



Newsletter

Juli 2020

## Sommer, Sonne, Strand und Meer?



Auch wenn für viele der Sommerurlaub ausfällt, möchten wir Ihnen in unserem Sommernewsletter neue Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie auf andere Weise Entspannung, Lebenskraft und Lebensmut gewinnen können. Ein Urlaub ist irgendwann vorbei. Wie wäre es mit Alternativen, die immer wieder im Alltag angewandt werden können und ebenfalls Körper, Seele und Geist nähren ... und das über den Sommer hinaus! Diese möchten wir gerne mit Ihnen teilen.

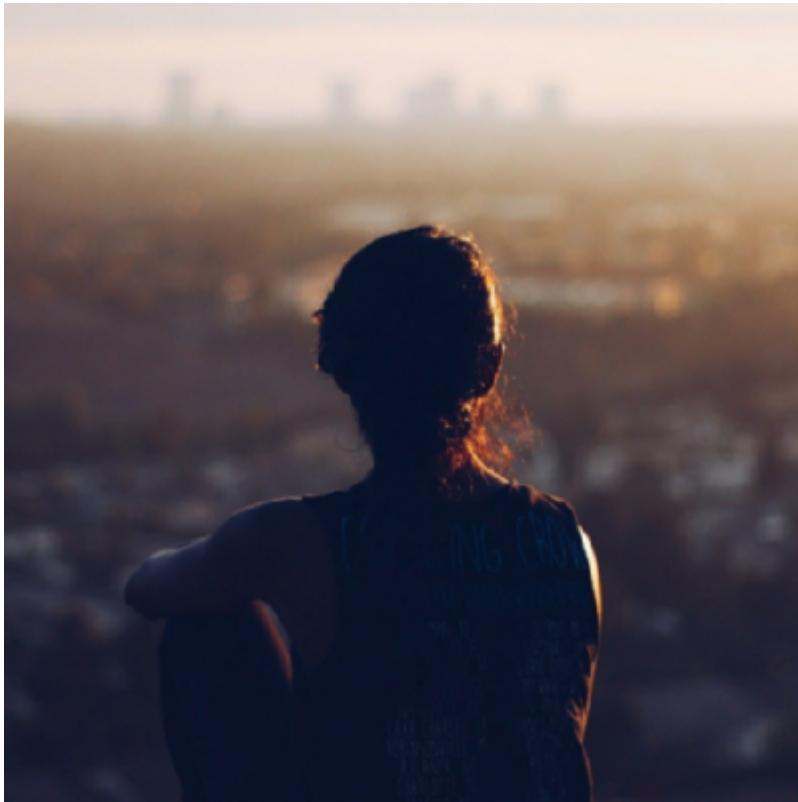
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzliche Grüße aus dem Arbeitsbereich Alleinerziehende,

Edith Lauble, Yvonne Schmitt und Tatjana Franzen

---

**Ein Sommer voller Mut**



*„Was bedeutet für dich Mut?“*

Mut ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt. Doch nicht immer ist es uns möglich diese Fähigkeit auch auszuleben. Für Mut bedarf es viel Kraft, die manchmal fehlt. In der Veranstaltung „Fokus\_Mut“ durfte ich mich mit dem Thema Mut auseinandersetzen und mich von vielen tollen Beiträgen, Impulsen und Fotos inspirieren lassen. Ein paar davon möchte ich gerne in meinem Artikel mit Ihnen teilen.

**[Zum Artikel](#)**

---

**Familienurlaubstage in unseren Familienferienstätten zu günstigen Preisen!**



Aus dem Alltag aussteigen, Familienzeit genießen, sich mit anderen austauschen, Naturerlebnisse, Kraft tanken, Kinderbetreuung .... All das ist in unseren Familienferienstätten **Haus Insel Reichenau am Bodensee** und im **Haus Feldberg-Falkau im Schwarzwald** zu günstigen Preisen möglich: Wir bieten Familien mit kleinem Einkommen verschiedene Zuschussmöglichkeiten. Neben „Familienförderpreisen“ sind individuelle Zuschüsse möglich! Wir unterstützen Sie gerne. Erfragen Sie die Zuschussmöglichkeiten direkt in Ihrer favorisierten Familienferienstätte.

