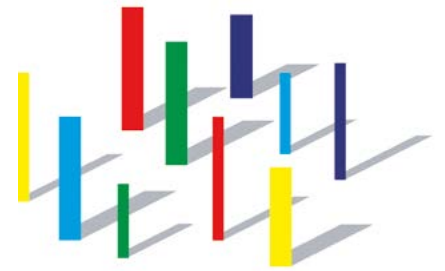


# Lebensraum Nachrichten



Aufgabepostamt Bregenz, GZ 022031870W/P/b.b

Vorklöschtnr Adventmärktle  
**ABGESAGT**

❁ Vorklöschtnr Adventmärktle ❁  
Sonntag, 22. November 2020, 10 bis 18 Uhr

Foto: Klaus Weiner

**Lebensraum**

**Innenraum**

- Bericht des Geschäftsführers ... 2
- Interview Selbsthilfe ..... 3

**Projektraum**

- Kinderflohmarkt ..... 4
- Schach im Park ..... 4
- Panini Stickertauschbörse ..... 5
- Interview Selbsthilfe ..... 5

**Termine**

- Club 85plus Ausflug ..... 6
- Club 85plus Nachmittag ..... 6
- Vorklöstner Märkte ..... 6
- Reparaturcafé ..... 6
- Spiele am Nachmittag ..... 6

**Themenraum**

- Narzissmus ..... 7
- Selbsthilfegruppen ..... 9

**Andere Institutionen**

Mitglieder des Lebensraum Bregenz

**Schauraum**

- Berichte anderer Institutionen .. 11

**Zeitraum**

- Termine anderer Institutionen ... 13



**Liebe Leserinnen und Leser!**

„Wie ich wirklich leben will“ war ein Vortragsthema im September. Es war der Startschuss für eine von zwei neuen Selbsthilfegruppen. Die Gruppentreffen von „Gemeinsam“ starten im Oktober. Ingrid Böhler, die Referentin hat dabei sowohl auf die Welt voller Möglichkeiten aber auch auf Einschränkungen hingewiesen, die das Leben bereit hält. Eine wichtige Frage war, was unser Leben wertvoll und sinnerfüllt macht. Ein Thema, das viele in dieser manchmal seltsamen Zeit beschäftigt und über das jede und jeder von uns immer wieder nachdenken sollte.

Natürlich beschäftigt uns im Lebensraum Bregenz sehr die Entwicklung der Corona-Situation, der Möglichkeiten und Einschränkungen für unsere Projekte. Ein wohl kleineres, für mich gerade in der aktuellen Situation wichtiges Projekt, eine richtige Herzensangelegenheit, ist die Urlaubsaktion „Ferien ohne Koffer packen“. Im Mai konnten wir sie nicht durchführen. Genau die Teilnehmer/innen für diese Aktion haben unter den Pandemiebedingten Einschränkungen besonders gelitten. Daher hatte eine Durchführung jetzt im Herbst oberste Priorität. Natürlich wollen wir dies auf eine möglichst sichere Art machen. Ein besonderer Dank gilt dem Land (Sanitätsdirektion), das uns kostenfreie Covid-Tests für alle Teilnehmer/innen und Begleitpersonen ermöglichte, damit die Urlaubstage möglichst sicher und entspannt stattfinden können.

Ob unser großartiges Vorklöstner Adventmärkte stattfinden kann und in welcher Form, beschäftigt uns schon einige Zeit und wird es wohl noch weiter tun. Wir bereiten uns auf verschiedene Szenarien und Möglichkeiten vor und wissen doch nicht, ob es auch durchgeführt werden kann. Aber so ist das Leben. Wir können nur bestmöglich planen und darauf vertrauen, dass wir die richtigen Entscheidungen getroffen haben. Erfrischend und irgendwie tröstlich finde ich immer wieder den Satz einer älteren Dame, die meinte: „Ach, zu Tode gefürchtet ist auch gestorben.“ Für mich trifft dieser Satz aktuell den Nagel auf den Kopf.

Was im und um den Lebensraum in den nächsten Monaten geplant ist, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen gesunden, lebendigen Herbst!

Peter Weiskopf, Geschäftsführer

**Impressum** Herausgeber: Verein Lebensraum Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz, T 05574 52700, elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at. ZVR-Zahl: 545762060. Redaktionsteam: DSA Peter Weiskopf, Elisabeth Metzler, Elisabeth Schertler, Florian Eberle, BA; Fotos: Verein Lebensraum Bregenz, beteiligte Institutionen und Vereine. Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt. Aufgabepostamt Bregenz.

## Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

Der Lebensraum Bregenz fungiert als Organisationsstelle für Selbsthilfegruppen. Mitarbeiter Florian Eberle betreut diesen Bereich und hat mit Vertretern/innen einiger Gruppen ein Interview geführt.

### Anonyme Alkoholiker

Die Selbsthilfegruppe „Anonyme Alkoholiker“ ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, welche das vorrangige Ziel hat mit dem Trinken aufzuhören. Dieser Wunsch ist gleichzeitig auch die einzige Voraussetzung für einen Gruppenbesuch. In der Gruppe werden Erfahrungen miteinander ausgetauscht um zu einer Genesung des gemeinsamen Problems des Alkoholismus zu verhelfen. Ein Mitglied der Gruppe hat sich für ein Interview zur Verfügung gestellt.

#### Was ist euer Ziel?

Das vorrangige Ziel der Gruppe ist mit dem Trinken aufzuhören.

#### Was ist deine persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Für mich leitet sich aus unserem 12-Schritte-Programm ab, dass ich weitergeben muss, was ich erhalten habe, um es zu behalten.

#### Was wird angeboten und in welcher Form?

Angeboten wird der persönliche Austausch von Erfahrungen, Kraft und Hoffnung. Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Phase sich der Betroffene im Moment befindet, wichtig ist lediglich der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören.

#### Was bietet ihr nicht an?

- Mitglieder anwerben
- sich mit Forschung oder Sponsoren befassen
- über Anwesenheit beziehungsweise Fallgeschichten Buch führen
- anderen Beratungsstellen oder sozialen Einrichtungen beitreten
- seinen Mitgliedern nachlaufen oder versuchen, sie zu kontrollieren
- medizinische oder psychologische Diagnosen oder Prognosen stellen
- Entgiftungs-, Rehabilitations- oder Pflegedienste leisten
- religiöse Dienste anbieten
- die Freizeit organisieren oder sponsern
- Zeugnisse für Bewährungshelfer, Anwälte, Gerichte, soziale Institutionen, Arbeitgeber usw. ausstellen ...

#### Welchen Einfluss hatte der vergangene Lockdown mit den verbundenen Maßnahmen für dich persönlich beziehungsweise für deine/eure Gruppe?

Schon in frühen Internetzeiten gingen Gruppen der Anonymen Alkoholiker online. Da es fast überall auf der Welt AA-Onliners-Gruppen gibt, sind rund um die Uhr virtuelle Meetings möglich. Ebenso gibt es einen Erste-Hilfe-Button auf unserer Webseite ([www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at)), der schnelle Kontaktaufnahme mit uns ermöglicht.

Die Anonymen Alkoholiker in Vorarlberg unterhalten in der Zeit von 19 bis 22 Uhr täglich ein Kontakttelefon unter der Telefonnummer 0664 4888200. Da wir innerhalb unserer Gruppe keineswegs anonym sind, konnten wir auch während dieser „Zeit ohne Meetings“ in Verbindung bleiben.

