordernden Situationen auf.

Infoabend: 19.3.2021 18.30 - 20 Uhr online  
Lehrgang: 16.4. - 15.5.2021 in Brixen

## Top for Office

Im Kompaktlehrgang mit Online und Präsenz-Modulen erlangen die Teilnehmer\*innen betriebswirtschaftliche Kenntnisse, lernen verschiedene Arbeitsabläufe im Büro kennen und erweitern soziale Kompetenzen.

Lehrgang: 12.2. - 5.5.2021 in Brixen/Bruneck

## MBSR-Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Es handelt sich um ein 8-Wochen-Programm, um den Stress im eigenen Leben zu verringern und die Lebensqualität zu steigern.

Infoabende: 4.2.2021 18.30 - 20 Uhr  
9.3.2021 19 - 21 Uhr online  
Lehrgänge: 25.2. - 15.4.2021 online  
23.3. - 11.5.2021 in Meran



## NLP-Diploma

Kommunikation in allen Lebensbereichen: Die Module vermitteln in Theorie und Praxis wie erfolgreiche Kommunikation gelingt.

Infoabend: 23.2.2021 18.30 - 20 Uhr online  
Lehrgang: 18.3. - 24.4.2021 online / in Brixen

## Klassische Massage - Basis

Theoretische und praktische Grundlagen für selbstständiges Massieren.

Infoabend: 20.1.2021 19.30 - 20.15 Uhr in  
Bruneck  
Lehrgang: 13.2. - 18.4.2021 in Bruneck

## Pensionierung ... und nun?

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der vielleicht schon lang herbeigesehnt wurde: Heißt aus beruflicher Sicht „Nichts-tun-müssen“ zugleich „Alles-tun-können“? Ändern sich soziale Kontakte, Wohn- oder Finanzsituation und wenn ja, wie?

Termin: 10.4. - 3.6.2021 in Meran

## Integrationsbausteine

Familien mit Fluchterfahrung bzw. Migrationshintergrund haben oft Schwierigkeiten, mit der neuen Lebenssituation und dem neuen Land zurechtzukommen. Im Lehrgang Schulung zum/zur Kursleiter\*in werden Fachkräfte aus pädagogischen Arbeitsfeldern dazu qualifiziert, das Elternbildungsangebot „Integrationsbausteine“ umzusetzen, das u.a. ermutigt, Hilfe auf lokaler Ebene anzunehmen.

Infoabend: 23.3.2021 19 - 20.30 Uhr online  
Lehrgang: 22.4. - 24.4.2021 in Bozen



## Trauerbegleitung bei Kindern

Lachen – weinen – zornig sein:  
Wie Kinder trauern

Schnupperseminar: 5.2.2021 in Meran  
Termin Lehrgang: 16.3. - 20.3.2021 in Meran

## Ganzheitlicher Gedächtnistrainer

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die in der Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit tätig sind bzw. sein möchten und vermittelt Übungen und Übungsmöglichkeiten zur Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen.

Infoabend: 13.4.2021 19 - 20.30 Uhr online  
Lehrgang: 26.5. - 4.12.2021 in Bozen

**Aktuelle Infos unter  
bildung.kvv.org**

## Trauerbegleitung bei Kindern



Kinder, die trauern, brauchen besonderes Augenmerk, um wirksame Trauerarbeit zu leisten und sich später wieder ganz dem Leben zuwenden zu können. Im Alltag sind sie mit ihrer Verlusterfahrung meist allein. Gleichaltrigen fehlt die Erfahrung, um sich einfühlen zu können, Erwachsene sind oft unbeholfen. Während bei Erwachsenen schon das Verbalisieren erleichtert, brauchen Kinder zusätzlich kreative und spielerische Möglichkeiten, um ihre Gefühle erfassen und ausdrücken zu können. Kinder haben ein anderes Verständnis vom Tod und akzeptieren diese Realität meist besser als Erwachsene. Sie brauchen aber die Unterstützung gereifter Erwachsener, die ihnen mit Mitgefühl die Wahrheit zumuten, die sie in ihrer Not auffangen und die ihnen Halt geben.