---

### Entspannt durch den Sommer



Fehlt Ihnen manchmal die nötige Auszeit vom Alltag? Suchen Sie Freiraum für sich und Ihre Spiritualität?

Weil es vielen Menschen so geht, hat die Landeskirche Hannover die kostenlose App „XRCS-Workout für die Seele“ entwickelt.

**[Zum Artikel](#)**

---

### **Achtsamkeitsübung: Urlaub am Meer**



Falls Sie unabhängig von der App eine kleine Entspannungsübung benötigen, haben wir für Sie eine Achtsamkeitsübung erstellt, die Sie immer und überall anwenden können.

**[Zum Artikel](#)**

---

### **Webtalk: Gute Zeit für Ein-Eltern-Familien?**



Am vergangenen Montag haben der Bundestag und –rat die Maßnahmen des Konjunkturpaketes zur Abfederung wirtschaftlicher Folgen der Coronakrise beschlossen. Profitieren Alleinerziehende davon? Immerhin ist ein einmaliger Kinderbonus in Höhe von 300 Euro vorgesehen, der Familien mit geringen und mittleren Einkommen sowie Alleinerziehende entlastet. Zudem wird der steuerliche Entlastungsbetrag für Alleinerziehende mehr als verdoppelt. Familien mit Kindern profitieren des Weiteren von der Absenkung der Mehrwertsteuer. Geplant sind zusätzliche Investitionen in den Ausbau der Kitaplatzkapazitäten und der Ganztagesbetreuung in der Grundschule. Allein erziehend, aber nicht allein gelassen?

**Zum Webtalk**

---

**Kinderbonus nicht mit dem Unterhalt verrechnen**



Das Bundeskabinett hat am 12. Juni Teile des Corona-Konjunkturpakets beschlossen - darunter den Kinderbonus: 300 Euro für jedes im Jahr 2020 kindergeldberechtigte Kind. Insbesondere Familien mit geringen und mittleren Einkommen kommt der Kinderbonus zugute.

Er wird für alle Kinder, für die im September 2020 ein Anspruch auf Kindergeld besteht, in zwei Raten in Höhe von 150 Euro im September und im Oktober 2020 ausgezahlt.

Der Kinderbonus wird nicht auf Leistungen nach dem SGB II oder auf den Unterhaltsvorschuss angerechnet und beim Kinderzuschlag und dem Wohngeld nicht als Einkommen berücksichtigt.

Bei getrennten Eltern erhält der alleinerziehende Elternteil den Kinderbonus mit dem Kindergeld ausgezahlt. Der Barunterhaltspflichtige kann dann über das Unterhaltsrecht die Hälfte der Kinderbonuszahlungen von seiner Zahlung abziehen, wenn er Mindestunterhalt oder mehr leistet oder das Kind hälftig betreut.

Letzteres sieht der VAMV (Verband Alleinerziehender Mütter und Väter) kritisch: „Der Kinderbonus wird dort gebraucht, wo das Kind seinen Lebensmittelpunkt hat, da hier die Kosten für das Kind entstehen“ und ruft zum Widerspruch auf.

**[Zum Artikel](#)**

---

**Segenstext für den Sommer**



Gottes reicher Segen möge uns begleiten, durch Sonne satt und Regenwolken,  
durch Atemnot und Durchatmen,

im Gehen und Stehen, im Straucheln und im klaren Gang

Gott möge uns spüren lassen –  
Er ist mit uns unterwegs.

---

**[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Homepage](#)  
© [Referat Ehe-Familie-Diversität, Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg](#)**

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)