

"Schneeflocken sind die Schmetterlinge des Winters."

**Informationszeitung**  
der **aktion leben kärnten** erscheint vierteljährlich.

Der Verein **aktion leben kärnten** finanziert seine Tätigkeit aus privaten Spenden und Subventionen. Der Verein ist weder parteilich noch konfessionell gebunden.

#### Impressum

**Herausgeber:** Verein **aktion leben kärnten**  
**Vorsitzender Stv.:** Dr. Erich Ropp  
**Redaktion:** Dipl. Päd. Erika Brauner |  
Elena Buchner Bakk. Phil.  
**Adresse:** Benediktinerplatz 10  
9020 Klagenfurt  
**Telefon & Fax:** 0463 / 54 34 4  
**Öffnungszeiten:** Mo, Mi, Do 8.00 – 11.30  
**E-Mail:** [aktion.leben@aon.at](mailto:aktion.leben@aon.at)  
**Website:** [www.aktionleben-kaernten.at](http://www.aktionleben-kaernten.at)

#### Spendenkonto

RLB Klagenfurt

#### Unser IBAN:

AT61 3900 0000 0503 8831

#### BIC RZKTAT2K

P.b.b. 02Z032677M  
Erscheinungsort Klagenfurt  
Verlagspostamt Klagenfurt

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar



Katholische Kirche Kärnten

Klagenfurt



Bundeskanzleramt

LAND

Rotary



aktion leben  
kärnten



Zeitung 4/2025 P.b.b.

Frohe Weihnachten!



„Es ist Zeit für das, was war, danke  
zu sagen, damit das, was werden wird,  
unter einem guten Stern beginnt.“

## Wie wir Familien in Not helfen

Im Laufe des letzten Jahres haben wir Frauen und Familien in unterschiedlichsten Lebenslagen unterstützt. Hinter jeder Zahl stehen eine Geschichte und Ihre Unterstützung.

Wir möchten uns bei unseren Spender\*innen bedanken für:

- 500 Packungen Windeln, die wir ausgeben konnten.
- Zeit, die wir uns für 151 neue Klientinnen und Klienten nehmen durften.
- 343 psychosoziale Beratungsgespräche in 220 Stunden.
- 40 Kinderwagen & 20 Babyschalen, die Familien mehr Mobilität ermöglichen.
- 15 Wickelauflagen, 8 Babybadewannen und diverse Utensilien, die Familien in Not für die Babyausstattung brauchen.



## Erfüllen wir gemeinsam Weihnachtswünsche!

Gerade zu Weihnachten wird die Not in manchen Familien sichtbarer denn je. Vermöntlich kleine Wünsche wie neue Socken, ein Ball oder ein Kindergartenrucksack sind für Menschen in Not unerreichbar. Daher wollen wir dem Christkind auch heuer wieder unter die Arme greifen.

Wir nehmen an der jährlichen Wichtelchallenge teil und laden Sie ein, unter [www.wichtelchallenge.at](http://www.wichtelchallenge.at) gemeinsam Wünsche zu erfüllen. Wir reichen die Herzenswünsche unserer Klientinnen anonymisiert ein – Sie finden sie, wenn sie nach der Organisation **aktion leben kärnten** suchen.

Einfach stöbern, einen Wunsch erfüllen und Kinderaugen zum Leuchten bringen!



## „Erste Weihnachten zu dritt“ – Eine Mama erzählt

„Ich hätte nie gedacht, dass Stille so laut sein kann“, sagt M., 23. Seit drei Wochen ist sie Mutter. Draußen glitzert der Schnee, drinnen stapeln sich Glückwünsche – und Wäsche. „Alle wollen kommen. Ich wollte es allen recht machen. Dann habe ich gemerkt: Unser Tempo zählt.“ M. erinnert sich an den Druck, den sie in den ersten Tagen gespürt hat: Alles müsse perfekt sein. Für jeden wollte sie das richtige Geschenk finden, die Wohnung sollte perfekt „herausgeputzt“ sein, niemand sollte zu kurz kommen. „Mein Körper war noch im Wochenbett, mein Kopf schon bei Heiligabend.“ Die Wende kam mit einem Satz ihrer Beraterin: „Du darfst dir die Zeit für dich und deine kleine Familie nehmen, du darfst auch absagen und um Hilfe bitten“.

Statt eines fixen Programms hat M. sich weihnachtliche Mini-Rituale überlegt, am Heiligen Abend gab es viel Kuschelzeit für Mama, Papa und Baby und Wochenbettbesucher wurden um kleine Mitbringsel wie Suppe im Vorratsglas oder Kraftkekse gebeten.

