

impuls – am puls

WAS BEWEGT UND MOTIVIERT MICH ALS TEIL EINES GANZEN ZU WIRKEN?

Respekt, Verbundenheit, Werte, Geborgenheit, Visionen gemeinsam verwirklichen, Begeisterung und Offenheit, soziales Engagement und Vielfalt. Diese Aussagen und Versprechen sind in der Arbeit des Frauenbundes zu finden – sie werden gelebt. Das Bestreben und die Bemühungen des Frauenbundes haben mich schon in früheren Jahren durch diverse Begegnungen bewegt und begleitet. Als Mitglied in einem Verband mitwirken zu können, der sich für Frauen, Kirche, Politik und Gesellschaft einsetzt, lohnt sich auf verschiedenen persönlichen Ebenen.

Das Netzwerken verbunden mit Leadership, d.h. im Netz zu wirken und andere Menschen mit der eigenen Vision zu inspirieren und zu motivieren, hat mich immer schon interessiert. So ist die Anfrage, als Verbandssekretärin tätig zu sein, für mich eine spannende Herausforderung gewesen. Die Frage in einem grossen Ganzen einen zentralen Teil zu gestalten, habe ich sehr gerne bejaht. Mein angeborener Optimismus, meine Regenerationsfähigkeit sowie das Vertrauen von Gottes Hand geführt zu sein, haben zielführend zur Tätigkeit im Frauenbund beigetragen. Intrinsic motiviert, habe ich gespürt, dass mir die Arbeit im Verbund als meinen Teil im Ganzen Spass machen wird.



«Der Weg ist das Ziel» (Konfuzius)

Daniela Baldi, Verbandssekretärin

WELCHE SCHICKSALE BEWEGEN DICH BEI DEINER KOMMISSIONSARBEIT UND WIE GEHST DU DAMIT UM?



Als Mitglied der Sozialkommission MÜTTER IN NOT erhalte ich einmal im Monat die neuen Gesuche für finanzielle Unterstützung unserer Klientinnen. 20 bis 25 Blätter mit einer kurzen Schilderung der momentanen Lebenssituation einer mir unbekannt Person. Ein Blatt Papier mit Daten und Fakten einer fremden Frau.

Ja, diese vielfältigen Lebensgeschichten bewegen mich! Es stimmt mich oft traurig, dass beide Elternteile arbeiten und es doch nur für das Notwendigste reicht. Jede unvorhergesehene Ausgabe stellt das Familienbudget auf die Probe oder wirft sorgfältig geplante Ausgaben in der Reihenfolge zurück. Ganz besonders gehen mir die Familienschicksale zu Herzen, wenn z.B. durch eine Trennung zusätzlich finanzielle Probleme hinzukommen. Ganz schnell kann eine Frau dann ausgebrannt sein und fremde Hilfe benötigen.

Es tut weh, mitansehen zu müssen, wie finanzielle Sorgen wegen gesundheitlichen Problemen (eine Zahnspange, eine neue Brille oder der Besuch einer Sonderschule) oder dem Verlust der Arbeitsstelle entstehen. Die Mühlen der zu einem späteren Zeitpunkt greifenden Versicherungen mahlen leider manchmal sehr langsam und die Lebenskosten laufen weiter. Es ist darum wichtig, dass wir vor allem den momentanen Zeitpunkt im Auge behalten, um die Not zu lindern. Ich bin dankbar, dass wir in unseren beiden Fachfrauen auf der Beratungsstelle zwei sehr fürsorgliche Mitarbeiterinnen haben.

Unsere monatlichen Sitzungen starten jeweils mit einem stimmigen Einstieg, um im Hier und Jetzt anzukommen. Haben wir es mit emotional anspruchsvollen Gesuchen zu tun, werden wir von Gabriela Horvath-Zanettin, Fachstellenleiterin, sorgfältig darauf vorbereitet. Wir probieren durch spezielle Übungen mit dem Gelesenen oder Gehörten umzugehen und die Emotionen nach der Besprechung des Gesuches auch wieder abzustreifen. Im Grossen und Ganzen gehe ich aber mit dem Vorsatz an die Arbeit: Ich lasse mich berühren von den Schicksalen, aber nicht gefangen nehmen. Nur mit der nötigen Distanz können wir uns sachlich über die Gesuche austauschen und Entscheidungen treffen.

Hin und wieder erreichen uns Dankeschreiben von Klientinnen, denen wir durch das Gutheissen ihres Gesuches Freude bereitet und Mut geschenkt haben. Diese Karten erfreuen uns jeweils sehr und sie sind wertvolle Zeichen für unser Tun!

