

Ausgabe Nr. 69
Jänner 2014

HeraNews

Zeitschrift der **Österreichischen Hausfrauen-Union**



Bild: Wikimedia Commons

Thema: Schöne neue Arbeitswelt? Seiten 4 und 5
Badewonne im Winter Seite 7 Kulturtipps Seite 10
Burnout – Ursachen und Auswege Seiten 11 und 12
Lese- und Filmtipp Seite 14 Kreuz & Quer Seite 15

Gefördert durch



Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder!

Immer wieder in den Medien, ist das Thema leider ein Dauerbrenner: **Burnout**. Auch bei uns in der Hausfrauenunion, weil es verstärkt Frauen betrifft. Da sich ein Burnout über längere Zeit ankündigt, geben wir Ihnen Tipps zur rechtzeitigen Vorbeugung.

Die Leiden der Gestressten schafften es in die breiten Medien, als die Diagnose Burnout schon längst nicht mehr Ehrfurcht einflößend im Dunstkreis überaktiver Manager oder wohlbestallter Funktionäre trieb, sondern immer öfter bei „ganz normalen“ Menschen auftrat. So richtig wahrgenommen wurden der Frust, der Stress und die Belastungen der Geplagten erst, als die Wirtschaft unter den vermehrten Krankenständen zu leiden begann. Ausgeschundene Esel versuchte man so schnell wie möglich loszuwerden. Oder man erklärte den auf dem Boden Liegenden, dass sie an ihrer Misere selbst Schuld wären - „*Hättest du doch bloß was GESAGT!*“

Wenn man es gut mit ihnen meint und weil sie ja auch bald wieder „in den Arbeitsprozess eingegliedert“ werden sollten, gestand man ihnen großzügig „ein paar Tage in einem Wellness-Tempel“ zu oder schlimmstenfalls „drei bis vier Wochen Rehab“.

Wie Betroffene glaubhaft versichern, kamen sie durch solche Maßnahmen ebenso wenig wieder auf die Beine wie durch das Auftragen von etwas Anti-Falten-Creme auf einen komplizierten Knöchelbruch. Sie meinten, am besten helfen würden effiziente Gegenmaßnahmen schon VOR dem großen Zusammenbruch. Jeder sollte also achtsam mit sich umgehen und bei den ersten Anzeichen hellhörig sein. Einige Möglichkeiten zur Selbsthilfe erfahren Sie auf den Seiten 11 und 12.

Die tatsächliche Heilung ist immer schmerzhaft und langwierig, sie ist teuer und dauert oft Jahre.

Eigentlich war Burnout nicht mein Thema, ich wollte heuer eine Serie über Frauen und

ihre Arbeitsplätze schreiben. Mit echten Geschichten, exemplarisch ausgewählt, weil ich sah, dass viele Lebenswelten, auch wenn man sie täglich von außen sieht, völlig fremd sind. Der Zusammenhang ergab sich, als ich mit Frauen gesprochen hatte, die in nicht sehr schönen bis furchtbaren Jobs ihr lebensnotwendiges Gehalt verdienen und mir klar wurde, dass gerade solchen Frauen ein Burnout droht, die in prekären Arbeitsverhältnissen stehen und „nebenbei“ ihre Familienarbeit leisten. In unseren Heften sollen auch Frauen zu Wort kommen, auf die sonst niemand zu hören scheint, jedenfalls nicht die dafür zuständigen Funktionäre oder Politiker. Eine Frau meinte über einen in der Gewerkschaft „aufgestiegenen“ Kollegen: „Als er selber noch unten war, konnte er nichts tun, und jetzt hat er alles vergessen.“ - So schnell kann das gehen!

Wir wollen diese Damen und Herren beim Erinnern und Begreifen unterstützen. Könnten sie den täglichen Überlebenskampf, der hier in unserem Land stattfindet, nachvollziehen, sollten sie schleunigst aktiv werden oder zumindest nur mehr mit vor Scham roten Köpfen von Buffet zu Buffet eilen, von denen jedes letztlich durch die Arbeit eben dieser Kämpfenden reich gedeckt ist.

In den Interviews kam ganz deutlich zur Sprache, dass „viel Arbeit“ nicht so sehr stresst wie die mit nicht fixer Beschäftigung einhergehende existentielle Unsicherheit. Wer einen fixen Job hat, der ihm einigermaßen Spaß macht, wird weniger von Burnout betroffen sein als jemand, der täglich sein Bestes gibt, aber keine Garantie hat, das auch morgen noch für Geld tun zu „dürfen“.

Außerdem erschwert völlig Unnotwendiges das Arbeitsleben: kleinliches Hickhack, Neid- oder Größenwahn-Anfälle von Übergeordneten, Wadlbeißerei von Kollegen oder Untergebenen, fehlender guter Wille oder schlechtes Benehmen von Kunden. Aber über allem schwebt die drohende „Freisetzung“, der böartige Euphemismus für Entlassung.

Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU

Liebe Mitglieder, Leserinnen und Leser der „Hera-News“

Diesmal hat es leider etwas länger gedauert, bevor Sie die neue Ausgabe der Zeitung in der Hand halten. Da die Vereinsarbeit gänzlich ehrenamtlich erledigt wird, ist es uns leider aufgrund familiärer und sonstiger Hindernisse nicht immer möglich, alles termingerecht zu schaffen. Wir hoffen, dass Sie uns dennoch als Abonnenten und Mitglieder treu bleiben und finanziell unterstützen, sodass wir auch künftig vier Ausgaben der „Hera-News“ jährlich herausbringen können. Diese sollen künftig Mitte Jänner, Ende März, Ende Juni und Ende Oktober erscheinen. Die Weihnachtszeit wollen wir wie bisher eher der Ruhe vorbehalten.

