

ZWEI UND MEHR



DAS STEIRISCHE FAMILIENMAGAZIN

AUSGABE 43 • FRÜHLING 2021

ZUKUNFT UND MEHR

VATERROLLE

IM WANDEL

FAMILIE UND MEHR

AKTIVE VÄTER –

EIN GEWINN

ZUHAUSE UND MEHR

TIPPS FÜR DEN

FAMILIENALLTAG

AKTIVE VATERSCHAFT

MITMACHEN &
GEWINNEN
FAMILIENTAGE,
FOTOSHOOTING
UND MEHR



TAUSENDUNDEIN ERLEBNIS



In den ausgewählten Ausflugszielen von **FamilienUrlaub Steiermark** gibt es spannende Dinge zu entdecken: Tiere beobachten, Historisches erkunden oder Neues in Workshops erlernen – zum Beispiel Osterbrotdocken. Langeweile? Bei uns ein Fremdwort! Zum Ausruhen geht's dann in eines der gemütlichen Familienhotels.

Das wollt ihr auch erleben?! Einfach die Gewinnfrage richtig beantworten und einen von **zwei Familienausflügen*** gewinnen – ein bisschen Glück gehört natürlich auch dazu.

WIE VIELE FAMILIENHOTELS HAT PANTHER PANKRATZ, DAS MASKOTTCHEN VON FAMILIENURLAUB STEIERMARK, AUSGEZEICHNET?

- 1,6
- 16
- 166

TIPP: Die richtige Antwort findet ihr auf: familienurlaub-steiermark.at



MITMACHEN!

So gewinnen Sie mit dem ZWEI UND MEHR-Familienmagazin – beantworten Sie dazu unsere Gewinnfrage und senden Sie die richtige Antwort an: gewinnspiel@zweiundmehr.at oder: **COPE Group** Hainburger Straße 33, 1030 Wien

EINSENDESCHLUSS:

03.05.2021
Rechte, Datenschutz
siehe Seite 5

Informationen rund um Familie, Wissenswertes sowie Bildungs- und Freizeitangebote mit dem **ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienpass** gibt es unter: www.zweiundmehr.steiermark.at

familienurlaub steiermark

EINTRITTE IN DIESE ZWEI TOLLEN AUSFLUGSZIELE GIBT ES ZU GEWINNEN:



AUF DEN SPUREN UNSERER VORFAHREN

Im Österreichischen Freilichtmuseum Stübing lässt sich die Welt unserer Urgroßeltern entdecken. Ob Kindernachmittage, Kurse oder Veranstaltungen – das vielfältige Programm gewährt Klein und Groß spannende Einblicke in das Wohnen, Arbeiten und Feiern der bäuerlichen Bevölkerung von einst. Traditionell startet die neue Saison mit Brauchtum rund um Ostern, mit Palmbuschenbinden (26.03.), Ostereierbemalen (27.03.) sowie Osterhandwerk und Osterbrotdocken (28.03.).

ÖSTERREICHISCHES FREILICHTMUSEUM STÜBING
Enzenbach 32, 8114 Stübing
Tel. 03124/53700
freilichtmuseum@museum-joanneum.at
www.freilichtmuseum.at

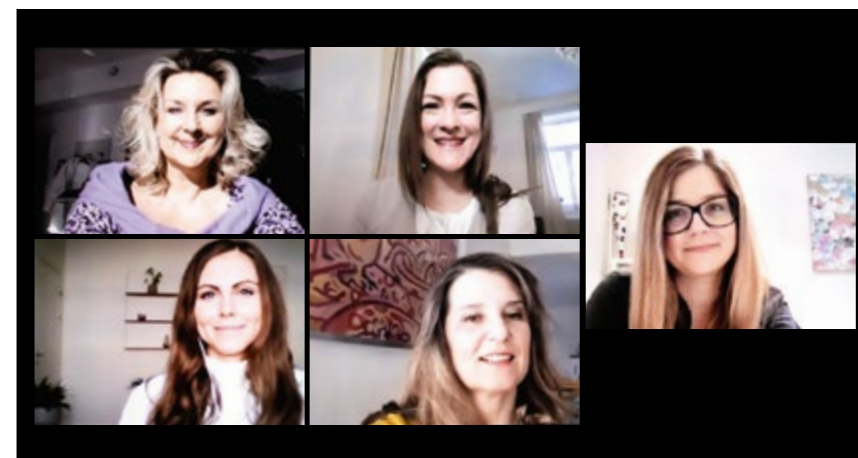


EINE ENTDECKUNGSREISE UM DIE WELT – AN NUR EINEM TAG!

Bei einer Frischluftsafaris quer durch alle Kontinente erleben Sie heimische und exotische Tiere beinahe wie in freier Wildbahn. Eine abenteuerliche Schlossbesichtigung, Spielplätze im gesamten Areal sowie Leons Entdeckerwelt versprechen einen spannenden Tag. Weiteres Plus: hundefreundliches Ausflugsziel.

TIERWELT HERBERSTEIN
Steirischer Landestiergarten GmbH
Buchberg 50, 8223 Stubenberg/See
Tel. 03176/80777
info@tierwelt-herberstein.at
www.tierwelt-herberstein.at

Fotos: Photo Austria, Mias Photoart, Martha Moritz



Das Redaktionsteam des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins – mitten im Lockdown aufgenommen: Mag.^a Alexandra Nagl, MMag.^a Andrea Koller (oben v.l.n.r.), Mag.^a Stefanie Klauzner, MA, Renate Stuhlpfarrer (unten v.l.n.r.) und Natalie Friedl (Mitte außen).

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Mit dieser Ausgabe tauchen wir in die Lebenswelt unserer Familien und die alltäglichen Herausforderungen durch Corona, Lockdown, Homeschooling, Betreuung, vorverlegte Ferien und vieles mehr ein. Die Corona-Krise hat gezeigt, dass Mütter in besonderem Maße dabei gefordert waren. Aber auch viele Väter haben sich aktiv am Familienleben beteiligt und Zeit mit ihren Kindern verbracht. Aktuell sind Väter präsenter denn je. Für die Entwicklung ihrer Kinder sind sie ebenso bedeutend – auch als Vorbild und Rollenmodell. Sie tragen gleichermaßen Sorgen rund um die Entwicklung, die Gesundheit, das Aufwachsen und die Zukunft ihrer Kinder.

In unseren Geschichten schauen wir gezielt auf die Rolle der Väter in der Familie. Wir hinterfragen klassische Rollenbilder, zeigen auf, welche Möglichkeiten Vätern offenstehen, ihre Elternschaft bewusst zu leben. Darüber hinaus beantworten wir die Frage, warum aktive Vaterschaft ein Gewinn

für alle ist – für Papas, für ihre Familien und die gesamte Gesellschaft. Unsere Geschichten geben nicht nur darüber Auskunft, wie sich das Männerbild und die Vaterrolle verändert haben. Sie unterstreichen auch, dass es für die Entwicklung des Kindes entscheidend ist, die individuellen Stärken und Fähigkeiten in den Mittelpunkt zu stellen – unabhängig von Geschlechterrollen. Denn nur so können sich Kinder nachhaltig frei entwickeln.

Auch wenn Sie diese Frühlingausgabe Ihres ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienmagazins mit einem „frischen Anstrich“ begrüßt, sind wir doch unseren Inhalten und Werten treu geblieben. Erneut wurden wir ausgezeichnet – mit dem ICMA Award of Excellence und dem Mercury Award 2020/21 in „Silber“ – auch dafür, dass wir uns mit den wichtigen und aktuellen Themen rund um Familie, Elternschaft und Gesellschaft auseinandersetzen und für alle steirischen Familien da sind. Viel Vergnügen beim Lesen!

IHR REDAKTIONSTEAM

ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo

Für alle Fragen rund um Familie und Kind:

0316/877-2222
oder info@zweiundmehr.at

Sie erreichen uns bis auf Weiteres wie folgt:

Montag bis Freitag 8:00–12:30 Uhr
(eingeschränkt auf das Telefon und E-Mail)

Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Website:
www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/136182643/DE/



IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber, Chefredaktion, Verlagsort:
Land Steiermark,
A6 Fachabteilung Gesellschaft,
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz,
www.zweiundmehr.steiermark.at
www.facebook.com/zweiundmehrsteiermark

Kontakt:

Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen
Tel. +43 (316) 877-4023, familie@stmk.gv.at
ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo:
Tel. +43 (316) 877-2222, info@zweiundmehr.at

Projektleitung: Katharina Tieber
katharina.tieber@copegroup.com
Content Performance Group GmbH,
Hainburger Straße 33, 1030 Wien,
www.copegroup.com,
zweiundmehr@copegroup.com
Konzept/Inhalt: Dr.ⁱⁿ Katrin Seidel
Konzept/Art-Direktion: Joanna Jagiello
Redaktionsleitung: Elisabeth K. Fürst
Weitere Beiträge: Mag.^a Bettina Luftensteiner,
Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen, Dr.ⁱⁿ Katrin Seidel

Illustration: Bozica Miloseska, www.foon.at
Projektleitung Vorteilsbetriebe und Anzeigen:
Mag.^a Bettina Luftensteiner,
bettina.luftensteiner@copegroup.com

Herstellung:

Druck Styria GmbH & Co KG, 8042 Graz
Fotos: Mag.^a Marija-M. Kanižaj, beigestellt
Coverfoto: Mag.^a Marija-M. Kanižaj
Unter www.familienpass.steiermark.at ist bei den jeweiligen Angeboten der Bildnachweis der ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetriebe ersichtlich. ZWEI UND MEHR ist das Steirische Familienmagazin – eine bunte, vielfältige und über die Grenzen blickende, kostenfreie Zeitschrift. Sie ist 4 x jährlich per Post und in allen steirischen SPAR-, EUROSPAR- und INTERSPAR-Märkten in einer Auflage von 150.000 Stück erhältlich. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwendung wie auch die Übernahme von Beiträgen sind nach § 44 Urheberrechtsgesetz verboten.
Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz:
www.zweiundmehr.steiermark.at/Offenlegung



Das Papier für unser Magazin ist FSC®-zertifiziert und kommt aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern.

*Eintritt für eine Familie (2 EW + 2 Kinder bis 14 Jahre) ins genannte Ausflugsziel. Teilnahmebedingungen siehe Seite 5.



06



14



24



30



10

UNSERE
ZUM-
COVERFAMILIE



Das **Covershooting** mit unserer Fotografin Marija für die Frühlingsausgabe hat **Familie Schöllnast** aus Söchau gewonnen.

Teilnahmebedingungen auf Seite 40.



28

38 **EVENT**

Leseland Steiermark, Lies-was-Wochen, 4. Steirischer Vorlesetag.

39 **MEHR MEINUNG**

Beratungen zur Lösungsfindung für Männer.

40 **FAMILIENBÜHNE**

Wer mitgemacht und wer gewonnen hat. Außerdem: Rätsellösungen und mehr.

42 **VERANTWORTUNG UND MEHR**

Interview mit Gabriele Metz von den KiB Notfallmamas in der Steiermark.

Ihr Familienmagazin wurde vielfach ausgezeichnet:

- 2018: **ASTRID AWARD**
- 2019: **GALAXY AWARDS** (2-fach für Design und Text)
- 2020: **EUROPEAN PUBLISHING AWARD** (für unser Magazinkonzept)
- 2020: **MERCURY AWARDS** (2-fach als Family und Educational Guide)
- 2020: **ASTRID AWARD**
- 2020: **GALAXY AWARDS** (2-fach für Inhalt und Design)
- 2021: **INTERNATIONAL CREATIVE MEDIA AWARD** (für unser Design und Magazinkonzept)
- 2021: **MERCURY AWARD**



Teilnahmebedingungen, Rechteeinräumung und Datenschutz bei Mitmachaktionen, Fotogewinnspielen etc.

Alle Mitmachaktionen, Gewinnspiele etc. werden unter Einhaltung der geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen durchgeführt. Die Einsenderin oder der Einsender nimmt zur Kenntnis, dass die von ihr oder ihm bei der Teilnahme an Gewinnspielen, Mitmachaktionen etc. übermittelten Daten (Vor- und Familienname, Wohnort, Alter) und Foto bzw. Fotos ausschließlich zum Zweck der Gewinnspielabwicklung und zur Veröffentlichung des/der Fotos im ZWEI UND MEHR-Familienmagazin bzw. auf www.zweiundmehr.steiermark.at auf der „Familienbühne“ verarbeitet werden. Mit der Einsendung von Inhalten (Fotos, Text etc.) garantiert die Einsenderin, dass sie, und der Einsender, dass er alle Rechte an Inhalt innehat und keine Rechte Dritter (z.B. Persönlichkeitsrechte von abgebildeten Personen, Namensnennungsrechte von Fotografen, gemäß ABGB und UrhG) verletzt werden. Alle notwendigen Rechte für eine Veröffentlichung (z.B. Vervielfältigung, Verbreitung, Anpassung an das Layout, Kürzung in jeglichem redaktionellen Zusammenhang im ZWEI UND MEHR-Familienmagazin bzw. auf www.zweiundmehr.steiermark.at auf der „Familienbühne“) werden dem Land Steiermark, A6 Fachabteilung Gesellschaft, eingeräumt. Für die Einsendung oder Veröffentlichung von Fotos entsteht der Einsenderin bzw. dem Einsender kein Anspruch auf Entgelt/Honorar oder Kostenersatz. Einsendungen werden nicht retourniert und nicht aufbewahrt. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Die Einsenderin bzw. der Einsender hält das Land Steiermark vollkommen frei von Ansprüchen (auch von Rechtsanwalts- und Gerichtsverfahrenskosten). Die Teilnahme am Gewinnspiel ist bis einschließlich 03.05.2021 möglich. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in der Steiermark. Für Einsendungen Minderjähriger bedarf es der Zustimmung der gesetzlichen Vertreterin oder des gesetzlichen Vertreters. Die Verlosung unter allen richtigen Einsendungen erfolgt nach dem Zufallsprinzip. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich verständigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, keine Barabläse möglich. Im Falle des Gewinns erklärt sich die Gewinnerin oder der Gewinner mit der Veröffentlichung des Namens und Wohnorts und des/der Fotos in der nächsten Ausgabe des ZWEI UND MEHR-Familienmagazins bzw. auf www.zweiundmehr.steiermark.at auf der „Familienbühne“ einverstanden. Im Rahmen der Gewinnspielteilnahme mitgeteilte personenbezogene Daten (Vor- und Familienname, E-Mail-Adresse sowie Wohnadresse) oder eingesandte Fotos werden ausschließlich für die Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels verwendet und nach erfolgter Gewinnauslosung und Veröffentlichung gelöscht. Die Einsenderin bzw. der Einsender nimmt zur Kenntnis, dass auf der Datenschutz-Informationssseite der Steiermärkischen Landesverwaltung <https://datenschutz.stmk.gv.at> alle relevanten Informationen – insbesondere die sie/ihn betreffenden Rechte – veröffentlicht sind.


- 03 **EDITORIAL**
Aktuelles im ZWEI UND MEHR-Steirischen Familienmagazin.
- 04 **INHALT**
Unsere Frühlingsausgabe im Überblick.
- 06 **COVERSTORY**
VATER WERDEN, VATER SEIN
Was einen Vater ausmacht, wie es gelingt, Zugang zur Vaterschaft zu finden und was dabei unterstützt.
- 10 **MEHR ZUKUNFT**
SEIN KÖNNEN, WER MAN IST
Weshalb die Gleichstellung der Geschlechter Gerechtigkeit, Freiheit und Chancengleichheit schafft.
- 14 **FAMILIE UND MEHR**
AKTIVE VATERSCHAFT – EIN GEWINN FÜR ALLE
Was aktive Vaterschaft ist, was das Projekt PARENT ist und wie es Männer bei ihrer aktiven Vaterrolle unterstützen kann.
- 18 **MEHR WISSEN**
MÄNNERGESUNDHEIT
Themen und Angebote, damit Männer gesund bleiben oder gesund werden.

- 22 **MEHR PARTNERSCHAFT**
BEZIEHUNGSWEISE
Eltern und Paar sein.
- 24 **ZUHAUSE UND MEHR**
FAMILIE, HAUSHALT & MEHR
Tipps und Rezepte für den Familienalltag.
- 28 **RECHT UND MEHR**
PARTNERSCHAFTLICHE AUFTEILUNG DER KINDERBETREUUNG
Gemeinsame elterliche Verantwortung von Anfang an.
- 30 **WAS MACHT EIGENTLICH ...**
... EIN PÄDAGOGE?
Ein Arbeitstag des Mittelschullehrers und Pädagogen Michael Strohmaier.
- 32 **TERMINE UND MEHR**
- 34 **MITMACHEN UND MEHR**
DIE FAMILIEN-WERKSTATT
Wie man Bücher und Schulhefte mit Biss zaubert. Außerdem: raten und rätseln.
- 36 **KINDERMEDIEN**
Bücher, Spiele, Hörbuch und ein persönlicher Tipp.

Vater werden, Vater sein

Es ist ein Lernprozess, der aktiv für einen selbst und die ganze Familie gestaltet werden kann.



Wenn sich beide Elternteile gleichermaßen in Familie, Haushalt und Beruf einbringen, ist das ein Gewinn für alle – auch für unsere Gesellschaft. 

Ob Pitar, Vater, Vati, Pater, Papa, Paps, Dad, Date, Nana, Pai, Pappa, Tata, Daddy, Baba, Aba, Bàba oder Otosan: All diese Wörter stehen für den männlichen Elternteil eines Kindes. Wie diese Vaterrolle aber

gelebt wird, ist vielfältig. Grundsätzlich kann man zwischen dem biologischen Vater, dem rechtlichen Vater und dem sozialen Vater unterscheiden. Der biologische Vater ist der Erzeuger. Mit ihm ist man blutsverwandt. Der rechtliche Vater trägt (wie der Name bereits sagt)



die rechtliche Verantwortung für das Kind. Und der soziale Vater kümmert sich um das Wachsen, das Gedeihen und die Entwicklung des Kindes. Ein Vater kann alle drei Funktionen in einer Person vereinen. Oder er übernimmt nur eine oder zwei dieser Funktionen



Nicht nur für den Familienalltag, sondern auch für eine gute, glückliche Partnerschaft ist das gemeinsame Tragen von Verantwortung sehr förderlich.

im Leben des Kindes. So kann ein Mann zum Beispiel biologischer Vater eines Kindes sein – ist jedoch nicht am Aufwachsen beteiligt. Ebenso kann ein Mann ein Kind adoptiert haben. Dann ist er nicht der biologische, dafür aber der rechtliche und soziale Vater des Kindes. Oder bei einem gleichgeschlechtlichen Paar bringt ein Partner ein Kind in die Beziehung mit und der andere Partner bringt sich als sozialer Vater ein. Es ist also möglich, dass ein Kind mehr als nur einen Vater hat. Denn ob biologischer, rechtlicher oder sozialer Vater: Das sind alles technische Begriffe, die nichts über die Qualität einer Vaterbeziehung aussagen.

