



# Treffpunkt info

Winter 2023/2024

## Die alte Geschichte der Herbergssuche

Von Irene Huss

Die alte Geschichte der Herbergssuche beschäftigt uns alle Jahre wieder. Unzählige Krippenspiele werden in Schulen oder bei Gottesdiensten aufgeführt. Den Kindern wird applaudiert, es tauchen Weihnachtsgefühle auf.

Doch was ist das, ein Weihnachtsgefühl? Wenn man der Frage genauer nachgeht, sind Weihnachtsgefühle verbunden mit verschiedenen Düften und Melodien, Besuchen und gutem Essen. Das Gefühl, das dahintersteht ist vermutlich das Gefühl von Frieden, Heimat und einen Platz haben.

Es gibt auch die andere Seite von Weihnachten und von Weihnachtsgefühlen. Familiäre Konflikte schmerzen besonders und für viele Menschen ist die Zeit geprägt von Einsamkeit und Angst aber auch von Bedrohung, Hunger und Heimatlosigkeit.

In der Weihnachtsbotschaft steckt die gute Nachricht, die frohe Botschaft, des Neuanfangs, der Geburt, der Hoffnung.

Das gemeinsame Einstehen für ein friedliches Miteinander, das großartige Engagement vieler Menschen und die kleinen Gesten der Zuwendung stärken die Hoffnung besonders in krisenhaften Zeiten.

Neben den institutionellen Möglichkeiten der Unterstützung für finanzielle Notlagen zB. von

Caritas für Menschen in Not, der Tafel Braunau oder dem Sozialmarkt Mattighofen gibt es für Gesprächsbedarf zum Beispiel das Plaudernetz ([www.plaudernetz.at](http://www.plaudernetz.at)) oder die Telefonseelsorge bei Krisen (Tel. 142). Daneben gibt es unzählige Vereine und nachbarschaftliche Unterstützung, welche immer wieder in Notlagen da sind.

Erschreckend ist, dass die alte Geschichte der Herbergssuche plötzlich in unserer Gesellschaft so massiv Gegenwart ist und dass es diese Einrichtungen und Hilfestellungen für immer mehr Menschen braucht. Die Schere zwischen Arm und Reich geht weiter auseinander. Dieser Zustand ist nicht ein "nicht steuerbarer Prozess", sondern menschengemacht. Das zeigt leider, dass viele Entscheidungen in der Politik nicht auf soziale Ausgewogenheit ausgerichtet sind.

"Fürchtet euch nicht!" ist eine uns allen bekannte Aussage aus der Weihnachtsgeschichte. Fürchtet euch nicht den ersten Schritt zu machen in einer Konfliktsituation, um Hilfe zu fragen, um das Gespräch zu suchen. Und fürchtet euch nicht immer wieder einzustehen für eine Gesellschaft des Miteinanders, für eine Politik, die sich am Menschen und an der Umwelt orientiert und nicht an Profit und Gewinn. Denn die alte Geschichte der Herbergssuche soll nicht ein reines Schauspiel sein, sondern soll uns wachhalten und aufrütteln, damit wir immer wieder einen Neuanfang wagen.

## Neues aus dem Treffpunkt:

Wir freuen uns, dass Eva-Maria Zimmer und Eva Frauenberger Teil unseres Teams sind und starten mit viel Frauenpower, Freude und Engagement in dieser neuen Formation.



Teamfoto: Treffpunkt mensch & arbeit

**Eva Frauenberger** (links hinten):

Vernetzung, Frauenthemen

**0676 8776 5830**

eva.frauenberger@dioezese-linz.at

**Irene Huss** (links vorne):

Leitung, Burnoutbegleitung, Beratung

**0676 8776 3681**

irene.huss@dioezese-linz.at

**Susanne Lew** (rechts vorne):

Mobbingberatung, 24 Stunden Betreuer:innen

**0676 8776 5834**

susanne.lew@dioezese-linz.at

**Eva-Maria Zimmer** (rechts hinten): Jugend

**0676 8776 3682**

eva-maria.zimmer@dioezese-linz.at

---

## Und plötzlich weißt du, es ist an der Zeit etwas Neues zu beginnen...

Einen meiner Neuanfänge habe ich im Treffpunkt am 2. Oktober 2023 Wirklichkeit werden lassen. Mein Name ist Eva Frauenberger. Ich bewirtschafte gemeinsam mit meinem Mann unseren Biobauernhof in

Hochburg-Ach und bin mit 20 Wochenstunden für die Bereiche Frauenthemen, Vernetzung und Beratung in der Betriebsseelsorge tätig. Seit über 30 Jahren schätze ich die Treff-



Foto: Treffpunkt mensch & arbeit

punktarbeit, das gesellschaftspolitische Engagement und das Da-sein für Menschen in diesem Bereich der Kirche sehr.