Diese berufsspezifische Fortbildung sensibilisiert die Teilnehmer\*innen für die Sichtweise und Gefühlswelt eines Kindes und dessen typische Reaktionen auf Verlust. Sie erhalten aktuelles Fachwissen zu kindgerechtem Handeln auf psychischer, sozialer und spiritueller Ebene. Die Ausbildung schließt mit einer Zertifizierung ab.

Der Lehrgang findet vom 6.3. bis 20.3.2021 in Meran statt, ReferentIn ist Gabriela Mair am Tinkhof, die Gebühr beträgt 675 Euro. 

## Mit Sport Gefühle zulassen

### Trauer verarbeiten durch Bewegung

Trauer wirkt auf unseren Körper ein und schadet ihm, wenn wir sie nicht zulassen können und ihr nicht den Raum und die Zeit geben, die sie benötigt. Gefühle können über Training und Bewegung unterstützt werden. Dazu hat Katrin Biber aus Reutte den SeelenSport® entwickelt.

Der Körper spielt in der Trauerphase eine wichtige Rolle. SeelenSporttrainerin Katrin Biber geht es darum zu zeigen, dass es beim Training nicht um Äußerlichkeiten geht, sondern um Gefühle. Es geht nicht darum, dass die Trauer weggeht oder verkleinert wird, sondern, dass durch gezielte Bewegung dem Körper die Kraft gegeben wird, die Trauer auszuhalten, durchzugehen und anzunehmen. „Trauernde, können durch die Arbeit mit dem Körper ihre Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und annehmen. Mit Übungen, die über den Körper die Seele berühren, wird der Mensch ganzheitlich gestärkt“, erklärt Katrin Biber.

### Bewegung nach Gefühlen

Durch ein gefühlsorientiertes Training kommen Trauernde in Kontakt mit ihrem Körper, aber auch zu ihren Gefühlen. Besonders dann, wenn sie in eine gewisse Anstrengung gehen, lösen sich viele Emotionen, die sonst immer unterdrückt werden, um im Alltag „funktionieren“ zu können. Sanfte Bewegungen helfen in eine

Ruhe und Entspannung zu kommen, ins Hier und Jetzt zu gelangen, um dem Gedankenkreisen eine Pause zu schenken. Zusätzlich stärkt Bewegung natürlich den gesamten Organismus, der durch die Trauer oft geschwächt wird. Durch regelmäßiges Training fühlen sich Trauernde fitter und bekommen das Gefühl wieder etwas schaffen zu können. So können sie neue Ziele fürs Leben entwickeln, sie werden selbstbewusst und mutig und stehen für sich und ihre Trauer ein.

Trainiert werden kann alleine, online oder auch mit anderen Trauernden in Workshops, in denen es auch darum geht, Zeit für einen Austausch untereinander zu haben und miteinander neue Kraft und Hoffnung schöpfen zu können. 

Durch einen offenen Umgang mit Trauer kann Katrin Biber viele trauernde Menschen erreichen, [www.seelensport.at](http://www.seelensport.at)

Bewegung in der Natur stärkt Körper und Seele.



FOTOS: KATRIN BIBER

# Trauer erleben

## Neue Perspektiven finden nach einem Verlust

Unser Leben ist voll von Verlusten, von Anfang an. Unser natürlicher Instinkt ist es, uns und unsere Lieben vor dem damit einhergehenden Schmerz zu beschützen. Fehlen die kleinen Verlufterfahrungen im Alltag, verlernen wir den Umgang mit Trauer und Gefühlen.

TEXT: GABRIELA MAIR AM TINKHOF

### „Trauer ist ein Flüstern in der Welt, und ein Lärmen im Inneren“. (Anna Quindlen)

Trauer bleibt so oft unausgesprochen, sie ist ein gesellschaftliches Tabu. Das macht es so schwer, Trauer zu begreifen und ihr den Raum zu geben, den sie für eine heilsame Entwicklung braucht. Wenn wir dem Thema mehr Platz geben und uns der Endlichkeit öffnen, wird es einfacher, trauernden Mitmenschen zu begegnen und ein Freund zu sein. Damit wäre schon sehr viel geholfen.