Hin und wieder erreichen uns Dankeschreiben von Klientinnen, denen wir durch das Gutheissen ihres Gesuches Freude bereitet und Mut geschenkt haben. Diese Karten erfreuen uns jeweils sehr und sie sind wertvolle Zeichen für unser Tun!

Judith Bolzern, Präsidentin Sozialkommission

WICHTIGE MITTEILUNG

Wir machen wie jedes Jahr den «Adressen-Putz». Dazu brauchen wir keinen «Lappen» und keinen «Schrubber». **Dazu brauchen wir Ihre wertvolle Mithilfe.** Wir wollen uns keine postalischen Leerläufe erlauben, daher bitten wir Sie, uns Ihre Adressangaben, Telefonnummern und E-Mail-Adressen bei **Veränderungen** mitzuteilen. Für Ihre Mitarbeit bedanken wir uns recht herzlich.



Daniela Baldi, Verbandssekretariat

FRAUENBUND-ANLÄSSE

Einzelmitglieder-Anlass

Dill & Rosmarie, Bio-Laden

Gossau

Mi 26.04.2023 | 14.00 – 17.00 Uhr
Führung und Degustation regionaler Produkte

Wiborada-Tag

St.Gallen | Di 02.05.2023

Treffpunkt 09.40 Uhr Bahnhof

Häggenwil-Winden

Anmeldung: fuechsl@bluemail.ch

Generalversammlung

Wangs

Fr 05.05.2023 | 14.00 – 17.15 Uhr

Sternensaal

Wiborada-Anlass

St.Gallen

Mi 24.05.2023 | 16.30 – 19.30 Uhr

Wiboradahaus St.Georgen

SKF-Delegiertenversammlung

Baden AG

Sa 03.06.2023 | ganzer Tag

Einzelmitglieder-Anlass

kleika – Besuch und Führung

St.Gallen

Do 08.06.2023 | 14.00 – 17.00 Uhr

SKF-Impulstag Frauenbande 2.0

Zürich

Sa 17.06.2023 | ganzer Tag

Buch und Prosit

St.Gallen

Pilgern erdet und himmelt –

Josef Schönauer

Denkbar | Mi 20.09.2023

WEITERBILDUNGEN

Aktuariat –

kompetent und speditiv

Wil

Fr 28.04.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Susann Gretener Jegge

Konfliktmanagement – handeln und lösen

Weinfelden

Do 07.09.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Cornelia Schinzilarz

Führungskompetenz – stärken und motivieren

St.Gallen

Mi 13.09.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Regula Kuhn-Sommer

Geistliche Begleitung – eine vielseitige Funktion

Chur

Di 19.09.2023 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Silvia Huber

NACHGEFRAGT

7 Fragen und 1 Antwort ohne Frage

Karin Zimmermann, im Leitungsteam der FMG Wangs seit 3 Jahren

Wovon träumst du?

Dass ich mit meiner Familie und Freunden noch viele schöne und lustige Momente erleben darf.

Was ist dein Lieblingessen?

Am liebsten esse ich ein feines Raclette mit Freunden.

Was inspiriert dich an deiner Region?

Die Natur, Berge. Im Sommer zum Wandern, im Winter auf der Piste. Zu wissen, dass ich in kürzester Zeit in St.Gallen, Zürich oder in Chur sein kann.

Was darf bei einem Besuch in der Stadt St.Gallen auf keinen Fall fehlen?

Ein Spaziergang durch die Altstadt mit «Lädälä» und Kaffee trinken.

Welches Buch kannst du mir empfehlen?

Die sieben Schwestern von Lucinda Riley macht süchtig. Warte schon gespannt auf den achten und letzten Teil.

Was ist Glück?

Für mich ist Glück, wenn ich mich amüsiere und etwas mache, was mir Spass macht.

Was hat dein Leben verändert?

Eine Familie zu gründen und Mutter zu sein...

Lachen, weil es gesund ist – Leben, weil es Spass macht – Lieben, weil es guttut.



KIRCHE MIT DEN FRAUEN

Wir laden Sie herzlich ein am 24. Mai mit der Heiligen Wiborada in St.Gallen unterwegs zu sein!