Vater werden

Ob man selber Vater werden will, ist eine sehr persönliche Entscheidung. Während es bei den einen einfach „passiert“, glückt oder gelingt, müssen andere Paare einen langen und beschwerlichen Weg gehen, um ein Kind zu bekommen. Auch Paare, die sich entschließen, ein Kind zu adoptieren oder Pflegeeltern zu werden, haben

oft eine lange Vorbereitungszeit bis zu ihrem Familienglück vor sich. Bei jedem sechsten Paar tritt eine gewünschte Schwangerschaft nicht ohne Weiteres ein. So wie bei Uli und Michaela: Nach zwei Jahren „Probieren“ war ihnen klar, dass sie Unterstützung brauchen. Sie hatten ein Problem, das bei kinderlosen Paaren häufig ist: Die Spermienanzahl war zu gering. Trotzdem sind sie heute Eltern eines gesunden Bubens. Geholfen hat ihnen die moderne Medizin. Nach mehreren „Anläufen“ mit Hormonbehandlungen und In-vitro-Fertilisation klappte es schließlich. Das war gar nicht so leicht, denn: „Die Versuche sind meist erfolgreich, wenn man entspannt und gelassen ist“, erzählt Uli. Und weiter: „Aber mit dem ganzen Stress geht das nicht. Man muss als Paar versuchen, das zu durchbrechen. Bei uns hat es erst geklappt, als wir die Hoffnung schon aufgegeben und nichts mehr erwartet hatten.“ Unterstützung kam in dieser Zeit auch von einem Therapeuten. Mit ihm konnte vor allem Uli seine Erfahrungen besprechen und teilen. Seinen Sohn empfindet er heute

»Du kannst deinen Kindern deine Liebe geben, nicht aber deine Gedanken. Sie haben ihre eigenen.«

KHALIL GIBRAN

Empfehlenswerte Seiten und Blogs

PAPAINFO

Auf „papainfo“ geht es ums Papawerden, Papasein und Partnersein.

www.papainfo.at

DACHVERBAND FÜR MÄNNER-, BURSCHEN- UND VÄTERARBEIT IN ÖSTERREICH

Nach Themen wie „Arbeit“, „Väter“, „Gewalt“, „Gesundheit“ strukturiert und mit unterstützenden Angeboten für Männer unter Druck – in 16 Sprachen und mit Corona-Notfall-Telefon.

www.dmoe-info.at

VATERWELTEN

In diesem Podcast von Heiner Fischer, der aktiver Vater und Ehemann ist, sprechen Väter darüber, wie sich ihr Leben mit den Kindern verändert hat.

www.vaterwelten.de/podcast/

DADDYLICIOUS

Ein mehrfach ausgezeichnetes Onlinemagazin, das von Vätern für Väter geschrieben wird.

www.daddylicious.de



Für die Entwicklung der Kinder ist ein aktiver Vater als enge männliche Bezugsperson prägend und kann von großer Bedeutung für ihr Leben sein.

jeden Tag als Geschenk. Neben der künstlichen Befruchtung gibt es auch die Möglichkeit, sich als Adoptiv- oder Pflegeeltern den Kinderwunsch zu erfüllen. Papa zu werden ist dabei genauso ein Prozess wie das Mutter- oder Elternwerden. Schon in der Schwangerschaft beginnt sich auch der Hormonspiegel des Mannes zu verändern. Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich bei werdenden Vätern die Hormone umstellen, damit sie fürsorglicher werden. Dabei ist es nicht wichtig, ob der Vater der leibliche ist. Die Umstellung erfolgt durch die körperliche Reaktion auf die Schwangerschaft der Mutter. Die Zeit, in der ein Mann sich auf sein Kind vorbereitet, wirft Fragen auf: Was für ein Vater will ich sein? Was ist mir wichtig für mein Kind? Werde ich das schaffen? Was mache ich bei Schwierigkeiten? Gleichzeitig ist die Ankunft eines Kindes eine unglaubliche Chance: Jetzt ist man selbst in der Verantwortung. Man kann seine Rollenbilder als Mann neu gestalten und entscheiden, welche Rolle man im Leben seines Kindes einnehmen möchte. Der Austausch mit anderen Vätern und Elternbildungsangebote können da unterstützen. In Graz gibt es etwa die Väterrunden (siehe Box). Da können Väter diskutieren und sich zu Themen informieren, die frischgebackene Papas interessieren (wegen COVID-19 auch online). Viele Eltern-Kind-Zentren bieten Angebote für Väter wie das Papa-Kind-Frühstück im EKIZ Gleisdorf an. Vater werden muss man heute nicht mehr alleine! 😊



UNSER TIPP

DAS VÄTER-HANDBUCH Theorie, Forschung, Praxis

Heinz Walter,
Andreas Eickhorst

Die 38 Beiträge beschäftigen sich mit Vaterschaft und Vatersein aus verschiedensten Blickwinkeln. Sie zeigen den aktuellen Stand der Väterforschung und eröffnen Einblicke in die konkrete Väterarbeit. Das Buch ist zugleich ein Nachschlagewerk für alle, die sich mit Väter-, Familien-, Gender- und Gleichstellungsfragen auseinandersetzen.

Psychosozial-Verlag |
ca. 69,90 €

Angebote für steirische Väter



ÖSTERREICHWEITE RUFNUMMER
für Männerberatung bei Gewalt in der Familie
Tel. 0720/704400
www.maennerinfo.at

TELEFONISCHER NOTFALLSERVICE:
**Verein für Männer- und Geschlechterthemen
Steiermark (VMG)**
Tel. 0316/831414
Mo–Fr 10:00–12:00 Uhr
Di, Do 16:00–18:00 Uhr
Beim VMG Steiermark gibt es für Männer und Burschen Rechtsberatung, psychologische, Online- und E-Mail-Beratung, Psychotherapie, Männer-Kaffee, Anlaufstelle für männliche Gewaltopfer.
www.vmg-steiermark.at

Online-Väterrunden
Hier können Männer mit anderen Vätern diskutieren.
www.graz.at -> in der Suche „Väterrunden“ eingeben

ADOPTION UND PFLEGE
[https://www.zweiundmehr.steiermark.at/
cms/ziel/131044777/DE](https://www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/131044777/DE)

ZWEI UND MEHR-FAMILIEN- & KINDERINFO
8010 Graz, Karmeliterplatz 2
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do, Fr 8:00–13:00 Uhr
Di 12:00–16:00 Uhr
und nach Vereinbarung!
Ferienöffnungszeiten: Mo–Fr 8:00–13:00 Uhr
Aktuell nach telefonischer Voranmeldung unter Tel. 0316/877-2222
info@zweiundmehr.at

ZWEI UND MEHR-FAMILIENPORTAL
www.zweiundmehr.steiermark.at

ZWEI UND MEHR AUF FACEBOOK
www.facebook.com/zweiundmehrsteiermark

ZWEI UND MEHR-ELTERN TREFFS
Die ZWEI UND MEHR-Eltern treffs finden digital und vor Ort statt.
www.elterntreff.steiermark.at

ZWEI UND MEHR-RECHTSBERATUNG
Vertrauliche rechtliche Erstberatung in Fragen rund um die Familie.
Mag.^a Astrid Kokoschinegg
Tel. 0316/877-3395
astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at

EXPERTEN-MEINUNG



Mag. Dominik Paleczek,
Psychologe

Mag. Dominik Paleczek studierte Psychologie an der Karl-Franzens-Universität Graz und ist am Institut für Familienförderung (if) beschäftigt. Der Vater zweier Kinder ist einer der beiden Gesprächsleiter der Väterrunden des Amtes für Jugend und Familie.

Wie verändert das Vaterwerden das Leben eines Mannes aus psychologischer Sicht?

Die Veränderungen, die das Vaterwerden mit sich bringen kann, sind so vielfältig wie wir Menschen eben auch. Das Elternwerden wird häufig als eine emotional besonders intensive Zeit erlebt, begleitet von teils stark widersprüchlichen Gefühlen. Es mischen sich überwältigende Glückseligkeit, Stolz und ein Gefühl, alles erreichen zu können, mit existenziellen Ängsten und Zweifeln, ob man der neuen Situation gewachsen ist. Es handelt sich um einen jener wenigen Wendepunkte im Leben, an denen bisher Gekanntes oft zur Gänze auf den Kopf gestellt wird. So geht das Elternwerden auch Hand in Hand mit einem Prozess der Identitätsfindung im neuen Lebensabschnitt.

Wie hat das Vaterwerden Ihr eigenes Leben verändert?

Da blieb kein Stein auf dem anderen. Wie bei vielen endete auch meine Kindheit eigentlich erst mit der Vaterschaft. Die spielerische Leichtigkeit, mit der Entscheidungen bis dahin getroffen werden konnten, und die hauptsächlich Konzentration auf eigene Bedürfnisse mussten einem Gefühl der Verantwortung weichen. Die dafür teils nötige Neusetzung von Wertigkeiten stellte sich zum Glück von selbst ein. Meine Söhne erlebe ich als unglaubliche Bereicherung. Jeden Tag bin ich für dieses kostbare Geschenk dankbar.



Was macht Vaterschaft aus?

Vaterschaft lehrt einen Demut. Man scheitert nahezu täglich an den eigenen Vorsätzen. Oft findet man sich im Spannungsfeld zwischen Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen wieder. Viele Väter wollen unbedingt alles richtig machen und setzen sich so selbst unnötig unter Druck. Letztendlich sehnen sich Kinder nach Liebe und Geborgenheit. Man sollte deshalb die Zeit als Familie genießen. Hat man sie einmal verpasst, kann man sie nie wieder zurückholen.

Wie kann ein Mann seinen Zugang zur Vaterschaft finden?

Je aktiver werdende Väter die Zeit der Vorbereitung auf das Kind mitgestalten, desto einfacher finden sie auch in die Elternrolle. Klarheit in der Frage, welche Art von Vater man persönlich sein möchte bzw. kann, vereinfacht den Zugang zur glücklichen Vaterschaft. Für Mütter und Väter ist wichtig, auch die eigenen Bedürfnisse nicht ganz zu vernachlässigen. Wenn man sich selbst wohlfühlt, fällt es einem viel leichter, auch für andere da zu sein.

Wie unterstützt der Austausch unter Vätern dabei?

Er kann helfen, Unsicherheiten abzubauen und das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken. Väter können Nützliches voneinander erfahren, um etwaige Herausforderungen noch besser bewältigen zu können. In der Art, wie Elternschaft gelebt und verstanden wird, gestaltet sich gerade ein spürbarer und – wie ich finde – positiver Wandel. Er kann durch regen Austausch an Zugkraft nur gewinnen.



MANN UND VATER SEIN

Jesper Juul

Juul zeigt, wie man die Vaterrolle erfrischend neu und lebendig gestalten kann. Er schildert, wie es gelingt, dass Väter den Teil ihrer Verantwortung verstehen und aktiv übernehmen und wie positiv sich das auf den beruflichen Erfolg auswirkt. Denn im Tun können Väter ganz neue Kompetenzen entdecken.

Herder Verlag |
ca. 18,60 €

UNSER TIPP

Sein können, wer man ist

Die Gleichstellung aller Geschlechter schafft Gerechtigkeit, Freiheit und Chancen für alle Menschen.

Die Vaterrolle hat sich in den letzten Jahrhunderten stark verändert. Sie reicht vom Patriarchen (das männliche Oberhaupt, das über seine Familie herrscht) zum stolzen (aber kaum anwesenden) Alleinernährer über den (um sein Sorgerecht kämpfenden) Scheidungsvater und Alleinerzieher bis zum partnerschaftlichen Vater. Was das für einen Mann persönlich bedeutet, schildert der heute 78-jährige Heinz: „Die vorrangige Rolle meines Vaters war, darauf zu achten, dass alle Familienmitglieder so sparsam wie möglich mit den Dingen des täglichen Lebens und unseren Lebensmitteln umgehen. Seine Rolle war es außerdem, uns Kindern

beizubringen, dass wir unsere Eltern stets bei deren Arbeit zu unterstützen hatten.“ Bei seiner Tochter wiederum nahm Heinz die Rolle des Alleinernährers ein, denn: „Plötzlich war eine Familie da! Das bedeutete, dass ich für drei verantwortlich war, also nicht mehr nur für mich. Der wichtigste Unterschied lag im Verantwortungsbewusstsein.“ In seiner Vaterrolle war es Heinz stets wichtig, dass „einer für den anderen da ist und sich alle gegenseitig unterstützen“. Längst ist er auch stolzer Großvater. Und er bedauert, dass er in seiner eigenen Vaterschaft durchgängig berufstätig und immer nur am Wochenende zu Hause war: „Erst als Großvater konnte ich meine Enkelin täglich vom Kinder-



Es gibt noch immer viel zu tun, wenn es um Gleichberechtigung und Gleichstellung geht.



SEI KEIN MANN
Warum Männlichkeit ein Alptraum für Jungs ist

JJ Bola

Wann ist ein Mann ein Mann? Der Autor stellt klar: Erst wenn sich auch die Männer und der Begriff von Männlichkeit verändern, wird es echte Geschlechtergerechtigkeit geben. Er zeigt, wie vielfältig Männlichkeit sein kann.

Carl Hanser Verlag |
ca. 16,50 €

UNSERE
TIPPS



BOYS DON'T CRY
Identität, Gefühl und Männlichkeit

Jack Urwin

Im Buch erfahren wir unter anderem, wie positive, moderne Männlichkeit aussehen kann und wir dahin gelangen können, sie auch tatsächlich zu leben.

Edition Nautilus |
ca. 17,40 €

garten oder von der Schule abholen, sie nach Hause begleiten, für sie sorgen, mit ihr spielen, ihr etwas beibringen oder mit ihr etwas Neues entdecken.“ Ein Rat, den er Jungvätern heute mitgeben würde: „Beide Elternteile sollten zu gleichen Teilen Verantwortung für das Aufwachsen des Kindes übernehmen und alles gemeinsam für das Kind tun.“

Rollen sind gestaltbar

Wie jemand seine Rolle als Mann und Vater heute wahrnimmt und selbst gestaltet, das ist einzigartig und kann von unterschiedlichen Dingen – dem kulturellen Hintergrund, Alter oder dem Verhältnis zum anderen Elternteil – beeinflusst sein. Männlichkeitsbegriffe und Geschlechtervorstellungen können und sollen hinterfragt werden – wie zum Beispiel vom Autor und Aktivisten JJ Bola. Mit seinem Buch „Sei kein Mann. Warum Männlichkeit ein Alptraum für Jungs ist“ fordert er Buben, Männer und die Gesellschaft dazu auf, die klassischen und typischen Erwartungen an die männliche Geschlechterrolle abzulegen. Bola: „Wir sollten die Hierarchien einreißen. Moderne Männer sollten frei sein von patriarchalen (bevorzugenden) und toxisch (giftig) männlichen Erwartungen. Sie sollten sich anderen nicht aufdrängen, sondern eher die eigenen Fähigkeiten nutzen – um andere zu stärken. Ich wünsche mir für die Jungs der jetzigen Generation, dass sie sich selbst finden können. Dass sie nicht auf überkommene, sexistische (frauenverachtende) Muster setzen müssen. Sondern die Personen sein können, die sie sein möchten.“

Vom Burschen zum Mann

Was für ein Mann jemand ist und wie man Männlichkeit versteht, das hängt von Vorbildern und dem Umfeld ab. Denn: Zum Mann wird man gemacht! Die Biologie hat nie 100 Prozent Wirkung auf die Entwicklung und das Verhalten.

Mag. (FH) Michael M. Kurzmann ist Psychoanalytiker, Psychotherapeut und Sozialarbeiter. Er leitet die Fachstelle für Burschenarbeit im Verein für Männer- und Geschlechterthemen in der Steiermark: „Eltern, das soziale Umfeld, Schule, Freunde wirken mit bestimmten Vorstellungen auf Buben ein. Diese ordnen sich dazu ein: Die einen wehren sich dagegen. Andere erfüllen sie. Wieder andere halten es mal so, mal so. Gleichstellungsbemühungen sollten daher Buben und junge Männer schon früh einbeziehen. Denn: Geschlechtervorstellungen tun auch Männern weh! Buben sind oft mit widersprüchlichen Anforderungen konfrontiert: Einerseits sollen sie stark und cool sein. Andererseits wird von ihnen verlangt, sich ‚brav‘ an Regeln zu halten, gute Leistungen zu erbringen.“ Burschenarbeit begleitet Jungs dabei, mit diesen Widersprüchen umzugehen. Ziel ist, Frauen und Männern ein freieres Leben mit weniger Druck, Stress und Gewalt zu ermöglichen. Dazu gehört es auch, ganz bewusst mit Gefühlen umzugehen. Denn, so Kurzmann: „(Junge) Männer lernen oft nicht, mit ihren Emotionen umzugehen. Sie unterdrücken ihre Gefühle. Das einzige bekannte Ventil bleibt oft die Gewalt. Hier liegt ein wichtiger Hebel für Veränderung: Die eigenen Gefühle besser zu verstehen und sich öffnen zu können hilft dabei, konstruktiv mit inneren und äußeren Konflikten umzugehen.“ Wie das geht, zeigt das Projekt HEROES® Steiermark, das Kurzmann leitet: „Im Projekt bilden wir junge Männer zu Botschaftern der Gleichberechtigung aus. Sie gestalten dann Workshops in Schulen und Jugendeinrichtungen. Sie diskutieren mit Kindern und Jugendlichen auf Augenhöhe Themen wie ‚Ehre‘, ‚Identität‘, ‚Rollenbilder‘, ‚Gewaltfreiheit‘ und ‚Menschenrechte‘. Ziel ist es, junge Menschen zu einem möglichst freien und selbstbestimmten Lebensweg zu ermutigen.“

Fotos: Istock by Getty (2), beige stellt (2)

Wir ermöglichen unseren Kindern eine freie Entwicklung, indem wir sie dazu ermutigen, stark, unabhängig und ohne Rollenklischees ihr gesellschaftliches Leben zu beginnen. 🐛



Mehr Tipps

ONLINE-BURSCHEBERATUNG

Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark
www.vmg-steiermark.at/de/empfehlung/online-burschenberatung

SURVIVAL-KIT FÜR MÄNNER UNTER DRUCK

In vielen Sprachen zum Download!
dmoe-info.at/news/hilfe-fuer-maenner-unter-druck

BOYS' DAY

Der Boys' Day möchte Burschen und junge Männer motivieren, sich mit fürsorglicher Männlichkeit und Berufen in Pflege, Erziehung und sozialer Arbeit auseinanderzusetzen. Beim Boys' Day lernen Burschen ab der 7. Schulstufe in Gruppenexkursionen oder bei Einzelschnupper-Aktivitäten Berufe an Arbeitsplätzen kennen, an denen Männer bereits mit Kindern, kranken, sozial benachteiligten oder alten Menschen arbeiten.
www.boysday.at (-> Daten&Fakten -> Steiermark)

HEROES®

gegen Unterdrückung im Namen der Ehre
vmg-steiermark.at/de/heroes/

EXPERTEN-MEINUNG



Peter Steingruber,
 Pädagoge, Therapeut und Leiter eines
 Therapiezentrums für Familien

Peter Steingruber, MSc, ist Kindergarten- und Sonderkindergartenpädagoge, systemischer Familientherapeut, Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-therapeut. Er ist Leiter des MFZ-Steingruber OG, eines Therapiezentrums für Familien in Allerheiligen bei Wildon, und Leiter des Heilpädagogischen Kindergartens Steingruber KG, in dem neue Konzepte erprobt werden.

