

FAM

FAMILIENBUND



BERATUNG FÜR WERDENDE ELTERN

*Kostenloses Angebot
im Rahmen des Eltern-
Kind-Passes, Seite 11*

ADVENTZAUBER MIT DER FAMILIE

Bastel- und Veranstaltungstipps, Seite 4 bis 7


natürlich
FAMILIE

Was gibt es Neues für Familien? Was tut sich in Gesellschaft und Politik? Wie familienfreundlich ist Österreich? Hier die aktuellen Themen, die Familien bewegen.

Betreuungsbonus für Familien

Die AK unterstützt Familien mit einmalig 150 Euro, wenn sie im Betreuungsjahr 2023/24 eine kostenpflichtige Kinderbetreuung in einer Krabbelstube, einem Kindergarten oder bei Tageseltern in Anspruch nehmen. Der Antrag kann bis 30. Juni 2024 online unter ooe.arbeiterkammer.at/betreuungsbonus gestellt werden. Mindestens ein Elternteil muss AK OÖ-Mitglied sein.

Mehr Geld für Familien

Um Familien in Zeiten der Teuerung zu entlasten, hat die Regierung die Sozial- und Familienleistungen angehoben. So werden die Familienbeihilfe, der Mehrkindzuschlag und der Kinderabsetzbetrag genauso wie die Alleinerzieher- und Alleinverdienerabsetzbeträge zu hundert Prozent an die Inflationsrate angepasst.

Darüber hinaus erfolgt eine Adaption der Tarifgrenzen zu Gunsten der Arbeitnehmer*innen. Sie rutschen jeweils erst bei wesentlich höherem Einkommen als bisher in die nächste Steuerstufe. Damit wurde die kalte Progression abgeschafft.

Erhöhung des Kinder-mehrbetrages

Die Bundesregierung hat zudem beschlossen, den Kindermehrtrag, der eine wichtige steuerliche Entlastung für Familien mit niedrigeren Einkommen darstellt, von 550 auf 700 Euro anzuheben.

Zuschuss zur Kinderbetreuung

Eine weitere Maßnahme auf Bundesebene umfasst den höchstmöglichen steuerfreien Zuschuss eines Arbeitgebers zur Kinderbetreuung. Dieser soll von 1.000 Euro auf 2.000 Euro verdoppelt werden und für Kinder bis 14 Jahre möglich sein. Außerdem soll die vergünstigte oder kostenlose Inanspruchnahme von Betriebskindergärten auch dann steuerfrei sein, wenn die Betreuungseinrichtung durch betriebsfremde Kinder besucht wird.

Krabbelstuben vormittags kostenfrei

Ab 1. September 2024 wird die Vormittagsbetreuung in den Krabbelstuben in Oberösterreich beitragsfrei. Auch das Tarifsystem für die Nachmittagsbetreuung in Krabbelstuben und Kindergärten soll vereinheitlicht und günstiger werden.

Familien sind unsere Stärke!



INHALTS-VERZEICHNIS

Info Corner & Vorwort	2-3
Basteltipps zur Weihnachtszeit.....	4-5
Veranstaltungskalender.....	6-7
Familienbund-Mitgliedswelt	8-9
Kostenlose Elternberatung	11
Ratgeber für Eltern	12-13
Kinder und digitale Medien.....	15
Johanna Jachs im Portrait	17
Alvas Welt & Buchtipp	18
Kinderseite	19
Eine Mitgliedschaft – zahlreiche Vorteile!	20
Impressum.....	20

Genderhinweis:

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wird teilweise auf geschlechtsspezifische Verdoppelungen verzichtet. Bezeichnungen beziehen sich selbstverständlich auf alle Geschlechter.



© Andreas Schleifer/OÖ Familienbund

Mag. Ana Aigner

Geschäftsführerin Familienbund OÖ GmbH

Liebe Eltern!

Der Duft von Keksen erfüllt die Häuser und es ertönen die ersten Weihnachtslieder – für viele steht jetzt die schönste Zeit im Jahr bevor.

Wir möchten Ihnen und Ihren Kindern die Wartezeit aufs Christkind mit weihnachtlichen Bastelideen sowie Kursen und Workshops für eine gelungene Adventzeit verkürzen (Seite 4 bis 7).

Bis Ende des Jahres läuft auch noch unsere Mitgliederwerbaktion. Als Familienbund-Mitglied können Familien kostengünstig viele Vorteile nutzen (Seiten 8 und 9).

Neben Spaß und Unterhaltung bieten wir in unserem Familienmagazin FAM auch Wissenswertes von Erziehungsthemen bis zur Familienpolitik. So erfahren Sie auf der Seiten 11 mehr über die neue kostenlose Elternberatung

im Rahmen des Eltern-Kind-Passes und auf der Seite 15 stellen wir Ihnen unsere Kooperation mit der Kindersicherungs-App Ohana zum Thema „Kinder und digitale Medien“ vor.

Wir möchten Sie stets gut informieren und verlässlich im Familienalltag begleiten. Dabei tut eine Pause manchmal gut. Mit dem Advent und den anschließenden Feiertagen steht eine aufregende und zugleich besinnliche Zeit bevor.

Ich wünsche Ihnen in den kommenden Wochen viele Gelegenheiten, die stillen und frohen Momente im Kreis Ihrer Familie zu genießen!

Ihre *Ana Aigner*

Liebe Eltern!

Der Österreichische Familienbund besteht seit mittlerweile über 70 Jahren. So lange setzen wir uns bereits für die Anliegen von Eltern und Kindern ein. Viele engagierte Mitarbeiter*innen geben hierfür täglich ihr Bestes.

Mag. Bernhard Baier hatte 12 Jahre lang die Funktion des Präsidenten inne und hat das Amt nun an seine Nachfolgerin Mag. Johanna Jachs übergeben. Ich möchte mich im Namen des OÖ Familienbundes bei Bernhard Baier für seine langjährige Tätigkeit bedanken, wünsche Johanna Jachs alles Gute für ihre neue Aufgabe und freue mich auf die Zusammenarbeit.

Gemeinsam geben wir Familien eine starke Stimme, denn sie bilden das Fundament unserer Gesellschaft. Es freut uns, wenn unsere Forderungen Gehör finden und Geld in die Hand genommen wird, um Oberösterreich zum Kinderland Nummer 1 zu machen.

Als Familienbund machen wir uns für den Ausbau der Kinderbetreuung genauso wie für die steuerliche Entlastung der Eltern und Kinder stark. Gleichzeitig bieten wir ein buntes Programm, mit dem wir Familien im Alltag mit Kinderbetreuungs- und Freizeitangeboten so-



Mag. Martin Hajart

Landesobmann, Aufsichtsratsvorsitzender OÖ Familienbund

© Max Mayrhofer

wie Unterstützungsmöglichkeiten in schwierigeren Phasen begleiten.

Das alles wäre ohne unsere Mitglieder nicht möglich. Mit Ihrem Beitrag tragen Sie zu einem familienfreundlichen Oberösterreich bei. Gemeinsam können wir auf ein erfolgreiches Jahr

2023 zurückblicken. Nächstes Jahr werden wir uns erneut voller Tatenkraft für Eltern und Kinder einsetzen. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit!

Ihr *Martin Hajart*



OÖ FAMILIENBUND
Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung

KARRIERE mit Herz 

Ihre Arbeit sorgt für strahlende Kinderaugen.
Werden Sie jetzt Teil unseres Teams!

Unter www.ooe.familienbund.at/jobs finden Sie freie Stellen in unseren Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen in ganz Oberösterreich.



© Yuganov Konstantin / shutterstock.com

**Sei gscheid,
foa ned z'weid.**

In unseren Skigebieten gibt's auch
heuer Winterurlaub zu fairen Preisen.