Jedoch freuen wir uns sehr darüber, wieder reale Meetings abhalten zu können. Spannend wird sein, inwieweit die neuen Maßnahmen und Verhaltensmuster unsere Gemeinschaft ... beeinflussen werden. Was sich jedoch nicht verändern wird, sind unser 12-Schritte-Programm und die zugehörige Literatur. Das Wissen alleine ist allerdings nutzlos; es bedarf meiner Bereitschaft, diese Schritte, so gut mir möglich, zu gehen und der Arbeit mit anderen.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

#### Kontakt

siehe Seite 10  
[www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at)



## Kinderflohmarkt

Was für ein gelungener Kinderflohmarkt. Bei perfektem Wetter, verkauften und feilschten die Kinder was das Zeug hält und die Kassen klingelten. Das kulinarische Angebot an Kuchen, Leberkäse und Getränken wurde gerne angenommen und bot für Eltern und Großeltern eine kurze Pause vom Shoppingfieber. Wegen der großen Nachfrage wurde zusätzlich der Vorplatz der Kirche Mariahilf eingebunden. Die Besucher/innen waren zufrieden und sehr diszipliniert was die Covid-19 Abstandsregelung betraf. Darüber hinaus wurden alle Ständler einzeln von unserem Covid-19 Beauftragtem eingeschult. Wir freuen uns schon auf den hoffentlich nächsten Flohmarkt im Frühling.



Ein vielseitiges Angebot mit allem was das Kinderherz begehrt ...



... und motivierte Verkäufer und Verkäuferinnen beim Kinderflohmarkt

## Schach im Park zum 100jährigen Vereinsjubiläum

Der „Schachklub Bregenz 1920“ und der Lebensraum Bregenz haben zum 100jährigen Vereinsjubiläum am 12. September die bereits zehnte Auflage von „Schach im Park“ organisiert. Es hat ein internationaler Meister mitgespielt und die zahlreichen Teilnehmer/innen konnten sich mit diesem messen. Die gute und freundschaftliche Stimmung ist bei diesem Schnellschachturnier nach Schweizer System selbstverständlich. Die engagierte Schar an Schachspieler/innen hat das Turnier im Park sehr genossen und sich in fairem Wettkampf mit den

Spielpartner/innen gemessen. Schach spielen unter freiem Himmel ist immer etwas außergewöhnliches und konnte anders als Indoor „maskenfrei“ gespielt werden, was die Spiellust noch erhöht hat. Dies hat Spieler/innen aus Nah und Fern angezogen. Ein die Nationen und Generationen verbindender Sport, bei dem der Opa mit dem Enkel um die Wette denkt, fasziniert beim Zusehen. Vereins- und Hobbyspieler/innen wurden getrennt gewertet und die ersten drei konnten jeweils attraktive Gutscheine in Empfang nehmen. Alle freuen sich auf das Turnier im nächsten Jahr.



Schach im Park bei strahlendem Sonnenschein



Gratulation an die Sieger der zehnten Auflage von Schach im Park

## Panini Stickertauschbörse

Auch wenn die Fußball-Europameisterschaft auf das Jahr 2021 verschoben wurde, veröffentlichte die Firma Panini eine spezielle Auflage der Panini-Sticker, damit langjährige Sammler auch heuer wieder voll auf ihre Kosten kommen können.

Der Sammler Kurt Prenner-Platzgummer hat, wie bereits in den letzten Jahren, den begeisterten Fußballsticker-Sammlern mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Dabei standen natürlich auch heuer nicht nur das Sammeln im Vordergrund, sondern auch der Austausch und das Treffen mit langjährigen Sammler-Kollegen.



Auch ohne Europameisterschaft wurde fleißig getauscht.

## Nachgefragt bei den Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe Angst Panik

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, für die Angst und Panik zum Problem geworden ist. Deshalb wollen wir uns durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und lernen unsere Angst, unsere Panik zu verstehen, um sie zu bewältigen. Ansprechen möchten wir Menschen, die von einer Angststörung betroffen sind, unter ihrer Krankheit leiden und bereit sind, selbst aktiv zu werden, um gemeinsam mit anderen Betroffenen daran zu arbeiten. Darüber hinaus verstehen wir uns auch als neuen Bezugspunkt für Menschen, die aufgrund ihrer Angstkrankheit in die Isolation geflüchtet sind – und jetzt versuchen wollen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Bei unseren regelmäßigen Treffen sind alle Betroffenen herzlich willkommen.

### Wie würden Sie jemanden, der Ihre Selbsthilfegruppe noch nicht kennt, diese in wenigen Sätzen beschreiben?

Angst und Panik kann jeden treffen, unabhängig vom Alter, Status und Nationalität. Wir unterstützen uns gegenseitig mit Reden, Gemeinsamkeit und Entspannungsübungen.

### Was ist Ihr Ziel?

Reden und Ratschläge holen von Leuten, die in der gleichen Situation sind. Dabei versuchen wir uns gegenseitig Unterstützung zu geben.

### Was ist Ihre persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Anderen und mir selber zu helfen. Dabei ist mir wichtig einen Weg der Heilung aufzuzeigen und den Teilnehmern/innen damit Hoffnung geben zu können.

### Was wird angeboten und in welcher Form?

- Entspannungsübungen
- Infoabende & Vorträge mit Experten und Mental Coaches
- kleine Glücksgeschenke

- Weihnachtsfeiern
- Ausflüge
- Training
- Essen und Trinken

### Was bieten Sie nicht an?

Unterstützung bei Depression. Hier wird ein Termin bei einem Fachexperten empfohlen.

### Welchen Einfluss hatte der vergangene Lockdown mit den verbundenen Maßnahmen für dich persönlich bzw. für deine/eure Gruppe?

Die Gruppe hat sich in der vergangenen Zeit nicht mehr getroffen. Darüber hinaus habe ich bemerkt, dass auch die Nachfrage für die Gruppe nachgelassen hat.

### Haben Ihre Mitglieder/TeilnehmerInnen auch außerhalb der Treffen miteinander Kontakt?

Ja. Es sind auch Freundschaften entstanden.

Vielen Dank für das Gespräch.

### Kontakt

siehe Seite 10

## Veranstaltungen Club 85 plus

für über 85jährige Bregenzerinnen und Bregenzer

**Achtung – aufgrund der neuen DSGVO wird keine persönliche Einladung verschickt. Dies gilt als Einladung, daher bitten wir um selbständiges Anmelden! Darf auch gerne an Bekannte weitergesagt werden.**

Das Team des Lebensraum Bregenz lädt alle Bregenzerinnen und Bregenzer, die in diesem Jahr 85 Jahre oder älter werden, herzlich ein. Über den Stand der Corona-Maßnahmen (Abstand, Masken tragen) informieren wir Sie bei Ihrer Anmeldung beziehungsweise kurz vor der Veranstaltung.

## ABGESAGT – Ausflug nach Bezaun ins Café Natter

für über 85jährige Bregenzerinnen und Bregenzer

Dieses Jahr leider als Vorsichtsmaßnahme ausgesetzt.

Mittwoch, 14. Oktober 2020, 14 Uhr

Abfahrt vor dem Pflegeheim Mariahilf, Mariahilfstraße 42

Rückkehr: ca. 18 Uhr beim Pflegeheim Mariahilf

Kosten für den Bus: 12 Euro & Kosten für die eigene Kaffeejause

Anmeldung bis spätestens 12. Oktober



Als Vorsichtsmaßnahme findet der Herbstausflug nicht statt.

## Einladung zum Kaffeenachmittag

für über 85jährige Bregenzerinnen und Bregenzer

Wir bemühen uns um eine Durchführung unter Berücksichtigung von angemessenen Vorsichtsmaßnahmen. Die endgültige Entscheidung wird je nach Situation getroffen.

Beim gemütlichen Beisammensein mit Torten und Kaffee wird uns Stadtarchivar Thomas Klagian einen interessanten Vortrag über „Baden in Alt-Bregenz“ halten. Gerne können Sie eine Begleitperson mitnehmen.