Entwickeln sich Buben anders als Mädchen?

In der Praxis gibt es große Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Wie viel davon biologisch verankert und wie viel von der Umwelt geprägt ist, sei dahingestellt. Im Vorschulalter orientieren sich Buben emotional gerne an ihren Müttern und Mädchen an ihren Vätern. Das ist die Zeit, in der sie den gegengeschlechtlichen Elternteil verherrlichen und sogar heiraten möchten. Zu einem späteren Entwicklungszeitpunkt werden die gleichgeschlechtlichen Elternteile immer wichtiger. Dann brauchen sie diese als Vorbild, um sich daran zu reiben.

Fotos: iStock by Getty (2), beige stellt (7)

Wie verlaufen die „klassischen“ Entwicklungsphasen bei Buben?

Als „klassisch“ kann man anführen, dass sich Buben (deutlicher als Mädchen) mit anderen messen und vergleichen. Alles dient dem Leistungsvergleich. Gleichaltrige Freunde werden zum Vergleichsobjekt. Im Vorschulalter sind Mutter und Vater sehr wichtig, wobei Väter oft eine „andere“ Rolle im Umgang mit den Kindern einnehmen. Grenzen, Konsequenzen, Spielverläufe unterscheiden sich meist massiv von denen der Mütter. Das ist wichtig und richtig! Kinder können so schon von klein auf mit den unterschiedlichen Persönlichkeiten und daraus resultierenden Grenzen umgehen und daraus lernen.

Wie funktioniert geschlechtliche Rollenprägung bei Buben und Burschen?

Die „ewige“ Frage: „Was ist anerzogen und was genetisch bestimmt?“ Wichtig ist, nicht das Geschlecht meines Kindes in den Vordergrund zu stellen, sondern die Einzigartigkeit der Persönlichkeit zu erkennen. Um sie beim gedeihlichen Wachsen zu unterstützen. Nur so kann die individuelle Entwicklung gelingen: weg von einer Rollenzuschreibung und hin zur gelebten, ehrlichen Auseinandersetzung mit den eigenen Persönlichkeitsanteilen. Ob das dann von außen einer speziellen Rollenzuschreibung entspricht, das kümmert die betroffene Person in Wahrheit nicht.

Wie kann man die Rollenprägung verändern, damit der Spielraum größer wird?

Indem wir von Rollenzuschreibungen zur Persönlichkeit wechseln! Es gibt nun mal Burschen, die sich rollentypisch oder rollenuntypisch verhalten. Wesentlich ist aber nur: Fühlt sich

dieses Kind in seiner Haut wohl? Fühlt es sich mit seinen Bedürfnissen wahr- und ernst genommen? Wenn ja, ist alles bestens. Wenn nicht, muss die Umwelt darauf reagieren und mit dem Kind gemeinsam ausprobieren, welche Veränderungen als angenehm und zielführend erlebt werden. Wenn ein Bub keine wilden Spiele mag, wird er in Mädchen die „besseren“, passenderen Spielpartnerinnen haben. Er wird sich somit „stressfrei“ entwickeln können. Wenn Mädchen die rollentypischen sozialen Verflechtungen und Verstrickungen nicht mögen, dann sind eben Buben eine hervorragende Wahl als Spielpartner. Denn: Es gibt dann in dieser Gruppe eine rollentypisch „andere“ Dynamik.

Was ist förderlich, damit Buben sich z.B. für einen Care-Beruf interessieren?

In rollentypischen Stereotypen zu denken schränkt Buben in der Entwicklung ihrer individuellen Persönlichkeit ein! Solange sich ein Elementarpädagoge für seine Berufswahl (noch) rechtfertigen muss, wissen wir: Es ist noch viel zu tun! Wenn aber das Kind oder der Jugendliche in seiner Person als Gesamtheit gesehen wird, kann man seine z. B. besonderen sozial-emotionalen Fähigkeiten als Persönlichkeitsmerkmal erkennen und so einen „typisch weiblichen Beruf“ – als logische Konsequenz unabhängig von der Rollenzuschreibung – in Betracht ziehen.

Warum haben Sie einen Care-Beruf ergriffen?

Mir hat das schon als Jugendlicher viel Freude gemacht. Mit Kindern umzugehen ist mir leichtgefallen. Es war also keine große Überraschung, dass ich



mich für diese Berufsausbildung entschieden habe. Welche Chancen ich damit für die Entwicklung der Gesellschaft habe, ist mir erst während und nach der Ausbildung bewusst geworden. Da begleitet mich ein Zitat der obersten Ordensschwester meiner Ausbildungsstelle: „Wenn du wirken möchtest – auf 100 Jahre so –, pflanze einen Baum. Wenn du wirken möchtest – auf 1000 Jahre so –, baue ein Haus. Wenn du auf ewig wirken möchtest, erziehe Kinder.“ Die enorme Wichtigkeit der frühen Kindheit wird leider gesellschaftlich noch immer nicht erkannt!

Wie kann man sein männliches Kind optimal in der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen?

Indem ich mir so früh wie möglich Zeit nehme, „ihn“ kennenzulernen und mich als Entdecker eines neuen, „In-sich-fertigen-Menschleins“ mit viel Potenzial verstehe. Ich bin natürlich wichtig bei der Persönlichkeitsentwicklung, kann aber nur begleiten und verstärken, was schon vorhanden ist! Daher: Nimm dir Zeit, deinen Sohn schon als Baby als Persönlichkeit kennenzulernen. Überlege, wie du ihn dabei unterstützen kannst, den nächsten Entwicklungsschritt gut zu schaffen oder aus dem Scheitern mit deiner Hilfe zu lernen.

ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetriebe

Weitere Informationen finden Sie auf www.familienpass.steiermark.at

NEU



KUKUK – REGIONALES THEATERFESTIVAL FÜR JUNGES PUBLIKUM IN TROFAIACH
www.mezzanintheater.at
 10 % ERMÄSSIGUNG auf den Eintritt

NEU



SIEBENSCHLÄFER – KINDERSCHLAF UND MEHR – IN LIEBOCH
www.siebenschlaefer.at
 10 % ERMÄSSIGUNG auf gekennzeichnete Gruppenangebote, Workshops und Vorträge

NEU



ALPINPARK STEINMÜHLE
www.alpineerlebniswelt.com
 10 % ERMÄSSIGUNG auf den Eintrittspreis

NEU



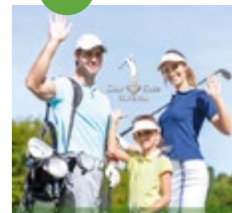
PRAXIS FAMILIENLEBEN
www.praxis-familienleben.at
 10 % ERMÄSSIGUNG auf gekennzeichnete Workshops und Vorträge

NEU



ANGEL4KIDS – ANGELIKA MACHER
www.angel4kids.at
 10 % ERMÄSSIGUNG auf Eltern-Kind-Kurse (ab 6 Wochen Kursdauer) sowie auf Zwergensprache® Workshops


NEU



GOLF CLUB MURTAL
www.gcmurtal.at
 ERMÄSSIGUNG laut ZWEI UND MEHR-Website

BITTE BEACHTEN SIE: Die Ermäßigungen sind freiwillige Leistungen der Vorteilsbetriebe!



Männer, die sich um ihre Kinder kümmern, tragen zu einem harmonischeren Familienalltag und zu einer gesünderen und gerechteren Gesellschaft bei. 

Aktive Vaterschaft – ein Gewinn für alle

Aktive Väter sind großartig. Projekte wie PARENT begleiten Männer dabei, ihren Weg als aktive Väter zu finden und zu gehen.

Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß, Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege: „Ein Neugeborenes baut nicht nur zur Mutter eine Beziehungsstruktur auf, sondern auch zum Vater. Ein Vater ist, wo dies möglich ist, von Beginn an wichtig, und seine Präsenz hat positive Auswirkung auf die Entwicklung von Kindern. ‚Umfassendes väterliches Engagement‘, so formuliert der Vaterforscher Wassilios E. Fthenakis, wirkt sich insbesondere auf die Entwicklung kindlicher Eigenschaften wie Empathie (Einfühlungsvermögen), soziale Kompetenz, schulische Leistungsfähigkeit und Problembewältigungsfertigkeiten aus.“

Gleichberechtigung für Väter

Ein aktiver Vater beteiligt sich an der Kinderbetreuung und Hausarbeit, er kümmert und sorgt sich (Sorgearbeit). Ein Vater, der seine Vaterschaft aktiv annimmt und gestaltet, ist wertvoll. Sein Engagement wirkt sich nicht nur positiv auf ihn selbst, sondern auch auf seine Kinder, auf seine Partnerschaft und auf die Gesellschaft aus. Anna Kirchengast, Soziologin des Instituts für Männer- und Geschlechterforschung (VMG), erklärt: „Es geht darum, sich bewusst zu machen, was aktive Vaterschaft überhaupt ist und welche Vorteile sie hat.“

Wenn sich Väter mit einbinden, trägt das zur körperlichen und seelischen Gesundheit von Eltern und Kindern bei. Der Vater kann dadurch Schwangerschaft und Geburt, auch das Stillen, positiv unterstützen. Eine frühe Bindung kann zwischen Vätern und Kindern aufgebaut werden, ein partnerschaftliches Familienleben wird gefördert.“

Projekt PARENT

Ein Projekt, das Männer dabei unterstützt, aktive Väter zu werden, ist PARENT. Das EU-Projekt wird vom Land Steiermark und der Stadt Graz kofinanziert. Durchgeführt wird es vom Institut für Männer- und Geschlechterforschung (VMG) gemeinsam mit Partnereinrichtungen in Portugal, Litauen und Italien. Das Ziel ist, dass sich noch mehr Väter verstärkt an der unbezahlten Pflege- und Betreuungsarbeit beteiligen. Dadurch verbessert sich die Beziehung zwischen Vätern und Kindern. Es wird die Gleichberechtigung und Gewaltfreiheit in den Familien gefördert. Interessant ist zum Beispiel das entwickelte „Aktionsblatt für Väter“ (siehe Übersicht). Mit einfachen Fragen kann Papa sich mit seiner Rolle als Vater auseinandersetzen. Eine schöne Möglichkeit, sich darüber auch mit anderen auszutauschen, sind die Vater-Werkstätten des Vereins für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark: Hier können sich Väter (und ihre Partnerinnen und Partner) von Kindern bis sechs Jahren zu verschiedenen Themen wie „Stillen und Geburt“, „Ich als Mann“, „Gewollte und ungewollte Schwangerschaft“ oder „Wie kann ich mich gut um mein Kind kümmern“ informieren. Beispiele aus der Still- und Geburtsvorbereitung zeigen, dass es für (werdende) Väter im Austausch mit anderen Männern und Vätern leichter wird, bestimmte Themen anzusprechen. Die Teilnahme ist kostenlos. Es gibt eine Kinderbetreuung und Dolmetschdienst. Mit dem Projekt PARENT werden aber auch Fachkräfte weitergebildet, die in den Bereichen Geburt, Geburtsvorbereitung und nachgeburtliche Betreuung tätig sind. Gleichzeitig soll durch Kampagnen mit Filmen und Artikeln die „aktive Vaterschaft“ noch stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken.

Beruf und Arbeitsaufteilung

Gerade im Beruf ist eine gleiche Aufteilung von Karenzzeiten und Kinderbetreuung in der Realität vieler Unternehmen immer noch nicht üblich oder nicht problemlos machbar. Das ist aber für beide Elternteile nachteilig. Denn, so erklärt der Bericht „Verhaltensökonomie und die Vereinbarkeit von Familie und Erwerb“ vom

Österreichischen Institut für Familienforschung: „Langfristige Betrachtungen zeigen, dass die langen Karenz- und Teilzeiten für Mütter im Alter mit massiven negativen Konsequenzen verbunden sind. Und Väter bereuen, nicht mehr Zeit mit ihren Kindern verbracht zu haben.“ Wenn beide eine möglichst gleiche Aufteilung der bezahlten und unbezahlten Arbeit schaffen, geht es nicht nur finanziell besser, sondern die ganze Familie hat mehr davon. Aktive Vaterschaft führt also auch in der Arbeit und Gesellschaft zu einer Gleichstellung und ist damit ein Gewinn für alle.

Vaterschaft fördern

Doch wie kann man aktive Vaterschaft in unserer Gesellschaft fördern? Väter kommen ja aus unterschiedlichen Familienformen und leben auch in vielfältigen Familienformen. Die Soziologin Anna Kirchengast meint dazu: „Wichtig ist, die Themen, die Väter beschäftigen und interessieren, zu erfahren und auf sie einzugehen. Es lohnt sich, im Gesundheits- und Sozialbereich dafür Wege und Ansprechpersonen zu suchen. Wer beispielsweise Beratungszeiten oder Kurse zeitlich gut abstimmt, ermöglicht es auch berufstätigen Eltern, daran teilzunehmen.“ Damit werdende Väter eine bessere Unterstützung haben, müssen ihre Bedürfnisse gleichwertig behandelt werden. Kirchengast schildert, wie das funktionieren kann: „Institutionen und Gesundheitseinrichtungen sollten (werdende) Väter von Anfang an auch direkt ansprechen (und nicht nur über die Mutter des Kindes). Man kann mit Vätern vereinbaren, welche konkreten Aufgaben sie übernehmen können. Männliche Rollenvorbilder können andere Väter ermutigen, auch selbst den Weg der aktiven Vaterschaft zu beschreiten. Auch auf Websites oder bei Ankündigungen ist es förderlich, wenn Väter direkt angesprochen werden. Sie sollten sich auch auf Fotos in Broschüren in ihrer Vaterrolle wiederfinden. Wer Vätern auf Augenhöhe begegnet, der gewinnt ihr Vertrauen leichter und kann sie damit auch besser unterstützen.“ ●



DER LIEBSTE PAPA DER WELT!

Susanne Lütje,
Eleni Livanios

Das perfekte Gutenachtbuch für Väter und Kinder. Der kleine Bär bekommt vom Bärenpapa ein Honigbrot, der kleine Hase spielt mit dem Hasenpapa Verstecken, der Hundepapa trägt den kleinen Hund auf dem Rücken nach Hause, wenn er nicht mehr laufen kann. Und der Menschenpapa deckt sein Kind zu und singt ein Lied, bis es einschläft. Ein Buch zum Freuen und Glückseligsein – für alle Papas und Kinder!

Oetinger Verlagsgruppe | ca. 7,90 €

UNSER
TIPP



Geteilte Elternschaft, gleichberechtigte Partnerschaft und geteilte Betreuungsarbeit sind auch ein beispielgebendes Rollenmodell für Kinder.





PARENT: Aktionsblatt für Väter

Das Projekt PARENT lädt mit seinem Aktionsblatt Väter ein, sich mit der eigenen Rolle als Vater zu beschäftigen und darüber auszutauschen.

Hier ein Auszug aus dem Aktionsblatt:

SPURENSUCHE: DER EIGENE VATER

- Was habe ich mit meinem Vater oder einer väterlichen Person gerne gemacht?
- Gegenstand, der mich besonders an meinen Vater oder an eine väterliche Person erinnert?

JETZT BIN ICH SELBER VATER:

- Was hat mir mein Vater oder eine väterliche Person mit auf den Weg gegeben, das ich an mein eigenes Kind weitergeben möchte?
- Was hat mir mein Vater oder eine väterliche Person mit auf den Weg gegeben, dass ich nicht an mein Kind weitergeben möchte?
- Wie kann es uns Vätern gelingen, uns in der Kindererziehung zu engagieren und Partnerschaft auf Augenhöhe auch in der Erziehung unserer Kinder zu leben?

AKTIV VATER SEIN – WAS KÖNNEN VATER UND KIND(ER) GEMEINSAM MACHEN?

Tausche dich als Vater mit deinem Kind aus:

- Frage an den Vater: Was würdest du jetzt spontan gern mit deinem Kind unternehmen?
- Frage an das Kind: Was würdest du jetzt spontan gern mit deinem Vater unternehmen?