Heuer wird unser Verein ein neues Ansuchen um Projektförderung (für Kurs- und Vortragsprojekte) unter dem Motto „Weibliche Lebensrealitäten“ beim Land Steiermark einbringen. Näheres dazu erfahren Sie anlässlich der Generalversammlung von „Hera“ (siehe unten). Einigen von Ihnen ist vielleicht auch schon die neue, in blau gehaltene Tafel am Eingang zur Schmiedgasse 21 aufgefallen: **„Hera – Frauen für Familie“** – unter diesem (eigentlich per Logo schon althergebrachten) Namen soll sich unser Verein künftig in den Köpfen verankern. Die Hausfrauen-Union kommt nur noch im „Untertitel“ vor. Nicht, weil sie unwichtig geworden wäre – im Gegenteil – wir hegen aber die berechtigte Hoffnung, dass künftig durch einen neutraler gewählten Namen das öffentliche und mediale Interesse an unserer Arbeit und unseren Vorträgen und Kursen noch weiter erhöht werden kann. Helfen bitte auch Sie mit, indem sie unsere Veranstaltungen besuchen und die Termine weitergeben.



Unsere „Hera“-Weihnachtsfeier am 9. Dezember 2013 wurde nicht zuletzt Dank einer Gesangsdarbietung unseres Fördermitglieds Manfred Grössler und der Hilfe aller Vorstandsdamen zu einem großen Erfolg. Es gab köstlichen Punsch von Martina Bacher, von Obfrau Helga Hasso gespendete Brötchen, Saft aus dem Hause Fellner und jede Menge Gebäck zu verkosten. Texte wurden vorgetragen

und es wurde zusammen gesungen. Als Gast konnten wir auch Frau **Eleonore Hauer-Rona** vom Bund Österreichischer Frauenvereine aus Wien begrüßen. **Wir danken allen Besuchern und Helfern für ihren Einsatz und ihr Kommen!**



Einladung an alle Vereinsmitglieder zur

HERA-Generalversammlung

am Mittwoch, 19. 2. 2014

in den Büroräumen

Schmiedgasse 21, 1. Stock rechts

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Bitte entnehmen Sie die Tagesordnung unserer Website
www.hausfrauenunion.at oder der Anschlagtafel beim Büroeingang.**

Schöne neue Arbeitswelt? – Teil 1

Bei meinem Blick in die Arbeitswelt der Vergangenheit fand ich zwar keine Berichte einer berufstätigen Frau, aber die Briefe und Aufzeichnungen eines einfachen Mannes, die uns auch heute etwas erzählen.

Einer der Urgroßväter meiner Kinder war Jahrgang 1865 und erlernte das Friseurhandwerk. Als junger Mann kam er in den 1880er Jahren aus Böhmen nach Österreich um Arbeit zu suchen. Immer wieder fand er kurze Anstellungen, wurde von Montag bis Samstag beschäftigt und über den Sonntag entlassen, damit seine Arbeitgeber ein Siebentel seines Lohns einbehalten konnten. So war seine Freude groß, als er 1892 in St. Pölten eine dauerhaftere Arbeit fand.

Er frisierete und rasierte fleißig, sparte Kreuzer um Kreuzer zusammen und lebte bescheiden. So konnte er eines Tages das Mädchen seiner Träume heiraten, allerdings erst im Alter von 34, schneller ging das Sparen nicht. Als er 1911 das Bürgerrecht der Stadt verliehen bekam, war er nicht extra wohlhabend, aber doch Geschäftsinhaber und stolzer Versorger seiner Familie, seine junge Frau kümmerte sich um Kinder und Haushalt.

Wie stehen wir Friseure im Vergleich dazu heute da? Kann er mit einem kleinen Geschäft seine Familie erhalten und kann seine Frau zu Hause bei den Kindern sein, wenn sie das möchte? Da ja heute alles besser sein soll als früher, müsste es doch leicht möglich sein, dass junge Mütter finanziell abgesichert ihre eigenen Kinder betreuen. Die „Hausfrauen“ werden tatsächlich jedoch immer weniger, aber nicht deshalb, weil es alle in die Arbeitswelt zieht, sondern weil es sich sonst finanziell „nicht ausgeht“.

Alle arbeiten um zu leben. Manche leben, um zu arbeiten? Wann nimmt der Beruf überhand?

Die Australierin **Bronnie Ward** arbeitete einige Jahre lang als Palliativpflegerin und bemerkte dabei, dass es praktisch immer die selben fünf Dinge waren, die Sterbende vor

ihrem Tod bereuten: Die wichtigste Fehlentscheidung ist demnach, viel zu oft das zu tun, was von einem erwartet wird statt das, was man selber wirklich tun möchte. Besonders bitter ist diese Erkenntnis, sobald man bemerkt, dass man sich die Erwartungen der anderen bloß eingeblendet hatte oder dass sie zumindest nicht so zwingend waren, wie man gedacht hatte.

Schon an zweiter Stelle folgt der Wunsch: „Hätte ich doch nicht so viel gearbeitet.“ Bronnie Ward berichtet, dass ALLE Männer, die sie gepflegt hat, das zu starke Aufgehen in ihrer Arbeit bedauerten. Wer Angst hat, nicht genug Geld zu verdienen oder seine Karriere zu verpatzen, verliert die Dinge aus den Augen, die er am Ende seines Lebens im Überblick als die wichtigsten einschätzen wird.

Weitere versäumte Prioritäten sind der Mut, Gefühle auszudrücken und zu ihnen zu stehen, Familienbande und Freundschaften zu pflegen sowie sich selbst zu erlauben, Glück zu empfinden.