Trauer ist ein Gefühl! Trauer ist weder eine Störung noch eine Krankheit, sondern eine natürliche Reaktion auf einen endgültigen Verlust. Dieser Verlust muss nicht nur der Tod eines lieben Menschen sein. Trauerreaktionen treten auch auf, wenn ein geliebtes Haustier stirbt, wenn eine Freundschaft/Ehe zerbricht, wir die Arbeit verlieren oder weit weg ziehen muss, wenn wir in Rente gehen oder die Kinder das Haus verlassen. Einschneidende Ereignisse wie z.B. auch die Covid-Krise haben oft eine so starke Wirkung auf die Psyche, dass wir auf unsere herkömmlichen Abwehrmechanismen nicht mehr zurückgreifen können.

### Wir brauchen die Trauer und die einzige Heilung von Trauer ist es zu trauern!

Sobald wir es schaffen, den Verlust zu akzeptieren und in unser Leben zu integrieren, können wir uns wieder neu orientieren. Das ist ein Prozess, der sehr intensiv und kräfteaufwendend ist. Und der weh tut. Aber nur der Weg durch diesen Schmerz wird



Trauern ist manchmal wie ein Schneckenlaufen: man will sich verkriechen, bei kleinsten Hindernissen sofort den Rückzug suchen und es manchmal dennoch wagen aus seinem Schneckenhaus herauszukommen.

ihn auch heilen. Der Schmerz muss gepflegt und gewürdigt werden. Das ist die Voraussetzung, dass er sich verändern kann.

### Gefühle muss man fühlen, nicht unterdrücken. Sonst wären es ja „Gedrückte“.

Es gibt in all der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, dem Chaos kein Richtig und kein Falsch und jeder trauert auf seine Weise. Es braucht Zeit und vor allem den Mut, die Gefühle zuzulassen. Weinen ist ausdrücklich erlaubt! Tränen sind kein Zeichen der Schwäche. Der, der weint ist stark, auch wenn er sich in diesem Moment schwach fühlt. Jedes Gefühl hat seine Richtigkeit und soll uns helfen. Angst z.B. warnt vor Gefahr, Zorn hingegen ist eine natürliche Reaktion auf eine Ungerechtig-

keit. Er soll Kraft geben, uns der Wirklichkeit zu stellen. Wenn wir Gefühle zulassen, können sie ihren Zweck erfüllen und uns helfen. Wenn wir sie hingegen unterdrücken, entsteht „Druck“ und dieser kann entweder explodieren oder sich nach innen wenden und sich krankhaft auswirken. Es ist eine absolute Notwendigkeit, auch Freude in der Trauer zuzulassen. Es geht anfangs um die kleinen „guten“ Minuten, in denen sich die Psyche erholen kann. Freude in der Trauer zu empfinden heißt nicht, die Realität zu leugnen oder gar die Verbindung zum Verstorbenen zu brechen. Es ist ein Grundbedürfnis und auch eine Wertschätzung an die gemeinsame Zeit davor.

Achten Sie auf ein gutes Stützgerüst! Was hilft mir, Angst-Zorn-Trauer-Freude zu zeigen? Was brauche ich,

um mich sicher zu fühlen? Was hilft mir, meine Traurigkeit zuzulassen? Denn wenn ich mich nicht sicher und gestützt fühle, kann und soll ich mich nicht den Gefühlen stellen. In so einem Fall ist es vorerst und nur für eine bestimmte Zeit besser, sich abzulenken.

### Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben!

- Sorgen Sie gut für sich! Sie leisten gerade einen enormen Kraftakt. Zeigen Sie sich selber dafür Anerkennung und Mitgefühl.
- Essen (auch ohne Appetit), trinken, schlafen sind Grundbedürfnisse und wesentliche Erholungsfaktoren für den Körper.
- Stärken Sie Ihren Selbstwert. Sich zu loben und dankbar zu sein tut gut. Schreiben Sie täglich drei Dinge auf, was Ihnen heute gut gelungen ist, worauf Sie stolz sind oder wofür Sie dankbar sind.

### Wer oder was kann Sie unterstützen, gibt Halt und Struktur?

- Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen. Das ist wesentlich, um heftige Zeiten auch auszuhalten und zu ertragen.
- Delegieren Sie, was Sie nicht alleine schaffen.