Zuerst sammeln Vater und Kind(er) ihre Ideen. Sie einigen sich auf eine Idee, die sie gemeinsam in der nächsten Woche verwirklichen wollen. Danach tauschen sich Vater und Kind dazu aus: Wie hat mir das als Vater gefallen? Wie hat meinem Kind/meinen Kindern das gefallen?

www.genderforschung.at/parent

Fotos: Istock by Getty (2), beige stellt (3)



Link-TIPP

PARENT VATERWERKSTATT

Hier finden Sie Infos über die aktuellen Angebote und Termine:

www.genderforschung.at/parent

ZWEI UND MEHR-
Vorteilsbetriebe

Weitere Informationen finden Sie auf www.familienpass.steiermark.at

NEU



DAS STORCHENNEST – HEBAMMEN- UND FAMILIENZENTRUM

www.storchennest-familienzentrum.at
15 % ERMÄSSIGUNG auf die Jahresmitgliedschaft pro Familie

NEU



FAMILIENFREIBAD KLEINLOMBING

www.lobmingtal.at
1,- € ERMÄSSIGUNG auf den Eintrittspreis

NEU



SIEBENSCHLÄFER – KINDERSCHLAF UND MEHR – IN GRAZ

www.siebenschlaefer.at
10 % ERMÄSSIGUNG auf gekennzeichnete Gruppenangebote, Workshops und Vorträge

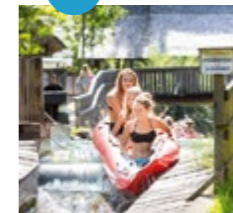
NEU



VEREIN – ZENTRUM SONNENHOF

www.ferienpass.weebly.com
20 % ERMÄSSIGUNG auf die Teilnahmebeiträge ab dem 2. Geschwisterkind

NEU



WASSERERLEBNIS-PARK IM GESÄUSE

www.wassererlebnispark.at
20 % ERMÄSSIGUNG auf die Saisonkarte

NEU



ESP-LERNTRAINING

www.esp-lertraining.at
10 % ERMÄSSIGUNG auf Testungen sowie
25 % ERMÄSSIGUNG auf den ersten Monat bei Buchung von 6 Monaten

EXPERTINNEN-MEINUNG



Mag.® Elli Scambor,
Soziologin und Forscherin

Mag.® Elli Scambor ist Soziologin, Lektorin, Geschäftsleiterin im Institut für Männer- und Geschlechterforschung und Vorstandsmitglied im Dachverband Männerarbeit Österreich. Für ihre Frauen- und Geschlechterforschung wurde sie ausgezeichnet.

Was ist fürsorgliche Männlichkeit?

Seit einigen Jahren diskutiert die kritische Männlichkeitsforschung „fürsorgliche Männlichkeiten“. Es geht um beziehungsorientierte Aspekte wie Aufmerksamkeit, Unterstützung oder Einfühlungsvermögen. Mit ihr sind Männer gemeint, die im Alltag Sorgetätigkeiten übernehmen. Fürsorgliche Konzepte von Männlichkeit hängen auch mit der Gleichstellung zusammen. Sie lehnen Gewalt und männliche Dominanz ab. Das bietet neue Chancen, aus alten Rollenbildern, die nur die Rolle des Versorgers oder Ernährers kannten, auszubrechen. Das wirkt sich positiv auf die Beziehungen zu Partnerinnen, Partnern und Kindern aus.

Was ist aktive Vaterschaft?

Aktive Vaterschaft meint eine Beteiligung der Väter an Sorgearbeit, Kinder-

Das Papa-Kind-Frühstück wie im EKiz Region Bad Radkersburg ist nur eines von vielen Angeboten für aktive Väter.



betreuung und Hausarbeit – nicht nur rund um die Geburt. Aktive Vaterschaft sorgt für mehr Kontakt. Sie verbessert die sozialen Beziehungen. Sie führt auch zu mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung für die Bedürfnisse anderer und der eigenen. Immer mehr Männer empfinden die Gleichstellung der Geschlechter in Beruf und Partnerschaft als richtig.

Was bietet die Steiermark Vätern, die aktive Väter sein wollen?

Während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren des Kindes können alle Angebote in steirischen Regionen für (werdende) Eltern auch von Vätern genutzt werden. Geburtsvorbereitungskurse werden von Eltern-Kind-Zentren, Gemeinden, Geburtskliniken und Hebammen angeboten. In manchen Regionen gibt es eigene Väter-Einheiten: Hartberg bietet Stillvorbereitungskurse für Väter. Einige steirische Gemeinden haben einen Sammelpass für Kurse eingeführt. Pro Kurs gibt es einen Eintrag im Pass. Ist der Pass voll, wird das z. B. mit einem Einkaufsgutschein in der Gemeinde belohnt. Im Rahmen des Projekts PARENT gibt es regionale Vater-Werkstätten (oft mit dem Eltern-Kind-Zentrum, z. B. Papa-Kind-Frühstücke, Workshops vor Ort oder online).

Was bringen Projekte wie PARENT?

Männer, die Väter werden, müssen sich ebenso wie Frauen mit einer neuen Rolle in ihrem Leben auseinan-

dersetzen. Damit sind Unsicherheiten und Fragen verbunden. Projekte wie PARENT unterstützen das Bewusstsein, die Einbeziehung von Männern in die Familien-, Erziehungs- und Pflegearbeit von Kindern zu fördern. Das gilt für Männer, deren PartnerInnen, Fachkräfte im Gesundheitsbereich, in der Elternbildung oder Familienarbeit.

Wie gelingt das Vatersein in herausfordernden Zeiten – Stichwort Corona-Pandemie?

Zu oft müssen sich Männer noch dafür rechtfertigen, dass sie sich gleichermaßen um Kinder und Familie kümmern wollen. Während des Lockdowns haben viele Väter (erstmalig) ohne großen Erklärungsbedarf viel Zeit zu Hause verbracht: mit ihren Kindern, PartnerInnen, FreundInnen oder anderen Personen. Für viele wurde so die Sorgearbeit erstmals sichtbar und spürbar. Studien zeigen, dass Frauen deutlich mehr Betreuungsarbeit in dieser Zeit übernommen haben als Männer. Aber: Die Verantwortung für Kinder in dieser Zeit hat auch bei Vätern zugenommen. Soll die Rolle von Männern in der Sorgearbeit künftig gestärkt werden, braucht es Unterstützungsangebote. So bieten die Männerberatungsstellen an, gemeinsam Lösungen in dieser neuen Situation zu finden. Sie unterstützen Männer durch Information und Beratungen zu Fragen rund um Rollenbilder, Konflikte, Selbstmanagement und Stressreduktion.

Männer haben im Durchschnitt eine geringere Lebenserwartung als Frauen. Studien zur Männergesundheit in Österreich und in der EU stellen fest, dass sie früher als Frauen sterben, mehr Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alkoholprobleme und Arbeitsunfälle haben und häufiger Selbstmord begehen. Dabei ist die Lebenserwartung von Männern nicht etwa geringer, weil der männliche Körper nicht älter werden könnte. Sie ist deshalb geringer, weil manche Männer risikoreicher leben. Viele Männer gehen auch weniger oft zum Arzt und sie achten seltener als Frauen auf ihre psychische Gesundheit. Oft erreichen



Männer brauchen häufiger den Anstoß durch die Partnerin oder den Partner, um mehr auf ihre Gesundheit zu achten oder medizinischen Rat zu suchen.



Männergesundheit hat viele Facetten. Sie umfasst u. a. verschiedenste Angebote zur Früherkennung und Vorsorge, wozu auch „Schutzimpfungen“ gehören.



Männergesundheit

Männer gehen seltener zum Arzt und kümmern sich seltener um ihre Psyche: Männergesundheitsangebote unterstützen Männer dabei, länger gesund zu bleiben und gesund zu werden.

sie Gesundheitsangebote einfach nicht. Dass sich hier etwas ändern muss, hat auch die WHO (World Health Organization = Weltgesundheitsorganisation) erkannt. So gibt es eine eigene Männergesundheitsstrategie für Europa, um Gesundheit und Wohlbefinden von Männern zu stärken. Sie will auch eine Gleichstellung in der Gesundheitsversorgung von Männern erreichen und Vorsorge und Gesundheitsförderung erhöhen. Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß, Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege: „Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, sich zu schützen, auszutauschen und Unterstützung zu holen. Das gilt für Männer wie für Frauen. Es ist für die eigene Gesundheit und das psychische

Wohlbefinden wichtig, nicht zu warten, bis Probleme sich schon verfestigt haben. Jährliche Vorsorgeuntersuchungen helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen. So kann man sie schon im Ansatz aktiv angehen. Dies kann ebenso wie das Impfen einen wichtigen Beitrag zur persönlichen Lebensqualität leisten.“

Angebote für Männer annehmen
Doch warum erreichen viele Gesundheitsangebote Männer nicht? Mag. Romeo Bissuti, Psychotherapeut und Mitbegründer und Leiter des MEN Männergesundheitszentrums in Wien, erklärt: „Für viele Männer ist das Wort ‚Gesundheit‘ für sich genommen eher ein ‚weiblicher‘ Begriff. Dass wir mit ‚Männergesundheit‘ Männer

direkt ansprechen, hilft, diese Hürde abzubauen. Außerdem ist es für viele Männer angenehm, mit einem anderen Mann über Probleme zu reden.“ So ging es auch dem 32-jährigen Karel. Er meldete sich telefonisch, weil er massive Probleme in seiner Beziehung hatte. In der Beratung erzählte er von Konflikten mit seiner Partnerin, besonders in Erziehungsfragen. Gleichzeitig forderte ihn eine Beförderung in der Arbeit zeitlich sehr stark. Damit war er psychisch sehr belastet. Seit Wochen schlief er kaum mehr, tagsüber fühlte er sich depressiv und wie gelähmt. Zur Entspannung trank er abends Alkohol, um „runterzukommen“. Die Konflikte wurden dadurch nur mehr. Im Laufe der Beratung konnte er den Umgang

mit Stress und Belastungen besprechen. Karel lernte, seine Belastungen und Bedürfnisse mit seiner Partnerin besser zu besprechen, ebenso wie die Erziehungsthemen. Er hat Entspannungstechniken für sich gelernt und geübt. Nach drei Monaten war seine Situation deutlich besser. Die offene Kommunikation seinerseits sorgt dafür, dass ihn seine Partnerin besser versteht und sie weniger streiten. Karel nützt seine verbesserten Kommunikationsfähigkeiten jetzt auch in der

Arbeit. Arbeit-, Privat- und Familienleben lassen sich besser vereinbaren. Endlich kann er auch wieder schlafen. So geht es vielen Männern. Darum sind eigene Angebote (wie die Männerberatung in der Steiermark, Kontakte siehe Kasten S. 21), Informationen und Anlaufstellen für Männer wichtig und notwendig. Denn es ist für viele leichter, unter Männern Themen wie Stress, Sexualität, Gesundheit, Vaterschaft, Psyche, Aggression oder Ernährung zu bereden und damit umzugehen. ●

Internet-Tipps:

MÄNNERGESUNDHEIT IM FOKUS

Online-Vorträge und Videos der Österreichischen Gesundheitskasse zum Beispiel zu „Was kann ich als Mann im Alltag für meine Gesundheit tun?“, „Mann ist, was man isst“, „Ärgermanagement – Wie Mann mit seinen Emotionen umgehen kann“ und vieles mehr

www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.826442&portal=oegknportal

WAS GLEICHBERECHTIGUNG MIT MÄNNERGESUNDHEIT ZU TUN HAT
<https://blog.wu.ac.at/2018/11/was-gleichberechtigung-mit-maennergesundheits-zu-tun-hat/>

Fotos: iStock by Getty (2), beige.stillt



UNSER TIPP

FÜR MÄNNER – LEBEN SIE IHR POTENZIAL!
Das Vier-Säulen-Programm für ein kraftvolles und erfülltes Leben

Angelika Hartmann

Das Buch ist für alle Männer ab 35 Jahren geschrieben, die mit den gesundheitlichen Veränderungen infolge des Älterwerdens konfrontiert werden. Anhand der vier Säulen Bewegung, Ernährung, Hormone sowie Psyche und Geist zeigt die erfahrene Ärztin und Fitnessinstructorin, wie es möglich ist, ein sicheres Fundament für sein Wohlbefinden zu legen. Ein bewussterer Lebensstil, gezieltes Fitnesstraining, kleine Umstellungen in der Ernährung und eine begleitende Hormontherapie tragen entscheidend dazu bei, bis ins hohe Alter gesund, potent und glücklich zu bleiben.

Riva Verlagsgruppe | ca. 20,90 €

EXPERTEN-MEINUNG



Mag. Romeo Bissuti,
Psychotherapeut und Leiter und Gründer
des MEN Männergesundheitszentrums

Mag. Romeo Bissuti ist klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut und Mitbegründer und Leiter des MEN Männergesundheitszentrums. Zusätzlich leitet er Fortbildungen zu Männerthemen. Er ist Mitarbeiter der Wiener Männerberatung, Obmann von White Ribbon Österreich und Vorstandsmitglied des Dachverbands Männerarbeit Österreich.

Was ist Männergesundheit?

Sie beschäftigt sich mit der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit von Männern. Es werden biologische wie psychologische Gesichtspunkte berücksichtigt. Dabei spielen Partnerschaft, Vaterschaft oder Familie eine wichtige Rolle.

Wie unterscheidet sie sich von der Frauengesundheit?

Die Lebenserwartung der Männer ist in Österreich etwa 5,3 Jahre kürzer. Sie haben mehr Unfälle und begehen häufiger Selbstmord. Die Ursachen dafür sind nicht so sehr biologisch begründet. Es ist vor allem ein risikoreicher

Lebensstil, der hier verantwortlich ist. Männer mit geringem Einkommen und geringer Bildung sind besonders gefährdet.

Was sind „typische“ Themen der Männergesundheit?

In der Männergesundheit geht es darum, einen risikoreichen Lebensstil positiv zu verändern. Dazu gehören Ernährung, Alkoholkonsum oder Übergewicht ebenso wie das psychische Wohlbefinden. Viele Männer schämen sich, bei Problemen zum Arzt, einer Ärztin, zum Psychologen oder einer Psychologin zu gehen. Es ist wichtig, dass sich Männer rechtzeitig Unterstützung holen.

Wie kann man Männer bei ihrer Selbstfürsorge unterstützen?

Viele von ihnen schauen sich den Lebensstil von anderen Männern ab, die sie in der Kindheit, im Freundeskreis oder durch die Medien kennenlernen. Daher ist es wichtig, mit Männern über – oft unbewusste – Vorbilder zu sprechen. Wird man selbst Vater, hat

man eine gute Möglichkeit, für die eigenen Kinder und Männer in der Umgebung Vorbild zu sein, indem man neue, gesündere Wege geht. Viele berichten, dass sie durch die Erfahrung, Vater zu sein, ihren Lebensstil neu überdenken und bewerten.

Ab welchem Alter können Männer kommen?

Bei den Workshops in Schulen arbeiten wir mit Buben ab dem Volksschulalter. Die Beratungsangebote sind für Jugendliche ab etwa 16 Jahren nutzbar. In der Regel kommen meist eher Männer zu uns, die 18 Jahre oder älter sind. Die größte Gruppe der Nutzer ist zwischen 30 und 50 Jahre alt.

Inwieweit ist Aggression ein Thema in der Männerarbeit?

Aggression kann durchaus auch ein gesundheitliches Thema sein. Aufgestaute Aggressionen oder chronische Wutanfälle können körperlich, psychisch und/oder sozial gefährden. Davon ist aber zu unterscheiden, ob Männer Gewalt ausüben. Wenn das



Das MEN Gesundheitszentrum bietet Männern jeden Alters unterschiedliche gesundheitsfördernde Projekte und psychologische Beratungen.

Fotos: beigestellt



Gesundheit und Gesundsein beziehen sich auf Körper und Seele. Das heißt auch, seine emotionalen, sozialen und geistigen Potenziale entfalten zu können.

der Fall ist, arbeiten wir mit der Wiener Männerberatung zusammen, die auf das Thema „Männergewalt“ spezialisiert ist.

Was wünschen Sie sich für die Entwicklung der Männergesundheit in Österreich?

Es wäre schön, wenn es mehrere Männergesundheitszentren in Österreich gäbe – vielleicht zumindest eines in jedem Bundesland. Hier ist auch die Kooperation mit dem Thema „Frauengesundheit“ besonders hervorzuheben. Die Angebote ergänzen sich häufig und sorgen auf diese Weise für eine bessere Gesamtversorgung unserer Bevölkerung.

ANGEBOTE FÜR MÄNNER IN DER STMK

DER VEREIN FÜR MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN STMK (VMG) bietet steiermarkweit Beratung und Information. Viele Angebote finden aktuell auch online und per E-Mail statt.

Rechtsberatung und Information

Bei Fragen zu Scheidung, Unterhalt, Obsorge, Besuchsrecht und Wegweisung. Terminvereinbarung unter Tel. 0316/831414

Männerberatung

Männer beraten Männer – anonym, vertraulich, kostenlos! Terminvereinbarung unter Tel. 0316/831414 Mo bis Fr 10–12 Uhr und Di/Do 16–18 Uhr (Rechtsinfo) beratung@maennerberatung.at

Männerberatung Graz

Dietrichsteinplatz 15/1. Stock, 8010 Graz

Männerberatung Bruck/Mur (vormals Leoben)

Koloman-Wallisch-Platz 4/2, 8600 Bruck/Mur

Männerberatung Feldbach

Sigmund-Freud-Platz 1/2. Obergeschoß, 8330 Feldbach

Männerberatung Hartberg

Rotkreuzplatz 2/1. Stock, Altes LKH – Eingang Finanzamt, 8230 Hartberg

Männerberatung Judenburg

Hauptplatz 4/1. Stock, Eingang Neustart, 8750 Judenburg

Männerberatung Liezen

Hauptstraße 4/3. Stock, Eingang Neustart, 8940 Liezen

Männerberatung/Fachstelle für Gewaltarbeit Jennersdorf

Hauptstraße 2 (Praxis Dr. Rauter), 8380 Jennersdorf

Kontaktperson: Dr. Wilfried Rauter

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 0660/8267367 rauter@maennerberatung.at

Männerberatung/Fachstelle für Gewaltarbeit Oberwart

Wiener Straße 4 (bei Neustart), 7400 Oberwart

Kontaktperson: Mag. Robert Gamel

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 0699/18126533 gamel@maennerberatung.at

MÄNNERKAFFEE GRAZ (derzeit online)

MännerKaffee med

mit praktischem Arzt und psychologischem Berater der Männerberatung. Am zweiten Mittwoch im Monat beantwortet der Hausarzt medizinische Fragen und fördert die Gesundheitskompetenz – exklusiv für Männer.

MännerKaffee xund

mit wechselnden Gesundheitsexpertinnen und -experten und einem psychologischen Berater.