Die Erfahrungen an den Sterbebetten brachten die Australierin dazu, heute weniger zu arbeiten und nur in den Bereichen, die ihr gut tun. Mit ihrem Baby sitzt sie oft auf ihrer Veranda und hört den Vögeln zu – denn sie weiß, dass sie es bereuen würde, sich diese kostbaren Momente nicht gegönnt zu haben.

Wie schaut nun die ganz gewöhnliche, alltägliche Wirklichkeit des Jahres 2014 insbesondere für Frauen aus?

Viele werden „in der Luft hängen gelassen“, also kurzfristig beschäftigt und wieder entlassen, ähnlich dem Friseurburschen des Jahres 1890. Ein Praktikum hier und ein paar Wochen Projektarbeit dort, egal, wie erfolgreich das Studium abgeschlossen wurde. Etliche Wochen „Weiterbildung“ beim AMS, um nicht in die Arbeitslosen-Statistik zu fallen. Jobben als Kellnerin, Kassierin, Telefonistin, mit oder ohne Titel. Es stehen aber nicht nur Studentinnen und Uni-Absolventinnen vor verschlossenen Türen. Hier in Öster-

reich muss zwar niemand verhungern, aber verantwortliche Menschen sind eher bereit, sich auf das Abenteuer Familie einzulassen, wenn sie diese mit großer Wahrscheinlichkeit auch noch im kommenden Jahr selbst ernähren können. Also ist diese Entwicklung nicht nur für die Frauen selbst unangenehm, sie erweist sich auch für die Demographie als fatal: Die „Fruchtbarkeits-Uhr“ tickt. Wer mit 35 sein erstes Kind bekommt, wird ihm nicht allzu viele kleine Geschwister bieten können.

Trotz Arbeit steht nicht genug Geld zur Verfügung? Dafür und um die arbeitende Bevölkerung bei der Stange zu halten, hat man sich „derzeit günstige“ Kredite einfallen lassen, man bekommt sie relativ leicht. Dass „ausgeliehen“ keineswegs „geschenkt“ bedeutet, sollte zwar jedem klar sein, richtig deutlich gemacht wird es aber seitens der Anbieter nicht. Auf die kurze Freude folgt jahrelange Lohnabhängigkeit. Fast wie die Sklaven rackern sich die Leute dann ab, gehen krank zur Arbeit, leisten unbezahlte Überstunden, verzichten auf ihren Urlaub – gebunden an ihre Rückzahlungsraten. Das tun sie natürlich „freiwillig“, denn theoretisch könnten sie ja jederzeit nein sagen oder sogar kündigen. De facto ist das aber dann oft doch nicht möglich, schon deshalb, weil diejenigen, die eine Anstellung gefunden haben, diese nicht riskieren wollen.

Das ist genau die Position, in der sich viele Arbeitgeber ihre Angestellten wünschen: erpressbar, weil so viel auf dem Spiel steht. So können Anforderungen hinaufgeschraubt und Löhne gesenkt werden. Man braucht nichts gegen Mobbing zu unternehmen und muss auch nicht besonders freundlich sein, nicht einmal fair, denn die Lohnabhängigen marschieren brav. Schikanen gibt es genug, ich staunte nicht schlecht, wovon ich hörte: keine Pausen für Verkäuferinnen im Supermarkt, obwohl sie gesetzlich vorgeschrieben sind; in der Lebensmittelkette werden so viele Arbeiten verlangt, dass sie nur bewältigt werden können, wenn man (gratis!) eine Stunde früher zum Dienst erscheint oder nach dem bezahlten Dienst noch weiterarbeitet; Unmengen von Überstunden, deren Auszahlung die Apotheke „an den Rand des Ruins“

bringen würden und als Urlaub die Kollegen in die Krise, bis man dann endlich auf beides verzichtet; Anweisungen an Physiotherapeuten von Seiten der Krankenkassen, die unvernünftig bis kontraproduktiv sind, strikt beschränkende Zeitvorschriften für mobile Krankenpflegerinnen, die sich gerne, sogar unbezahlt!, mehr Zeit für jeden einzelnen Patienten nehmen würden; und natürlich Ärzte, in deren Praxen ein so hohes Aggressionslevel herrscht, dass die Angestellten davon krank werden.

In einem großen Grazer Kaufhaus stellt man alle Verkäufer prinzipiell unter Generalverdacht und beschert ihnen Leibesvisitationen nach Dienstschluss; gleichzeitig kündigt man sie nach drei Jahren, damit keine Abfertigungen fällig werden (Manager sind davon ausgenommen). Zu frechen Einmischungen ins Privatleben in jeder Branche gesellen sich leider immer noch gravierende Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Lehrlingen: während man die Burschen fachsimpeln lässt, müssen Mädchen müssen Kaffee kochen und putzen, ganz zu schweigen von sexistischer Anmache und sexueller Belästigung, die trotz angeblicher Gleichberechtigung auch fast nur die Mädchen trifft.

Weil Geiz geil ist, werden fast überall - und gegen jeden Hausverstand - zu wenig Leute eingestellt, sodass der Betrieb nur gerade eben funktioniert, wenn alle da sind, niemand krank ist und keiner auf Urlaub.

Auch die Anforderungen an Arbeitssuchende sind hoch: wer im Museum 20 Wochenstunden als Herumsteher arbeiten möchte, wird im Vorstellungsgespräch abgeprüft, als hätte er sich um die Stelle des Direktors beworben. Und das alles für deutlich weniger als die 3000 Euro brutto, die jüngst von einem ORF-Politiker als „durchschnittliche Bezahlung“ vermutet wurden.