Hildegard Aepli wird uns in St.Gallen auf den Spuren der Heiligen Wiborada führen. Der Weg führt von St.Georgen her vorbei an Kathedrale und Stiftsbezirk nach St. Mangen. Dabei wird Hildegard Aepli uns Einblicke in das bescheidene und doch sehr weit wirkende Leben der Heiligen Wiborada geben. An den verschiedenen Stationen erwarten uns Erklärungen zur Biographie dieser aussergewöhnlichen Frau. In St.Mangen haben wir die Möglichkeit mit einem Inkluden ins Gespräch zu kommen. Abschliessend feiern wir die Abendandacht in St.Mangen mit und freuen uns danach einen kleinen Apéro zu geniessen.

Treffpunkt: 16.30 Uhr in St.Georgen vor der kath. Kirche

Abschluss: 19.00 Uhr mit Apéro in St.Mangen

Anmeldung bitte bis 15. Mai an:

angelika.heim@frauenbundsga.ch oder Telefon: 071 222 45 49

EINZELMITGLIEDER – ANLÄSSE 2023

Dill&Rosmarie, der Bio-Laden in Gossau

In den Verkaufsräumlichkeiten in Gossau, St.Gallerstrasse 93, erhalten wir Informationen über die Produktion und den Betrieb der Genusswerkstatt in Herisau, die Philosophie und Integration in den Arbeitsmarkt. Sie geniessen bei der Degustation Bio-Produkte aus dem Laden und haben danach auch die Möglichkeit für einen Einkauf.

Mittwoch, 26. April 2023 von 14 bis 16 Uhr.

kleika St.Gallen, das Arbeitslosen-Projekt für Frauen wurde 1994 gegründet. Am Standort Lindenstrasse 61, St.Gallen, wird uns die interessante Produktion in den Werkstätten gezeigt. Bei Kaffee und Kuchen geniessen wir den Austausch. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit im Seconhand-Laden zu stöbern und wer weiss, vielleicht wartet bereits ein exklusives Kleidungsstück auf Sie!

Donnerstag, 8. Juni 2023 von 14 bis 16 Uhr.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen sind bis 10 Tage vor dem Anlass möglich: angelika.heim@frauenbundsga.ch oder Tel. 071 222 45 49

WAS BEWEGT MICH IM ALLTAG?

Der Alltag ist wie eine grosse Backschüssel, in die alle möglichen Zutaten geschüttet werden. Früher war es bei mir eine bunte Mischung unterschiedlichster Aufgaben, die nonstop einrieselten: Spülmaschine ausräumen, Sitzung vorbereiten, Kinder zur Schule schicken, Formulare ausfüllen, telefonieren...



Heute bewegen mich vor allem die täglichen Nachrichten aus aller Welt, die wie schwere Brocken in meine Alltagsschüssel fallen und sich nicht einfach untermühren lassen.

Es gibt Menschen, die keine Nachrichten mehr hören und keine Zeitung lesen, weil die Informationen zu negativ und zu deprimierend sind. Ich habe auch schon über diese Strategie der Problembewältigung nachgedacht: Einfach in der Blase des guten Lebens verharren und das Unangenehme ausser vor lassen. Es wäre das Einfachste.

Doch die unverdaulichen Zutaten stören meinen Frieden mit mir selbst und meinem Leben. Sie stupsen, stossen, mahnen mich: Beweg dich! Leider bin ich weder eine Heilige noch eine Heldin. Ich schaffe es nicht, mein Haus mit einer Flüchtlingsfamilie zu teilen. Oder unter Lebensgefahr Güter in die Ukraine zu fahren. Ich bin zu feige, zu bequem und zu wenig grosszügig, um hehre Ideen in die Realität umzusetzen. Diese Selbsterkenntnis schmerzt. Sie ist gleichzeitig ehrlich und traurig.

Doch was tun, wenn man sich für grosse Taten nicht eignet?

Bei den kleinen Taten bleiben, die die Welt eine Spur besser machen!

Ich möchte ein sinnvolles Leben führen. Helfen, wo man mich darum bittet. Mich stark machen für die, die schwach sind. In Politik und Gesellschaft meine Stimme denen geben, die ihr Streben nicht auf schnelle Erfolge, sondern auf eine lebenswerte Zukunft ausrichten.

Plötzlich spüre ich die Dunkelheit der Nacht. Was kann ich schon ausrichten? In solchen Momenten bete ich. Ja, ich gebe es zu. Ich bete.

Isolde Süess

FRAUEN – AM PULS IN GOSSAU – RÜCKBLICK



Es war schön, nach zwei Jahren Unterbruch, die Frauen im Andreas-Saal in Gossau am Mittwoch, 18. Januar am Anlass des Jahres «Frauen – am puls» zu begrüssen.