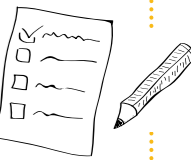
Der dritte Mittwoch bietet Männergesundheitsvorträge und Diskussionen mit Gesundheitsexpertinnen und -experten – exklusiv für Männer.

Kontakt: Tel. 0316/831414

maennerkaffee@maennerberatung.at

Weitere Infos zu allen Angeboten unter:

www.vmg-steiermark.at



ZWEI UND MEHR-Vorteilsbetriebe



DIESE VORTEILSBETRIEBE HABEN GEWINNE FÜR DEN BÜCHERHELDEN-WETTBEWERB ZUR VERFÜGUNG GESTELLT.



APPARTEMENTHAUS FAMILIENECK
www.familienurlaub-schladming.at



DER PONYHOF FAMILIENHOTEL
www.ponyhof-familienhotel.at



JUFA HOTELS
www.jufahotels.com



***ERLEBNISGASTHOF MOASTERHAUS
www.salzstiegl.at




BIO-HOTEL – ALPENGASTHOF KORALLENBLICK
www.koralpenblick.at



ALDIANA CLUB SALZKAMMERGUT
www.aldiana-salzammergut.at



Wenn es den Eltern gut geht – auch als Liebespaar –, geht es auch dem Kind gut. Zeit zu zweit zu verbringen und sich einander zuzuwenden ist daher wichtig. 

Beziehungsweise

Sind Kinder da, dreht sich meist alles um den Nachwuchs. Trotzdem sollte man dabei nicht vergessen, dass man auch noch ein Paar ist. Paartherapeut Mag. Michael Wehrschütz gibt Tipps, wie man die Liebe am Leben hält.

Kinder sind Wunder. Und sind sie da, dann brauchen sie uns voll und ganz. Das Leben wird von dem kleinen Menschen gründlich auf den Kopf gestellt. Mit der Zeit findet das Paar in seine neue Elternrolle. Indem aus dem Paar eine Familie wird, entsteht auch ein Familienalltag. Dabei aber auch noch ein Paar zu bleiben ist nicht immer ganz leicht. Denn bei den vielen Familien- und Berufsaktivitäten ist es manchmal schwierig, noch Zeit für sich als Paar zu finden. Die Zeit zu zweit bleibt dann schnell auch einmal auf der Strecke.

Fallen für die Liebe

Die Paartherapeutin Dr. Dorle Weyers benennt in ihrem Blog genau dies als

Falle Nummer eins, in die ein Paar tappen kann. Denn: Soll die gemeinsame Liebe weitergehen, braucht sie Zeit und Raum. Sich das nicht zu nehmen, geht auf Kosten der Liebe. Falle Nummer 2 ist bei Weyers das „Funktionieren“ statt des „Seins“. Dazu meint sie: „Wer immerzu funktionieren muss, lebt in einem Zustand, der gemeinsames Erleben nicht gerade leicht macht. Die Intimität, also die tief berührende Nähe, geht dann leicht flöten.“ Bei manchen Paaren führt die Konzentration auf das Kind auch zu Eifersucht. Denn: Wenn sich ein Teil nur mehr dem Kind widmet, wird die/der andere schnell zum Gast im eigenen Zuhause. Und die Liebe damit auch! Auch Stress kann ein

Beziehungskiller sein. Denn daraus wird leicht Streit. Ebenso kann eine ungleiche Arbeits- und Zeiteinteilung zu Auseinandersetzungen führen. Hat ein Teil immer „zu viel Freizeit“, während die/der andere stets die Familienarbeit übernimmt, führt das zu Neid und Enttäuschung. Das entzweit ein Paar.

Im Gespräch bleiben

Damit es gar nicht erst so weit kommt, müssen beide Elternteile im Gespräch bleiben. Denn oft lassen sich Missverständnisse, die im stressigen Alltag schnell entstehen, leicht ausräumen. Wichtig ist auch, dass sich beide bewusst und regelmäßig Zeit füreinander nehmen. Damit das geht,

kann man sich von Großeltern, dem Freundeskreis oder durch Babysitting unterstützen lassen. Die regelmäßige Zeit zu zweit ist Basis für gemeinsame Gefühle, für Nähe und für Intimität als Paar. Neben der exklusiven Zeit sollte man aber auch im Alltag nicht auf Freundlichkeit und Zärtlichkeiten verzichten. Eine liebevolle Umarmung oder ein Kuss zwischendurch tun

beiden gut und stärken die Beziehung und die Liebe. Kommt es zum Streit, sollte man versuchen, respektvoll miteinander umzugehen. Merkt man, dass man die Probleme nicht gemeinsam beheben kann, sollte man Unterstützung von außen annehmen. Oft hilft ein professioneller Blick, um Lösungen zu finden, die man selber gar nicht sieht. ●

EXPERTEN-MEINUNG



Mag. Michael Wehrschütz,
u.a. Psychologin und
Psychotherapeutin

Mag. Michael Wehrschütz ist Psychologin und Psychotherapeutin. Sein Spezialgebiet ist die Paar- und Sexualtherapie. Er unterrichtet an mehreren Ausbildungseinrichtungen.

Wie kann man als Mann seine Partnerschaft aktiv gestalten?

Jede/r soll in einer Beziehung Freiräume haben dürfen. So kann Luft die Flamme der Liebe und der Leidenschaft anfachen. Genauso wichtig ist es, Gemeinsamkeiten (wieder) zu entdecken. Das schafft man, indem man ehrliches Interesse am Gegenüber zeigt.

Wie schafft man es als Vater, sich trotz Elternschaft als Paar zu verstehen und das auch zu leben?

Man soll nicht nur auf der Elternebene leben, sondern bewusst auch die Paarebene pflegen. Je jünger das Kind ist, desto schwieriger erscheint das. Sobald das Kind aber auf die Befriedigung

seiner Bedürfnisse prinzipiell warten kann, kann man ihm zeigen, dass es auch so etwas wie „Elternzeit“ gibt und die Eltern dann ungestört sein wollen. Wichtig ist auch, in der Kommunikation als Paar die andere Sichtweise zu respektieren und Positives stets zurückzumelden. Generell hilft es, wenn man sich darum bemüht, trotz aller Belastungen den Humor nicht zu verlieren – und dass man die Botschaften des Gegenübers nicht gleich als Aufforderung wahrnimmt, sondern erstmal als Information oder Rückmeldung.

Wie kann man aktiv mit Schwierigkeiten umgehen?

Sein Gegenüber aussprechen lassen. Versuchen, sie/ihn zu verstehen. Herzenswünsche werden besser angenommen als Befehle oder Kritik. Sollte man dabei schnell ins Streiten kommen, könnte eine Paartherapie unterstützen.

Wenn eine Trennung unausweichlich ist: Wie kann man den Trennungsprozess gut gestalten?

Ein gemeinsames Gespräch beim Paartherapeuten ist sicher hilfreich – nach dem Motto „Lieber einen Freund als einen Feind mehr im Leben haben“. Hat man Kinder, ist es wichtig, sie nicht in die Erwachsenenprobleme hineinzuziehen! Das Kind ist durch eine Trennung bereits emotional belastet. Auch wenn die Paarebene zerbrochen ist, die Elternebene existiert immer noch. Und beide tragen die Verantwortung für das Wohlergehen des Kindes.

Blog-Tipps

ELTERN SEIN – PAAR BLEIBEN

Wie Sie mit Kindern leichter ein Liebespaar bleiben
Blog von Dr. Dorle Weyers:
www.drweyers.de/blog/treuelust/eltern-sein-paar-bleiben-wie-sie-mit-kindern-leichter-ein-liebespaar-bleiben

DER INVOLVIERTE VATER –

Leitbild neuer Väterlichkeit
Beitrag von Mag. Dr. Erich Lehner für
www.eltern-bildung.at
www.eltern-bildung.at/expert-inn-enstimmen/der-involvierte-vater-leitbild-neuer-vaeterlichkeit



BEZIEHUNG LEBEN Auf dem Weg zu einem neuen Miteinander

Gerald Koller,
Georg Wögerbauer

Dies ist der Versuch einer Antwort, die so einfach scheint und doch unseren ganzen Einsatz im Alltag erfordert. Wenn alles schwankt, gibt nur eines Halt und Orientierung: die Beziehung zwischen dir und mir. Dass das, was wir miteinander vereinbaren, auch hält. Die Autoren machen Mut, die eigenen Beziehungen – zum Partner, zu Kindern, zu Eltern, zu Freunden – bewusst zu gestalten.

Verlag LIFE | ca. 13,- €

UNSER
TIPP

Familie, Haushalt & mehr

Ob Kochen, Haushalt, Kinderbetreuung oder Beziehungspflege: Unsere Tipps und Ideen helfen, das Familienleben abwechslungsreicher, interessanter und bunter zu machen.

Egal, ob beim Spielen, Kuschneln, Streiten, Kochen, Putzen oder Lernen: In allen Lebensbereichen sind Väter Vorbild und Orientierungspunkt für ihre Kinder. Das und wie man(n) dabei den Alltag immer wieder spannend, kreativ und neu gestalten kann, zeigen auch unsere ausgesuchten Buchtipps.

Neues gemeinsam ausprobieren

Schöne und leicht umzusetzende Ideen für den Alltag liefert das Buch „100 Dinge, die ein Papa einmal im Leben gemacht haben sollte“. Ob das Basteln einer Zeitkapsel, das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte, der „Sein-Gentleman-Tag“ oder Tipps zum Umgang mit Gefühlen wie „Entschuldige dich. Du hast was falsch verstanden? Dann beweise Größe und bitte deinen Sprössling um Verzeihung“: Dieses Buch hat nicht nur viel Interessantes zu bieten, es regt auch geschickt dazu an,



neue Familienerlebnisse und -momente zu schaffen. Im Kochbuch „Der Familienkoch – Die besten Rezepte und Kochtricks eines 7-fachen Vaters“ (siehe Seite 25) zeigt Autor und Großfamilienpapa Peter Gehlmann, wie man sich mit (s)einer Großfamilie gut organisiert und dabei kreativ kocht. Seine Rezepte sind regional und saisonal. Und obwohl er dabei weder Zucker, Getreide noch Milch verwendet, finden sich darin Ideen für gesunde Naschereien und auch vollwertige Kost. Bei jedem Rezept gibt es auch Zutatenvariationen und Tipps für die Resteverwertung. So entdecken alle in der Familie ihr Lieblingsessen und es werden weniger Lebensmittel verschwendet. Mit dem nächsten ausgesuchten Buchtipps „Der perfekte Haushalt“ finden selbst Haushaltsprofis Anregungen, die das Leben erleichtern und umweltverträglicher machen. Die dadurch gewonnene Zeit könnte man dann zum Beispiel gut bei Bastelprojekten mit „Made by Papa“ nutzen. ●

REZEPTE UND TIPPS FÜR DIE FAMILIE

Sie machen auf das gemeinsame Papa-Kind-Kochen und das anschließende Essen am Familientisch Appetit.



Süßkartoffelwaffeln

Für etwa 10 Stück

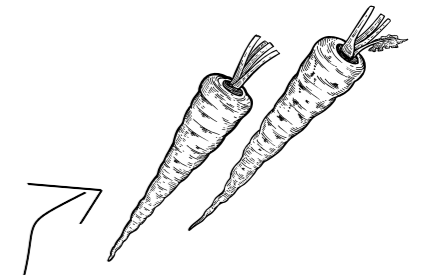
500–600 g Süßkartoffeln, 3–4 Eier, 3 EL Kokosöl
1 TL Zimt, ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
ein wenig Fett für das Waffeleisen

Die Süßkartoffeln schälen und in kleinere Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser 5 bis 10 Minuten weich kochen. Die Süßkartoffeln gut abgießen und mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine zu einem cremigen Teig vermischen.

Den Teig im vorgeheizten und gefetteten Waffeleisen portionsweise zu Waffeln backen.

Tipp: Übrig gebliebene Waffeln, die etwas weich geworden sind, backen Sie einfach im Toaster wieder knusprig.

Für den Vorrat: Die doppelte Menge zubereiten und entweder 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.



Pastinaken kommen geschmacklich den Kartoffeln am nächsten. Aber auch anderes Wurzelgemüse eignet sich gut für die Krokette.



Pastinaken-Krokette

Als Beilage für 2 bis 4 Portionen

250 g Pastinaken, 2 Eier, 1 Eigelb, 1 Prise Salz
60 g gemahlene Leinsamen

Kastanienmehl (oder ein anderes Mehl nach Wahl) zum Wenden

etwas Olivenöl zum Braten

Pastinaken schälen und raspeln. Mit Eiern, Eigelb, Salz und den gemahlene Leinsamen in einer Küchenmaschine zu einem feinen Teig verarbeiten. 10 Minuten ruhen lassen. Aus der Masse kleine Krokette formen und in Kastanienmehl wenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Krokette von allen Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Der Familienkoch

Die besten Rezepte und Kochtricks eines 7-fachen Vaters

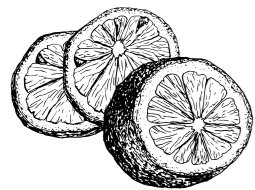
Peter Gehlmann



Bei Gehlmanns sitzen gleich sieben kleine Esser um den Tisch. Erklärtes Ziel in der Familie: Alle essen zusammen, allen schmeckt es. Den kindlichen Wünschen wird er trotz Verzicht auf Zucker gerecht: Pastinaken-Krokette mit gemahlene Leinsamen und Kastanienmehl, Milchreis mit Nussmilch und Honig oder Schoko-Cashew-Kekse mit Honig, Mandelmehl und ungesüßtem Kakaopulver erfreuen alle.

TRIAS Verlag | ca. 20,60 €

Fotos: Istock by Getty (1), beigestellt (1), TRIAS Verlag/Stuttgart (3) Illustration: Istock by Getty



Orientalische Limettenkugeln

Für 8–12 Stück, Zubereitungszeit: 10 Minuten, Kühlzeit: 20 Minuten

200 g Mandeln, etwas Kokosraspel, Saft von 2 Limetten
160 g getrocknete Datteln ohne Stein

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Datteln und Mandeln zusammen im Mixer oder der Küchenmaschine zerkleinern. Limettensaft hinzugeben und vermischen. Aus dieser Masse kleine Kugeln formen und in einer kleinen Schüssel in den Kokosraspeln wälzen. Die Kugeln für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Der Limettensaft kann auch durch Zitronensaft ersetzt werden.

UNSER
BUCHTIPP
VON SEITE 25



Mit dem Essen ist die Küchenarbeit noch nicht getan. Auch das Abräumen und Putzen lässt sich gut gemeinsam erledigen.

SO BEZIEHEN SIE IHRE KINDER IN DIE HAUSARBEIT EIN:

Bei den Kleinsten ist das selten ein Problem. Sie sind meist stolze und verantwortungsbewusste Kochlöffelhalter, Handtuchzusammenleger und Spielzeugwegräumer. Je früher sie helfen, desto selbstverständlicher werden sie auch später ihren Beitrag zur Hausarbeit leisten. Wichtig ist, den Schwierigkeitsgrad der Aufgaben Alter und Entwicklungsstand des Kindes anzupassen. Sonst schwindet die Lust ganz schnell. Daher ist es für Erwachsene wichtig, mit den Kindern geduldig zu sein. Es hilft, wenn man die Erwartungen an die Aufgabe klar und altersgerecht äußert, Anreize schafft und lobt, wenn sich das Kind bemüht hat. Wichtig ist auch, die Kinder nicht zu überfordern und ruhig zu bleiben (auch wenn es mal Diskussionen gibt) und selbst mit gutem Beispiel voranzugehen ;-)!

DAS KÖNNEN SIE IHREM KIND ZUTRAUEN:

- 2–5 Jahre: beim Kochen den Kochlöffel halten, bis er wieder gebraucht wird, Spielzeug in eine Kiste räumen, Wäsche einsammeln und in den Wäschekorb legen, beim Wäscheaufhängen die Wäscheklammern reichen, Löffel und unzerbrechliches Geschirr abtrocknen, beim Einräumen des Einkaufs helfen usw.
- 6–9 Jahre: Topfpflanzen gießen, den Tisch decken, in der Küche helfen, das Waschbecken nach Benutzung trocken wischen, Hosen und T-Shirts falten oder Brote schmieren usw.
- 10–12 Jahre: Betten beziehen, Waschbecken und Wanne putzen, beim Kochen und Einräumen des Geschirrspülers helfen, abtrocknen, den Müll rausbringen, Zimmer aufräumen, staubsaugen usw.
- 13–16 Jahre: Wäsche waschen und bügeln, Boden wischen, Möbel polieren, einkaufen gehen, Fenster putzen usw.
- Ab 16: sollte jeder Teenager mehr oder weniger in der Lage sein, alle anfallenden Putzarbeiten selbstständig zu erledigen und auch kleine (!) Mahlzeiten für die Familie zuzubereiten.

Der perfekte Haushalt

Tipps und Tricks für mehr Zeit im Leben
Ulrike Lowis

Wer seinen Haushalt praktischer oder umweltschonender organisieren möchte, findet hier viel Nützliches rund um Putzen, Aufräumen, Wäsche, Lebensmittel und Reparaturen.

Naumann-Göbel Verlag | ca. 9,- €



Fotos: beigeleitet (3), TRIAS Verlag/Stuttgart (1), frechverlag (3) Illustration: freepik, iStock by Getty



NEUES GEMEINSAM AUSPROBIEREN

Made by Papa
67 geniale Projekte für Väter und Kinder
Scott Bedford

Wenn Papas basteln, tüfteln und bauen, ist Spaß garantiert. Dieses Buch macht es vor. Es ist voll mit 67 genialen Projekten rund um kuriose Gerätschaften, wilde Experimente, Dekos fürs Kinderzimmer und Geschenkideen für Mama. Das Buch gibt Anregungen, um gemeinsam Spaß zu haben und zu basteln – und nicht, um perfekt aussehende Modelle anzufertigen.

frechverlag | ca. 20,90 €

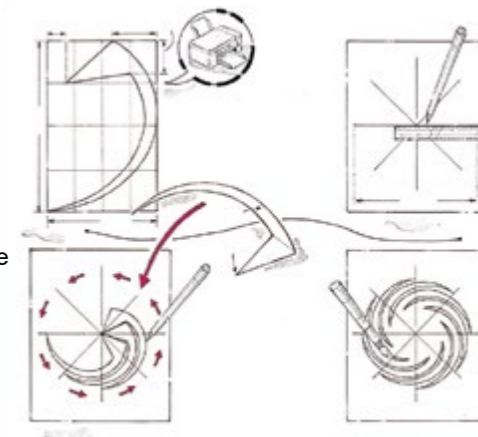


Gefrässiges schwarzes Loch

Mit ein wenig schwarzem Fotokarton und etwas ausrangiertem Spielzeug ist dieses Projekt ganz einfach gebastelt und hat dabei einen tollen Effekt an jeder Wand. Das schwarze Loch ist mächtig hungrig und reißt in seinem Sog alles mit: Autos, Menschen und sogar die Freiheitsstatue.