Wohin führt das alles? Entweder, wenn man Glück hat, in die Selbständigkeit – allerdings muss man da mit Risiken leben, die vielen Menschen, zum Beispiel aufgrund ihrer familiären Verpflichtungen, nicht zumutbar sind, oder direkt ins **Burn-out**. ego

Frühe Chancen schaffen – (auch) ein subtiler Weg ins Burnout?

„In der Bildungsdiskussion wird häufig die Bedeutung der Eltern bei der Motivation ihrer Kinder fürs Lernen vernachlässigt“, konstatierte der steirische Landesrat Mag. Michael Schickhofer in der Dezember-Ausgabe der „Wirtschaftsnachrichten Süd“. Familienbildung sei ein zentrales Element, die Chancen der Kinder für ihre Zukunft bestmöglich zu entwickeln....

Wie genau mag das nun gemeint sein?

Eine Stunde reicht

Die Lebens- und Bildungschancen der Kinder seien stark abhängig von der Förderung im Elternhaus, so Schickhofer weiter, alle Studien zeigen, dass sich gerade in der prägenden Phase bis zum dritten Lebensjahr die grundsätzlichen motorischen und sprachlichen Fähigkeiten entwickelt. (*Nun, das wussten wir schon vorher*). Aber: Es sei wesentlich, „dass Eltern ihre Kinder dafür begeistern, sich mit Lerninhalten auseinanderzusetzen und sie im alltäglichen Leben fördern“. Dazu wiederum bedürfe es der „Familienbildung“ (*ein Begriff, der als sprachliche Neuschöpfung auftritt*). Gemeint ist, man unterstützt Eltern dabei, ihre Kinder auf deren Bildungsweg zu begleiten. Es gehe darum, dass Eltern ihre Kinder „motivieren und aktiv Zeit mit ihnen verbringen“. Dazu – man merke auf – könne es reichen, „dass am Tag eine Stunde bewusst mit den Kindern verbracht wird“ (*weil man den Rest unbewusst mit ihnen verbringt? - siehe dazu auch auf Seite 15!*). Dies sei erst richtig zu erlernen und genau dafür brauchen wir Familienbildung! Hier ist quasi die Rede von Kursangeboten und Seminaren darüber, wie man endlich ein „motivierendes Elter“ werden kann...dies alles natürlich zusätzlich zur Vollzeitbeschäftigung und für jedes Kind zusätzlich zur Ganztagsbetreuung, der es ohnehin ständig ausgeliefert ist – aber eben dazu sollen wir es dann ja auch „motivieren“. Verstanden? Nein? Macht nichts. Sicher gibt es Seminare für alle, die gar nichts kapieren.

Um der Gerechtigkeit willen, muss man sagen, das Ganze scheint gut gemeint. Weil eben mangels gemeinsamer Zeit, viele Eltern gar nicht mehr wissen, was sie dann mit ihren Kindern anfangen sollen, wenn sie endlich zu Hause sind (möglicherweise einfach nur in Ruhe essen, kuscheln und gemeinsam todmüde ins Bett fallen?). Allerdings entsteht der Eindruck, solcherart verbrachte Zeit könne verschwendet sein. Wo man doch schnell noch was anderes tun sollte – etwas Produktives, auch wenn das Kind raunzt. Bildung und Strukturen müssen sein!

Grundkompetenzen?

Am Ende rückt Herr Mag. Schickhofer doch mit der Wahrheit heraus, denn von der Wirtschaft würden „Grundkompetenzen“ gefordert (*Welche öffentliche Institutionen später nicht in ausreichendem Maß liefern können? Also dürfen Eltern doch wieder einspringen?*) Die Beschäftigung mit Kindern trage jedenfalls auch für Eltern zum „lebenslangen Lernen“ bei.

Diese Erkenntnis ist nicht gerade revolutionär. Seltsam, wie hier der Hund seiner Leine um den Baum nachrennt, um das andere Ende zu fangen, das in Wahrheit der Anfang ist. Und seltsam, dass es auch früher unter den vielen Kindern, die ihre Hausaufgaben ganz allein machten (ohne Computer), die danach zum Spielen in den Hof oder mit einem Buch im Zimmer verschwanden (statt zum Herumtippen am Handy), deren Eltern keine Seminare besuchten oder einfache Arbeiter waren, immer ein paar außerordentlich herzeigbare, kluge Exemplare gab. Vielleicht weil sie sich entwickeln durften, wie es ihrem Rhythmus entsprach, weil sie Stille und Langeweile, aber genauso die Konzentration kannten und es eine echte Kindheit gab – statt einer, die heute zunehmend im Chaos von Überreizung, Lärm, Bilderflut und dauerndem Förderwahn unterzugehen droht. Kindliche Lehrjahre, die später nicht selten direkt ins Erwachsenen-Burnout münden. fey

(Quelle: „Frühe Chancen schaffen“ in: Wirtschaftsnachrichten Süd, 12/2013, S.51)

Badewonne in der Wanne – von Mag. Helga Hasso, Pharmazeutin

Der Winter ist die Badesaison in der eigenen Badewanne! Die langen dunklen Abende und das Verlangen nach wohltuender Wärme erwecken Lust auf ein Wohlfühlbad in den eigenen vier Wänden. Damit aus diesem Unterfangen ein entspannendes und genussvolles Erlebnis wird, sollte man einige Regeln beachten:

- Badezimmer gut lüften und den Raum anwärmen
- Wassertemperatur zwischen 36°C und 38°C mit einem Badethermometer überprüfen. Zu hohe Anfangstemperaturen belasten Herz und Kreislauf, zu niedrige Temperatur unterkühlt, deshalb sollte man nicht in sehr heißes Wasser steigen und dieses beim Baden abkühlen lassen, sondern durch Nachbefüllen die Wassertemperatur konstant halten.
- Handtuch und Bademantel vorwärmen
- Badezeit nicht über 20 Minuten ausdehnen
- Kerzenschein und Musik nach Wunsch können Ihr Badevergnügen vervollständigen.