Donnerstag, 5. November 2020, 14.30 Uhr

Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2

Eintritt: frei – bitte um eine freiwillige Spende

Bitte um Anmeldung bis spätestens 30. Oktober

im Lebensraum Bregenz (begrenzte Teilnehmerzahl)

## Vorklöschtn Adventmärkte

Kulinarische Köstlichkeiten & Dekoration für die Weihnachtszeit

Sonntag, 22. November 2020, 10 bis 18 Uhr

Kirche Mariahilf – Mariahilfstraße

Information und Anmeldung: Lebensraum Bregenz

Mit Unterstützung der Landeshauptstadt Bregenz, der Raiffeisenbank und Unternehmen in Bregenz.

Rechte an Bild- und Videoaufnahmen liegen beim Veranstalter.

Rund um die Kirche Mariahilf gibt es an 50 wunderschön dekorierten Marktständen ein reichhaltiges Angebot von Hobbykünstlerinnen und -künstlern: Dekoratives für Weihnachten aus Holz, Ton, Stein, Schwemmholz, Metall, Weihnachtsschmuck und anderes. Kulinarische Köstlichkeiten: Maroni, verschiedene Würste, Suppen, Chili, Raclette, Crêpes, Waffeln, Glühwein, Kinderpunsch, Kuchen, Kaffee und mehr. Für Musik sorgen ab 12 Uhr die Stadtkapelle Bregenz Vorkloster und der Gospelchor der Freien Christengemeinde. Für Kinder wird Kerzen ziehen angeboten.

## ReparaturCafé Bregenz

Reparieren statt wegwerfen



Jeden ersten Samstag im Monat, 9 bis 12 Uhr (Jänner/August Pause)

Integra-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51, 6900 Bregenz

Nächste Termine: 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember 2020

Information: Roswitha Steger, T 0650 2647446 oder

Peter Weiskopf, Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Unser Motto lautet „Reparieren statt wegwerfen!“ Wir versuchen alles zu reparieren, was Sie selber tragen können. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

## Spiele am Nachmittag für Jung und Alt

Jeden Mittwoch, 14 bis 17 Uhr

Stadtteilzentrum Mariahilf, Lebensraum Bregenz

Es wird gejasst – über 15 begeisterte Hobbyjasser/innen treffen sich regelmäßig zum vergnügten Nachmittag. Bei Bedarf können gerne auch andere Spiele gespielt werden.

## Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen

Lebensraum Bregenz

T 05574 52700

lebensraum@lebensraum-bregenz.at



## Leben wir im Zeitalter des Narzissmus?

Dr. Reinhard Haller

**Der Narzissmus hat – so scheint es – alle erfasst: uns selbst, unsere privaten und beruflichen Beziehungen, die Politik, die öffentliche Stimmung, die ganze Gesellschaft. Über Jahrhunderte Sünde und Makel, später zur psychischen Störung erklärt, ist Narzissmus seit Beginn der digitalen Revolution zum Ideal geworden. Zentrierung auf die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche haben Priorität, Egotrip und Selbstdarstellung sind in.**

Das Bild des nur an sich selbst interessierten Menschen geht zurück auf den altgriechischen Mythos vom schönen Jüngling Narkissos. Von allen bewundert und begehrt, ist er unfähig zu emotionalen Beziehungen, zu Mitmenschlichkeit und Liebe. Erst als er sein Gesicht in einem Quellwasser gespiegelt sieht, kann er sich verlieben – in sein eigenes Bild, in sich selbst. Nicht innerlich ergriffen, sondern oberflächlich. Nicht empathisch, sondern fassadenhaft. Grenzenlos in seiner Selbstbewunderung, will er sich mit seinem betörend schönen Bild vereinen. Dabei stürzt er ins Wasser und ertrinkt.

Die berühmte Geschichte, reich an psychologischen Symbolen, liefert ein Psychogramm des klassischen Narzissmus: Übertriebenes Selbstwertgefühl, euphorische Darstellung eigener Fähigkeiten, ständiges Verlangen nach Bewunderung, Fantasien von grenzenlosem Erfolg und Glanz, Mangel an Einfühlungsvermögen, ein Übermaß an Gekränktheit, ausgeprägter Neid und überhebliches Verhalten gelten als Hauptmerkmale der

narzisstischen Persönlichkeit. Deren wesentliche Komponenten sind die fünf großen „E“: Egozentrität, Eigensucht, Empfindlichkeit, Empathiemangel, Entwertung anderer.

Der Narzisst nimmt alles aus der Ich-Perspektive wahr. Sein Fühlen und Denken sind nur auf die eigene Person zentriert. Er ist ein „Ichling“ mit einem einzigen Lebensprinzip: Ich, Icher, am Ichesten. Narzissmus hat nichts mit Eigenliebe zu tun, weil ein Narzisst gar nicht lieben kann. Nicht sich selbst, schon gar nicht andere. Vielmehr nimmt die Ichfokussierung den Charakter der Sucht an, der Krankheit des Nichtgenugkriegens und Nichtaufhörekönnens. Ein echter Narzisst kann sich nicht in andere hinein fühlen. Die wichtigste menschliche Eigenschaft – die Empathie – ist ihm fremd. Mit niemandem hat er Mitleid, kaum jemand ist ihm sympathisch – das macht ihn gefährlich. Da er innerlich voll von Minderwertigkeitsgefühlen ist, muss er andere ständig entwerten. Nach der Psychologie des einäugigen Königs, der nur Blinde um sich duldet, behandelt er seine Mitmenschen arrogant, entwürdigend und manipulativ. Sie sind für ihn ausschließlich Mittel für seinen Zweck. Was so gar nicht zur großartigen Ich-AG passt, ist die fast krankhafte Empfindlichkeit. Jede andere Meinung erlebt der Narzisst als Affront. Jegliche Kritik – und sei sie noch so konstruktiv – bedeutet für ihn eine Majestätsbeleidigung, die er nie mehr vergessen kann. Gott verzeiht, nicht aber der Narzisst. Stark im Austeilen, ►

mimosenhaft im Einstecken. Extreme Kränkbarkeit ist die eigentliche Achillesferse der Narzissten.

Wie soll man mit narzisstischen Menschen umgehen? Kann sich ein Narzisst je ändern oder steht man bei ihm auf verlorenem Posten? Folgende Faustregel kann gelten: Narzisstische Reaktionen, die bei jedem Menschen auftreten können, sind vorübergehend und modulierbar. Aber eine narzisstische Persönlichkeitsstruktur – also Narzisstsein durch und durch – ist nicht heilbar. Hier hilft nur Flucht ohne Wiederkehr. Kann man den Narzissten jedoch nicht aus dem Weg gehen, ist es in erster Linie erforderlich, seine eigene Haut zu retten. Ansonsten erfordert ein verträglicher Umgang mit Narzissten, deren Störungen überhaupt zu erkennen. Narzissmus äußert sich nämlich in unterschiedlicher Gestalt, nicht nur in der des Aufschneiders, des Machos oder Wüterichs. Vielmehr gibt es auch passive, parasitäre, amouröse, ja sogar demütige Narzissten. Um sie zu ertragen, muss man sich der narzisstischen Aura – dem Duft des Narziss, seiner Faszination – entziehen und die Autonomie bewahren. Stets muss uns bewusst sein, dass narzisstisches Verhalten trotz allem sehr anziehend wirkt. Man sieht dies nicht zuletzt im hohen Zuspruch, den in den letzten Jahren sich narzisstisch gebärdende Politführer weltweit bekommen. Obwohl man sie eigentlich fürchtet, werden sie gewählt – eine sehr bedenkliche Entwicklung.