Erlebenswert echt.
oberoesterreich.at



#FindeDeinenFokus



ADVENT- ZAUBER MIT DER FAMILIE



POP-UP-KARTEN

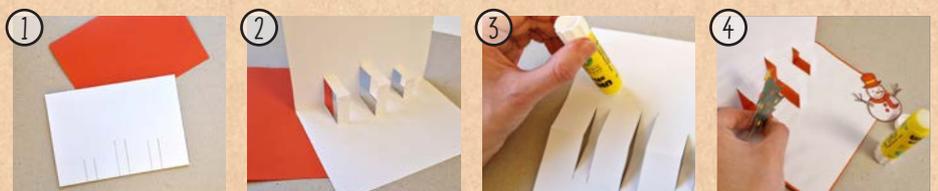
Bei diesen Karten könnt ihr zwischen unterschiedlichsten Motiven variieren, um beim Aufklappen der Karte einen tollen Überraschungs-Effekt zu erzeugen!



Ihr braucht ein A5-Blatt Tonpapier für außen und eines für innen. Das innenliegende Blatt sollte einfarbig sein, während das äußere gerne gemustert sein darf. Beide Blätter werden in der Mitte gefaltet (1).

Nun nehmt ihr eine Schere und schneidet damit in das innere, gefaltene Blatt drei verschieden lange, aber halbwegs gleich breite „Stege“. Diese tragen später die weihnachtlichen Motive. Faltet das Blatt auseinander und biegt diese Stege nun nach innen (2).

Bestreicht die übrige Fläche mit Kleber und legt sie in das äußere Blatt Papier, zusammendrücken und trocknen lassen (3). Wenn ihr die Karte aufklappt, stellen sich die Stege auf und ihr könnt diese mit eure Motiven bekleben – Geschenken, Bäumen, Schneemännern usw. (4). Rundherum bleibt noch genug Fläche für eine persönliche Botschaft.



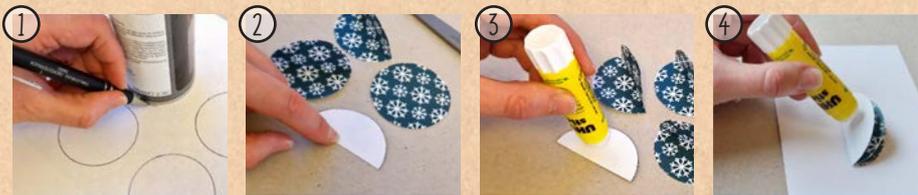
3D-CHRISTBAUMKUGEL-KARTE

Der Schmuck am Weihnachtsbaum ist nicht nur ein Hingucker im Wohnzimmer, sondern macht sich auch toll auf selbstgemachten Weihnachtskarten!

Ihr benötigt verschiedenfarbiges Tonpapier. Wenn ihr auf das Zeichnen verzichten möchtet, könnt ihr auch gerne gemustertes Papier verwenden. Sucht euch runde Gegenstände, die ihr als Schablonen verwenden könnt – Klopapierrollen, Gläser usw (1).

Zeichnet euch Kreise auf und schneidet pro Christbaumkugel etwa 4 Kreise aus, die ihr dann jeweils einmal faltet (2). Klebt sie nun jeweils aneinander (3). Diese aufgefächerten Kugeln klebt ihr nun in unterschiedlicher Höhe auf die Karte (4).

Jetzt könnt ihr noch verschiedene Muster dazuzichnen, zeichnet ihnen Streifen, Zickzackmuster, Punkte oder ähnliches. Vergesst nicht, ihnen durch Linien Bänder zu geben, an denen sie hängen. Ihr könnt diese noch durch Schleifen verzieren oder auf die Zweige des Christbaums dazu zeichnen.



FINGERPRINT-KARTEN

Geeignet für die kleinsten Bastler, stellen diese Karten echte Unikate dar – denn niemand hat den selben Fingerabdruck!

Nehmt ein dickes Blatt einfarbiges Papier im A5-Format und faltet es in der Mitte. Stellt Wasser- oder Acrylfarben bereit und einen passenden Pinsel. Euer Motiv solltet ihr euch am besten vorher überlegen, um die Position für die Fingerabdrücke zu wählen.

Jetzt bepinselt ihr eure Fingerkuppen mit Farbe (1). Drückt sie auf die Außenseite des Blattes, an der gewünschten Position (2). Bei Babies könnt ihr auch die ganze Hand nehmen.

Nun könnt ihr eure Fingerabdrücke ganz unterschiedlich anmalen. Stellt eure ganze Familie als Schneemänner dar, macht Rentiere draus oder verwandelt sie in bunte Christbaumkugeln (3).



Ihr seid noch auf der Suche nach vielfältigen Aktivitäten im Winter? Werft einen Blick in unseren Veranstaltungskalender auf den nächsten Seiten!

06 VERANSTALTUNGS- KALENDER



ab 7. Dezember Beckenboden-Yoga

9x

Kurs für Erwachsene

Ort: FBZ Pamaki Schwanenstadt
Zeit: 17.45-19.15 Uhr
Kosten: € 93*/96

Anmeldung: 0664/12 16 954,
fbz.schwanenstadt@
ooe.familienbund.at

13. Dezember Yoga für Kinder

5x

für Kinder von ca. 4 bis 8 Jahren
ohne Elternbegleitung

Ort: FBZ Ansfelden
Zeit: 16.00-16.45 Uhr
Kosten: € 50*/53 (5x)

Anmeldung: 0664/82 62 712,
fbz.ansfelden@ooe.familienbund.at

16. Dezember Weihnachtskasperl

für Kinder ab 2 Jahren mit
Begleitperson

Ort: FBZ Katsdorf
Zeit: 15:00-16:00 Uhr
Kosten: € 5 (pro Kind m. Begl.)

Anmeldung: 0664/85 24 353,
fbz.katsdorf@ooe.familienbund.at

5. Dezember Kasperltheater mit Nikolausfeier

für Kinder ab 3 Jahren

Ort: Pfarrheim Gramastetten
Zeit: 15:30-16:30 Uhr
Kosten: € 8 (inkl. Sackerl)

Anmeldung: 0664/85 24 350,
fbz.gramastetten@
ooe.familienbund.at



© Andreas Schleifer

14. Dezember Familienyoga

für Mama oder Papa mit Kindern
von 3 bis 10 Jahren

Ort: FBZ Urfahr
Zeit: 15:00-16:00 Uhr
Kosten: € 31*/34

Anmeldung: 0664/82 62 736,
fbz.urfah@ooe.familienbund.at

ab 10. Jänner Hobby Horsing - Steckenpferdreiten

8x

für Kinder von 4 bis 7 Jahren ohne
Begleitung

Ort: VS St. Florian
Zeit: 16:00-16:50 Uhr
Kosten: € 38*/40

Anmeldung: 0664/88 28 22 28,
elk.st.florian@ooe.familienbund.at

5. Dezember Der Nikolaus kommt

für Familien mit Kindern ab 1 Jahr

Ort: FBZ Puchenu
Zeit: 15:00-18:00 Uhr
Kosten: € 6

Anmeldung: 0660/12 16 954,
fbz.puchenu@ooe.familienbund.at

ab 12. Dezember Eltern-Kind-Turnen „Windelflitzer“

10x

für Kinder ab dem Laufalter

Ort: FBZ Ansfelden
Zeit: 8:45-9:45 Uhr oder
10:00-11:00 Uhr
Kosten: € 60*/65

Anmeldung: 0664/82 62 712,
fbz.ansfelden@ooe.familienbund.at

15. Dezember „Knusperle das Lebkuchenmännchen“

Spielgeschichte für Kinder von 2,5
bis 5 Jahren in Begleitung

Ort: FBZ Lichtblick Pregarten
Zeit: 16:00-17:00 Uhr
Kosten: 6 € pro Person

Anmeldung: 0664/82 62 714,
fbz.lichtblick@ooe.familienbund.at



© Andreas Schleifer

12. Dezember Workshop „Aus.Zeit im Advent“

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ort: FBZ Eferding
Zeit: 19:30-21:00 Uhr
Kosten: € 15