Durch meine verschiedenen beruflichen Erfahrungen, als Verkäuferin, Jugendleiterin, Sozialarbeiterin, Landwirtin und Familienfrau

konnte ich bisher die Arbeitswelt auf unterschiedliche Weise kennenlernen.

Ich bin 53 Jahre alt, Mutter von zwei Söhnen und einer Pflegetochter und habe mich im Großteil meines Lebens mit Mädchen- und Frauenthemen beschäftigt.

Verschiedene Ehrenämter, aber auch Fotografieren, Gedichte schreiben, lesen, Freundschaften und mein Garten füllen meine Freizeit und machen mein Leben bunt.

Ich freue mich sehr auf das Kennenlernen mit DIR!

Hallo, mein Name ist Eva-Maria Zimmer und ich durfte mit 02.05.2023 beim Treffpunkt Mensch und Arbeit in Braunau als Jugendleiterin beginnen. Ich freue mich sehr auf diese neue Aufgabe und die Zusammenarbeit mit den Jugendlichen.



Foto: Treffpunkt mensch & arbeit

Es ist schön auf Augenhöhe und mit Wertschätzung mit den Jugendlichen zu arbeiten.

Ich bin 47 Jahre, verheiratet, habe drei Mädels mit 20, 17 und 16. Jugendliche und die dazugehörigen Themen begleiten mich auch privat. Ein kleiner Hund gehört auch zu unserem Hausstand.

Wohnhaft bin ich in Hochburg-Ach wo ich auch noch als Pfarrsekretärin tätig bin.

In meinem bisherigen Berufsleben durfte ich verschiedenste Erfahrungen sammeln, die jetzt hilfreich sind.

In meiner Freizeit singe ich gerne und bin viel in der Natur unterwegs, das Wichtigste sind für mich Treffen mit Freunden und Familie.

# Mut zum ersten Schritt

Von Susanne Lew



Foto: stock photo

Unstimmigkeiten, Meinungsverschiedenheiten, Konflikte, Stress und Mobbing - all das kann uns im (Berufs-)alltag begegnen.

Konflikte, die fair ausgetragen und konstruktiv bearbeitet werden, ermöglichen Lösungen und Entwicklungen, die besser sind als der Zustand davor.

In Situationen, die uns ausweglos erscheinen - wie z.B. Mobbing - haben wir manchmal das Gefühl, eine Verbesserung oder Änderung unseres Lebens sei schier unmöglich.

Leider sind immer wieder Menschen von Mobbing betroffen. Mobbing-Erlebnisse können das Selbstwertgefühl zerstören, das Vertrauen in andere Menschen auslöschen und die psychische und körperliche Gesundheit enorm schwächen.

Doch es gibt Wege, um Mobbing zu überwinden und einen Neuanfang zu wagen. Die Suche nach Unterstützung, die Priorisierung der Selbstfürsorge und das Erkunden neuer Möglichkeiten sind nur einige der Strategien, die helfen können. Wichtig ist die Bereitschaft und der Entschluss zur Veränderung und ausschlaggebend ist der erste Schritt dahin.

Wie kann dies im Fall von Mobbing konkret aussehen bzw. welche Handlungsempfehlungen sind sinnvoll?

## Das Gespräch zügig suchen - Informationen und Unterstützung einholen

Der erste Schritt kann darin bestehen, die Person anzusprechen, mit der man die Auseinandersetzung oder den Konflikt hat.

Erfahrungsgemäß warten Menschen in Konfliktsituationen sehr lange, bis sie - wenn überhaupt - den Dialog suchen. Hier gilt je früher desto besser!

Sollte sich die Situation nicht verbessern, ist relativ rasch ein Gespräch mit Vorgesetzten ratsam. Diese haben eine Fürsorgepflicht, das heißt, sie sind verpflichtet, dem Mobbing-Geschehen entgegenzutreten. Sinnvoll ist, den Betriebsrat oder eine Vertrauensperson einzubinden.