Du brauchst:

- Tonpapier
- Bleistift
- Lineal
- Bastelmesser und Schneidematte oder Schere
- Fotokarton in Schwarz, A3
- Klebepads
- Spielzeugautos, Figuren, Legosteine o. Ä.
- Fotokopierer oder Drucker (nach Wunsch)



So geht's:

1. Bastelt zuerst eine Schablone für die Spiralarme des schwarzen Lochs. Überträgt dazu den Plan links oder die Vorlage auf Tonpapier und schneidet die Schablone mit dem Bastelmesser aus.
2. Zeichnet ein Doppelkreuz auf den Fotokarton. Legt die Schablone mit dem Drehpunkt ins Zentrum der sich kreuzenden Linien. Die Spitze berührt dabei eine der Linien. Umfährt die Schablone. Anschließend dreht ihr sie so, dass die Spitze die nächste Linie berührt. Umfährt sie erneut. Wiederholt den Schritt rundherum und schneidet die Spirale aus.
3. Klebt Klebepads auf jeden einzelnen Arm (siehe „Klebeanleitung“) und hängt das schwarze Loch anschließend an die Wand.
4. Klebt nun auch Autos, Figuren und andere Gegenstände mit Klebepads bogenförmig um das schwarze Loch an die Wand. Die kleben an den Anfang, das größte Objekt ans Ende.

Tipp für Papa: Macht einen Wettbewerb daraus: Wer klebt das verrückteste Ding an die Wand?




UNSER
TIPP

100 DINGE,
DIE EIN PAPA EINMAL
IM LEBEN GEMACHT
HABEN SOLLTE
Ein Buch voller witziger
und kreativer Ideen
für den Papa

Das Buch bietet Vätern neue Ideen für Unternehmungen mit der Familie, aber auch Anregungen, sich manchmal selbst nicht so ernst zu nehmen.

Groh Verlag | ca. 10,30 €



Partnerschaftliche Familien- und Erziehungsarbeit ist fair und schafft gute Voraussetzungen für den Aufbau einer intensiven Beziehung zum Kind. 

RECHT EINFACH GEMACHT

Partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung

Rechte und Möglichkeiten für eine gemeinsame elterliche Verantwortung von Anfang an.

Wenn Paare Eltern werden, gibt es vieles zu besprechen, zu planen und zu entscheiden. Dabei ist es hilfreich, die gesetzlichen Vorgaben zu kennen, um die Verantwortung für das Kind von Anfang an gemeinsam zu übernehmen und die Rechte wie auch die Pflichten gerecht zwischen Mutter und Vater aufzuteilen und zu leben.

Gemeinsame Obsorge

Mit der Geburt eines Kindes haben verheiratete/verpartnerte Paare gesetzlich die gemeinsame, ledige Mütter die alleinige Obsorge. Ledige Eltern haben aber die Möglichkeit, beim Standesamt mit der Anmeldung des Kindes in der Wohnsitzgemeinde die gemeinsame Obsorge zu vereinbaren. Damit erhält der Vater die gleichen Rechte, aber auch Pflichten für Pflege und Erziehung, Vermögensverwaltung

und die gesetzliche Vertretung des Kindes. Diesen Schritt kann man gleich nach der Geburt setzen, oder später – beim zuständigen Standesamt oder Bezirksgericht.

Papamonat

Erwerbstätige Väter haben ein Recht auf den Papamonat, also den Anspruch auf eine unentgeltliche einmonatige Arbeitsfreistellung anlässlich der Geburt eines Kindes, um sich in dieser Zeit ganz der Familie zu widmen. Der Papamonat muss frühestens 3 Monate vor dem errechneten Geburtstermin angekündigt werden. Nach der Geburt ist der/die ArbeitgeberIn über die Geburt zu informieren und der Antrittszeitpunkt der Freistellung bekanntzugeben. Der Vater kann den Papamonat während des Beschäftigungsverbots der Mutter nehmen. Während dieser Zeit (laut Gesetz die sogenannte Familienzeit) ist der

Vater kranken- und pensionsversichert, hat einen Kündigungs- und Entlassungsschutz und erhält als finanzielle Leistung auf Antrag einen Bonus von rund 700 Euro vom Krankenversicherungsträger. Voraussetzungen für den Familienzeitbonus sind, dass der Vater 6 Monate vor Bezugsbeginn durchgehend in Österreich gearbeitet hat, sich unmittelbar nach der Geburt seiner Familie widmet und dafür die Erwerbstätigkeit unterbricht. Die Familie muss im gemeinsamen Haushalt leben und Familienbeihilfe für das Kind beziehen.

Kinderbetreuungsgeld

Frischgebackene Mütter und Väter müssen entscheiden, wer von ihnen für wie lange in Elternkarenz geht. In dieser Zeit ist der Elternteil arbeitsrechtlich vom Dienst freigestellt und erhält Kinderbetreuungsgeld (KBG) als finanzielle Leistung zur Kinderbetreuung. Es kann entweder als pauschales KBG-Konto oder als einkommensabhängiges KBG bezogen werden. Voraussetzungen für den Erhalt von KBG sind Anspruch auf Familienbeihilfe und ein gemeinsamer Haushalt mit dem Kind, Lebensmittelpunkt in Österreich, die Durchführung der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen sowie die Einhaltung der Zuverdienstgrenze. Das KBG-Konto erhalten Eltern unabhängig von einer bisherigen Erwerbstätigkeit. Für das einkommensabhängige KBG muss zusätzlich vor der Geburt mindestens 6 Monate versicherungspflichtig gearbeitet worden sein.

Das KBG ist beim Träger zu beantragen, bei dem Wochengeld bezogen wurde bzw. bei dem die Mutter/der Vater versichert ist. Die Bezugsdauer des KBG-Kontos kann zwischen 12 und 28 Monaten ab Geburt für einen Elternteil bzw. 15 bis 35 Monaten bei Inanspruchnahme durch beide Elternteile flexibel gewählt werden. Der Gesamtbetrag ist stets gleich. Der monatliche Betrag hängt ab von der gewählten Dauer und

beträgt zwischen 435 und 1.000 Euro. Von der gewählten Gesamtanspruchsdauer sind 20 % dem zweiten Elternteil vorbehalten.

Das KBG als Ersatz des Erwerbseinkommens beträgt 80 % des Wochengeldes, höchstens monatlich 2.000 Euro. Zusätzlich führt die Sozialversicherung eine Günstigkeitsrechnung durch. Für Geburten im Jahr 2021 erfolgen aufgrund der Corona-Krise 2 Vergleichsrechnungen. Eltern, die sich für eine kurze Karenz entscheiden, erhalten das von den Einkünften im Jahr 2019 berechnete einkommensabhängige KBG, sofern dieser Betrag höher ist als bei der Berechnung mit den Einkünften aus dem Jahr 2020. Es kann 12 Monate von einem Elternteil bezogen werden. Eine Verlängerung bis längstens zum 14. Lebensmonat des Kindes ist möglich, wenn der zweite Elternteil mindestens 2 Monate KBG bezieht.

Die Eltern können sich beim Bezug zweimal abwechseln, wobei ein Block mindestens 2 Monate dauern muss. Eltern erhalten auf Antrag zusätzlich 1.000 Euro Partnerschaftsbonus, wenn sie den KBG-Bezug annähernd gleich aufteilen.

Achtung: Nutzt ein Vater den Papamonat samt Familienzeitbonus und bezieht später KBG in der Elternkarenz, so wird der erhaltene Familienzeitbonus vom KBG abgezogen.

Elternteilzeit

Für Eltern gibt es die Möglichkeit (für viele sogar den Anspruch) auf Elternteilzeit, um viel Zeit für ihr Kind zu haben und gleichzeitig erwerbstätig zu sein. Für Kinder im Vorschulalter haben Mütter und Väter ein Recht auf Reduzierung ihrer Arbeitszeit unter folgenden Voraussetzungen: gemeinsamer Haushalt mit dem Kind oder Obsorgerecht, durchgehend 3 Jahre Beschäftigung in einem Unternehmen (Mutterschutz und Karenz werden eingerechnet) mit min-

destens 21 Beschäftigten. Auch wenn nach diesen Voraussetzungen kein Rechtsanspruch besteht, ist es möglich, eine Elternteilzeit bis zum 4. Geburtstag des Kindes mit dem/der ArbeitgeberIn zu vereinbaren.

Der Wunsch nach Elternteilzeit ist schriftlich vorzulegen. Wenn die Teilzeit gleich nach Ablauf des Beschäftigungsverbots der Mutter genommen werden soll, muss dies noch während dieser Schutzfrist gemeldet werden. Das gilt für Mütter und Väter. Für spätere Elternteilzeit muss die Meldung 3 Monate vor Beginn des gewünschten Zeitraums erfolgen. Die Gestaltung des Arbeitsalltags wie Arbeitsausmaß, Beginn, Lage der Arbeitszeit usw. ist individuell zu vereinbaren. Mutter, Vater und ArbeitgeberIn können jeweils einmal eine vorzeitige Beendigung oder Änderung der Teilzeit verlangen. Eltern von Kindern, die ab dem Jahr 2016 geboren sind, müssen die Arbeit um mindestens 20 % reduzieren. Als Untergrenze gilt eine Wochenarbeitszeit von 12 Stunden. Es ist auch möglich, bei gleichbleibendem Arbeitsausmaß nur die Lage der Arbeitszeit zu ändern. Wer schon vor der Geburt des Kindes teilzeitbeschäftigt war, muss für die Elternteilzeit die Arbeitszeit weiter reduzieren. Nach dem Ende der vereinbarten Teilzeitbeschäftigung haben Eltern ein Rückkehrrecht zur ursprünglichen Arbeitszeit. Während der Elternteilzeit gilt ein besonderer Kündigungs- und Entlassungsschutz. Es ist möglich, dass Mutter und Vater gleichzeitig in Elternteilzeit arbeiten. Die Kombination mit einer Elternkarenz ist jedoch nicht erlaubt. Wenn also ein Elternteil in Elternkarenz ist, kann der andere für diese Zeit keine Teilzeit beanspruchen.

Das Wissen um all diese rechtlichen Möglichkeiten soll Mütter und Väter bei der Vereinbarkeit von Familien- und Arbeitsleben und einer gleichberechtigten Gestaltung und Aufteilung der Kinderbetreuung unterstützen. ●

HABEN SIE FRAGEN?

Ihre familienrechtlichen Fragen und Anliegen können Sie auch gern persönlich besprechen:
Tel. 0316/877-3395 oder astrid.kokoschinegg@stmk.gv.at





Lehrerinnen und Lehrer prägen neben den Eltern Kinder und Jugendliche entscheidend mit.

... EIN PÄDAGOGE?

ZWEI UND MEHR hat den Mittelschulpädagogen Michael Strohmaier einen Arbeitstag lang begleitet und erfahren, wie sein Arbeitstag als Lehrer, Klassenvorstand und Ausbilder aussieht.



05:00 Zuerst weckt Michael seine Kinder. Dann macht er sich gleich an das Schmieren der Jausenbrote. Sie frühstücken gemeinsam und besprechen den Tag. Dann geht es ab in die Schule.

07:00 Die Fahrt vom Heimatort in die Mittelschule Semriach dauert etwa 20 Minuten. In der Schule angekommen tauscht sich der engagierte Lehrer zuerst mit der Direktorin und seinen Kolleginnen und Kollegen aus, bevor der Unterricht startet.

07:45 Der Unterricht startet. Michael unterrichtet Mathematik, Physik und Chemie, Geometrisches Zeichnen, Geografie und Informatik. Daher ist er flexibel einsetzbar. Für den Lehrer heißt das, dass er sehr konzentriert zwischen den Fächern wechseln muss. Das kostet viel Kraft und Energie.

10:00 Während Pause ist, steht Michael nicht nur für Gespräche mit den Kindern zur Verfügung. Er macht auch Pausenaufsichten.

10:45 Das Team an der Mittelschule Semriach arbeitet mit neuesten Unterrichtsmethoden. Schon vor Corona wurden Teamarbeit und offene Lernformen gefördert. Die Kinder waren daher gut auf das „distance learning“, also das Arbeiten am Computer mit verschiedenen Lernplattformen, vorbereitet. Damit das aber für alle gut klappt, muss es gut geplant und organisiert sein. Die Vorbereitung erledigt Michael nach der Schule im Homeoffice.

11:15 Damit in Fächern wie Physik oder Chemie die Schülerinnen und Schüler die Lehrinhalte selbstständig erforschen und ausprobieren können, hat Michael Versuchsreihen vorbereitet. Die Kinder freut das besonders. So wird der Unterricht nie langweilig.

Fotos: www.kanizaj-maritja.com

12:10

Während der nächsten Schulpause kümmert sich der Klassenvorstand um anstehende Gespräche mit Eltern und Erziehungsberechtigten und die Organisation der nächsten Aktivitäten für seine Klasse.

12:35 An der Mittelschule Semriach werden auch Studierende des Lehramts praktisch ausgebildet. Michael begleitet und betreut die Nachwuchslehrenden. Dafür muss er Stundenverläufe planen, Unterrichtssequenzen einsetzen und Reflexionen der Studierenden bearbeiten. Das ist eine wunderbare, aber auch herausfordernde Arbeit.

13:40 Nach Unterrichtschluss finden für die pädagogischen Fachkräfte der Schule Stufenteamsitzungen, Fachkoordinatorentreffen und Konferenzen statt. Dabei werden wichtige



Entscheidungen für die Planung des Unterrichts und seine Vielfalt getroffen.

15:15 Michael macht sich auf den Weg nach Hause.

16:00 Nach dem Essen folgt die Hausarbeit. Danach nimmt sich der Vater Zeit, mit seinen eigenen Kindern Gespräche zu führen, um sie bei ihren Problemen und Sorgen unterstützen zu können. Er kontrolliert ihre Aufgaben und hilft beim Üben für die nächsten Tests und Schularbeiten.

18:00 Michael hat eine Skype-Besprechung mit Studierenden. Er bespricht mit ihnen ihre Stundenabläufe.

20:00 Jetzt bereitet sich der „Vollblutlehrer“ auf seinen nächsten Schultag vor. Dazu gehören Unterrichtsgestaltung, Aufgabenkontrolle und die Verbesserung von Kompetenz-Checks.

23:00 Alle Vorbereitungen für den nächsten Tag sind erledigt. Jetzt endet Michaels Alltag als Lehrer und Vater. ●



In der Schule sind unterschiedliche Fähigkeiten gefragt – unter anderem pädagogische, erzieherische, soziale, psychologische und auch therapeutische.



Lehrerinnen und Lehrer wie Michael Strohmaier vermögen viel: zum Beispiel Begeisterung für Themen vermitteln, Interessen wecken, Ängste nehmen, soziales Empfinden stärken und mehr.

Im Gespräch mit dem Diplompädagogen und Mittelschullehrer Michael Strohmaier:

ZWEI UND MEHR: *Warum sind Sie Lehrer geworden?*

Michael Strohmaier: Mich hat schon immer der Umgang mit Kindern fasziniert. Vor allem das Arbeiten in einer Unterstufenklasse stellt eine ständige Herausforderung dar. Man kann Kinder vom „Kindsein“ bis zur „Teenagerphase“ begleiten, ihren Werdegang verfolgen, mit ihnen den Einstieg in die Berufs- oder weitere Schulwelt planen und ihre Wünsche realisieren. In dieser Phase entwickelt sich der Mensch am meisten. Für mich ist es wichtig, positiver „Verstärker“ zu sein.

Was sind die größten Herausforderungen in Ihrer Tätigkeit?

Strohmaier: Die Schnelllebigkeit unserer Zeit. Alles soll und muss sofort und einfach gehen. Man setzt sich nicht mehr so mit den wesentlichen

Dingen auseinander. Man lernt für Tests. Anschließend wird Gelerntes rasch vergessen. Mir fehlen Nachhaltigkeit, das Sich-in-Themen-Vertiefen zur Entwicklung eigener Meinungen und Ideen. Für ein Umdenken braucht man als Lehrperson viel Kraft und Ausdauer.

Was mögen Sie besonders?

Strohmaier: Die Arbeiten mit den Lernenden, die Ausbildung der Studierenden im Fach und in Didaktik, das Mitgestalten schulischer Organisationsformen. Das ist für mich eine große Bereicherung des Schulalltags. Schule hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Ich kann nur von unserer Schule sprechen: innovativ, leistungsorientiert, menschlich und wertschätzend. Ich sage immer: „Jeder Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag.“ Das lebt unsere Schule vor.



Dipl.-Päd. Michael Strohmaier, BEd.

Michael Strohmaier (55) ist verheiratet und Vater eines Sohnes und einer Tochter. Der diplomierte Pädagoge unterrichtet Mathematik, Geografie, Geometrisches Zeichnen, Informatik, Physik und Chemie. Er ist Lehrer und Klassenvorstand an der Mittelschule Semriach. Zusätzlich bildet er Studierende an der Pädagogischen Hochschule Steiermark aus.