Durch Beigabe verschiedener **Badezusätze** wird aus dem einfachen Wannenbad ein Gesundbrunnen und/oder ein Wellness-Erlebnis, dabei kommt es auf die Auswahl der Badezusätze an. Ätherische Öle wirken sowohl durch ihren Duftcharakter als auch über die Aufnahme durch die Haut. Man sollte sie aber nie direkt ins Wasser geben, denn sie sind nicht wasserlöslich, schwimmen an der Oberfläche und könnten die Haut reizen. Am besten mischen Sie das ätherische Öl erst mit Sahne, Honig oder Olivenöl und geben diese Mischung ins einfließende Badewasser.

- Lavendel und Melisse sowie Hopfenblüten wirken beruhigend und schlaffördernd.
- Rosmarin und Verbene wirken aufbauen und belebend – und sind daher nicht für ohnehin Schlaflose geeignet.
- Rosenöl wirkt hautklärend und pflegend
- Fichtennadelöl, Latschenkiefer, Eukalyptus und Thymian desinfizieren die Atemluft
- Heublumenzusatz wirkt entzündungshemmend
- Eichenrindenauszug wirkt adstringierend und hautberuhigend
- Zitrusöle (Zitrone, Orange, Grapefruit) regen den Stoffwechsel an und heben die Stimmung
- Kamille beruhigt und desinfiziert

Durch Zusatz bestimmter **Ölmischungen** kann man dem Wannenbad eine besondere Wirkung verleihen. Pro Ölart und Wanne reichen 5- 10 Tropfen!

- Entschlackungsbad: Wacholderöl mit Zypressenöl und Rosmarinöl
- Zum Besser-Durchatmen: Eukalyptus und Thymianöl
- Energiebad: Zedernöl, Zitrusöl und Rosmarinöl
- Schlafwohlbad: Lavendelöl und Rosenöl

Achtung vor Zusatz von Pfefferminzöl: es wirkt stark auskühlend sowie haut- und schleimhaut-reizend!

Schüsslersalz Nr. 3, Basenpulver oder einfach ein Päckchen Speisesoda wirkt Wunder gegen Muskelkater!

Ein besonderes Baderlebnis (aber nur bei gutem Allgemeinbefinden!) ist das 30-minütige Auslaugebad mit 250g Meersalz. Es reinigt die Haut, entschlackt und macht wunderbar müde.

Wählen Sie Ihr Traumbad aus und tauchen Sie ein in Ihr Wellness-Erlebnis!

Februar 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Montag 10. 2. 2014 (10. 3. 2014 und 7. 4. 2014)	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 19 – 21 Uhr	3-teiliger Grundkurs „Natürliche Empfängnisregelung“ für Frauen und Paare Infos: 0676-88 81 22 29 oder martina.bacher@chello.at	10,00 od. 15,00 pro Person / Paar
Dienstag 11. 2. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 11.30 Uhr	Neue Geschlechterunde: „Frauen und Männer, die die Welt veränderten“: „Nelson Mandela“ mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00
Montag 17. 2. 2014	Grazer Hauptbahnhof an der Rolltreppe 14.30 Uhr	Bahnhofsführung ÖBB „Senior Mobil“, fallw. Erklärung Fahrscheinautomat und viele Tipps zum Reisen per ÖBB mit Erna Spreizer, Senioren- Mobilitätsberaterin Info: 0676-86 64 37 77 oder 03135-57093	gratis – Service- Leistung der ÖBB
Mittwoch 19. 2. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr	Neue Literaturreunde: „Die Welt mit den Augen einer Frau“: Eva Menasse: „Quasikristalle“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187	6,00 bzw. 4,00
Montag 24. 2. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 10.30 Uhr	Neuer Kurs: „Beckenbodengymnastik für jedes Alter“ – 10 Einheiten Nach dem Erfolg der Wirbelsäulengymnastik, wenden wir uns nochmals dem Thema gesunder Beckenboden zu! mit Johanna Haidacher-Sammer Info: 0316-32 90 93 oder 03135-57093	6,00 bzw. 4,00 pro Einheit
Dienstag 25. 2. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 11.30 Uhr	Geschlechterunde zu: „Schwester Emanuelle – Die Mutter der Müllmenschen“ mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00

März 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Dienstag 11. 3. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 11.30 Uhr	Geschlechterunde zu: „Dag Hammarskjöld“ mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00
Hera-Tipp! Samstag 15. 3. 2014	Bildungshaus Schloss St. Martin Kehlbergstr. 35 8054 Graz 9.30 – 12.30 Uhr	Vortrag „Der Arzt – immer Freund und Helfer?“ mit Irmgard Janschitz, Autorin aus Hermagor Organisation: Werk für menschenwürdige Therapieformen – www.wfmtf.net Info: 0664-88 41 66 96 (Fr. Bienwald)	12,00 bzw. 8,00 für Mitglieder dieses Vereins, Mittagessen möglich