Besonders bei den unangenehmen Ausprägungen des Narzissmus kann es helfen, hinter die Fassade zu blicken, in dem man zum Beispiel hinter dem Selbstlob des Narzissten seine Selbstwertzweifel und hinter dem Niederbrüllen das hilflose Schreien eines Kindes erkennt. Am besten ist der Narzisst mit seiner eigenen Waffe,

dem Spiegel, zu schlagen. Sachliche und authentische Reflexionen können ihn zum Nachdenken bringen. Nicht aggressiv, nicht belehrend, nicht zynisch, sondern einfühlsam. Der Narzisst braucht Grenzen, da sie nicht nur seine Expansionsgelüste reduzieren, sondern ihm Sicherheit und Orientierung geben. Vergessen wir nicht auf das Wichtigste in der Begegnung mit narzisstischen Menschen: Den Humor, den der Narzisst fürchtet wie der Teufel das Weihwasser – man könnte ja ihn verlachen –, der aber den Menschen in seiner Umgebung Gelassenheit gibt und den Umgang mit Narzissten erträglicher macht.

Narzissmus ist nicht a priori etwas Schlechtes oder Krankes. Ein normales Maß an Narzissmus hebt den Eigenwert, steigert das Sicherheitsgefühl und fördert die Lebentüchtigkeit. Solch gesunder Narzissmus – geprägt von Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen, Begeisterungsfähigkeit – verhindert neurotische Reaktionen und krankhafte Minderwertigkeitsgefühle. In unserer Gesellschaft ist aber die narzisstische Dosis zu stark geworden. Wenn übermäßiger Narzissmus zum Prinzip wird, wenn er sich in Politik und Religion allzu sehr ausbreitet, wenn er Partnerschaft und Wirtschaftsleben dominiert, führt dies zu mitmenschlicher Kälte, Entsolidarisierung zu sozialem Niedergang. Die Geschichte der Narzissten endet dann wie in der Sage in Vereinsamung und Tod.

Vielleicht hat die Coronakrise vor diesem Hintergrund auch einen Kollateralnutzen: Sie zeigt uns allen unsere Grenzen auf und macht der Gesellschaft bewusst, dass wir Menschen verletzbare und endliche Wesen sind und unsere Bäume trotz aller Fortschritte nicht in den Himmel wachsen. Unzweifelhaft wirkt Corona neben allem Schrecken auch ein Stück weit antinazisstisch.

### Dr. Reinhard Haller

#### Lebenslauf

- Geboren in Mellau/Bregenzer Wald
- **1970** Matura am Bundesgymnasium Bregenz
- **1977** Promotion zum Dr. med. univ. an der Universität Innsbruck
- **1983** Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut
- **1983 bis 2017** Chefarzt des Krankenhauses Maria Ebene
- **Seit 1983** psychiatrischer Gutachter
- **1994** Habilitation an der Universität Innsbruck, **2003** Ernennung zum Universitätsprofessor
- **Seit 2018** Tätigkeit als Gutachter, therapeutischer Berater, Referent und Autor
- Umfangreiche Vortrags- und Publikationstätigkeit mit mehreren Sachbuch-Bestsellern
- Verheiratet, drei erwachsene Kinder

#### Auszeichnungen

- **Ehrenzeichen** des Landes Vorarlberg in Silber
- **Toni-Russ-Preis** der Vorarlberger Nachrichten
- **Österreichisches Ehrenkreuz** für Wissenschaft und Kunst I. Klasse





## Weiterbildung

### Selbsthilfegruppen-Sprecher/innen

#### Programm 2020

Unsere Weiterbildungen sollen dazu beitragen, die Arbeit in Gruppen leichter zu machen und weiter zu entwickeln. Das Angebot zeichnet sich durch erfahrene Trainer und Trainerinnen aus, richtet sich an Selbsthilfegruppensprecher/innen um ein gutes Handwerkszeug für die Führung einer Selbsthilfegruppe zu erlangen.

#### Ort für alle drei Module

ÖGK Dornbirn (ehemalige VGKK)

Jahngasse 4, 6850 Dornbirn

Gesundheitsforum – Innenhof – Außenlift 4. Stock

#### Trainer für alle drei Module

Mag. Bernhard Gut, DSA

Sozialarbeiter, Klinischer- und Gesundheitspsychologe

#### MODUL 1

##### Grundlagen der Kommunikation

Samstag, 17. Oktober 2020, 9 bis 17 Uhr

- Grundlagen der Kommunikation
- Konflikte - Ursachen und Handlungsmöglichkeiten
- Umgang mit Widerstand und Abwehr
- Grundsätze des Führens und Leitens
- eigenes Bild von Führung

#### MODUL 2

##### Methodisches Arbeiten in Gruppen

Samstag, 21. November 2020, 9 bis 17 Uhr

- Methodisches Arbeiten in Gruppen
- Gruppendynamik
- Partizipation in Gruppen
- verschiedene Möglichkeiten des Gruppengesprächs

#### MODUL 3

##### (Psychische) Gesundheit

Samstag, 12. Dezember 2020, 9 bis 17 Uhr

- (Psychische) Gesundheit – Werte – Sinn
- Belastungen – Überforderung und Stress verstehen und bewältigen

#### Informationen und Anmeldung

Selbsthilfe Vorarlberg

Schlachthausstraße 7c, 6850 Dornbirn

T 0664 4349654, [info@selbsthilfe-vorarlberg.at](mailto:info@selbsthilfe-vorarlberg.at)



Selbsthilfe VORARLBERG

#### Selbstkostenbeitrag 20 Euro pro Seminarteilnehmer/in.

Überweisung mit der Zahlungsreferenz „Weiterbildung 2020 und Ihr Nachname“ 14 Tage vor Seminarbeginn auf das Konto der Selbsthilfe Vorarlberg:

Raiffeisenbank im Rheintal

IBAN: AT62 3742 0000 0011 8919

BIC: RVVGAT2B420

#### NEU

## Selbsthilfegruppe für die ältere Generation PC, Tablet, Handy, Smartphone

Die sogenannte ältere Generation ist schon mittendrin in der digitalen Welt, mit PC, Tablet, Handy und Smartphone. Die neuen Geräte und Anwendungen sind für sie oft unverzichtbar geworden. Es verbleiben aber verschiedenste Probleme.

Die Zielsetzung der neuen Selbsthilfegruppe ist, den teilnehmenden Personen im Umfeld von „PC, Tablet, Handy, Smartphone“ auf ihre persönlichen Umstände eingehend, weitestgehend kostenfreie Hilfe anzubieten. Zusätzlich steht dem regelmäßigen Selbsthilfe-Teilnehmerkreis eine Telefonnummer zur Verfügung, unter der – bei akut auftretenden Problemen – Rat und Unterstützung angeboten wird.

**Vorstellung & Anmeldung:** Mittwoch, 21. Okt. 2020, 9 Uhr

**Treffen:** jeden 1. Mittwoch im Monat ab 4. November

Für jedes Treffen ist eine Anmeldung erforderlich (Name/T).

**Teilnehmer/innen-Anzahl:** maximal 12 Personen

**Mindestalter der Teilnehmer/innen:** 65 Jahre

**Kontakt:** Lebensraum Bregenz

## hpe bedankt sich für Angehörigentreffen

Wie in der letzten Ausgabe berichtet wurde, haben Maria Winder und ich, Ehrentraud Hagleitner, die Moderation der Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Erkrankter abgegeben. Die Gruppe wird derzeit nicht mehr weiter geführt. Nach mehr als zwanzig Jahren haben sich die Bedürfnisse der Angehörigen verändert. Wir freuen uns, dass die neue Obfrau Ulrike Längle auch andere Formen der Selbsthilfe entwickelt, wie zum Beispiel Seminare. Wir möchten unseren Abschied zum Anlass nehmen, uns ganz herzlich beim Team des Lebensraum Bregenz zu bedanken. Wir haben in all den Jahren ganz viel Unterstützung bekommen, wurden immer geduldig und kompetent beraten und bei Problemen wurde gemeinsam nach guten Lösungen gesucht. Neben Geschäftsführer Peter Weiskopf möchten wir besonders Elisabeth Metzler, Maria Köllermann und die leider vor wenigen Monaten verstorbene Magdalena Meraner erwähnen. Sie haben uns über viele Jahre begleitet. Sehr bereichernd waren für uns auch alle Anlässe, die Möglichkeit zum Austausch mit den anderen Selbsthilfegruppen boten, besonders der Neujahrsempfang oder gemeinsame Veranstaltungen.