Anmeldung: 0664/88 28 22 12,
fbz.eferding@ooe.familienbund.at

16. Dezember „Kasperl und der Weihnachtswunschbrief“

für Kinder ab 3 Jahren

Ort: FBZ Kleinmünchen
Zeit: 16:00-17:00 Uhr
Kosten: € 7*/8 pro Person

Anmeldung: 0664/85 24 354,
fbz.kleinmuenchen@
ooe.familienbund.at

10. Jänner „Mit Montessori Kinder stark machen“

Infoabend für Eltern und Interes-
sierte

Ort: FBZ Wels
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Kosten: € 2

Anmeldung: 0664/ 82 62 719,
fbz.wels@ooe.familienbund.at

ab 5. Dezember Eltern-Kind-Gruppe „Montessori“

5x

für Eltern mit Kindern im Alter von
1 bis 3 Jahren

Ort: FBZ Wels
Zeit: 9:00-10:00 Uhr
Kosten: € 35*/€ 37

Anmeldung: 0664/82 62 719,
fbz.wels@ooe.familienbund.at

12. Dezember Eltern-Kind-Gruppe „Löwenzähnen“

10x

für Eltern mit Kindern von
ca. 1 bis 1,5 Jahren

Ort: FBZ Ansfelden
Zeit: 8:15-9:30 Uhr
Kosten: € 76*/82

Anmeldung: 0664/82 62 712,
fbz.ansfelden@ooe.familienbund.at

16. Dezember Dunstan Babysprache

Workshop für Erwachsene
(vor der Geburt)

Ort: FBZ Urfahr
Zeit: 9:00-12:00 Uhr
Kosten: € 4

Anmeldung: 0664/82 62 736,
fbz.urfah@ooe.familienbund.at

ab 10. Jänner Pilates

6x

Kurs für Erwachsene

Ort: FBZ Lichtblick Pregarten
Zeit: 18:00-19:00 Uhr
Kosten: € 52*/54

Anmeldung: 0664/82 62 714,
fbz.lichtblick@ooe.familienbund.at

**ab 11. Jänner
Schwangerschafts-
Yoga**

Kurs für Erwachsene

Ort: FBZ Linz
Zeit: 10:30-11:30 Uhr
Kosten: € 74*/78

Anmeldung: 0660/83 50 453,
fbz.linz@ooe.familienbund.at

5x

**13. Jänner
Workshop „Auch die bes-
te Strafe taugt nichts“**

Online-Workshop für Eltern von
Kindern im Alter von 0-6 Jahren

Zeit: 9:00-12:00 Uhr
Kosten: € 4 pro Person

Anmeldung: 0664/85 24 354,
fbz.kleinmuenchen@
ooe.familienbund.at

**16. Jänner
Vortrag „Mental Load
– Wie viele Rollen hast
eigentlich DU?“**

Online-Vortrag mit Mag. Eva M.
Hagmair

Zeit: 19:00-20:30 Uhr
Kosten: € 2

Anmeldung: 0660/83 50 453,
fbz.linz@ooe.familienbund.at



© Andreas Schellner



**ab 18. Jänner
Eltern-Kind-Turnen
„Bewegungsteufelchen“**

für Eltern mit Kindern von
2 bis 3,5 Jahren

Ort: FBZ Enns
Zeit: 15:00-16:00 Uhr
Kosten: € 35*/39

Anmeldung: 0664/82 62 745,
fbz.enns@ooe.familienbund.at

5x

**18. Jänner
Schnupperworkshop
„Deep Journaling“**

Die Kraft des Schreibens

Ort: FBZ Eferding
Zeit: 19:00-20:00 Uhr
Kosten: € 15

Anmeldung: 0664/88 28 22 12,
fbz.eferding@ooe.familienbund.at

**13. Jänner
Kreatives Gestalten
mit Ton**

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ort: Bad Leonfelden
Zeit: 9:00-11:00 Uhr
Kosten: € 30*/33

Anmeldung: 0664/882 82 225,
fbz.zwettl-rodli@ooe.familienbund.at

**14. Jänner
Kinderyoga-Workshop
„Gefühlschaos“**

für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Ort: FBZ Neuhofen
Zeit: 9:00-12:00 Uhr
Kosten: € 39*/42

Anmeldung: 0664/82 62 744,
fbz.neuhofen@ooe.familienbund.at



**19. Jänner
Brotbackkurs für
Anfänger**

Kurs für Erwachsene, inkl.
Unterlagen und Verkostung

Ort: Biohof Gratzler
Zeit: 15:00-20:00 Uhr
Kosten: € 40*/42

Anmeldung: 0664/85 24 353,
fbz.katsdorf@ooe.familienbund.at

**ab 13. Jänner
Yogalates –
intermediate**

Kurs für Erwachsene mit
Erfahrung in Yoga und Pilates

Ort: FBZ Neuhofen
Zeit: 8:30-9:30 Uhr
Kosten: € 52*/54

Anmeldung: 0664/82 62 744,
fbz.neuhofen@ooe.familienbund.at

7x

**15. Jänner
Vortrag: „Glückswerk-
statt für Eltern“**

Vortrag mit Sabine Reichsthaler

Ort: Außenstelle Kronstorf,
Brucknerplatz 3
Zeit: 9:00-10:30 Uhr
Kosten: € 2

Anmeldung: 0664/82 62 745,
fbz.enns@ooe.familienbund.at

**18. Jänner
Meditations-
Achtsamkeitsabend**

für Mamas und Interessierte

Ort: FBZ Wels
Zeit: 19:00-20:30 Uhr
Kosten: € 22

Anmeldung: 0664/82 62 719,
fbz.wels@ooe.familienbund.at

**ab 26. Jänner
Babyaktiv**

Babymassage für Babys von 2
Wochen bis 9 Monate

Ort: FBZ Gramastetten
Zeit: 9:00-10:00 Uhr
Kosten: € 47*/51

Anmeldung: 0664/85 24 350,
fbz.gramastetten@
ooe.familienbund.at

3x

**13. Jänner
Papa – mein Superheld**

Spieletreff für Väter mit Kindern bis
ca. 4 Jahren

Ort: FBZ Puchenau
Zeit: 9:00-11:00 Uhr
Kosten: € 9*/11

Anmeldung: 0660/12 16 954,
fbz.puchenau@ooe.familienbund.at



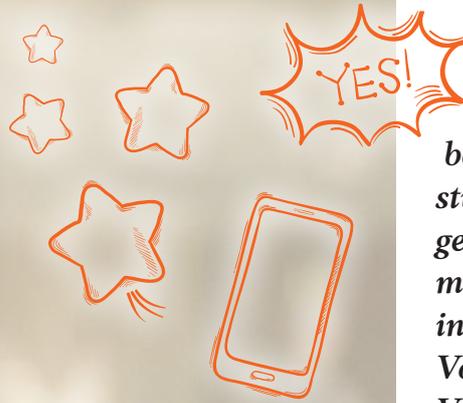
© 4PM Productions/Struttenberg

JETZT PROGRAMM ENTDECKEN!

Das gesamte Winter-Programm der
Familienbundzentren finden Sie unter:
www.ooe.familienbund.at/events



MITGLIED WERDEN, VORTEILE GENIESSEN, GUTES TUN!



Mit Ihrer Mitgliedschaft beim OÖ Familienbund unterstützen Sie nicht nur unsere gemeinnützige Arbeit für Familien, sondern kommen auch in den Genuss von zahlreichen Vorteilen. Freuen Sie sich auf Vergünstigungen, Gewinnspiele und exklusive Aktionen für nur 20 Euro im Jahr für die ganze Familie. Rund 14.000 Mitglieder in Oberösterreich schenken uns bereits ihr Vertrauen, herzlichen Dank dafür!

Aktion für Neumitglieder – Urlaub gewinnen!