TERMINE UND MEHR

ZWEI UND MEHR- Elternbildungsveranstaltungen*

GRAZ

22. März 2021, 19:00 Uhr
„Entwicklung braucht Risiko“
 Wie viel Behütung braucht mein Kind?
 Eltern-Kind-Zentrum, Petersgasse 44a, 8010 Graz

07. April 2021, 19:00 Uhr
„Aktive Vaterschaft“**
 Wie bringe ich mich als Papa ein?
 A6 Fachabteilung Gesellschaft

DIGITAL

14. April 2021, 18:30 Uhr
„Keine Angst vor Kindertränen“
 Die Wichtigkeit des Erlernens von Gefühlen
 Eltern-Kind-Zentrum, Petersgasse 44a, 8010 Graz

11. Mai 2021, 19:00 Uhr
„Mama schaut auf sich“
 Balance zwischen Mutterglück und Familienalltag
 A6 Fachabteilung Gesellschaft

DIGITAL

16. Juni 2021, 19:00 Uhr
„Ein Klick, große Wirkung!“
 Wie unterstütze ich mein Kind bei (Cyber-)Mobbing
 A6 Fachabteilung Gesellschaft

DIGITAL

HARTBERG-FÜRSTENFELD

08. April 2021, 18:30 Uhr
„Die Entwicklung der Sinne“
 Sinneserfahrungen bei Kindern
 Eltern-Kind-Zentrum Fürstenfeld

DIGITAL

27. April 2021, 18:30 Uhr
„Toben, schreien, wütend sein“
 Alles ganz normal?!
 Eltern-Kind-Zentrum Fürstenfeld
 Burgenlandstraße 15, 8280 Fürstenfeld

LEIBNITZ

26. April 2021, 19:30 Uhr
„Kindlein klein, ging allein“
 Jugendliche ins Erwachsensein entlassen
 Familienzentrum Süd
 Marburger Straße 11/1.OG, 8430 Leibnitz

Liebe werdende Eltern, liebe Eltern, liebe Bezugspersonen,

wir stehen euch auch weiterhin kostenfrei mit Rat und Tat zur Seite!
 Viele ZWEI UND MEHR-Elterntreffs sind vor Ort in den Einrichtungen geplant.
 Sollte dies nicht möglich sein, werden die meisten davon online durchgeführt.
 Alle aktuellen Informationen finden sich wie gewohnt unter:

www.elterntreff.steiermark.at

Eltern-Kind-Zentren, Elternberatungszentren und einige weitere
 Einrichtungen bieten in den Regionen eine große Vielzahl an Unterstützungs-
 leistungen auch während dieser herausfordernden Zeiten an.

Bei Fragen ist unsere **ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo** unter
 0316/877-2222 oder info@zweiundmehr.at gerne erreichbar.

VOITSBERG

13. April 2021, 19:00 Uhr
„Mama schaut auf sich“
 Balance zwischen Mutterglück und Familienalltag
 Eltern-Kind-Zentrum
 Conrad-von-Hötzendorf-Str. 25 b, 8570 Voitsberg

27. April 2021, 19:00 Uhr
„Was willst du denn mal werden?“
 Wie Eltern unbewusst ihre Kinder bei der
 Berufswahl beeinflussen (können)
 Eltern-Kind-Zentrum
 Conrad-von-Hötzendorf-Str. 25 b, 8570 Voitsberg

WEIZ

26. März 2021, 19:30 Uhr
„Verhütung nach der Geburt“
 Eltern-Kind-Zentrum Weiz
 Resselgasse 6, 8160 Weiz

21. April 2021, 19:30 Uhr
„Kinder stark machen“
 Selbstwertstärkung von Kindern
 Eltern-Kind-Zentrum Gleisdorf
 Dr.-Hermann-Hornung-Gasse 31, 8200 Gleisdorf

14. April 2021, 16:00 Uhr
„Mythos Halbe/Halbe“
 Klappt das wirklich?
 Eltern-Kind-Zentrum Weiz
 Resselgasse 6, 8160 Weiz

ZWEI UND MEHR- Familien- & KinderInfo on Tour – Wir machen mobil!

Wir sind für Sie auch mobil unterwegs. Sie haben die
 Möglichkeit, vor Ort einen Steirischen Familienpass
 zu beantragen oder Daten ändern zu lassen bzw.
 sich im Rahmen der ZWEI UND MEHR-Familien- &
 KinderInfo über Angebote und Serviceleistungen
 für steirische Familien zu informieren.

Kommen Sie vorbei! Besuchen Sie uns!

26. März, 16. April, 28. Mai, 18. Juni 2021, ab 09:00 Uhr
 Murpark Shopping Center GmbH
 Ostbahnstraße 3, 8041 Graz
 beim Eingang zum Interspar vor der Rolltreppe
 Änderungen möglich!

**VERANSTALTUNGEN
 März–Juni 2021**



Kostenlose Veranstaltungen*
 Anmeldungen und weitere
 Informationen unter:
www.elterntreff.steiermark.at

Mehr Termine und mobile
 Einsätze auch unter:
www.zweiundmehr.steiermark.at
 Änderungen vorbehalten.

DIGITAL

Bedeutet, dass
 die Veranstaltung
 online stattfindet.

**** Der ZWEI UND MEHR-
 Veranstaltungstipp:**

Liebe Papas, wir freuen uns
 auf eure Teilnahme! Denn
 gerne möchten wir uns zu
 Themen austauschen, die
 euch im Familienalltag be-
 treffen. Und das kostenfrei in
 einer gemütlichen Runde. ☺

Übrigens ...

ZWEI UND MEHR ist
 regelmäßig sehr aktiv
 auf Facebook mit vielen
 wertvollen Informationen
 und guten Tipps vertreten.
 Schauen Sie einfach vorbe-
 i! Wir freuen uns, wenn
 Sie unsere „Facebook
 Posts“ liken, kommentieren
 oder auch teilen. So wird
 aus ZWEI UND MEHR noch
 mehr!



Hier geht's
 zu FACEBOOK

www.bluecircus.at



**DAS
 SCHWIMMSICHERHEITSSPIEL
 FÜR IHREN
 KINDERGARTEN!!!**

Kindern wichtige Eigen-
 kompetenzen vermitteln –
 mit dem großen Lernspiel
 für Ihren Kindergarten!

Badesicherheit & Schwimmvorbereitung

Elementarpädagog*innen,
 Bürgermeister*innen,
 Träger von
 elementarpädagogischen
 Bildungseinrichtungen,
 Elternvereine und Eltern
 aufgepasst!

„Bekannt & beliebt
 aus der AUA-
 SCHWIMMSICHERHEITSTOUR
 in den Kindergärten der
 Steiermark und Kärntens!“



Spielerisches Lernen
 der Gefahrenerkennung
 und Gefahrenvermeidung,
 richtiges Verhalten beim
 Baden & Schwimmen, sowie wichtige
 Schwimmlern-Impulse durch
 Schwimmlern-Übungen
 mit BLUE!



**Das Badesicherheits- & Schwimm-
 vorbereitungsspiel besteht aus:**

- BLUE-Trockenübungsgerät
- Suchbild-Aufstellwand (2x2m)
- Top- & Flop-Tafeln
- Schwimmziel-Tafeln
- blauer Teppich
- Spiel-Anleitung

**JETZT FÜR IHREN
 KINDERGARTEN:
 € 1.890,-**



Weitere Informationen und Bestellung unter: www.bluecircus.at

MACH MIT!

Hast du etwas Zauberhaftes gebastelt? Dann schick uns ein Foto von dir und deinem magischen Werk an: zweiundmehr@copegroup.com. Zu gewinnen gibt es „Das inoffizielle Harry Potter Bastelbuch“.

EINSENDESCHLUSS:
03.05.2021

Rechte, Datenschutz
siehe Seite 5



DAS WUNDERBARE MONSTERBUCH

So zauberst du Bücher und Schulhefte mit Biss herbei.

Das Monsterbuch ist für Unwissende gar nicht so leicht zu handhaben: Es beißt, rennt weg, versteckt sich und kämpft mit seinen Artgenossen. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: Man muss es sanft am Buchrücken streicheln. Dann ist es sofort brav! Daher ist es das ideale Buch, um Geheimnisse zu bewahren. Solche wie die, die du sonst nur deinem Tagebuch anvertraust. Wer möchte denn schon gerne von einem Buch gebissen werden? Aber auch um ungeliebten Schulgegenständen den Schrecken zu nehmen, ist ein Monsterbuchumschlag bestens geeignet. Wenn du das Mathe-Monster zubinden kannst, kann es dir auch nichts mehr tun!

Du brauchst:

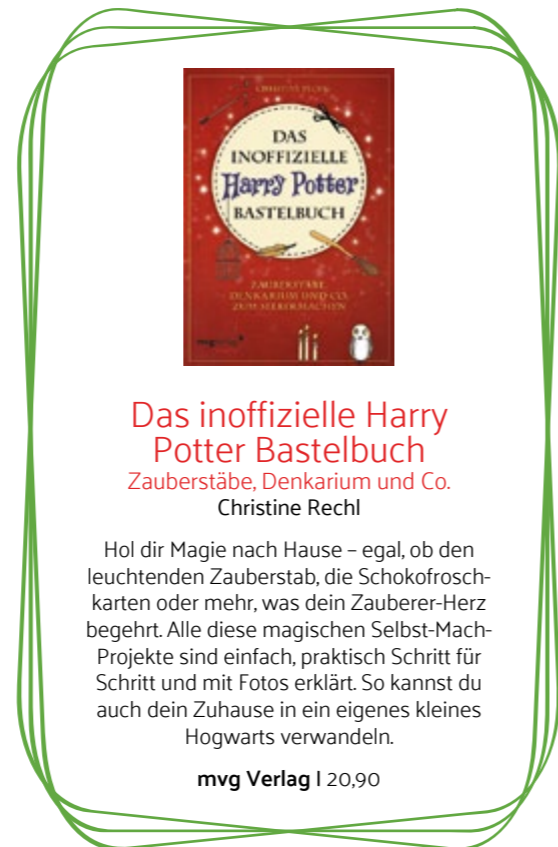
- weißes, stabiles Papier
- Moosgummi oder Bastelfilz
- grünen oder schwarzen Hefteinband
- Kordel
- Schere
- Klebstoff



Und so geht's:

Du kannst für jedes Heft oder Buch ganz leicht einen Monsterbuchumschlag herstellen: Jeweils zwei Zahnreihen aus weißem, stabilem Papier, Moosgummi oder Bastelfilz schneiden. Entweder einen fertigen Hefteinband nehmen (am besten in Giftgrün oder Schwarz) oder aus farbigem Tonpapier einen Umschlag bauen. Die Ecken schräg abkleben, damit Buch oder Heft nicht hinausrutschen können und stabiler sind. Die Zahnreihen innen einkleben. Ein oder zwei Monsteraugen malen. Mit weißem Rand ausschneiden und auf den Einband kleben. Noch ein schwarzes Klebeschild mit der Beschriftung draufkleben. Eine schwarz-weiße Kordel mehrfach herumschlingen, fertig!

Hier geht's
zum Weiterbasteln



Das inoffizielle Harry
Potter Bastelbuch
Zauberstäbe, Denkarium und Co.
Christine Rechl

Hol dir Magie nach Hause – egal, ob den leuchtenden Zauberstab, die Schokofroschkarten oder mehr, was dein Zauberer-Herz begehrt. Alle diese magischen Selbst-Mach-Projekte sind einfach, praktisch Schritt für Schritt und mit Fotos erklärt. So kannst du auch dein Zuhause in ein eigenes kleines Hogwarts verwandeln.

mvg Verlag | 20,90

Fotos: Christine Rechl, mvg Verlag | Illustrationen: freepik

Buchstabengitter

In dem Buchstabengitter haben sich 10 Wörter zum Frühling versteckt. Finde sie und Kreise sie rot ein. Viel Erfolg!

D	E	R	T	Z	M	H	N	J	I	K	L	O	P	Ä
S	D	S	H	Z	A	Q	Z	U	O	T	Z	U	F	D
W	R	O	M	H	R	A	A	H	I	G	T	Z	D	E
Q	T	N	N	G	I	Y	U	N	R	E	G	E	N	F
A	Z	N	J	B	E	X	S	B	U	B	E	R	R	V
Y	U	E	U	H	N	S	F	H	Z	J	D	A	E	B
X	F	G	L	J	K	D	L	U	T	U	W	P	O	G
D	A	B	Z	K	Ä	F	U	J	G	I	S	R	I	H
T	H	Q	H	B	F	G	G	W	V	O	P	I	U	Ä
Z	R	A	G	L	E	H	T	S	F	J	K	L	H	D
U	R	Y	B	U	R	Z	R	F	G	H	H	U	B	U
I	A	S	V	M	O	B	I	E	N	E	E	H	N	F
O	D	C	G	E	L	J	K	I	O	P	Ü	M	H	T
P	F	G	T	N	G	B	V	G	Z	U	I	O	P	T
Ü	S	C	H	M	E	T	T	E	R	L	I	N	G	W



RÄTSEL & MEHR

Findest du die vier Insekten?

Wenn du genau schaust, kannst du die vier Insekten im Bild entdecken und markieren.



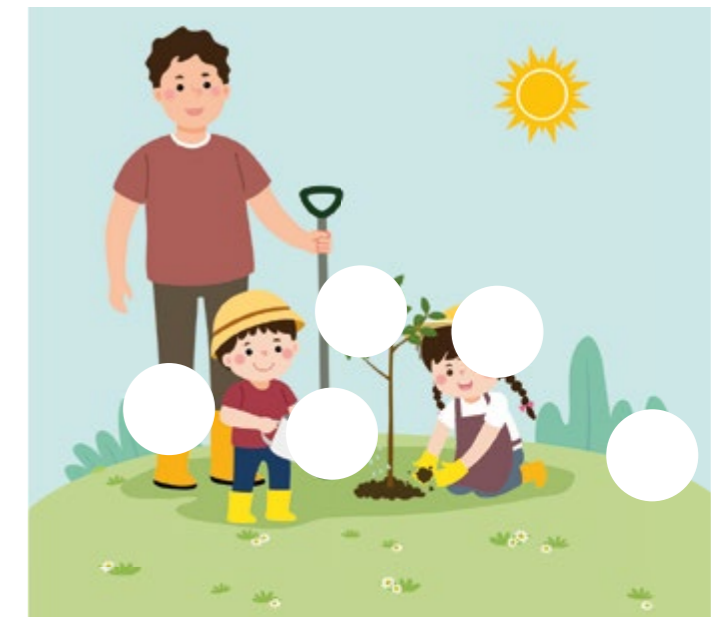
Silbensalat

Im Salat haben sich insgesamt 5 Wörter versteckt. Wie heißen sie?



Puzzle

Setze die 5 runden Bilder richtig ein!



PODCAST



☺ Ab 6 Jahren
BR Kinder Podcasts

Unter dem Internetlink www.br.de/kinder/hoeren/uebersicht-podcasts-kinder-100.html stellt der Bayerische Rundfunk Podcasts für Kinder kostenlos zur Verfügung. Ob Gutenachtgeschichten, Geschichten, Nachrichten, Wissen oder Klassik für Kids – hier gibt es eine große Auswahl an geeignetem und unterhaltsamem „Hörmaterial“ für Kinder.

SPIELE



☺ Ab 4 Jahren
Banditti

Einmal Räuber sein und von den anderen Gegenstände stibitzen – das darf man in diesem wunderschön gestalteten Spiel. Dabei erfragt man, was die anderen wo in ihren Räuberhäusern versteckt haben. Auf drei Etagen können die verschiedenen Gegenstände verteilt sein. Pro gewürfeltem Räubersäckchen ist eine Ja/Nein-Frage erlaubt. Es gewinnt, wer zuerst 5 beliebige Gegenstände der anderen gesammelt hat. „Banditti“ wurde 2020 als „Spielehit für Kinder“ von der Wiener Spieleakademie ausgezeichnet.

Beleduc Verlag | für 2 bis 4 Spielende, ca. 40,- €



☺ Ab 6 Jahren
Krasserfall

Edas ist ein ganz besonderer Wettkampf! Welches Boot bleibt als letztes im Fluss und stürzt nicht über den tosenden Wasserfall? Ein Nervenkitzel für Große und Kleine. Denn man weiß nicht, wann ein Boot hinunterfällt. Durch Beschwerden und möglichst viele Figuren an Bord lässt sich das verzögern. Einfache Regeln und Überraschungen versprechen viel Spaß beim Spielen! Auch „Krasserfall“ ist Preisträger des Jahres 2020 bei „Spielehit für Familien“ der Wiener Spieleakademie.

Ravensburger | für 2 bis 4 Spielende, ca. 35,- €



☺ Ab 8 Jahren
Jubako

Jubako-Boxen sind hübsch verzierte Schachteln aus Holz. Darin richtet man in Japan zu besonderen Anlässen wie Neujahr Essen an und serviert es auch. Manche Jubako-Boxen haben mehrere Ebenen, um die Leckereien zu stapeln. Genau das ist auch die Aufgabe dieses Spiels. Jeder füllt seine Box möglichst geschickt und punkteträchtig mit Reis, Fisch oder verschiedenem Gemüse. Die Spielsteine funktionieren ähnlich wie Dominosteine. Dieses taktische Legespiel überzeugt durch wenige Regeln, ansprechendes Material und interessante Varianten.

Ravensburger | für 2 bis 4 Spielende, 29,90 €

Fotos: beige stellt

BÜCHER

LESEZENTRUM EMPFEHLUNG



☺ Ab 3 Jahren
Mein Papa
Annemarie van Haeringen,
Ao De und Ao Teer

Das ist die Geschichte eines sehr müden Elefantenvaters und dessen sehr aufgeweckten Kindes. Dass Papa manchmal nach einem langen Arbeitstag nur noch schläft und schläft und schläft, ist schon sehr ärgerlich. Aber eines weiß der Kleine immer genau: Er ist der liebste Papa der Welt!

Verlag Freies Geistesleben | 16,50 €

LESEZENTRUM EMPFEHLUNG



☺ Ab 8 Jahren
Mein Vater, der Pirat
Davide Cali

Ein kleiner Bub erzählt, wie sich sein Vaterbild wandelt. Der Vater kommt nur selten heim, aber er fasziniert seinen Sohn doch mit Geschichten aus seinem Seeräuberleben. Die Bewunderung geht verloren, als klar wird, dass der Vater in Wahrheit nie Pirat, sondern Gastarbeiter im Bergwerk war. Erst später versteht der Bub, warum sein Vater für ihn ein Held sein wollte.