Ehrentraud Hagleitner und Maria Winder

**Aktuelle Termine:** [www.hpe.at](http://www.hpe.at)



## Selbsthilfegruppe AA

Anonyme Alkoholiker

T 0664 4888200

täglich von 19 bis 22 Uhr erreichbar

Treffen jeden Freitag, 19.30 Uhr



## AI-Anon Familiengruppe

für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

T 0664 73217240

täglich von 16 bis 20 Uhr erreichbar

Treffen am 1. Montag im Monat, 20 Uhr

## aktion demenz

„Leben mit dem Vergessen –  
Reden wir darüber ...“

Gruppe für Angehörige von  
Menschen mit Demenz

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. und 3. Montag im Monat, 14 Uhr

## Selbsthilfegruppe Angst Panik

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. und 3. Montag im Monat, 18 Uhr

## Asperger Erwachsenen-Treffen

Das Asperger-Syndrom ist eine  
Form des Autismus.

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

oder Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 4. Montag im Monat

(außer Juli, Dezember), 19 Uhr

## CMT-Polyneuropathie Stammtisch



Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

## Diabetikerstammtisch

Joe Meusburger, T 0664 1754311

joe.meusburger@a1.net

Treffen am 2. Freitag im Monat, 15 Uhr



## Frauenselbsthilfe nach Krebs Vorarlberg

Erfahrung, Lebensmut, Angst und  
Hoffnung miteinander teilen

Information unter T 0664 3034803

www.frauenselbsthilfe.at



## Selbsthilfegruppe Funktionsstörung des Kausystems – CMD

T 0664 8657460

Treffen am 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

## NEU Treffpunkt Gemeinsam

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr

## Selbsthilfegruppe Herzintakt

Dr. Ingrid Haderer-Matt

T 0664 5059199, i.haderer@aon.at

Treffen auf Anfrage jeden Donnerstag,

nach auskuriertem Herzerkrankung.

Training unter ärztlicher Betreuung.



## Selbsthilfegruppe

Hinterbliebene nach Suizid

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

## Selbsthilfegruppe HPE

Vereinigung von Angehörigen/  
Freunden psychisch Kranker

T 0664 7805085

Di und Fr von 9 bis 11 Uhr erreichbar

www.hpe.at



## Selbsthilfegruppe

Neurofibromatose-Tumorerkrankung

Uwe Zufelde (ertaubt, nur E-Mail/SMS)

nfv@aon.at, T 0664 1781858

Treffen am 1. Samstag im März, Mai, Sep-  
tember und Dezember, 14 Uhr. Weitere Infos  
beim Lebensraum Bregenz, T 05574 52700



## SOB Selbsthilfegruppe Osteoporose Bregenz

Christine Oberforcher, T 0664 5764420

Treffen am 2. Mittwoch im Monat, 17.30 Uhr



## Selbsthilfegruppe Parkinson für Betroffene & Angehörige

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 1. Dienstag im Monat, 14 bis 16 Uhr



## NEU Selbsthilfe für die ältere Generation PC/Tablet/Handy/Smartphone

Fred Matt

T 0677 61532750, fr.ma@a1.net

Treffen am 1. Mittwoch im Monat, 9 bis 11 Uhr,  
ab November 2020

## Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs



T 0676 5050315

Stammtisch auf Anfrage, www.vsprostatakrebs.at

## Selbsthilfegruppe

Psoriasis – Schuppenflechte

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

Treffen am 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

## Selbsthilfegruppe

„Restless Legs – Unruhige Beine“

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700 oder

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at

Treffen am 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr

## Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Schädel-Hirn-Trauma –

für Betroffene und Angehörige

Ruth Leutgeb, T 0699 18119114 und

Othmar Walser, T 0664 6365614

Treffen am 2. Montag im Monat, 15 Uhr



## Schwerelos Selbsthilfegruppe

für Personen mit Essstörungen

selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at,

Lebensraum Bregenz, T 05574 52700

## Treffpunkt für Trauernde

Hospiz Vorarlberg

(Infos/Anmeldungen für alle Trauerangebote)

Mehrerauerstraße 72, Bregenz

T 05522 200-1100, hospiz.trauer@caritas.at

www.hospiz-vorarlberg.at



## Pfarrheim Lochau, in Kooperation

mit den Pfarren Leiblachtal, jeweils am

1. Samstag im Monat von 14.30 bis 17 Uhr

Nächster Termin: 3. Oktober, 7. November,  
5. Dezember 2020

## Trauernden Kindern Halt geben

Trauertreff für Kinder im Wald in Bregenz

# KiB children care Betreuung für erkrankte Kinder zu Hause



## Initiative „notfallmama“

KiB steht den Familien auch in der herausfordernden Coronazeit weiterhin zur Seite. Sollte ein Kind erkranken, organisieren wir in gewohnter Weise eine Notfallmama, die das Kind zu Hause in vertrauter Umgebung betreut.

## Eine Notfallmama kommt ...

- ... wenn Eltern zur Arbeit gehen müssen
- ... oder sie im Home Office tätig sind
- ... oder sie selbst erkranken
- ... oder Eltern ein Kind ins Spital begleiten und für die Geschwister eine Betreuung benötigen.

## Bei Home Office:

### Neue Unterstützungsmöglichkeit per Videotelefonie

Wenn Eltern selber ein berufliches Telefonat führen oder in Ruhe etwas bearbeiten möchten, organisieren wir eine Notfallmama, die in dieser Zeit per Videotelefonie das Kind 40 bis 60 Minuten lang sinnvoll beschäftigt.

Ein Anruf unter T 0664 6203040 genügt, damit eine Notfallmama für bis zu drei Tage pro Krankheit zur Familie kommt. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 14,50 Euro pro Monat für die gesamte Familie.

## Kontakt

**KiB children care**  
Initiative notfallmama  
T 0664 6203040

(österreichweit täglich 24 Stunden erreichbar)

info@notfallmama.or.at, www.notfallmama.or.at

facebook: @KiBchildrencare, Instagram: notfallmama



**WIR HOLEN  
DEINE  
MÖBELSPENDE**



## Du hast „alte Sachen“ die Du nicht mehr brauchst?

Spendenannahme (Kleidung, Möbel, Geschirr,...) nach telefonischer Vereinbarung oder per Mail: siebensachen@integra.or.at

**Deine Spende bleibt im Ländle und schafft regionale Arbeitsplätze.**

**Siebensachen**  
ALT UND NEU

**T. 0664 88 466 819**



**Siebensachen Kornmarkt:**  
Kornmarktstr. 18, Bregenz  
(ehemalige Druckerei Teutsch)  
Mo-Fr 9-18 Uhr | Sa 9-16 Uhr

**Siebensachen Mariahilf:**  
Mariahilfstr. 45, Bregenz  
(ehemalig Baschenegger)  
Mo-Fr 8-12 Uhr | 14-17.30 Uhr

**PLATZ  
SCHAFFEN.  
ENTSORGUNG SPAREN.  
GUTES TUN!**

Das Projekt wird gefördert von



**Vorarlberg**

Sozialministeriumservice

## Krankenpflegeverein Bregenz Dankeschön an die Mitglieder

Etwa 4.000 Mitglieder tragen den Verein durch ihre treue Mitgliedschaft. Wir, der Vorstand und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krankenpflegeverein Bregenz, danken allen Mitgliedern dafür ganz herzlich.