Werden Sie jetzt noch bis 31. Dezember 2023 Mitglied beim Familienbund und Sie erhalten Ihren **Mitgliedsbeitrag 2024 geschenkt**. Zudem nehmen alle neuen Mitglieder automatisch an der Verlosung eines unvergesslichen **Familienurlaubes in einem Partnerbetrieb der Kinderhotels** teil.

kinderhotels.com

DAS ORIGINAL SEIT 1988








13. November – 23. Dezember 2023

LIWEST Christkindl

Apple Watch SE oder PlusCity-Gutscheine
zu jeder Internet-Neuanmeldung.*

ODER

PlusCity-Gutscheine
im Wert von
€ 100,-*

CODEWORT
CHRISTKINDL

liwest.at

* Gilt für jede Internet-Privat-Neuanmeldung unter Nennung des Codewortes solange der Vorrat reicht. Nur mit Bankeinzug; zzgl. € 1,75 / Monat Internet Servicepauschale, einmalig € 39,90 für Modembereitstellung, Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Bei SG FWA-Anschlüssen: zzgl. Fiber2Air-Modemmiete € 4,99 / Monat – Falls erforderlich: Kosten für Outdoormontage einmalig € 99,- sowie Gatewaymiete € 1,- / Monat. Je nach Bestellweg erhalten Sie Ihr Geschenk unmittelbar (Shop) bzw. spätestens nach Aktionsende und Anschlussherstellung. Bei Stornierung wird der Gutschein in Höhe von € 100,- bzw. die Apple Watch SE 2023, GPS 40mm in Höhe von € 275,- verrechnet. Aktion gilt nicht bei Fiber-to-the-home Anschlüssen (FTTH). Nicht mit anderen Aktionen oder Aktionsprodukten kombinierbar. Nähere Infos unter www.liwest.at

© Tirichard/Created by Freepik

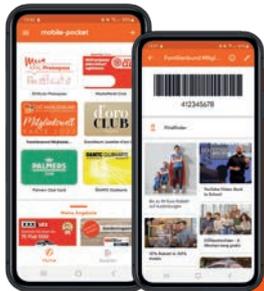
Mitspielen beim Familienbund-Adventkalender

Exklusiv für Familienbund-Mitglieder gibt es ab 1. Dezember unter www.ooe.familienbund.at wieder den beliebten Adventkalender.

Sie können täglich ein **Familienbund-Turnsackerl** mit einem hochwertigen **Kinderbuch vom G&G-Verlag** sowie einem **Familienbund-Gutschein** im Wert von 10 Euro gewinnen, den Sie gleich auf Ihren nächsten Kurs einlösen können.



Lesen fördern – Zukunft schaffen



JETZT MITGLIED WERDEN!

Schnell und unkompliziert unter:
ooe.familienbund.at/mitgliedswelt



Wochenpreise und Familienurlaub gewinnen!

Zudem nehmen Sie im Rahmen des Adventkalenders wöchentlich an der Verlosung von tollen Preisen teil!

- 1. Woche:** Familieneintritt in die Therme Bad Schallerbach
- 2. Woche:** Familieneintritt in den JUMP DOME
- 3. Woche:** Familienticket für das Skigebiet Hinterstoder-Wurzeralm
- 4. Woche:** Familieneintritt in den IKUNA Naturerlebnispark

Und dem nicht genug. Unter allen, die beim Adventkalender mitgespielt haben, verlosen wir einen Urlaub in einem **JUFA Hotel Ihrer Wahl** (2 Nächte im Familienzimmer, max. 4 Personen inkl. Frühstück, ausgenommen 4-Sterne-Häuser und die City Hotels in Wien, Bregenz, Graz, Salzburg und Hamburg).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit der Familienbund-Mitgliedswelt!



Glanz Momente!

(Den Rest machen wir.)

Profil:
Briefpapier, Kuvert, Blöcke, Magazine, Kataloge, Zeitungen, Broschüren, Kalender, Folder, Gutscheine, Aufkleber, Plakate...

Ausstattung:
Digitaldruck
4-Farben Offsetdruck
8-Farben Offsetdruck
Prozess-Standard-Offset

Endverarbeitung:
Stanzen, Rillen, Perforieren, Lochen, Prägen, Heften, Ringösenheften, Falzen, Cellophanieren, Heißfolienprägen, Part. UV-Lackierung

Lettershop:
Nummerieren, Personalisieren, Kuvertieren, Postfertigen, Postaufgabe

BTS
Druckkompetenz GmbH



Vielseitiger geht's nicht!

Es gibt Produkte, bei denen man sich fragt, warum sie nicht schon früher erfunden worden sind – QuarttoLino ist so eines!

Das oberösterreichische Startup QuarttoLino hat einen praktischen und multifunktionalen Kinderhochstuhl produziert. Aus Birkenholz und nachhaltigen Materialien hergestellt, wird er komplett in Österreich gefertigt.

Ist es ein Hochstuhl? Ist es eine Schaukel? Der QuarttoLino ist Kinderhochstuhl, Schaukel, Tisch, Treppe, Lernturm, Babywippe und noch vieles mehr! Mit wenigen einfachen Handgriffen kann er umfunktioniert werden - ganz ohne Werkzeug!

Höhenverstellbare Sitz- und Fußflächen sorgen für einen guten Halt und eine ergonomisch richtige Sitzhaltung. Spezielle Rollen an den hinteren Stuhlbeinen erleichtern den Transport, schonen den Fußboden und erschweren ein Kippen des Stuhls.

Mit QuarttoLino zieht nicht nur ein funktionales Kindermöbel ins Haus sein, sondern ein echtes **Designerstück** „Made in Austria“. Er ist in fünf Designfarben von grau bis grün erhältlich – ein vielseitig verwendbares Möbelstück, das nicht nur Kindern Freude bereitet, sondern auch den Eltern.



Exklusives Angebot

für unsere FAM-Leser: Mini-Set statt € 399,- um € 299,-
(Stuhl, Babyeinsatz, Baby Gurt, Spielwürfel)

Den Gutscheincode „FAM“ können Sie einlösen unter quarttolino.com.



SCAN ME

QuarttoLino e.U.
Kremstalstraße 96
4050 Traun, Austria

+ 43 676 674 0124
office@quarttolino.com
quarttolino.com

bezahlte Anzeige



BERATUNGS-
STELLEN
ONLINE
FINDEN



Alles Weitere auf
www.ooe.gv.at/sozialberatungsstellen



Wenn's mal nicht so läuft. Wir helfen mit Rat und Tat.

Das Leben hält manchmal Schicksale bereit, die alleine nicht zu bewältigen sind. Oberösterreichs Sozialberatungsstellen sind für Sie da. Unsere Mitarbeiter/innen helfen Ihnen kostenlos und vertraulich.

- Informationen über regionale und überregionale Hilfsangebote
- Rat und Hilfe in schwierigen Lebenssituationen und sozialen Notlagen
- Hilfe bei Behördenangelegenheiten (Pflegegeldantrag, Mindestsicherung, Befreiungsanträge)
- Informationen zu Alten- und Pflegeheimen, mobile Pflege, Kurzzeitpflege und 24-Stunden-Betreuung
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige
- Familienhilfe
- Und vieles mehr



SOZIAL-LANDES-RAT
VON OBERÖSTERREICH

Soziales 



WERTVOLLE BERATUNG FÜR WERDENDE ELTERN

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, beginnt für die werdenden Mütter und Väter eine aufregende Zeit. Die Vorfreude ist groß und sie möchten sich bestmöglich auf den Neuankömmling vorbereiten. Ab sofort können Eltern dafür im Rahmen des Eltern-Kind-Passes ein kostenloses Beratungsgespräch in Anspruch nehmen.

Ab 1.1.2024 wird der Mutter-Kind-Pass in den **Eltern-Kind-Pass** umbenannt. Neben einigen Änderungen wird es auch ein neues kostenloses Angebot geben: ein Beratungsgespräch für (beide) Elternteile in einer ausgewählten Beratungsstelle zu Themen rund um den neuen Lebensabschnitt werdender Eltern.

Die Inhalte dieses Beratungsgesprächs sollen einerseits den **sozialversicherungsrechtlichen Teil** mit dem großen Bereich der **finanziellen Absicherung** werdender Eltern abdecken und andererseits **psychosoziale Fragen** rund um die Vereinbarkeit von Familie und Berufstätigkeit beantworten.

Ein weiterer Bereich, der durch die Beratung erfasst wird, beinhaltet Fragen und Sorgen zur Elternschaft, zur Geburt, zum neuen Familienmitglied und zur Gestaltung der Partner- und/oder alleinigen Elternschaft im erweiterten Familiensystem.

