

**Intersky fliegt auf Netz für Kinder.** Auf allen Intersky-Flügen bieten die Flugbegleiterinnen ihren Gästen die zahlreichen Netz für Kinder-Enten an. Engel, Golfer, Diva, Prinzessin, Teufel – alle fliegen mit. Renate Moser, Geschäftsführerin: „Wir kennen und schätzen das Engagement der Ehrenamtlichen beim Netz für Kinder. Da helfen wir gerne und unterstützen damit Kinder in Vorarlberg, deren positive Entwicklung aufgrund schwieriger familiärer Rahmenbedingungen auf dem Spiel steht.“ Für diese bereits seit Jahren bestehende Partnerschaft und wertvolle Unterstützung bedankte sich der Förderkreis des Netz für Kinder bei Renate Moser mit einem Milestone (vlnr.: Waltraud Waltle, Renate Moser, Franz Abbrederis). (rj)



## Krankenpflegeverein

### Krankenpflegeverein Bregenz



6900 Bregenz  
Holzackergasse 13  
Tel.: 05574/77400  
Sparkasse Bregenz  
Ktn.: 7005, BLZ 20601

[www.krankenpflegeverein-bregenz.at](http://www.krankenpflegeverein-bregenz.at)

Liebe Bregenzerinnen und Bregenzer, liebe Mitglieder!

#### Wünsche zum Osterfest

Schon öfters habe ich Gedichte oder Gedanken, die ich in der Zeitschrift „Dein Wort Mein Weg“, die von Frau Dr. Hildegard

Lorenz herausgegeben wird, gefunden habe, auszugsweise wiedergegeben. Dies möchte ich auch heute im Hinblick auf das bevorstehende Osterfest tun. Es sind Gedanken der im Jahre 2003 verstorbenen evangelischen Theologin Dorothee Sölle. (Aus Platzgründen auch heute nur auszugsweise.)

#### Song auf dem weg nach emmaus

Solange gehen wir schon weg von der stadt unserer Hoffnung in ein dorf wo es besser sein soll

Haben wir nicht geglaubt wir könnten die angst überwinden die angst der alten akkordlerin krankgeschrieben zu werden

# Pubertät

## Großbaustelle im Kopf – Sackgasse in der Kommunikation

„Sie verschwindet in ihr Zimmer und hört uns überhaupt nicht zu.“ „Er tut nicht, was wir wollen. Wir meinen es doch nur gut.“ „Meine Eltern nerven mich immer.“: Klassische Sätze von gestressten Eltern und Jugendlichen.

Beide Seiten vergessen dabei ganz, dass sie sich im Grunde lieben und dass durch diese destruktiven, meist ähnlich verlaufenden Diskussionen, die Verletzungen auf beiden Seiten immer größer werden. Dem gilt es durch folgende Strategien vorzubeugen:



MMag. Yvonne Kaltenberger  
Diplom-Lebensberaterin, Dipl. Burnoutprophylaxe-Trainerin

**Selbstreflexion:** Denken Sie an Ihre eigene Jugend. Wie haben Sie sich in diesem Alter gefühlt? Verstanden, ausgeglichen, eins mit der Welt oder eher unverstanden, allein und orientierungslos? Mit welchen Herausforderungen haben Sie gekämpft? Wie haben Sie und Ihre Eltern diese bewältigt? Welches Verhalten haben Sie in dieser Zeit besonders an Ihren Eltern geschätzt?

**Auszeit:** Nehmen Sie sich doch mal gemeinsam mit Ihrem Kind eine Auszeit und machen Sie gemeinsam das, was Ihnen gut tut. Sei es ein Zoo- oder Kinobesuch, ein gemeinsames ausgiebiges Frühstück oder gestatten Sie sich ganz einfach einen Tag zum Faulenzen. Wichtig ist es dabei, stressbeladene Themen wie Schule (und meistens geht es darum!) ganz auszulassen.

**Fokus auf das Gelingende:** Machen Sie sich gemeinsam bewusst,

was in Ihrer Eltern-Kind-Beziehung gut läuft. Da gibt es so vieles zu sehen! Auf was sind Sie besonders stolz, wenn Sie an Ihr Kind denken?

**Stressoren ermitteln:** Überlegen Sie beide genau, was Sie stresst. Ist es die Unordnung im Zimmer, die ständige Unpünktlichkeit oder sind es die schlechten Noten? Schreiben Sie es unabhängig voneinander auf und vergleichen Sie, in wie fern sich die Stressoren überschneiden. Und das möglichst ohne einander Vorwürfe zu machen!

**Problemlösestrategien erforschen:** Welche Lösungen haben Sie nun für Ihr Problem? Wie haben Sie gemeinsam Ähnliches schon mal positiv bewältigt? Auf welche Ressourcen können Sie zurückgreifen?

**Zielvereinbarung und Aktionsplan:** Wenn es klar ist, um was es eigentlich geht, können Sie gemein-

sam Ziele definieren und einen Plan zur Umsetzung machen.

Sei es ein klärendes Gespräch mit einer dritter Person, eine Lernbegleitung in Anspruch zu nehmen, sich mehr Freiraum zuzugestehen oder was auch immer.

Und das Wichtigste dabei nicht vergessen: Mit Humor geht alles leichter!!!

Sie selbst entscheiden, ob Humor in Ihrem Leben Platz haben kann und ob Sie es sich selbst gestatten, manches leichter zu handhaben. Es liegt an Ihnen! (pr)

### — INFO —

MMag. Yvonne Kaltenberger  
Diplom-Lebensberaterin, Dipl. Burnoutprophylaxe-Trainerin  
Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung  
Tel.: 05522/305-231  
[www.dienstleister-vorarlberg.at](http://www.dienstleister-vorarlberg.at)



ImpulsPro [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

## Die besten Impulse für Psyche - Ernährung - Bewegung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



[www.dienstleister-vorarlberg.at](http://www.dienstleister-vorarlberg.at)