März 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Montag 17. 3. 2014	Grazer Hauptbahnhof an der Rolltreppe 14.30 Uhr	Bahnhofsführung ÖBB „Senior Mobil“ , fallw. Erklärung Fahrscheinautomat und viele Tipps zum Reisen per ÖBB mit Erna Spreizer, Senioren- Mobilitätsberaterin Info: 0676-86 64 37 77 oder 03135-57 093	gratis – Service- Leistung der ÖBB
Mittwoch 19. 3. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr	Literaturreunde zu: Maja Haderlap: „Engel des Vergessens“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187	6,00 bzw. 4,00
Mittwoch 19. 3. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 18.30 Uhr	Vortrag: „Ausgebrannt? Wie man dem Burnout entkommt“ mit Mag. Beate Kopp-Kelter vom Grazer Frauengesundheitszentrum Info: 0316-83 79 98 oder 03135-57 093	6,00 bzw. 4,00
Dienstag 25. 3. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 11.30 Uhr	Geschichterunde zu: „Martin Luther King“ mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00
Dienstag 25. 3. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 18 Uhr	Fragen rund um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht beantwortet Ihnen an diesem Abend wieder Dr. Tanja Scheucher, Juristin Info: 03135-57 093 oder 0660-40 62 736	6,00 bzw. 4,00

April 2014

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Dienstag 8. 4. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 – 11.30 Uhr	Geschichterunde zu: „Mahatma Gandhi – die große Seele“ mit Dr. Norbert Hofer Info: 0650-6675 478	6,00 bzw. 4,00
Mittwoch 23. 4. 2014	Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr	Literaturreunde zu: Brigitte Hamann: „Elisabeth“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187	6,00 bzw. 4,00

Geplant ist Ende April oder im Mai wieder eine **Gratisfahrt mit den ÖBB nach Frohnleiten** mit Kaffeepause. **Anmeldung** schon jetzt unter 03135-57 093 oder 0676-86 64 37 77 (Frau Spreizer).

SeniorInnen-Kartenrunde: jeweils Dienstag um 14.30 Uhr im Hera-Vortragsraum.

Bürozeiten: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10 bis 13 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung unter 0316-82 90 34 oder 03135-57 093.

Besuchen Sie uns auch auf der Homepage unter www.hausfrauenunion.at und abonnieren Sie unseren Newsletter für zusätzliche Informationen!

von Gabriele Feyerer

Aktuelle Ausstellungstipps

Pilze als „Netzwerker der Natur“ gibt es bis Oktober im **Naturkundemuseum** zu bestaunen. Spannendes und Unbekanntes, gezeigt an naturidentischen Exponaten. Selbst Kenner erfahren noch viel Neues.



Peziza vesiculosa, Blasiger Becherling

Wer sie schon in der Schule nicht mochte, wird auch durch die Sonderausstellung „Matheliebe“ diese Meinung kaum noch ändern. Trotzdem ist die Schau sehenswert. **Als Highlight können Sie ein allseitiges Spiegelkabinett betreten und sich selbst in unendlicher Ausführung betrachten.**

Die **Neue Galerie** zeigt dazu ab 14. 2.: „Idee und Form“ Mathematik und die Schönheit der Wissenschaft.

Joanneumsviertel, Kalchberggasse, 8010 Graz, Tel.: 0316-8017-9100, Di bis So 10 - 17 Uhr, auch Spezialführungen
joanneumsviertel@museum-joanneum.at
www.museum-joanneum.at

100 Jahre Erster Weltkrieg ist heuer ein beherrschendes Thema.

Das **Archäologiemuseum** im Schloss Eggenberg zeigt dazu ab 16. 5. die Schau „Knochen-Code“. Körper erzählen den Krieg“. Jedes Skelett präsentiert eine Geschichte: Gewaltspuren, Krankheiten oder Merkmale von Entbehrungen und Hunger.

Auch die menschlichen Überreste, welche 2011 bei Bauarbeiten in der Grazer Burg gefunden wurden, sind zu sehen.

Schloss Eggenberg, Eggenberger Allee 90, 8020 Graz, Tel.: 0316-8017-9515, April bis Oktober: Mi bis So 10 – 17 Uhr,
archaeologie@museum-joanneum.at
www.museum-joanneum.at

Mit „Aberglauben und Aberwissen“ zeigt das **Volkskundemuseum** ab 28. 3. mit Hilfe von Objekten seiner ständigen Sammlung die Hintergründe magischen Denkens. Wo findet man bis heute diese Abergläubigkeit, wie weit ist eine „Welt ohne Zufall“ überhaupt vorstellbar und wie hat die Geschichte hier Einfluss auf unser Denken und Glauben? Texte des Schriftstellers Bodo Hell werden die Ausstellung thematisch begleiten.



Alraune – eine bekannte „Zauberwurzel“

Volkskundemuseum, Paulustorgasse 11 – 13a, 8010 Graz, Tel.: 0316-8017-9810, März bis November: Mi – Fr 16 – 20 Uhr, Sa, So und Feiertage 14 – 18 Uhr,
volkskunde@museum-joanneum.at
www.museum-joanneum.at
(Fotos: Universalmuseum Joanneum / Presse)

Burnout – eine Verlegenheitsdiagnose?

Der Begriff Burnout („Ausgebrannt sein“) wurde zum geflügelten Wort, wobei Einige meinen, es hänge ausschließlich mit dem Arbeitsleben zusammen, andere halten es für eine Depression oder schlichte Erfindung. All das stimmt nicht, glaubt man kritischen Experten und dem eigenen Bauchgefühl. Wie so vieles stammt der Begriff aus den USA. Dort entwarf die Sozialpsychologin **Christina Maslach** einen Fragebogen, das „**Maslach Burn-out Inventory (MBI)**“ mit 22 Fragen, die diesen Zustand beschreiben sollten. Burnout umfasst danach drei Dimensionen: Erstens eine überwältigende Erschöpfung, zweitens Gefühle von Zynismus und Distanziertheit – vor allem dem Beruf gegenüber, und drittens verminderte Leistungsfähigkeit samt einem beschädigten Selbstbild. In den 1990ern wurde ein Missbrauch des Begriffes Burnout sichtbar, weil man rasch jeden Fall von persönlicher oder beruflicher Belastung damit bedachte. 2004 nahm die **WHO** den Begriff in die Klassifikation jener Krankheiten auf, die mit „Lebensbewältigung“ zu tun haben. Tatsache ist aber, dass es jeden treffen kann – den Manager einer Großfirma ebenso wie die bienenfleißige, unbedankte Hausfrau und Mutter, den Studenten, der in seiner Ausbildung keinen Sinn mehr erkennt, oder die Ärztin, die vor lauter Bürokratie kaum noch Zeit für ihre Patienten hat.