Sozialversicherungsrechtliche Beratung:

- Mutterschutz und Wochengeld
- Karenzmodelle
- Kinderbetreuungsgeld (KBG)
- Partnerschafts-, Familienzeitbonus
- Familienbeihilfe – Mehrkindzuschlag
- Papamonat

Vereinbarkeit von Elternschaft und Erwerbstätigkeit:

- Elternteilzeit
- Anforderungen der Erwerbstätigkeit
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Wiedereinstieg in den Job
- Auswirkung auf die Pension
- Pensionssplitting

Elternschaft und Herausforderungen zum neuen Lebensabschnitt:

- Erziehung
- Bindung
- Konfliktbewältigung
- Gewalterfahrung
- Gewaltausübung
- Beruhigung des Kindes, Selbstberuhigung
- Trennung, Scheidung
- Alleinerziehung

STANDORTE

Unsere speziell ausgebildeten Berater*innen bieten diese vertraulichen und kostenlosen Gespräche in folgenden Beratungsstellen an:

- ▶ **Familienberatung Linz**
Rosenauerstr. 2, 4040 Linz
0676/95 55 186
- ▶ **Familienberatung Pregarten**
Tragweiner Str. 29, 4230 Pregarten
0664/88 28 21 61
- ▶ **Familienberatung Eferding**
Starhembergstr. 7, 4070 Eferding
0664/88 28 22 09
- ▶ **Familienberatung Schalchen**
Neudorf 22a, 5231 Schalchen
0664/82 62 724
- ▶ **Familienberatung Oberneukirchen**
A.d. Bleich 2a, 4181 Oberneukirchen
0664/82 62 746

JETZT TERMIN VEREINBAREN!

www.ooe.familienbund.at/elternberatung



ERZIEHUNGSSIMPULSE *deluxe*

Lachen, weinen, mutig sein...



Mit dem Herbst beginnt für Familien eine intensive Zeit mit einer Fülle an Herausforderungen und Veränderungen: Krabbelstuben-, Kindergarten-, Schulalltag gepaart mit den eigenen beruflichen Aufgaben, Musik- oder Sportunterricht am Nachmittag, dazwischen Kindergeburtstage und kranke Kinder, für die eingespielte Routinen verändert werden müssen. Und als Höhepunkt des Belastbarkeitstests noch eine kaputte Waschmaschine. Gleichzeitig sehnen wir die Weihnachtsferien herbei, freuen uns auf erholsame Feiertage im Kreise unserer Liebsten. All diese Situationen und Vorstellungen lösen Stress, Überforderung, Ängste und Ärger, aber auch Vorfreude und Aussicht auf Entspannung aus.

Was unterscheidet Emotionen, Stimmungen und Temperament?

Emotionen sind mehr als nur Gefühle. Sie beinhalten auch die körperliche Reaktion (Mimik, Herzschlag, Atmung etc.) und das Denken

(Kreisdanken, Suche nach Lösungen etc.), das mit diesem Gefühl einhergeht. Wir erleben sie jeden Tag und sie verändern sich im Laufe des Tages immer wieder. Sie sind Reaktionen auf ein Ereignis, haben eine bestimmte Dauer und verschwinden dann wieder.

Manchmal fängt ein Tag für uns oder unsere Kinder gut an und dann wird durch einen Konflikt oder eine zusätzliche Herausforderung eine andere Emotion wie Ärger oder Ängstlichkeit wach. Manchmal ist es aber auch umgekehrt. Wir sind müde und der Tag beginnt anstrengend. Und dann steckt uns unser Kind mit seiner Freude und Kreativität an. Es gibt 6 Basisemotionen: Freude, Furcht, Traurigkeit, Ärger, Ekel und Überraschung.

Stimmungen verändern sich grundsätzlich langsamer als Emotionen und sind nicht unbedingt immer Reaktionen auf Situationen. Es ist eine bestimmte positive oder negative Gefühlslage, die im Hintergrund mitschwingt und meist mehrere Tage anhält. Oft ist auch nicht klar ersichtlich, warum sie da sind und wann sie wechseln. Kinder und Jugendliche sind von diesen Schwankungen manchmal stark betroffen und können den Wandel nicht selbst und auch anderen nicht gut erklären. Freudvolle, optimistische und melancholische Stimmungslagen liegen dann ganz nah beieinander.

Stimmungen haben Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit. Darum ist es so wichtig, beim Lernen auf eine gute „Stimmungslage“ im Umfeld zu sorgen. Dann können Lerninhalte besser und nachhaltiger aufgenommen werden. Dies gilt auch für das Lernen von neuen Verhaltensweisen: Tipps und Ratschläge zum so-

zialen Umgang mit anderen werden besser von Kindern angenommen und umgesetzt, wenn sie in einer wertschätzenden und fördernden Stimmungslage transportiert werden.

Das **Temperament** ist angeboren, bleibt ein Leben lang gleich und bildet die Grundlage für den Charakter eines Menschen. Dieser beeinflusst seinen Umgang mit sich und anderen. Die meisten Verhaltensweisen werden in der Kindheit in den verschiedenen sozialen Systemen geprägt (Familie, Kindergarten, Freundesgruppe). Hier haben wir als Eltern Möglichkeiten, unseren Kindern neue und kreative Lösungswege für Lebenssituationen mitzugeben, wo sie aufgrund ihres Temperaments in Sackgassen geraten. Das gelingt uns, indem wir Anteil an ihrem sozialen Leben nehmen, mit ihnen Situationen besprechen, unsere Gedanken und Beobachtungen mitteilen und neue Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Wofür brauchen wir Emotionen überhaupt?

Emotionen aktivieren den Körper und sind Bewältigungsmechanismen, die für das Überleben wichtig sind. Negative Gefühle zeigen uns Gefahrenquellen auf und regen uns zur Weiterentwicklung an. Positive Gefühle stärken uns und fördern Zusammenhalt, Lebensqualität und Immunsystem.

Gefühle haben auch wichtige soziale Konsequenzen: Trauer bringt Trost aus der Umgebung und hilft dadurch, den Verlust zu verarbeiten. Angst bringt Schutzreaktionen von Bezugspersonen und stärkt uns in der Bewäl-



tigung der neuen Lebenssituation. Daher ist es auch wichtig, als Elternteil die Angst des Kindes ernst zu nehmen und je nach Situation und Alter des Kindes in eine Schutzhaltung zu gehen oder das Kind durch die Angstsituation mit Ermutigung und Weiterentwicklung zu bringen.

Ist man sich seiner Emotionen bewusst?

Als Erwachsene können wir unsere Emotionen gut benennen und beschreiben. Manchmal aber wissen wir es nicht oder irren uns bei der Einschätzung und erkennen erst im Nachhinein die wahre Emotion, die uns geleitet hat. Daher ist es für unsere Kinder wichtig, ihnen zu helfen, Emotionen zu benennen.

„Ich weiß, du hast Angst, dass ich dich vom Kindergarten nicht mehr abhole. Aber du kannst mir vertrauen, dass ich um 12 Uhr da bin und dich wieder mit nach Hause nehme. Bei der Tür, durch die ich jetzt hinausgehe, komme ich auch wieder herein!“ Hiermit zeigen wir unserem Kind, dass es die Angst aushalten kann und die Situation der Trennung nicht vermieden werden muss.

Wie können wir mit unseren Emotionen umgehen?