### Welchen Zweck erfüllt der Krankenpflegeverein heute?

Kranke, Pflegebedürftige, Gebrechliche und Behinderte haben keine Lobby. Deshalb treten die Krankenpflegevereine verstärkt dafür ein, dass diese Menschen die bestmögliche Pflege, Versorgung und Beratung erhalten sollen. Für die Mitarbeiter/innen des Krankenpflegevereins erwachsen hieraus Verpflichtungen, denen sie in ihrer täglichen Arbeit immer wieder aufs Neue gerecht werden wollen. Neben der pflegerischen Arbeit sollen unsere Mitarbeiter/innen auch für jede/n einzelne/n Zeit haben, auch für ein kleines Gespräch, wenn dies gewünscht wird.

Darüber hinaus ermöglichen es uns die Mitgliedsbeiträge wichtige aber nicht kostendeckende Hilfsangebote aufrecht zu erhalten. Dies sind zum Beispiel:

- unsere kostenlose, umfassende Beratung und Hilfestellung in allen Fragen rund um Pflege und Versorgung
- Anleitungen für pflegende Angehörige
- Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter/innen

### Welche direkten Vorteile haben die Mitglieder?

Wir garantieren eine professionelle Pflege durch qualifiziertes, kompetentes Pflegefachpersonal für Sie und Ihre Familie im Krankheitsfall, nach einem Unfall und bei Eintritt von Pflegebedürftigkeit. Nur Mitglieder des Vereins erhalten nach zehnjähriger Mitgliedschaft Nachlässe von 10 Prozent auf Pflegeleistungen. Mitglieder können kostengünstig Pflegebetten durch den Krankenpflegeverein anmieten. Außerdem ist Ihre Mitgliedschaft sichtbarer Ausdruck von Solidarität mit hilfebedürftigen Menschen unsere Stadt.

**Mitgliedsbeitrag:** Für Einzelpersonen und Familien beträgt der Mitgliedsbeitrag nur 34 Euro im Jahr.

### Sie wollen dem Verein beitreten?

Dann melden Sie sich gerne bei uns. Für Ihre Unterstützung schon jetzt einen ganz herzlichen Dank!

### Kontakt

#### Krankenpflegeverein Bregenz

Schendingerstraße 36, 6900 Bregenz

Bürozeiten: Mo bis Fr, 8 bis 12 Uhr

T 05574 77400, info@kpv-bregenz.at

www.krankenpflegeverein-bregenz.at

www.facebook.com/kpvbregenzvorarlberg



## Vorarlberger LZH

### Internationaler Tag der Gehörlosen

#### Internationaler Tag der Gehörlosen

Im September 1951 wurde der Weltverband der Gehörlosen – kurz WFD (World Federation of the Deaf) in Rom gegründet. Seit Ende der 50er Jahre wird dieser Gründung im deutschsprachigen Raum mit dem „Internationalen Tag der Gehörlosen“ am letzten Sonntag im Monat September gedacht. Neben dem Gedenken an die Gründung des WFD wird an diesem Tag auch auf die Situation der weltweit circa 70 Millionen gehörlosen Menschen aufmerksam gemacht. So wird der Tag der Gehörlosen auch am Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte LZH seit mehreren Jahren zum Anlass genommen, um Betroffene in den Mittelpunkt zu stellen. Gehörlose und schwerhörige Menschen sowie alle Interessierten werden von der LZH-Beratungsstelle auf Kuchen & Kaffee eingeladen und es wird fleißig in Gebärdensprache kommuniziert.

#### Internationaler Tag der Gebärdensprache

Gehörlosigkeit ist eine unsichtbare Behinderung. Die UN-Generalversammlung verabschiedete am 19. Dezember 2017 den Vorschlag für den internationalen Tag der Gebärdensprache. Immer mehr Länder feiern nun nicht mehr den Tag der Gehörlosen, sondern den „Internationalen Tag der Gebärdensprache“ am 23. September. Es wird nicht nur an einem Tag gefeiert, sondern eine ganze Woche genutzt, um auf die Bedürfnisse der Gehörlosen, deren Sprache und Kultur aufmerksam zu machen.



Dieses Zeichen bedeutet: „Solidarität für Gehörlose“ oder international: „I LOVE YOU“



„Jung und alt“ fröhlich bei Kaffee und Kuchen

### Kontakt

#### Vorarlberger Landeszentrum

für Hörgeschädigte

gemeinnützige Privatstiftung

Feldgasse 24, 6850 Dornbirn

T 05572 25733, SMS 0664 4610953

verwaltung@lzh.at



**Pensionistenverband**

**Dienstag**

**Hobbykegeln** 17 bis 19 Uhr,  
Städtisches Freizeithaus

**Mittwoch**

**Fit 60+** 1. Kurs: 8.15 bis  
9.15 Uhr, 2. Kurs: 9.20  
bis 10.20 Uhr, ASKÖ Heim

**Reisen** Kässpätzlepartie in  
Sulzberg Thal mit Musik,  
11. November 2020

**Donnerstag**

**Tanznachmittag mit Live-  
musik** 14.30 bis 17.30 Uhr,  
Gasthaus Lamm, Eintritt 6€,  
ab 1.10.2020 alle 14 Tage

**Jassen, Schnapsen und  
Rummy** 14 bis 18 Uhr,  
Freizeithaus an der Ach

**Freitag**

**Unterhaltungs- und  
Informationsnachmittage**  
14 bis 17 Uhr, Freizeithaus  
an der Ach, alle 14 Tage,  
Programm siehe Schaukästen  
Brielgasse/Schendlingerstraße  
und Achgasse

**Gesundheitskarate 50+**  
9 bis 10 Uhr, ASKÖ Heim

**Sportkegeln** 14 bis 18 Uhr,  
Wolfurt, Güterbahnhof

**Vorschau**

**Preisjassen** 26.10.2020,  
14 Uhr, Gasthaus Lamm  
(1. Preis 200 € bar)

**Adventfeier** 5.12.2020,  
15 Uhr, Gasthaus Lamm

**Kontakt**

**Pensionistenverband  
Bregenz**

Obfrau Rosmarie Geier  
Steinachstraße 3,  
6900 Bregenz  
T 0664 5128021  
rosmariegeier@hotmail.com



**Seniorenbund Bregenz**

**Oktober 2020**

- 02.10. Wanderung** Bödele  
Lustenauer Hütte
- 06.10. Gemütliche Radrunde**  
bei trockener Witterung
- 14.10. Jassen und Rummy**  
14.30 Uhr,  
Café Leutbühel
- 16.10. Kegeln**, 14 Uhr,  
ATSV-Heim Hard
- 28.10. Wellnesstag**  
Bad Wörishofen

**November 2020**

- 04.11. Palast Hohenems**  
Führung um 14 Uhr
- 11.11. Jassen und Rummy**  
14.30 Uhr,  
Café Leutbühel
- 11.11. Vortrag „Äthiopien-  
Hilfsprojekt“** 14 Uhr,  
Sozialzentrum Mariahilf
- 19.11. Törggelepartie**  
14 Uhr Gasthof Lamm
- 25.11. Vortrag „Wie schütze  
ich mich vor Krimi-  
nalität?“** 14 Uhr,  
Sozialzentrum Mariahilf
- 20.11. SEN-AKTIV  
Seniorenmesse**  
Innsbruck

**Dezember 2020**

- 09.12 Jassen und Rummy**  
14.30 Uhr,  
Café Leutbühel
- 29.12. bis 02.01.2021  
Silvesterreise**  
Kramsach

**Vorschau 2021**

- 13.01. Jassen und Rummy**
- 20.01. Vortrag „Allergische  
Immunsystem-  
Erkrankungen“**

**Kontakt**

**Seniorenbund Bregenz**  
Obmann Hans Lederer  
T 0664 5037581  
lederer.hans@aon.at  
www.mitdabei.at/bregenz



**Seniorenring Bregenz**

Nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ trifft sich unsere  
Seniorenrunde sowie Interessenten aus dem Raum Bregenz  
und Leiblachtal zu nachstehenden Veranstaltungsterminen.  
Einladungen zu Themen-Veranstaltungen kommen auf dem  
Postwege zu den Mitgliedern.