Jacoby & Stuart | ca. 15,40 €

☺ Ab 4 Jahren
Wo gehst du hin, Opa?
Brigitte Endres,
Marc-Alexander Schulze

Emmis Opa ist sehr, sehr krank. Vielleicht muss er von ihr gehen. „Opa? Wo willst du denn hingehen?“, fragt Emmi leise. Der Opa dreht ihr den Kopf zu und schaut sie lange an. „Es ist ein Geheimnis und ein Abenteuer“, flüstert er schließlich. Emmi mag Geheimnisse – und Abenteuer auch. „Erzähl mir davon, Opa!“ Dieses Bilderbuch beschäftigt sich sehr behutsam und einfühlsam mit dem Thema Tod.

aracari Verlag | 15,40 €



TIPP



Disney Prinzessin – Rapunzel
Das große Buch mit den besten Geschichten
Walt Disney
Carlsen | ca. 15,50 €

Ich mag das Märchen „Rapunzel“ sehr. Darin geht es um ein junges Paar, das den großen Wunsch hat, ein Kind zu bekommen. Mir hat das Märchen so gut gefallen, weil es ein gutes Ende hat und weil das junge Paar gegen die „Hexe“ gewonnen hat.



MARTINA, 8 Jahre

Kommen Sie mit ins LESELAND STEIERMARK!



seit Februar 2021

Neue Website rund ums Lesen und Vorlesen

Vorlesen und miteinander Lesen sind für die Entwicklung von Kindern wichtig. Die Fantasie wird angeregt, der Wortschatz erweitert und die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt. Kurz gesagt: (Vor-)Lesen macht Kinder schlauer und fit für die Schule und die digitale Welt. Leseland Steiermark bietet viel Wissenswertes rund ums Lesen und Vorlesen und gibt alltagstaugliche Tipps, um Kinder und ihre Familien für das Thema zu begeistern und die Lust am Lesen zu wecken. Die Website www.leseland-steiermark.at ist eine Initiative des Landes Steiermark und präsentiert alle damit verbundenen Angebote zur Leseförderung auf einen Blick. Sämtliche Projekte werden vom Lesezentrum Steiermark als Fachstelle umgesetzt. Entdecken Sie selbst das Leseland Steiermark auf: www.leseland-steiermark.at

23. April bis 15. Mai 2021

Die Lies-was-Wochen

Als Teil der Initiative „Leseland Steiermark“ sollen die **Steirischen Lies-was-Wochen** auch heuer wieder zwischen dem Welttag des Buches (23. April) und dem Internationalen Tag der Familie (15. Mai) stattfinden. Während der Lies-was-Wochen stellen öffentliche Bibliotheken Kindern und Jugendlichen mit verschiedenen Leseveranstaltungen ihr vielseitiges Angebot vor und leisten durch ihre Expertise einen wichtigen Beitrag zur Leseförderung. Im Rahmen der Lies-was-Wochen soll das Thema Lesen nochmals verstärkt in den Vordergrund rücken. Auch dieses Mal soll wieder für alle etwas dabei sein, wie zum Beispiel Lesewanderungen, Mitmachtheater, Lesungen von KinderbuchautorInnen und vieles mehr. Alle Informationen dazu finden Sie auf: www.leseland-steiermark.at

19. Juni 2021

4. Steirischer Vorlesetag

2021 soll der 4. Steirische Vorlesetag wieder zu einem großen Vorlesefest werden. Am **19. Juni** steht die Steiermark erneut für einen ganzen Tag im Zeichen des Vorlesens – und das an den abenteuerlichsten und ungewöhnlichsten Orten. Ganz nach dem Motto „(Vor)Lesen kann überall stattfinden“ werden wieder spannende Leseorte wie Tierparks, Oldtimer-Bim, Museen oder Betriebe zu Schauplätzen. Wer selbst mit einer Leseveranstaltung am **4. Steirischen Vorlesetag** teilnehmen möchte, findet alle Informationen auf www.vorlesetag-steiermark.at. Eine Anmeldung ist bis Ende April 2021 möglich. Kommen Sie mit auf eine Lesereise quer durch das Leseland Steiermark! www.vorlesetag-steiermark.at



Ein großes **Dankeschön** allen, die dieses Event unterstützen bzw. sich daran beteiligen. Dadurch wird es nicht nur besonders, sondern es macht das Lesen auch erlebbar und zu einem freudigen Ereignis. Mitgesponsert wird der **4. Steirische Vorlesetag** von den Unternehmen Energie Steiermark, MURPARK, SPAR, Steiermärkische Sparkasse und Neuroth.



mur|park



Steiermärkische
SPARKASSE

NEUROTH
BESSER HÖREN - BESSER LEBEN

Fotos: iStock by Getty (2), Land Steiermark, beige stellt



BERATUNG ZUR LÖSUNGSFINDUNG

Der Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark betreibt Männerberatungseinrichtungen in Graz, Bruck/Mur, Feldbach, Hartberg, Judenburg und Liezen sowie im Südburgenland. Im letzten Jahr waren es 1.040 Klienten, die Kontakt aufgenommen haben. **Wolfgang Obendrauf** begleitet Männer in der Telefonberatung, in persönlichen Beratungen, im MännerKaffee oder auch als Trainer.

losigkeit oder Depressionen. Für Männer, die Gewalt ausüben oder androhen oder die genau das verhindern möchten, haben wir ebenfalls wirksame Trainings- und Therapie-Angebote. Hier arbeiten wir eng mit Opferschutzeinrichtungen wie zum Beispiel Frauenhäusern zusammen.

Was ist unterstützend, damit Männer Kontakt mit Beratungsstellen aufnehmen?

Obendrauf: Die Möglichkeit, rasch und unkompliziert mit uns Kontakt aufzunehmen – auch per Mail. Unsere Beratenden zeigen viel Verständnis. Gemeinsam mit dem Klienten arbeiten sie an Lösungen auf Augenhöhe. Wichtig sind auch Medien- und persönliche Erfahrungsberichte unserer Klienten, die sie weitererzählen.

Was hat sich durch den Digitalisierungsschub verändert?

Obendrauf: Wir bieten Online-Veranstaltungen im MännerKaffee zu gesundheitlichen und anderen Themen an. Aber auch unsere Online-Bildungs-Angebote für Väter („Vater-Werkstatt“) werden genutzt. Väter in Krisensituationen nutzen dann häufig auch unsere Beratung.



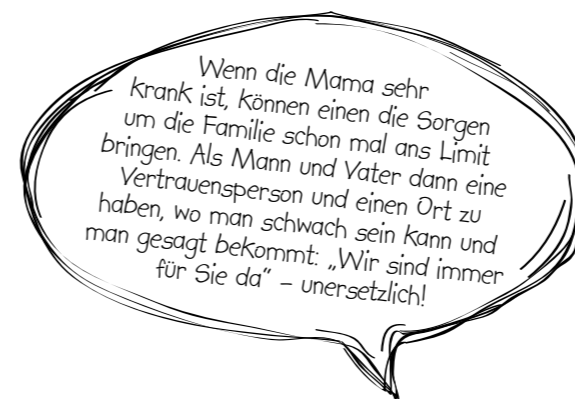
Wolfgang Obendrauf

ist diplomierte systemischer Lebens- und Sozialberater, Ehe- und Familienberater und zertifizierter Sexualberater (Österreichische Gesellschaft für Sexualeforschung). Er ist seit 12 Jahren als Männerberater und im Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark in verschiedenen Funktionen tätig.

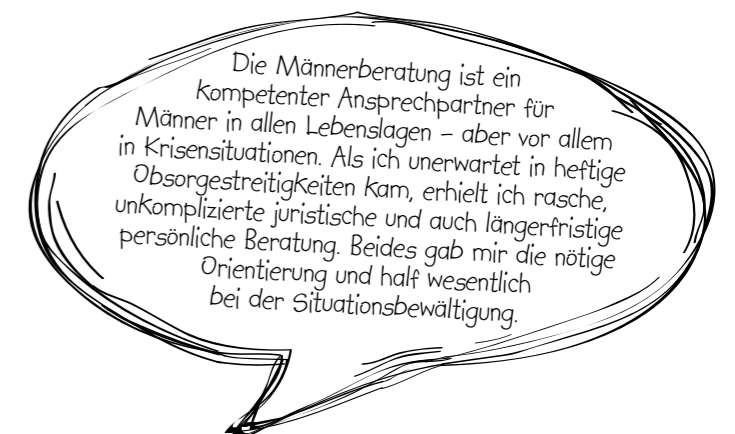
KONTAKT:

Männerberatung

Tel. 0316/831414
Mo-Fr: 10-12 Uhr
Di, Do auch 16-18 Uhr
Termine nach telefonischer Vereinbarung.
beratung@maennerberatung.at
vmg-steiermark.at/de/maennerberatung/angebote



Matthias (32), Installateur



Johannes (42),
Einzelhandelskaufmann

FAMILIENBÜHNE

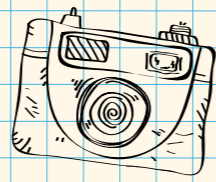


Lukas Fröschl aus Graz



Luca Meihl, 8 Jahre

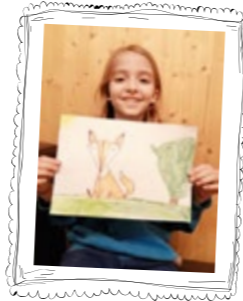
Wir danken für
die schönen Fotos ...



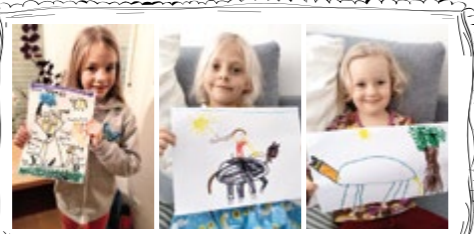
Eviana Siurdyna, 8 Jahre



Florian



Eva Stix aus Graz



Maja (8), Frieda (6) und Lotta (3)



Anna Ebner aus Zöbriach



Emilia Fillafer aus Seiersberg



Flora Pichlbauer aus St. Lorenzen



Romana Hilbel, 7 Jahre



Johanna Hilbel, 5 Jahre



Lena aus Graz, 4 Jahre



Lorenz (7) und Paul (5)



Jakob Sternat, 4,5 Jahre

VIELN DANK!
Das ZWEI UND MEHR-Familienmagazin bedankt sich bei allen steirischen Familien, die uns im Rahmen unserer Gewinnspiele und Rätsel so zahlreich geschrieben und auch so viele schöne Fotos zugeschickt haben.

MACHT MIT ...

... bei unserem nächsten Gewinnspiel und werdet mit etwas Glück eine unserer ZWEI UND MEHR-Magazin-Familien. Schickt uns ein oder mehrere Familienfotos mit Adresse und Telefonnummer bis 03.05.2021 an zweiundmehr@copegroup.com und gewinnt eines der Fotoshootings für eines unserer Magazine mit unserer Fotografin zu Hause oder vor eurer Haustür.

Rechte, Datenschutz siehe Seite 5 und hier

Wichtig!

Eure Fotos sind bei uns in guten Händen. Mit der Einsendung eurer selbst aufgenommenen Familienfotos für unser ZWEI UND MEHR-Familienmagazin erklärt ihr euch einverstanden, dass wir diese im Magazin und/oder auf der Homepage veröffentlichen dürfen. Eure Fotos und eure uns für dieses Fotoshooting-Gewinnspiel mitgeteilten Daten (wie Vor- und Nachname, E-Mail-Adresse, Wohnadresse, Alter, Telefonnummer) werden nur für dieses Gewinnspiel verwendet.

FAMILIENTAGE HABEN GEWONNEN:

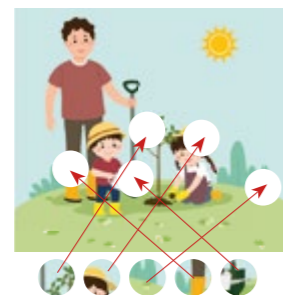
Familie Gigler aus Bad Waltersdorf

Familie Hörzer-Wunderl aus Graz



LÖSUNGEN RÄTSEL SEITE 35

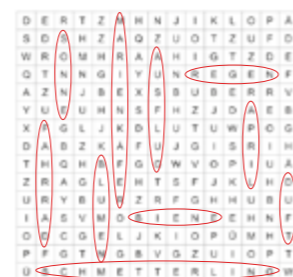
Puzzle



Silbensalat

GROSSVATER, HAUSARBEIT,
KINDERSPIELPLATZ, KUSCHELZEIT,
KINDERGEBURTSTAG

Buchstabengitter



Insekten



Fotos: Istock by Getty (1), beigestellt

 **BENEDIKTINERSTIFT
ADMONT**



**BENEDIKTINERSTIFT ADMONT -
EIN GESAMTERLEBNIS.**

**WELTGRÖSSTE
KLOSTERBIBLIOTHEK**

www.stiftadmont.at

FLAMBERGER HOF

MIT SPIEL & SPASS BAUERNHOF ERLEBEN

Unsere Angebote:
Kindergeburtstage,
Eltern-Kind-Gruppen,
Schule und Kindergarten am Bauernhof,
Bauernhof-Erlebniswochen und -tage,
Rechtschreibwoche „Stark wie ein Baum“,
Individuelle Angebote für Kinder (mit und
ohne Eltern) und Gruppen

EINMAL SELBST BAUER ODER BÄUERIN SEIN!

Flamberg 31, 8505 St. Nikolai i.S., 0664 88507155, info@flambergerhof.at
Alle Angebote & Termine: www.flambergerhof.at



**Tolle
Angebote
FÜR GROSS
& KLEIN**



Notfallmamas helfen im Krankheitsfall

Interview mit Mag.^a Gabriele Metz, MA, Landeskoordinatorin der KiB Notfallmamas in der Steiermark.

Was ist eine Notfallmama?

Der Körper glüht, die Nase rinnt und das Kind fühlt sich ziemlich schwach. Ein klarer Fall: Es muss zu Hause bleiben und das Bett hüten. Wenn Kinder erkranken und den Kindergarten oder die Schule nicht besuchen können, dann brauchen sie Ruhe und liebevolle Zuwendung. Wenn Mama oder Papa zur Arbeit müssen und sich nicht freinehmen können, Oma, Opa oder Bekannte nicht einspringen können, dann hilft der Verein KiB children care mit einer „Notfallmama“. Notfallmamas kommen nach Hause und betreuen nicht nur das kranke Kind, sondern auch das gesunde Kind, sollten Mama oder Papa krank sein und ein paar Stunden Ruhe und Erholung benötigen.

Was macht KiB?

Der Verein KiB wurde 1986 gegründet. Damals war es noch nicht üblich, dass Eltern bei ihrem Kind im Krankenhaus bleiben konnten. KiB setzte sich dafür ein, dass Kinder nicht allein im

Krankenhaus bleiben müssen. Seither vertritt der Verein die Interessen und Rechte kranker Kinder im Spital wie daheim. Er unterstützt Eltern organisatorisch und finanziell, wenn Kinder erkranken und mit den Notfallmamas. Ein Anruf bei der 24-Stunden-Hotline des Vereins genügt, damit eine Notfallmama (für bis zu drei Tage pro Krankheit) zur Familie kommt, das Kind umsorgt, ihm etwas vorliest und mit ihm spielt.

Wie kann man bei KiB mitmachen oder unterstützen?

KiB ist ein gemeinnütziger Verein und arbeitet als solcher nicht gewinnorientiert. Die gesamte Vereinstätigkeit dient ausschließlich dem Wohl kranker Kinder gemäß UN-Kinderrechtskonvention. Wir freuen uns über Spenden. Denn diese kommen durchwegs Familien mit kranken Kindern zugute. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich als Notfallmama zu engagieren. Eltern können Mitglied werden und erhalten dann die volle Unterstützung.



Mag.^a Gabriele Metz, MA

ist KiB-Landeskoordinatorin in der Steiermark. Sie pflegt Kontakt zu den zuständigen politischen Stellen, um auf den Bedarf von Familien mit kranken Kindern aufmerksam zu machen. Und sie steht in enger Verbindung mit allen Einrichtungen, die mit Kindern und deren Rechten zu tun haben. Dafür hat sie die „Ehren-TrauDil“ 2020, den Steirischen Kinderrechtepreis, bekommen.

Kontakt:

Verein KiB children care
Initiative notfallmama
Tel. 0664/6203040
info@notfallmama.or.at
monatl. Mitgliedsbeitrag: 14,50 €
Aufnahmegebühr: 18,- €
Anfragen: am Vortag für den Folgetag,
am selben Tag: je nach Verfügbarkeit
www.notfallmama.or.at
Facebook: @KiBchildrencare

Fotos: KiB

JEDEM KIND
ALLE CHANCEN!

volkshilfe.
kids

Bau mit an unserer Zukunft!

Wir suchen KindergartenpädagogInnen,
KinderbetreuerInnen + Tagesmütter/-väter

Du

- willst Kindern einen sicheren Hafen und Geborgenheit bieten.
- vertraust Kindern und respektierst sie, wie sie sind.
- bist motiviert und kreativ.
- bist aufgeschlossen, kommunikativ und teamfähig.
- hast Deine Ausbildung in der BAFEP, als KinderbetreuerIn oder zur/zum Tagesmutter/-vater erfolgreich abgeschlossen.

Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir sind ein großes gemeinnütziges Unternehmen mit rund 3.000 MitarbeiterInnen. Wir bieten steiermarkweit Betreuung durch Tagesmütter/-väter an und betreiben Kinderbetreuungseinrichtungen (Kinderkrippen, Kinderhäuser, Kindergärten und Horte) – mit unterschiedlichen pädagogischen Konzepten – von Montessori bis Pikler – und einem klaren Leitsatz: **JEDEM Kind ALLE Chancen!**

Deine Vorteile bei uns:

- Ein sicherer Arbeitsplatz in der Nähe Deines Wohnorts
- Regelmäßige Austauschmöglichkeiten mit KollegInnen, um Unterstützungsangebote für die tägliche Betreuungsarbeit zu reflektieren und zu erarbeiten
- Arbeit in professionellen Teams
- Aufstiegsmöglichkeiten
- Kostenlose Teilnahme am unternehmensinternen Weiterbildungsprogramm
- Betriebsausflüge und Weihnachtsfeiern
- Jubiläumsgeld für Deine langjährige Loyalität
- Zahlreiche Vergünstigungen durch unseren Betriebsrat

Bewerbungen über
www.volkshilfe-jobs.at
oder per E-Mail an
bewerbung@stmk.volkshilfe.at

DIE STEIERMARK GIBT'S BEI

SPAR



437 REGIONALE PRODUZENTEN LIEFERN BIS
ZU 3.886 STEIRISCHE PRODUKTE AN SPAR.*

*Anzahl variiert je nach Standortgröße und Saison.

WIR SIND
STEIRER