Burnout beginnt schleichend, und nach Christian Mayhofer, Unternehmensberater und Zen-Buddhist, passiert Burnout, wenn Menschen glauben, „in der Lüge leben zu müssen“ – wenn unser ganzes Streben und Tun nicht damit übereinstimmt, wer wir wirklich sind. Selbstentfremdung ist die Folge, und dann erst kommt es häufig zum Zusammenbruch bzw. zu Depressionen, Suchtverhalten oder gar Selbstmord. Eine Ursache des Burnout ist die gefühlte Ohnmacht des Einzelnen gegenüber Druck, Geschwindigkeit und Wandel, gegenüber Technikflut, Konsumwahn sowie dem Verlust von Werten. In diesem Feuer verbrennen Körper und Seele.

Sisyphosarbeit

Sisyphos wurde dazu verdammt, in Ewigkeit einen Stein den Berg hinaufzurollen, der ihm jedes Mal knapp vor dem Ziel entgleitet – sein Gegner ist die Schwerkraft, niemals ist seine Aufgabe erfüllt. Ganz ähnlich äußern sich Burnout-Betroffene. Sie stehen vor Anforderungen (Arbeit – Kind – Partner – Familie) und können ihnen nie genügen, doch das System zwingt sie, weiterzumachen. Die Familie erwartet vollen Einsatz, der Chef meint: „Das schaffen Sie schon“ und schickt Sie in ein Burnout-Seminar. **Man redet über Work-Life-Balance, so als hätte die Arbeit nichts mit dem Leben zu tun.** Es ist, als wollte man einem weinenden Kind, das sich verletzt hat, den Schmerz ausreden, damit es beginnt, seinen eigenen Gefühlen zu misstrauen. Aber wie löst man dieses Dilemma?

Vielleicht liegt eine Chance dafür in der Aussage des Dichters Albert Camus: **„Der Kampf gegen Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen. Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.“** („Der Mythos von Sisyphos“): Das Problem muss also weder der Stein, noch der Berg sein, wohl aber liegt es an uns, wie wir mit vermeintlich unlösbaren Problemen umgehen. **Dazu heißt es, bewusst mehr Langsamkeit zu lernen (gerade, wenn man gehetzt wird), neue Klarheit zu erlangen und, wie etwa der Buddhismus rät, mehr Achtsamkeit mit sich und der Umwelt zu üben.**

Die Publizistin und Meditationslehrerin **Sylvia Wetzel** empfiehlt hier folgende Übungen:

Halten Sie jeden Tag einmal inne und spüren Sie für fünf bis zehn Minuten den natürlichen Atemrhythmus im Sitzen oder Gehen. Spüren Sie im Sitzen den Atem und sagen Sie „Danke für das Leben“ im Rhythmus des Atems.

Schauen Sie zwei-, dreimal am Tag fünf Minuten lang nur aus dem Fenster oder in den Himmel (Hildegard von Bingen empfahl schon im Mittelalter den regelmäßigen Blick auf grünes Gras).

Nehmen Sie sich jede Woche zehn Minuten Zeit und überlegen sich drei Dinge, die Sie unbedingt tun möchten und TUN SIE DIESE. Dazu ebenso viele, die Sie nicht (mehr) tun wollen und TUN SIE DIESE NICHT, egal, ob anderen das missfällt oder jemand ärgerlich wird. Niemand soll durch Ihr Verhalten Schaden nehmen, aber ansonsten ist alles erlaubt und geboten, was Ihre innere Ruhe vermehrt (manchmal genügt hier schon ein „Einkehrtag“ ohne Handygebimmel).

Möglich, dass bereits nach so geringen Änderungen das Burnout bei Ihnen keine Chance mehr hat. Wer sich auf diese Weise vor körperlich-seelischem Missbrauch schützt, hilft allen Beteiligten. Ausbrennen kann nur, wer vorher zu sehr „für etwas gebrannt“ hat. Gutes Leben ist jedoch ein harmonisch fließender Wechsel von Tun und Nicht-Tun, wodurch Kreativität und Zufriedenheit entstehen, unterbrochen von Zeiten der inneren und äußeren Stille. Solcherart würden teure Coachings, Verhaltenstherapien und Psychopillen zunehmend überflüssig und wir machen schließlich nicht auch noch die Familie zu einem Ort des Burnouts, statt der Muße und Erholung.

(u. a. verwendete Quellen: „Ursache & Wirkung“ Buddhistische Aspekte, Nr. 85/2013)

© Gabriele Feyerer

Spiegel-TV: <http://www.youtube.com/watch?v=RbvPhHVZXBY>

Was kommt, wenn Familie geht...

Wissenschaftler aus Schweden, Norwegen und Finnland referierten 2013 zu diesem Tagungsthema an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main über den Zusammenhang zwischen frühzeitiger Trennung eines Kindes von wichtigen Bezugspersonen und daraus folgende Bindungsstörungen. Sie bestätigten, was schon die international anerkannte **NICHD-Studie** aus dem Jahr 2007 feststellte: vor allem bei Kindern unter drei Jahren kommt es umso eher zu Angststörungen, aggressivem Verhalten und vermehrter Hyperaktivität, je früher und je länger sie in eine Gruppen-Fremdbetreuung kommen – gleich ob diese Einrichtungen „qualitativ hochwertig“ waren (was immer man darunter versteht) oder nicht. Im Laufe der Heranwachsenden zeigen sich später vermehrt Depressionen und andere seelische Problematiken.