Danielle Cotten, SKF Co-Geschäftsleitung, machte uns das Thema «Appetit auf Nachhaltigkeit» schmackhaft. Angeregte Diskussionen fanden unter den Teilnehmerinnen statt. Sich bewusst sein über eigenes Konsumverhalten und den persönlichen Beitrag dazu zu leisten, beschäftigte die interessierten Besucherinnen. Vitamine in der Winterzeit sind besonders wichtig. Eine einfache und effiziente tägliche Zufuhr ist mit der Sprossenanzucht möglich. Marco Vonmoos von Sprossensamen.ch informierte und motivierte in seinem Vortrag zur Anzucht und dem Konsum von Sprossen.

Vor dem Mittagessen lud Jacqueline Bollhalder die Frauen in die Andreaskirche ein. Mit spirituellen Gedanken über Aussaat, Nahrung und Natur liess sie die Teilnehmerinnen nochmals Revue passieren. Die Wunder der Natur zeigen uns, wie aus Kleinem Grosses entsteht. Bewunderung, Staunen und grosse Dankbarkeit erfüllen uns dabei.

Die Vorfreude auf das Mittagessen war gross. Sichtlich genossen die Frauen die Vitamin-Zufuhr mit diversen Sprossensorten, die uns Marco Vonmoos zuvor schmackhaft gemacht hatte.

Angelika Heim, Sachbearbeiterin Verbandssekretariat

WIE WEITER?

Diese Frage stellen sich Vorstandsfrauen aus unseren Ortsvereinen vermehrt. Das Finden von neuen Frauen in den Vorstand ist für viele eine Herausforderung.

Viele Fragen:

- Kann und darf man nur noch zu zweit oder zu dritt die Vorstandsarbeit leisten?
- Kann ein Ortsverein ohne Präsidentin weiter bestehen?
- Kann der Ortsverein auf diese Art weitergeführt werden?
- Wie soll es weitergehen?
- Braucht es eine Auflösung?

Gefragt ist:

- Mut neue Wege zu gehen
- Bereitschaft für Veränderungen (gute Balance zwischen Verändern und Bewahren)
- Freude, Motivation – Vorstandsarbeit soll Spass machen
- Offene Kommunikation
- Zielsetzung – sich von Zielen leiten lassen und den Blick nach vorne richten
- Fantasievolle und ungewöhnliche Lösungen

Das Verbandssekretariat oder ein SKF-Coaching unterstützen euch auf eurem Weg. Schon ein Telefongespräch kann euch bestärken und weitere Schritte vor Augen führen.

Nur Mut, bleibt beWEGt!

*Doris Jud,
Kommission Vernetzung Regionen*

NACHGEFRAGT

- Wer von euch hat von einem anderen Ortsverein tolle Spontanpost erhalten?

Wir sind gespannt, schreibt uns doch bitte eine E-Mail:
sekretariat@frauenbundsga.ch /
doris.jud@frauenbundsga.ch

Es grüsst euch

*Doris Jud,
Kommission Vernetzung Regionen*

Impressum

Katholischer Frauenbund
St.Gallen – Appenzell
Oberer Graben 44 | Postfach 1122
9001 St. Gallen
verband@frauenbundsga.ch
www.frauenbundsga.ch



BLUMENWIESE

Wie geht es Ihnen ... mit Ihren Finanzen?



Wie so Vieles verändert sich wohl auch unsere finanzielle Situation im Laufe unseres Lebens. Zusätzlich bekommt Geld je nach Lebensalter und Lebenssituation eine andere Bedeutung. Wie gross ist die Freude, sich mit dem ersten Taschengeld Gum-

mibärchen, einen Haargummi oder was auch immer kaufen zu können. Erinnern Sie sich?

Kinder begreifen früh, was Geld ist und wie damit in der Familie umgegangen wird. Die Eltern haben auch im Umgang mit Geld eine grosse Vorbildfunktion. Wie angenehm es sein mag, sofort alles kaufen zu können, hat auch auf etwas zu sparen und sich anschliessend umso mehr darüber zu freuen seinen Wert. Wie bewusst kaufe ich ein? Wie viele Paar Schuhe benötige ich wirklich? Wie glaubhaft erkläre ich meinem Kind, dass ich zwar zehn Handtaschen habe, es jedoch mit einem Schulthek auskommen soll?