Zwischendurch hat M. ihre kleine Familie warm eingepackt – für gemeinsame Spaziergänge an der frischen Luft. Schon ein paar Minuten wirken wie eine kleine Auszeit.

„Unser erstes Weihnachten war nicht perfekt“, sagt M. und lächelt. „Es war echt. Und das war genau richtig.“



## Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten ist für viele ein Fest des Lichts – und doch erleben manche diese Tage als schwer. Wo Sorgen groß sind, genügt oft ein kleiner Funke, damit Mut wieder sichtbar wird. Diesen Funken entzünden wir gemeinsam: durch Beratungsgespräche in einem sicheren Raum und durch Unterstützungsleistungen, die wir unseren Klient\*innen dank Ihrer Spenden ermöglichen können!

Auch heuer haben wir erlebt, wie sich einzelne Gesten zu einem Netz verweben, das Familien in Not und Frauen in krisenhaften Lebenslagen auffängt und Halt in turbulenten Zeiten bietet. Danke, dass Sie es uns ermöglichen, Familien ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten und Hoffnung zu schenken.

Bleiben wir nahbar. Fragen wir nach. Schenken wir Hoffnung – gemeinsam.

Wir wünschen Ihnen gesegnete Feiertage, Ruhe zum Durchatmen und Menschen, die Sie tragen.

Das Team der **aktion leben kärnten** kärnten



## Aus der Beratung...

Das Telefon steht nicht still. „Guten Morgen, Tanja S. am Apparat. Darf ich zu Ihnen kommen, um warme Kleidung für mein Baby abzuholen? Gibt es freie Termine?“ Ich antworte ihr, dass wir in dieser Woche leider schon voll sind - die sinkenden Temperaturen sorgen dafür, dass viele Eltern von Babys und Kleinkindern zu uns kommen, da sie dringend warme Kleidung benötigen. „Nächsten Donnerstag können Sie sich noch zwischen drei Terminen entscheiden, dann haben Sie das Vielsachenlager mit Gabi, unserem Engel im Lager, eine halbe Stunde für sich allein.“ Frau S. nimmt gleich den ersten Termin und freut sich.

Wieder klingelt das Telefon. „Guten Tag, Frau K. hier, kann ich bei Ihnen Babykleidung spenden? Was brauchen Sie denn am dringendsten, und nehmen Sie auch Spielsachen?“ „Wir nehmen sehr gerne Kleiderspenden für unsere Familien an. Wir brauchen zurzeit am dringendsten Größe 98-104 und Mädchenkleidung in allen Größen - jetzt vor dem Winter natürlich auch warme Kleidung für die Baben. Alles bis maximal 104.“

Wieder läutet das Telefon. Es meldet sich eine Frau, weil sie sich um ihre schwangere Kollegin sorgt. Sie ist im Konflikt und weiß nicht, ob sie das Baby bekommen will. „Wir reden schon seit zwei Wochen darüber, aber kommen nicht weiter. Könnte sie zu Ihnen kommen?“. Wir sind spezialisiert auf Schwangerschaftskonflikte und begleiten Frauen in dieser schwierigen Phase. Ich schlage vor, mit der Kollegin persönlich zu sprechen. „In welcher Schwangerschaftswoche sind Sie denn?“ Sie erzählt, dass sie in der neunten Woche ist und noch in dieser Woche kommen möchte. Ich bin sehr gerne für sie da, und wir verabreden uns für den nächsten Tag. In solchen Situationen ist rasche Hilfe sehr wichtig!



Dipl. Päd. Erika Brauner  
Leiterin

Frau G. ist in der 36. Schwangerschaftswoche, und die Aufregung vor der Geburt wird langsam spürbar. Ich gebe Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, heute einen Einblick, wie wir Schwangere auf dem Weg zur Geburt emotional begleiten. Frau G. nimmt im gemütlichen Beratungsstuhl Platz und nutzt die nächsten Minuten zum achtsamen Ankommen. Ich leite eine Atemübung an, die ihr hilft, sich zu beruhigen und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Danach arbeiten wir mit Kartenmaterial – vor ihr liegen Karten mit unterschiedlichsten Begriffen rund um die Geburt: Intimität, Sicherheit, ungestörter Hautkontakt nach der Geburt, Hebamme und Arzt anwesend, Begleitperson, Wochenbett und vieles mehr. Anhand der Karten überlegt sie sich, was ihr wichtig ist und wie sie das für sich umsetzen kann. Sie wählt ein paar Karten aus und dreht sie um, - auf der Rückseite sind Mandalas, die sich nun zu einem wunderschönen Gesamtbild zusammenfügen. Frau G. hat sich ihr persönliches Geburtsbild erschaffen und blickt den kommenden Wochen mit mehr Sicherheit entgegen.



Elena Buchner Bakk. Phil.