#### ZUR PERSON



**Gabriela Mair am Tinkhof**, Begleitung von Familien und Kindern in Trauer, Sterben und Krise, Ausbilderin für Kindertrauerbegleitung, Fachreferentin für Kindertrauer, Trauer, Tod und Vergänglichkeit. [www.farfallina.info](http://www.farfallina.info)

- Nicht zu weit voraus schauen. Die Zukunft ist dunkel, kann Angst machen. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen, schauen Sie von Tag zu Tag. Alles andere kann überfordern.
- Treffen Sie keine überstürzten Entscheidungen mit einer größeren, auch existentiellen Tragweite (Arbeitsplatz wechseln, Wohnung verkaufen)
- Was ist Ihr Anker? Woran können Sie sich halten? An was glauben Sie?
- Wer oder was tut Ihnen gut? Welche Orte tun Ihnen gut?
- Die Trauer gehört dem Trauernden. Tipps und Empfehlungen sind herzlich willkommen, aber letztendlich können nur Sie selbst entscheiden, was Sie im Moment brauchen.
- Sagen Sie dem Umfeld, was hilft und was nicht.

### Gefühle erkennen, annehmen, zulassen

- Was brauchen Sie, wenn die Trauerwelle heftig über Sie einbricht? Was macht es leichter, dass die Tränen fließen können? Eine Telefonnummer, die Sie anrufen können? Viele Kuscheldecken und ein bestimmtes Lied dazu? Ein Spaziergang im Wald? Sich damit eine Notfallbox zulegen kann gut helfen.
- Erzählen Sie Ihre Geschichte. Suchen Sie sich Menschen, die Ihren Schmerz aushalten, die zuhören können und für Sie immer wieder da sind.
- Suchen Sie sich kreative Ausdrucksmöglichkeiten! Durch Malen, Schreiben, Tanzen, Singen entsteht ein Fluss. Kreativität hilft dem Verstand, den Verlust zu begreifen, bringt etwas zum Ausdruck, was mit Worten nicht gelingt.

### Füllen Sie den Energietank

- Trauern kostet viel Kraft. Wo können Sie immer wieder auftanken, sich erholen? Ist es die Natur, ein Buch, ein Bad, ein Gespräch, Yoga, eine Massage?
- Bewusst atmen, immer wieder innehalten und den Atem spüren hilft, in das Hier und Jetzt zu kom-



Schreiben kann helfen, seinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sich sozusagen den Kummer von der Seele zu schreiben.

men, sich zu beruhigen.

- Trauer braucht Bewegung. Ein Spaziergang in der Natur, besonders im Wald, kann eine wertvolle Ressource sein.
- Experimentieren Sie! Entdecken Sie was Neues, probieren Sie aus. Immer wieder neu.

### Erinnerungen pflegen und sammeln heißt, mit dem Verstorbenen in Verbindung zu treten.

An Orte zu gehen, wo der Verstorbene gerne war oder Plätze aufzusuchen, wo man gemeinsam schöne Stunden verbracht hat, schafft Nähe und Verbundenheit. Erst wenn Sie dem Verlust innerlich einen guten Platz gegeben haben, können Sie sich vom Äußerlichen lösen. Dabei kann z.B. auch ein Erinnerungsbuch oder eine Erinnerungskiste helfen.

### Mit allen Sinnen trauern

Trauernde verlieren oft den Kontakt zu sich selber. Nutzen Sie alle Sinne, um wieder zu spüren. Unterschiedliche Musik hören, bei Sturm und Regen aus dem Haus gehen, barfuß über Wiesen laufen, an Blumen riechen, Moos-Rinden-Tannenzapfen und Federn angreifen, stark und scharf gewürzte Speisen essen, kann dabei helfen.

Diese Anregungen werden das Leid lindern, sie machen aber die Trauer nicht weg. Sie sind ein Weg, die Trauer besser zu ertragen und den Weg zu gehen. 

A person wearing a bright yellow puffer jacket and dark pants stands on a large, dark rock in the foreground. They are looking out over a calm lake that perfectly reflects the surrounding snowy evergreen forest. The trees are heavily laden with snow, and the sky is a pale, clear blue. The overall scene is peaceful and serene, evoking a sense of nature and sustainability.

*alperia*

## Für unsere Zukunft

Wir wollen die Energiewelt nachhaltig verändern. Unsere Energie ist erneuerbar und unser Erdgas klimaneutral.

Unsere Kunden, die sich für die grüne Energie von Alperia entschieden haben, machen all dies möglich. Wir sagen Danke!

[www.alperia.eu](http://www.alperia.eu)