Das erste eigene Geld zu verdienen ist ein grosser Schritt beim Erwachsen werden und verspricht Unabhängigkeit. Gleichzeitig beginnt damit die Verantwortung, mit dem erwirtschafteten Geld zu haushalten, damit sowohl die monatlichen Fixkosten wie auch Unvorhergesehenes bezahlt werden können.

Von dieser Unabhängigkeit in eine neue Abhängigkeit können Mütter (oder auch Väter) kommen, die ihr Arbeitspensum ausser Haus reduzieren, um sich der Kinderbetreuung zu widmen. Auch für den Partner (oder die Partnerin) ist diese Situation herausfordernd, kommt er bzw. sie doch neu mit einem Lohn für die gesamte Familie auf. Wie gelingt es Ihnen, sich gegenseitig Wertschätzung und Verständnis für den je anspruchsvollen Alltag entgegenzubringen? Welche Möglichkeiten gibt es, damit der Elternteil ohne Einkommen trotzdem einen bestimmten Betrag zur freien Verfügung hat? Was braucht der alleinverdienende Elternteil, damit diese grosse finanzielle Verantwortung ihn nicht erdrückt?

Bei der Pensionierung werden die «finanziellen Karten» nochmals gemischt. Neu gilt es, mit einer AHV-Rente und je nachdem Geldern aus der Pensionskasse und 3. Säule zu wirtschaften. Weniger Einnahmen stehen mehr Freizeit gegenüber. Dies kann zu Einschränkungen im Alltag und damit verbundenen existenziellen Ängsten führen.

Auch wenn die Schweiz über ein gut ausgebautes Sozialsystem verfügt, gibt es Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen, die in finanzieller Not leben. Vielleicht ist eine Anmeldung beim Sozialamt oder für Ergänzungsleistungen schambehaftet, vielleicht liegt das Einkommen knapp über dem Existenzminimum

und es werden keine Unterstützungsgelder ausbezahlt. Monat für Monat knapp bei Kasse zu sein belastet und ermöglicht es weder Unvorhergesehenes zu bezahlen, noch auf etwas zu sparen und sich darauf zu freuen.

Geld in dem Masse zu besitzen, dass wir finanziell sorgenfrei den Alltag gestalten können und gleichzeitig bewusst konsumieren – das wünsche ich uns allen. Und wenn dies nicht gelingt? Wenn finanzielle Sorgen uns tagtäglich begleiten? Fehlendes Einkommen zu einer Abhängigkeit in einer Beziehung führt?

- ❁ Was brauche ich, um finanziell auf eigenen Füüssen zu stehen?
- ❁ Wo kann ich finanzielle Unterstützung erhalten?
- ❁ Wer oder was kann mich unterstützen, einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld zu lernen?
- ❁ In welchen Momenten gelingt es, zu spüren, dass weniger manchmal mehr sein kann?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Ihr (finanzieller) Alltag sich möglichst leicht und sorglos anfühlt.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin

Kontakt: Beratungsstelle MÜTTER IN NOT

Gabriela Horvath-Zanettin, gabriela.horvath@frauenbundsga.ch, Tel. 071 222 45 60
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

«SEI VORSTANDSFRAU ... SEI EIN TEIL VON UNS...»



Wir können Dir nichts anderes schreiben als es andere Netzwerke tun. Allerdings nehmen wir für uns in Anspruch, dass es bei uns tatsächlich so ist!

- Du kannst soziale Verantwortung übernehmen und zu einem Thema beitragen.

- Du kannst Dich selbst ausprobieren und neue, spannende Lern- und Selbsterfahrungen sammeln.
- Du kannst wichtige Kontakte entstehen lassen, so dass du von persönlichen Fähigkeiten auch beruflich profitieren wirst.
- Du kannst in unserem Frauen-Netzwerk soziale Bindung pflegen und gestärkt von Ideen den Alltag beschreiten.

Das Mitgestalten kann Dir eine Menge Spass ermöglichen und... gerade dieser Spassfaktor ist uns wichtig!

DEINE EIGENSCHAFTEN UND FÄHIGKEITEN SIND:

- Selbständige, initiative Persönlichkeit
- Du liebst den Kontakt, den Dialog und das Gespräch
- Begabung als Netzwerkerin
- Freude an der gemeinsamen Vorstandarbeit

Haben wir Dein Interesse auf Neuland entstehen lassen? Dann zögere nicht, uns zu kontaktieren.

*Alexa Sutter, Kantonalpräsidentin:
alexa.sutter@frauenbundsga.ch*