**Info: Unser Monatsstammtisch wurde gemäß  
Jahreshauptversammlung vom 17.10.2019 von  
Mittwoch auf Donnerstag verlegt.**

**Oktober 2020**

- 01.10. Info-Treff**  
im Klosterkeller  
Mehrerau, 15 Uhr

**November 2020**

- 05.11. Herbsttreffen**  
im Gasthof Rose in  
Hörbranz (Feinbren-  
nerei Prinz), 15 Uhr

**Dezember 2020**

- 10.12. Weihnachtsfeier** im  
Stadtgasthaus Kreuz,  
Bregenz, 15 Uhr. Ein-  
ladung ergeht geson-  
dert an alle Mitglieder.

**Kontakt**

**Vorarlberger Seniorenring  
Bregenz/Leiblachtal**  
Peter-Tilman Kuner  
T 05574 42056  
kuner.optik@telemax.at  
www.vlbgsr.at

**Frauenrunde:**  
Waldtraut Neubacher  
T 0676 9360232  
waldtraut.neubacher@aon.at



**Eltern-Kind-Zentrum Bregenz  
eröffnet ab Oktober 2020 neu**

Mit frischem Elan, neuem Flair und viel Freude  
wird das EKiz Bregenz ab Oktober neueröffnet!  
Das EKiz Bregenz ist ein Ort der Begegnung für  
Mamas/Papas und ihre Kinder. Unser wöchent-  
liches Programm ist auf unserer neuen Home-  
page [www.bregenz-ekiz.at](http://www.bregenz-ekiz.at) ersichtlich. Auf euch  
warten der beliebte Nachmittagstreff, ein wö-  
chentliches Frühstück und die Purzelbaum-Run-  
den und neu ab Oktober der Bewegungstreff.  
Kommt uns in der Laimgrubengasse 6 in Bre-  
genz besuchen!

**Kontakt**

**Eltern-Kind-Zentrum Bregenz**  
Laimgrubengasse 6, 6900 Bregenz  
T 0680 1291056, ekiz.bregenz@gmx.at  
[www.ekiz-bregenz.at](http://www.ekiz-bregenz.at)



## pro mente Vorarlberg Vortragsreihe

### Das glückliche Gehirn

Was im Gehirn vor sich geht und wie wir dies positiv beeinflussen können, steht im Zentrum der aktuellen Vortragsreihe der pro mente Vorarlberg. Der Eintritt ist frei.

### Kopf hoch – Mut in schwierigen Zeiten

**Donnerstag, 05.11.2020, 19 Uhr, Kulturhaus Dornbirn**  
Neurologin und Psychotherapeutin Dr. Claudia Croos-Müller über die Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühlen

### „Vernunft wird Unsinn, Wohltat Plage...“

**Dienstag, 10.11.2020, 19 Uhr, Kulturhaus Dornbirn**  
Sozialwissenschaftlerin Dr. Marianne Gronemeyer über die Krise des Sinns und der Sinne in Corona-Zeiten

### Das plastische Gehirn. Möglichkeiten, Grenzen und neue Wege.

**Mittwoch, 25.11.2020, 19 Uhr, Kulturhaus Dornbirn**  
Psychologe Prof. Dr. Günter Schiepek über die Plastizität und Entwicklungsmöglichkeiten des Gehirns

### Bitte um Anmeldung:

[veranstaltungen@promente-v.at](mailto:veranstaltungen@promente-v.at)

### Kontakt

[www.promente-v.at/aktuell](http://www.promente-v.at/aktuell)



## ifs Schuldenberatung

Nach Anmeldung erhalten Sie Ihren persönlichen Beratungstermin. Alle Anfragen und Beratungen sind kostenlos und werden vertraulich behandelt. Anmeldung online über [www.ifs.at/schulden/online-anmeldung](http://www.ifs.at/schulden/online-anmeldung) oder persönlich in unserer Beratungsstelle. Auf telefonische Anfrage senden wir Ihnen auch gerne das Anmeldeformular.

### Informationsvorträge zur Privatinsolvenz 2020 Feldkirch

**Inhalte:** Zugangsvoraussetzungen, Ablauf des Verfahrens, Beantwortung von Fragen

**Termine:** 5. Oktober, 9. November, 15. Dezember 2020, jeweils 18 Uhr

**Dauer:** ca. 1,5 Stunden

**Ort:** ifs Beratungsstelle Feldkirch, Schießstätte 16, 6800 Feldkirch (Eingang gegenüber ifs Beratungsstelle, Schießstätte 14)

**Anreise:** Bahn – Bahnhof Feldkirch (ca. 12 Gehminuten), Bus – Busparkplatz Feldkirch, Katzenturm (ca. 8 Gehminuten), PKW – Gebührenpflichtige Parkplätze stehen zur Verfügung.

Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos

### Kontakt

**ifs Schuldenberatung**

Benger Park

Mehrerauerstraße 3, 6900 Bregenz

T (0)5 1755 580, F (0)5 1755 9580

[schuldenberatung@ifs.at](mailto:schuldenberatung@ifs.at), [www.ifs.at](http://www.ifs.at)



## Sprechtage mit Behindertenanwalt

**Dr. Hansjörg Hofer**

**Mittwoch, 14. Oktober 2020**

**von 13:00 bis 15:00 Uhr**

**ÖZIV – Landesverband Vorarlberg**

**Interessensvertretung für Menschen mit Behinderungen**

St. Anna Straße 2a, 6900 Bregenz



**Um Anmeldung wird gebeten!**

**Telefon:** 0800 80 80 16 (kostenlos)

**Fax:** 01-71100 DW 86 2237

**per E-Mail:** [office@behindertenanwalt.gv.at](mailto:office@behindertenanwalt.gv.at)

**per Post:** Behindertenanwalt;

Babenbergerstraße 5/4, 1010 Wien

**[www.behindertenanwalt.gv.at](http://www.behindertenanwalt.gv.at)**

## OJKA Bregenz im Herbst 2020

Im September startete die Offene Jugend- und Kulturarbeit Bregenz mit erweiterten Öffnungszeiten, neuen Angeboten sowie tollen Ausflügen und Aktionen in die neue Saison.

Ab September wird das Angebot in den Häusern um eine regelmäßige Sozialberatung des IfS erweitert. Hier finden Jugendliche Unterstützung bei sozialen oder psychischen Fragen und Problemen. Ab Oktober sind die Jugendcoaches vom BIFO wieder regelmäßig vor Ort und beantworten Fragen zu Bildung und Beruf.

Mitbestimmung wird bei der OJKA Bregenz groß geschrieben, deshalb starten auch die regelmäßigen Hausversammlungen wieder, in denen die Jugendlichen Ideen, Wünsche und Kritik einbringen können. Auch der SAZ-Kurs beginnt wieder im neuen Semester, Anmeldungen sind bis 31. Oktober im Between möglich. Ein Highlight im September war der Flohmarkt im Between am 19. September, der von einer Gruppe engagierter Jugendlicher organisiert wurde. Ebenfalls in Eigenregie einer Gruppe junger Leute fand auch im September das monatliche Soundcafé unter dem Motto „Punkrock und Dosenbier“ statt. Natürlich wird auch im Hintergrund viel gewerkelt. So befindet sich die Entwicklung des neuen, gemeinsamen Logos der Offenen Jugend- und Kulturarbeit Bregenz nach einem breitem Partizipationsprozess nun in der finalen Phase. Man darf gespannt sein!