Unterdrückte Emotionen können zu Belastung und auf Dauer zu psychischen Erkrankungen führen. Wir lernen als Kinder, dass wir nicht in jeder Situation den Emotionen freien Lauf lassen können. Emotionen werden unbewusst reguliert, wenn wir den Umgang mit ihnen gelernt

haben. Wenn Emotionen sehr stark sind, dann ist eine bewusste Emotionsregulation wichtig. Hier können wir uns und auch unseren Kindern auf verschiedenen Stufen helfen – am Beispiel von Ängsten bei Kindern:

- Zuerst können wir überlegen, ob die Situation vermieden werden soll oder kann.
- Wenn das nicht möglich oder sinnvoll ist, können wir versuchen, die Situation so zu verändern, dass sie uns nicht mehr so viel Angst bereitet (z.B. Abschiedsrituale, mit der Freundin gemeinsam in die Klasse gehen...)
- Im Moment des Abschieds können wir die Gedanken auf etwas anderes als den Abschied lenken: Spiele, andere Kinder, die mitgebrachte Jause, die Kindergartenpädagogin...
- Ebenso kann der Ablauf des Tages in den Fokus gebracht werden: ich gehe in den Kindergarten, damit ich heute wieder in der Puppenecke spielen kann, weil mich die anderen Kinder für ein bestimmtes Spiel brauchen, weil ich ein wichtiger Teil dieser Gruppe bin...
- Zuletzt kann dann das Gefühl von Angst ausgehalten werden und verliert durch positive Erfahrung an Intensität und Bedrohung. Das Vorhandensein von weiteren liebevollen Bezugspersonen im Kindergarten gibt dem Kind zusätzlich Sicherheit.

Was kann ich tun, wenn ich von starken Emotionen überwältigt werde?

Manchmal ist eine Emotion sehr stark und überwältigt uns, manchmal sind mehrere Emo-

tionen in einer Situation gleichzeitig im Spiel (Wut und Angst, Trauer und Scham) und verwirren uns. In beiden Fällen hilft das Benennen der Emotionen. Es nimmt den Emotionen die Brisanz. „Ich bin jetzt gerade sehr wütend und brauche eine kurze Auszeit zum Verschnaufen.“ „Die Situation macht mich traurig und ich bin verletzt.“

Weiters gibt Autosuggestion die Möglichkeit sich abzulenken und aus der Emotion herauszufinden („ich schaffe das“, „bis 10 zählen und gleich ist meine Wut wieder weg“). Ein wirksames Mittel für starke Emotionen ist das „kontrollierte Atmen“. Neueste Studien besagen, dass mit langsamem, bewusstem Atmen starke Emotionen wie Ärger und Angst wirksam reduziert werden können und sich Entspannung und Ruhe einstellt. Dadurch wird das Gehirn ausgetrickst und das parasympathische Nervensystem wird aktiviert.

Im Grunde gibt es keine guten und schlechten Emotionen. Ihr Auftreten hat immer einen Grund und das Empfinden von Emotionen macht uns menschlich. Je besser wir damit umgehen können, desto besser geht es uns.

Expertinentipp von Sabine Jungwirth, DSA

Familientherapeutin und Bereichsleiterin der Familienberatungsstellen des OÖ Familienbundes sowie der Beratungsstelle in Pregarten



Sie fragen sich: „Ist eine Immobilie in jungen Jahren eine gute Idee?“

Wir prüfen, analysieren und beraten.
Damit aus der Idee ein durchdachtes Vorhaben wird.

**DER HYPO EFFEKT
FÜR IHR WOHNPROJEKT.**

www.hypo.at/wohnprojekt

Melanie Mayrhofer, HYPO Kundenberaterin

HYPO
OBERÖSTERREICH



**Online,
einfach und
unkompliziert
abschließen!**

Laptop- & Tabletversicherung Optimaler Schutz für Dein Endgerät.

Bei uns sind Dein Laptop, Notebook oder Tablet bestens versichert. Diesen Rundum-Schutz kannst Du Dir in wenigen Minuten Online holen.

WAS IST UNTER ANDEREM VERSICHERT?

- **Displaybruch**, etwa bei Sturzschaden
- **Schäden durch Überspannung**, zum Beispiel beim Ladevorgang
- Beschädigung durch **Flüssigkeitseintritt**
- **Diebstahl**, auch während des Transports oder in der Schule
- **100 % der Wiederbeschaffungskosten** im ersten Jahr
- Schäden durch **Bedienungsfehler und Ungeschicklichkeit**

Hast Du Fragen?

Alle Infos findest Du auf www.keinesorgen.at/laptop
oder unter +43 5 78 91-71710.



Scannen & Abschließen

Oberösterreichische
www.keinesorgen.at





DIGITALE FAMILIE VOLL IM TREND

130 Minuten verbringen unsere Teenager täglich im Internet. Besonders häufig nutzen sie dabei YouTube sowie Messengerdienste. Das und vieles mehr ergab die 8. Oö. Jugend-Medien-Studie der Education Group im Auftrag des Landes OÖ.

Familien kommunizieren über WhatsApp

Drei Viertel der Eltern kommunizieren fast täglich via WhatsApp & Co mit ihren Kindern. Mädchen sind in Sozialen Medien aktiver als Burschen. Ein Drittel der Jugendlichen bespricht die Erlebnisse auf Instagram & Co. mit seinen Eltern. Ebenfalls ein Drittel ist von Mobbing betroffen. Die Eltern neigen hier dazu, das Ausmaß zu unterschätzen.

Freundschaften werden offline und online gepflegt

Das persönliche Treffen mit Freund*innen ist und bleibt die beliebteste Freizeitaktivität. Gleichzeitig tauschen zwei Drittel der Befragten Nachrichten und Videos online aus. Bücher sind übrigens in der Freizeit ebenfalls

beliebt – vor allem bei Mädchen. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen liest gerne.

Smartphone ist das bevorzugte digitale Gerät

87% der jungen Menschen zwischen 11 und 18 Jahren haben Zugang zu Computern. Sie nutzen diese allerdings weniger als während der Corona-Pandemie. Generell unterschätzen Eltern aber die Bildschirmzeit ihres Nachwuchses.

Dabei wird bevorzugt zum Smartphone gegriffen. Die Kinder nutzen es vor allem zur Kommunikation sowie zum Surfen, Fotografieren und Musikhören. Tablets sind ebenfalls auf dem Vormarsch.

ChatGPT im Vormarsch

Zwei Drittel der Jugendlichen kennen ChatGPT. Die Lehrkräfte wünschen sich klare Richtlinien für die schulische Nutzung und haben ein steigendes Interesse an Weiterbildungsangeboten, um den Schüler*innen Medienkompetenz vermitteln zu können.

Digitale Schulbücher werden ebenfalls immer beliebter. Auch Lernplattformen werden immer häufiger genutzt. Die Pandemie hat nachhaltigen Einfluss auf die Digitalisierung der Bildung hinterlassen.

Alle Studienergebnisse finden Sie unter www.edugroup.at/innovation.

SIE HABEN FRAGEN?

Stefanie Parth, Expertin der Kindersicherungs-App Ohana, beantwortet kostenlos Ihre Fragen zum Thema „Kinder und Digitale Medien“. Schreiben Sie uns unter www.ooe.familienbund.at/digitales.



PS: Familienbund-Mitglieder erhalten die Ohana-Kindersicherungs-App zum reduzierten Preis!



JUMP DOME

PERFEKTES AUSFLUGSZIEL

SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

AUF 4.000 M²

- ≈ Europas größter Ninja Warrior Parcours
- ≈ Längstes Trampolin der Welt
- ≈ Kids Playground
- ≈ gemütliche Gastro

NEU: GESCHENKSBOXEN

WWW.JUMPDOME-SHOP.AT

- ≈ ideales Geschenk für Weihnachten
- ≈ bequem online bestellen



10ER BLOCK

SPRINGEN ZUM BESTPREIS!

- ≈ 8 x zahlen & 10 x springen
- ≈ Erhältlich für 60, 90 oder 120 Minuten
- ≈ 20% vom regulären Preis sparen
- ≈ Besonders beliebt als Geschenk-Gutschein!

BIRTHDAY JUMP

DIE COOLSTE GEBURTSTAGSPARTY!

- ≈ 120 Minuten Sprungzeit
- ≈ Buchbar ab 5 Personen
- ≈ Sprungsocken & Armband
- ≈ Geburtstagstisch mit Snacks & Getränken
- ≈ 2 Begleitpersonen gratis (ohne Sprungzeit)



BEI FRAGEN STEHT DIR UNSERE CREW JEDERZEIT ZUR VERFÜGUNG!



