



Newsletter

November 2020

Resilient durch die Corona-Zeit



Jeden Tag erreichen uns Nachrichten über die Auswirkungen der COVID19-Pandemie und die Maßnahmen, um die schlimmsten Folgen abzufedern. Gerade in Zeiten von Teil-Lockdowns mit Kontaktbeschränkungen und Homeoffice ist es wichtig, mit Krisen gut umgehen zu können und sie unbeschadet zu überstehen. Die seelische Widerstandskraft, die uns dabei hilft, nennt sich Resilienz. Sie trägt dazu bei, aus deprimierenden, angstbesetzten Situationen wieder ins volle Leben zurückzukehren, und das vielleicht sogar gestärkt. Das gelingt, indem wir uns auf die Suche nach unseren Ressourcen machen, die uns befähigen, die schwere Zeit zu überstehen.

Ich wünsche Ihnen für die bevorstehenden Monate einen guten Zugang zu Ihrer psychischen Widerstandskraft, die Sie schützt vor dem fordernden Berufsleben und den oft kaum zu bewältigenden Ansprüchen des Alltags. Ich wünsche Ihnen eine Lebenseinstellung, die den Blick freudig nach vorne lenkt und gezielt nur das aufnimmt, was konstruktiv erscheint.

Bleiben Sie und Ihre Kinder gesund!

Aus dem Fachbereich Alleinerziehende grüßt ganz herzlich
Edith Lauble

Resilienz



Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die mit Schicksalsschlägen hadern und manchmal sogar daran zerbrechen? Das Zauberwort lautet: Resilienz.

Mehr Infos...

Als Familie durch die Krise

Corona-Lockdown: Wie schaffen wir das als Familie?



Schönes gerät in anstrengenden Zeiten leicht aus dem Blick. Der fröhliche Familienausflug bei Sonnenschein. Die spaßige Spielerunde bei Oma und Opa. All das scheint weit entfernt vom grauen Novemberalltag in Coronazeiten. Der Lockdown ist da. Auch für Familien verändert sich wieder einiges. Manchmal geraten die Gedanken dann ins Kreisen: Wie können wir das alles schaffen in den nächsten Wochen?

Mehr Infos...

Professionelle Unterstützung, um Krisen besser zu meistern



Online-Beratung für Alleinerziehende in Baden-Württemberg



Verband alleinerziehender Mütter
und Väter in Baden-Württemberg

Die Online-Beratung wird durch das Ministerium für Soziales und Integration in Baden-Württemberg gefördert.

Online-Beratung beim VAMV- Landesverband Baden-Württemberg

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter ist der Experte für die Beratung Alleinerziehender und bietet mit der neuen Online-Beratung ein Angebot, sich kostenfrei, anonym und vertraulich per Mail oder Chat beraten zu lassen. Für diejenigen, die sich lieber telefonisch beraten lassen wollen, besteht zusätzlich die Möglichkeit, online einen Telefontermin zu vereinbaren.

Inhaltlich geht es um alle Themen, die Alleinerziehende und Familien in der Trennungs-/Scheidungsphase betreffen: Fragen zu den Themen Unterhalt und Sorgerecht werden ebenso beantwortet wie Fragen nach der Existenzsicherung oder zu pädagogischen Themen. Bei Bedarf wird auf Angebote und Austauschmöglichkeiten vor Ort verwiesen.

Die Online-Beratungsstelle finden Sie hier

Sie gelangen mit einem persönlichen Passwort auf einen geschützten Server, auf dem die Beratung virtuell und geschützt stattfindet.

Veranstaltungstipp für die Zeit nach dem Lockdown-Light

Direkt in die Räuberhöhle



Zwar haben die Museen im November Corona-bedingt geschlossen, aber vielleicht kann diese Ausstellung im Landesmuseum in Karlsruhe in den anschließenden Wochen besucht werden.

Im Zug seiner geplanten Sanierung will das Landesmuseum eine Fläche für ein Kinder- und Jugendmuseum schaffen. Eine interaktive Ausstellung für Familien und Kinder mit dem Helden von Ottfried Preußlers „Räuber Hotzenplotz“ liefert derzeit einen

Vorgeschmack darauf. Die ganze Familie kann in die Welt des ersten Bandes von „Räuber Hotzenplotz“ eintreten. Da geht es in die gemütliche Küche der Großmutter, den finsternen Wald oder in die Räuberhöhle. Hineingezogen in die Geschichte gilt es, den Räuber zusammen mit Kasperl und Seppel hinter Gitter zu bringen.

Bis 25. April 2021

[Mehr Infos...](#)

[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Homepage](#)

© [Referat Ehe-Familie-Diversität](#), [Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg](#)

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