### Kontakt

#### Offene Jugend- & Kulturarbeit Bregenz

T 0660 7090615, [www.ojkab.at](http://www.ojkab.at), [info@ojkab.at](mailto:info@ojkab.at)  
Instagram: [ojkabregenz](https://www.instagram.com/ojkabregenz)

## Pfarr Herz Jesu Großer Flohmarkt in Bregenz

Samstag, 10. Oktober 2020, 9 bis 16 Uhr  
Belruptstraße 21, Austriahaus, Bregenz  
Veranstalter: Pfarre Herz Jesu Bregenz



Neben allerlei gut Erhaltenem, Schönem, Altem, Jungem, Seltenerem, Praktischem, Kuriosen und vielem mehr, gibt es wie immer feine Speisen, Kuchen, Getränke und die Möglichkeit zu dem ein oder anderen netten Gespräch.

## aha Bregenz Wintertraum

### Wintertraum: ermäßigte Winter-Saisonkarten

Wenn's dich schon vor dem Saisonstart auf die Piste zieht! Ab Oktober startet in den Vorarlberger Skigebieten der Vorverkauf der Winter-Saisonkarten. Mit der aha card können Jugendliche auch heuer wieder kräftig sparen. Für sie gibt es ermäßigte Saisonkarten für Ski Arlberg, Montafon Brandnertal Card, Sonnenkopf, 3TälerPass und Ländle Card. Einfach Gutschein runterladen, ausfüllen und zusammen mit der aha card die ermäßigte Saisonkarte holen. Infos unter [www.aha.or.at/winteraktion](http://www.aha.or.at/winteraktion). Hier finden Jugendliche auch alle Infos zu weiteren winterfesten Angeboten mit der aha card wie günstiger Servicecheck oder Prozente auf sportliches Outdoor-Outfit und Wintersortiment.

### Kontakt

#### aha – Jugendinfo Vorarlberg

Belruptstraße 1, 6900 Bregenz  
T 05574 52212

[aha.bregenz@aha.or.at](mailto:aha.bregenz@aha.or.at), [www.aha.or.at](http://www.aha.or.at)

[www.facebook.com/aha.Jugendinfo](https://www.facebook.com/aha.Jugendinfo)

Derzeit Mo, Mi und Fr jeweils von 13 bis 17 Uhr



## TERMINE LEBENSRAUM

Donnerstag, 5. November 2020	<b>Kaffeenachmittag</b> für über 85jährige Bregenzer/innen	Vortrag über „Baden in Alt-Bregenz“, 14.30 Uhr Anmeldung bis 30. Oktober 2020
Sonntag, 22. November 2020	<b>Vorklöschner Adventmärkte</b> in Bregenz	10 bis 18 Uhr Kirche Mariahilf – Mariahilfstraße
Jeden ersten Samstag im Monat (Jänner und August Pause)	<b>ReparaturCafé</b> in Bregenz	9 bis 12 Uhr, INTEGRA-Fahrradwerkstatt, Vorklostergasse 51 Nächste Termine: 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember 2020
jeden Mittwoch	<b>Spielen am Nachmittag</b> für Jung & Alt	14 bis 17 Uhr Lebensraum Bregenz

Infos/Anmeldung für alle Veranstaltungen: Lebensraum Bregenz, T 05574 52700, [lebensraum@lebensraum-bregenz.at](mailto:lebensraum@lebensraum-bregenz.at)

## Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

**Wir bieten** kostenlos und vertraulich Information, Rat und Auskunft im Sozial- und Gesundheitsbereich.

**Wir informieren** über die bestehenden Angebote der Bregenzer Dienstleister, z.B. Krankenpflege, Mobiler Hilfsdienst, Hospiz, Familienhilfe, über die Angebote für Familien, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren/innen.

**Wir helfen** Ihnen bei der Suche nach den benötigten Diensten und bei diversen Antragsstellungen.

**Wir vermitteln** Sie zu Fachstellen (ifs, aks u. v. m.) Seniorenbörse, Kinderbetreuungseinrichtungen usw.

**Wir unterstützen** organisatorisch und fachlich die Aktion Demenz und Freiwilligenarbeit.

**Wir unterstützen** Selbsthilfegruppen – bestehende und neue – im organisatorischen und fachlichen Bereich.

**Wir betreiben** eine Infoecke mit Foldern und Broschüren zu Themen im Gesundheits- und Sozialbereich.

**Wir nehmen uns Ihrer Anliegen an.**

**Geschäftsführung****Peter Weiskopf**T 05574 52700-10 oder T 0650 5270010  
peter.weiskopf@lebensraum-bregenz.at**Information und Auskunft****Elisabeth Metzler**T 05574 52700-12 oder T 0650 5270020  
elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at**Raumvergabe****Buchhaltung, Assistenz****Elisabeth Schertler**, T 05574 52700-11

elisabeth.schertler@lebensraum-bregenz.at

**Projekte, Selbsthilfe****Bürgerschaftliches Engagement****Florian Eberle**, T 05574 52700-15

florian.eberle@lebensraum-bregenz.at

**Öffnungszeiten**Montag bis Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr  
Außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.

Gerne senden wir Ihnen die Lebensraum Nachrichten viermal jährlich kostenlos zu. Kontaktieren Sie uns.

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:** Dienstag, 1. Dezember 2020**Sozialzentrum Mariahilf** Mariahilfstraße 42**Pflegeheim Mariahilf**Mit Urlaubs- und Übergangspflege  
Hausleiter: Mag. Markus Schrott  
T 05574 79646  
markus.schrott@stiftung-liebenau.at  
www.stiftung-liebenau.at**Kindergarten Rieden**Ganztageskindergarten  
Öffnungszeiten: 7 bis 18 Uhr  
Leiterin: Jenny Schöpf  
T 05574 410-2660  
jenny.schoepf@bregenz.at**Küche Mariahilf**mit Essen auf Rädern,  
öffentlicher Cafeteria  
und offenem Mittagstisch  
Öffnungszeiten: Mo bis So, 11 bis 17 Uhr  
Küchenleiterin: Bernadette Hartmann  
T 05574 82810  
bernadette.hartmann@stiftung-liebenau.at  
www.stiftung-liebenau.at**Stadtteilzentrum Mariahilf** Clemens-Holzmeister-Gasse 2**Lebensraum Bregenz**T 05574 52700  
lebensraum@lebensraum-bregenz.at  
www.lebensraum-bregenz.at  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag,  
8.30 bis 12.30 Uhr**Selbsthilfegruppen**Florian Eberle  
T 05574 52700  
selbsthilfe@lebensraum-bregenz.at**Seniorenbörse**Obmann Gottfried Schröckenfuchs  
T 05574 52700-5  
seniorenboerse@lebensraum-bregenz.at  
www.seniorenboerse-bregenz.at  
Bürozeiten: Do, 9.30 bis 11.30 Uhr**Lebensräume für Jung und Alt**Erreichbarkeit siehe  
Stadtteilbüro Mariahilf  
www.stiftung-liebenau.at**Stadtteilbüro Mariahilf**Lidia Rebitzer  
T 05574 410-1668  
stadtteilbuero@bregenz.at  
Öffnungszeiten: Di und Do,  
9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr**Elternberatung**Dipl. Pflegerin  
Cornelia Angerer  
T 0664 88435477  
cornelia.angerer@connexia.at  
Beratung: bis auf Weiteres  
nach Terminvereinbarung  
Info: www.connexia.at