JUMP DOME LINZ
Im Bäckerfeld 1, 4060 Leonding
Straßenbahnhaltestelle: Im Bäckerfeld

+43 732 272 4200
linz@jumpdome.at
www.jumpdome.at





Johanna Jachs

Alter: 32

Kinder: Eine Tochter,
weiterer Nachwuchs ist
gerade unterwegs

Hobbies: Sport und Bewe-
gung in der Natur, Kochen,
Lesen

Familie bedeutet für mich:
Ein Ort des Zusammenhalts
und der Liebe, das Gefühl
von „Heim kommen“.

DIE NEUE PRÄSIDENTIN DES FAMILIENBUNDES IM INTERVIEW

Am 10. November 2023 wurde bei der Generalversammlung des Österreichischen Familienbundes in Linz eine neue Präsidentin gewählt. Nach 12 Jahren beendete Mag. Bernhard Baier seine Tätigkeit als Präsident und übergab das Amt an Nationalratsabgeordnete Johanna Jachs. Im Interview spricht sie über Politik, Familie und das bevorstehende Weihnachtsfest.

Liebe Johanna, Gratulation für die Wahl zur Familienbund-Präsidentin! Wo soll die Reise mit dem Familienbund in den nächsten Jahren hingehen?

Vielen Dank, ich freu mich, dass mir das Vertrauen ausgesprochen wurde! Der Familienbund versteht sich als Sprachrohr für die Bedürfnisse der Familien und gerade in der jüngsten Vergangenheit wurden viele politische Maßnahmen gesetzt, die Familien entlasten.

Dabei hat sich der Familienbund in der Vergangenheit durch ein breites Engagement ausgezeichnet, diesen Erfolgsweg möchten wir natürlich weitergehen und so die Familien stärken.

Der Familienbund versteht sich als Sprachrohr für die Bedürfnisse der Familien!

Welche familienpolitischen Schwerpunkte möchtest du in den nächsten Jahren setzen?

Ich möchte das Kindeswohl weiter in den Fokus stellen, und die Bedeutung der Elternver-

antwortung hervorstreichen. Eltern tragen die Erst- und Letztverantwortung für ihre Kinder. Die Verantwortung des Staates ist, Eltern in ihrer Erziehungsarbeit zu stärken und zu begleiten.

Dafür braucht es entsprechende Elternbildungsangebote, aber auch echte Wahlfreiheit, um das Leben so zu gestalten, wie es für jede Familie am besten passt.

Wahlfreiheit bedeutet für uns, dass sich Familien nach ihren individuellen Bedürfnissen entscheiden können, ob sie ihre Kinder familienintern, individuell oder in einer Einrichtung betreuen lassen. Dafür ist der Ausbau von wohnortnahen, flexiblen und qualitativen Kinderbildungs- und -Betreuungseinrichtungen essentiell.

Ich denke, dass wir so den Bedürfnissen der Familien gerechter werden können und durch ein breites Verständnis schlussendlich auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf besser gelingen kann.

Die Verantwortung des Staates ist, Eltern in ihrer Erziehungsarbeit zu stärken!

Du bist seit vielen Jahren politisch aktiv – aktuell im Nationalrat. Warum hast du dich für die Politik entschieden?

Ich bin seit 2017 im Nationalrat und schon mein halbes Leben lang politisch aktiv. Dabei hab ich ganz „klassisch“ als Klassen- und Schulsprecherin begonnen und hab zuhause Fußballturniere organisiert.

Mein Antrieb war immer, mich für andere einsetzen und etwas gestalten zu wollen. Meine Schul- und Studienzeit ist jetzt aber auch schon ein paar Jahre her und mein Fokus ist auf Familienpolitik gerückt. Deshalb freue ich mich, dass ich mich in Zukunft hier gemeinsam mit dem Familienbund stark einbringen darf.

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist in aller Munde. Wie gelingt es dir, Karriere und Privatleben unter einen Hut zu bekommen?

Gerade wir Frauen haben oft das Gefühl, nicht allem gerecht werden zu können und auch mir gelingt der Spagat eine Woche besser und in der folgenden wieder schlechter. Für mich geht aber nichts ohne genaue Planung, ein gutes Netzwerk und Verständnis für Flexibilität. Vom Kindergarten über die Omas, meine Freundinnen, meinen Mann und natürlich auch der Vater meiner Tochter - ich nutze alle Ressourcen, die sich einbringen können und bin dankbar, dass wir alle ein eingespieltes Team sind.

Oberösterreichs Familien verbringen das Weihnachtsfest meist traditionell. Was darf für dich an Weihnachten nicht fehlen?

Das Leuchten der Kinderaugen, wenn das Christkind kommt, ist unbezahlbar und ich hoffe, dass das bei uns noch lange so sein wird. Meine Verwandtschaft ist über ganz Österreich verteilt und für mich ist das Schönste an Weihnachten, wenn ich den Großteil davon sehen und umarmen kann - und Unmengen Kekse aufgetischt werden.



WORD-RAP

Glücklich macht mich...
ein Sonntagsfrühstück mit
meiner Familie.

Nie vergessen werde ich...
die Geburt meiner Tochter.

Schwach werde ich bei...
Schokolade.

Mein Lebensmotto lautet...
Alles wird gut!

KOLUMNE: ALVAS WELT

Das Ende einer Ära

von Alva Sokopp

Turbulente Kurzgeschichten mitten aus dem Leben einer glücklichen Dreifach-Mama

Heuer im Vorweihnachtstrubel hatte ich schon ein sehr seltsames Gefühl. Als ob auch das jüngste Kind Zweifel an der Echtheit des Christkindes hegte. Sie durchstöberte die Abstellkammer und fragte ihren Schwestern Löcher in den Bauch, ob sie denn das Christkind schon einmal gesehen hätten, wie groß es sei und und und. Ich wusste, irgendwann würde das Mädchen die Wahrheit herausfinden. Auch in ihrer Klasse glaubte niemand so recht mehr an das Wesen, das die Geschenke unter den Baum legt.

Aber ich wollte doch mit der Aufklärung bis nach Weihnachten warten... mindestens! Oder bis zum nächsten Jahr. Denn auch sie würde sauer auf mich sein, so wie die anderen beiden Kinder. Ob der Lüge und des nun nicht mehr ganz so mystischen Weihnachten. Als ich beim Aufräumen in ihrem Zimmer dann noch einen verschlossenen Koffer mit der Aufschrift „Streng geheim – Christkindzeug!“ fand, war ich endgültig alarmiert.

Am Abend fragte ich unschuldig, was denn in diesem Koffer sei. Das Mädchen grinste vielsagend. „Lauter Christkind-Entlarvungszeug.“ Ich musste nicht erst nachfragen, da sprudelte es heraus. Sie habe ein paar Fallen zusammengestellt, um die Echtheit des Christkindes zu überprüfen.

Zuerst habe sie eine Liste geschrieben, mit Dingen die sie sich heuer wünscht, aber nicht auf die offizielle Wunschliste am Fenster geschrieben hat. Zweitens habe sie das Engelshaar, das das Christkind jedes Jahr im Haus verliert, gesammelt um es mit dem heurigen zu vergleichen. Denn da seien ihr die letzten Jahre Unterschiede aufgefallen. Und „das Christkind färbt ja wohl nicht seine Haare“, so ihre Schlussfolgerung.

Zudem habe sie einen Verdacht, wer sonst die Geschenke bringen könnte, aber um das zu überprüfen, könne sie mir keine Details erzählen. Ich war verwirrt ob diesem letzten Punkt, aber wusste nun genau was zu tun war. Ich musste an diese Liste ran, ein Geschenk davon besorgen und dasselbe Engelshaar wie vom letzten Jahr nehmen.



Alva mit ihren drei Töchtern alias Zwetschke, Rübe und Erdbeere.

Als mein Kind schlief, öffnete ich den Koffer. Die Liste war schnell durchgelesen, das Haar hatte ich mir auch gemerkt. Aber was ich noch fand, irritierte mich unglaublich. In dem Koffer lag in einem kleinen Döschen auch meine Knirsch-Schiene. Die für die Zähne. Aus Plastik.