## Mobbingtagebuch - Dokumentation

Wenn Datum, Uhrzeit, Vorkommnisse und Beteiligte genau notiert werden, kann das später als Beweismittel wichtig sein und die eigene Argumentation maßgeblich stützen.

## Selbstisolation vermeiden

Mobbing führt zu Ausgrenzung und Machtungleichgewicht. Daher ist es maßgeblich, dass Betroffene mit Arbeitskolleg:innen, Freunden:innen und Familie in gutem Kontakt bleiben, sie einbinden oder auch mit ihnen über ihre Erfahrungen sprechen.

## Selbstfürsorge / die eigenen Ressourcen stärken

Mobbing ist schmerzhaft und kräfte-raubend. Daher ist es für Betroffene noch wichtiger, die eigenen Ressourcen zu stärken und ihre Freizeit mit Tätigkeiten zu füllen, die Freude machen und Kraft und Energie spenden. Dies kann durch gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Ruhe und Ent-spannung sowie durch die Pflege persönlicher Interessen und Hobbys erreicht werden.

## Beratung einholen / Mobbingtelefon

Die Betriebsseelsorge der Diözese Linz bietet sowohl persönliche, als auch telefonische Beratung und Begleitung im Konfliktfall und bei Mobbing. Auch online ist eine Kontaktaufnahme möglich. Jede Beratung ist **kostenlos und anonym**.

Das Mobbingtelefon kann jeweils montags von 17 - 20 Uhr (ausgenommen Feiertag) unter der Nummer 0732 7610 3610 angerufen werden, eine Person aus dem Berater:innen-Team steht in dieser Zeit für ein Erstgespräch zur Verfügung.

Schriftlicher Kontakt ist jederzeit mit dem **Online-Formular** möglich, zu finden unter [www.mobbingtelefon.at](http://www.mobbingtelefon.at)

Einen Neuanfang nach Mobbing zu wagen heißt auch, neue Möglichkeiten zu erkunden. Das kann zum Beispiel bedeuten, sich beruflich neu zu orientieren, eine Umschulung oder Weiterbildung zu machen oder neue soziale Kontakte zu knüpfen. Indem man sich neuen Herausforderungen stellt und neue Wege beschreitet, kann man sich weiterentwickeln und das eigene Leben positiv gestalten.

Jede Krise bedeutet gleichzeitig auch die Chance auf Wachstum und Verbesserung des eigenen Lebens. Ausschlaggebend ist der Mut, den ersten Schritt in Richtung Veränderung zu wagen.

Vertraulich

**0732 - 7610 - 3610**

Konflikt- und Mobbingberatung

Jeden Montag (außer Feiertag)  
von 17 – 20 Uhr

*Aufgrund der datenschutzrechtlichen Bestimmungen möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Sie die Zusendung von Info Treffpunkt mensch & arbeit Braunau jederzeit per Mail, Post oder Telefon beenden können.*

## TERMINE

**Frühstück, 8:30 Uhr bis 11 Uhr**  
(freiwillige Spenden)

Mittwoch, 10. Jänner 2024  
Mittwoch, 7. Februar 2024  
Mittwoch, 6. März 2024 -  
Frühstück anlässlich des  
**Internationalen Frauentages**

**Nachmittagskaffee mit Friederike Schneeberger**  
**13.00 - 16.00 Uhr (freiwillige Spenden)**

Mittwoch, 17. Jänner 2024  
Mittwoch, 21. Februar 2024  
Mittwoch, 20. März 2024

**Ökumenischer Bibelabend mit Jan Lange  
und Friederike Schneeberger**  
**um 19.30 Uhr im Jakob-Stüberl (Ev. Kirche)**  
**Theatergasse 11-13, 5280 Braunau**

Mittwoch, 14. Februar 2024  
Mittwoch, 20. März 2024  
Mittwoch, 17. April 2024  
Mittwoch, 15. Mai 2024  
Mittwoch, 19. Juni 2024

**Gemeinsam Weihnachten feiern**

★ **24. Dezember 2023** ★  
**11.00 Uhr bis 15.00 Uhr**

★ **im Treffpunkt mensch & arbeit,** ★  
**Salzburgerstr. 20, 5280 Braunau** ★

**Anmeldungen: 0650 490 2255** ★

Wir wünschen Euch gesegnete  
Weihnachten mit schönen  
Momenten der Stille und einen  
hoffnungsvollen Start  
in das Jahr 2024!