Die nächsten Tage grübelte ich also darüber nach, was diese Schiene wohl mit dem Christkind zu tun haben könnte. Aber ich kam nicht dahinter. Bis ich es meiner Größten erzählte. Die lachte. „Mama, denk nach!“, kam es. Ich dachte nach. Noch mehr Lachen. „Der Keks, von dem das Christkind jedes Jahr auf der Durchreise abbeißt! – Ich stand immer noch auf der Leitung. – „Mit den Bissspuren!“ Aahhh! Mein Kind wollte die Bissspuren auf dem Keks mit meinen vergleichen. So klug!

Die nächsten Tage schmiedete ich mit meiner Tochter Pläne, wie wir den Zauber heuer noch erhalten konnten. Ich war mit Feuereifer bei der Sache. Bis meine Größte mich fragte: „Mama, kann es ein, dass wir das alles machen, weil du möchtest, dass zumindest eine von uns noch an das Christkind glaubt?“ Ja natürlich. Sie sind mir alle drei viel zu schnell groß geworden! So ein Ende einer Ära ist nicht leicht!

Und nun zu einem anderen Abschied. So viele Geschichten habe ich in den letzten Jahren erzählt und nun hat sich mein Leben von der „glücklichen, schreibenden Mutter“ hin zu einer „glücklichen Mutter mit vielen anderen Aktivitäten“ verändert.

Daher möchte ich mich hiermit von euch verabschieden – es hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich bedanke mich für Jede und Jeden, die/der meine Geschichten mitverfolgt hat.

Alva Sokopp

Axels Reisetagebuch

von Axel Ferentinos

Begleite Axel und seine Familie auf eine legendäre und lustige Reise in ihrem Wohnmobil durch Europa. Dieser Comicroman voller chaotisch-lustiger Abenteuer ist die ideale Lektüre für Jungs und Mädchen von 9 bis 12 Jahren. Lachanfalle garantiert!

Wer will erfahren, ...

- ... ob Schotten Unterhosen tragen?
- ... was Kobolde gerne essen?
- ... was beim Schiefen Turm von Pisa schiefgelaufen ist?
- ... wie Frösche schmecken?

Viele Cartoons, ein sympathischer Held und eine wunderbar warmherzige und witzige Geschichte – anschaulich und festhalten für das coolste und lustigste Abenteuer aller Zeiten!

Alle Infos unter www.axels-reisetagebuch.com

Buchtipps



Kinderbuch gewinnen!

Jetzt folgende Quizfrage beantworten und teilnehmen: Wie heißt der Wohnwagen, mit dem Axel mit seiner Familie unterwegs ist?

- Ronnie
- Renate
- Magda



Sende deine Antwort bis 31.12.2023 an office@oe.familienbund.at und gewinne eines von 3 signierten Büchern.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

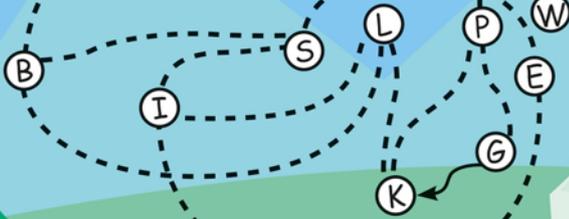
Tipp: Die Antwort findest du unter www.axels-reisetagebuch.com

KINDERNACHRICHTEN

Räätseite!

Österreich-Rundfahrt

Du machst eine Reise zu allen österreichischen Landeshauptstädten. Starte in Graz (G) und finde den richtigen Weg, auf dem du jede Hauptstadt genau einmal besuchst und wieder nach Graz zurück kommst. Trage die Städte in der richtigen Reihenfolge hier ein:



(G) Graz → (K) →

() → () →

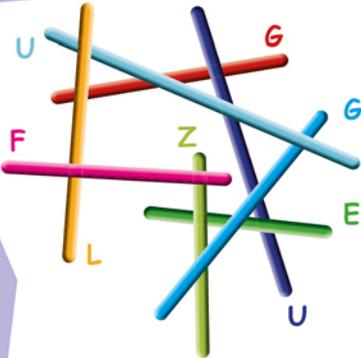
() → () →

() → () →

() → (G) Graz

Mikado

Die Mikadostäbchen liegen wild durcheinander. Hebe der Reihe nach immer das oberste Stäbchen ab und notiere dir dabei die Lösungsbuchstaben. Wenn du alles richtig machst, erhältst du das Lösungswort.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Familienbund Mitglieder testen die KinderNachrichten exklusiv 8 Wochen gratis!

QR Code scannen, auf kindernachrichten.at/familienbund oder telefonisch 0732/7805-560 bestellen.

Die KinderNachrichten informieren jede Woche auf 16 Seiten darüber, was in der Welt passiert. Kinder erfahren Spannendes über Tiere und Sport, verfolgen das Neueste über Ihre Lieblingsstars und rätseln sich durch das kleine Wissensquiz. Sie erscheinen jeden Samstag und sind nur im Abo erhältlich

www.kindernachrichten.at/familienbund

8 WOCHEN GRATIS TESTEN!



Die Welt der

KINDER Nachrichten



OÖ FAMILIENBUND

Betreuung|Bildung|Beratung|Begegnung

Eine Mitgliedschaft – zahlreiche Vorteile!

Werden Sie jetzt um nur 20 Euro pro Jahr für die ganze Familie Mitglied beim OÖ Familienbund!

Ihre Vorteile beim OÖ Familienbund

- Aktion für Neumitglieder bis 31.12.23 (Details auf Seite 8 & 9)
- ermäßigte Eintritts- und Kursgebühren, Geschwisterrabatte
- bis zu 90 Euro Rabatt auf Ausbildungen
- Räumlichkeiten für Kindergeburtstage
- Verleih von Tragetüchern, Wanderrückenstragen, Baby-Störchen
- Familienbund-Einkaufswagen-Chip
- Zusendung der Magazine „FAM“ und „Familie“

Ihre Vorteile bei unseren Partnern



OHANA KINDERSICHERUNGS-APP
Jahresabo um 39,99 € statt 99,99 €



JUMP DOME
20% Rabatt von 1. bis 24.12.



JUFA HOTELS
10% Rabatt



QUARTTOLINO KINDERHOCHSTUHL
Mini Set um 299 € statt 399 €



OÖNACHRICHTEN
8 Wochen lang gratis testen



Jetzt alle Vorteile entdecken unter
www.ooe.familienbund.at/mitgliedswelt

OÖ Familienbund-Landesobmann Mag. Martin Hajart
wünscht Ihnen viel Spaß mit der Familienbund-Mitgliedswelt.

Wir bedanken uns bei unseren Partnern!



LAND
OBERÖSTERREICH



Wir schaffen
mehr Wert.



Oberösterreichische
www.keinesorgen.at

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz

Medieninhaber, Herausgeber, Hersteller und Redaktion: Familienbund Oberösterreich GmbH, Hauptstraße 83-85, 4040 Linz, Tel. 0732/603060, office@ooe.familienbund.at, www.ooe.familienbund.at; Rechtsform: gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung; FN 490633 w; Gerichtsstand: Linz; Zweck und Gegenstand des Unternehmens: Die Unterstützung von Familien im Alltag durch ein Angebot aus den Bereichen Betreuung, Bildung, Beratung und Begegnung. Gesellschafter: Oberösterreichischer Familienbund (ZVR-Zahl 736985796); Geschäftsführerin: Mag. Ana Aigner, Prokuristin: Mirela Karac MSc., Aufsichtsratsmitglieder: Vorsitzender: Mag. Martin Hajart, Stellvertreterin des Vorsitzenden: Mag. Dr. Elisabeth Manhal, Mitglieder: Sabine Doppler, Mag. Dr. Martin Oberndorfer, Mag. (FH) Bernhard Zwielerhner, Ing. Karl-Heinz Koll; Redaktion: Mag. Markus Aspalter, Sarah Maric MA, Patricia Eichhorn; Layout: Patricia Eichhorn; Druck: BTS Druckkompetenz GmbH, 4209 Engerwitzdorf, Gesamtauflage FAM: mind. 50.000 Stück. Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.

Die Zeitung wurde aus Mitteln des Familienreferates des Landes Oberösterreich finanziell gefördert.