Die Erziehungswissenschaftlerin Erja Rusanen von der Universität Helsinki beklagte die viel zu frühe flächendeckende Institutionalisierung von Kindern unter drei Jahren in Betreuungsformen, deren Gruppenstärke in Finnland bei drei (!) ErzieherInnen oftmals die Anzahl von 29 (!) erreiche. 97 Prozent aller unter Dreijährigen werden dort tagsüber nicht mehr von den Eltern betreut. In ihrem Buch „Frühkindliche Fremdbetreuung“ berichtet Rusanen von den Trennungsdramen, die sich täglich an der Eingangstür zur Krabbelstube abspielen: eine ganz natürliche Reaktion sei es, dass 56 Prozent der Kinder weinten, wenn sie den Erziehern übergeben werden. Und sie lässt keinen Zweifel daran, dass die weite Verbreitung von Depressionen unter der finnischen Bevölkerung und die Zunahme aggressiver Handlungen bei jungen Erwachsenen etwas damit zu tun hat. Unter anderem haben sich die Tötungsdelikte unter den 18 bis 20-jährigen jungen Männern in Finnland in den letzten 30 Jahren mehr als verdoppelt. 29 Prozent der 24-jährigen jungen Frauen zeigen Symptome einer Depression.

(Quellen: „Die Tagespost“ 1. 6. 2013, „Vision 2000“, 6/2013)

Das Familienministerium stellte am 20. November 2013 anlässlich des Tages der Kinderrechte ein neues Portal zur Verfügung: unter www.kinderrechte.gv.at werden die **Kinderrechtekonvention der Vereinten Nationen** und das Bundesverfassungsgesetz über Rechte der Kinder präsentiert. Die UN-Konvention fasst alle Rechte des Kindes zusammen, darunter jenes auf gewaltfreies Aufwachsen. In Österreich trat die Konvention 1992 in Kraft.

fey

Neue Bundesministerin für Familie und Jugend

Seit Dezember 2013 hat Österreich eine neue Familienministerin: **Frau Dr. Sophie Karmasin**, im bürgerlichen Beruf Marktforscherin. Unser Verein gratulierte und wir zeigten uns über ihren (in der „Presse“ beschriebenen) Vorstoß zugunsten von Müttern, die sich zu Hause um ihre Kleinkinder selber kümmern wollen, sehr erfreut.

Darauf antwortete sie sehr freundlich, verwies jedoch sofort auf die „2 Säulen zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie“, nämlich: „Familienfreundliche Maßnahmen in Unternehmen (Zeitpolitik)“ und „Flächendeckende, flexible und qualitativ hochwertige Kinderbetreuung“ sowie auf fünf Arbeitskreise mit Vertreter/innen von Familienorganisationen, Sozialpartnern, Ländervertretern, NGO's, den zuständigen Bundesministerien sowie federführenden Expert/innen.

Unser Angebot, an solchen Arbeitsgruppen teilzunehmen, wurde aber leider ausgeschlagen mit dem Hinweis, diese wären schon unter ihrem Vorgänger Mitterlehner eingerichtet worden.

Mag. Erika Gossler antwortete für die ÖHU:

Sehr geehrte Frau Minister!

Dass die Einrichtung der Arbeitsgruppen schon unter Ihrem Vorgänger Mitterlehner stattfand, lässt, ehrlich gestanden, nicht allzu viel Hoffnung auf Verbesserung für Familienfrauen in mir aufkeimen, zumal er ja nicht nur „Familienminister“ war, sondern „Minister für Wirtschaft, Familie und Jugend“, was meiner Ansicht nach, mit der Wirtschaft an erster Stelle, eine unselige Verquickung darstellt.

Wie man an Ihrem Koalitions-Kollegen Eugen Freund sieht, haben Leute in dieser

Verantwortung oft wenig Einblick in das Leben „normaler“ Menschen. Dabei muss ich zugeben, dass ich als Hausfrau, die gut versorgt ihren persönlichen Interessen nachgehen kann, auch nicht so recht Einblick hatte – bis ich begann, für Artikel in unserer Vereinszeitung über „Frauenarbeit in Österreich“ zu recherchieren.

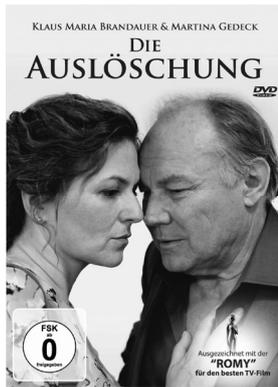
Diese Interviews waren sehr aufschlussreich und berührend, führte ich doch viele Gespräche mit arbeitenden Müttern kleiner Kinder, die nicht im elterlichen Unternehmen und nicht in gehobenen Positionen tätig waren, sondern als ganz kleine Rädchen, praktisch als Lohnsklaven, tagtäglich schufteten, gehetzt werden und sich selber hetzen, um sich und ihre Kinder über die Runden zu bringen, und natürlich selbst weder Zeit noch Kraft haben, in Arbeitsgruppen mitzuarbeiten oder Artikel darüber zu schreiben.

Zu Zeiten, als die ÖVP noch staatstragende Familienpartei war, nahm man die Hausfrauenunion sehr ernst und fand sie wichtig, und die soziale Absicherung von Müttern im Alter war ein Ziel, das man durch verbesserte Gesetze erreichen wollte, NICHT jedoch durch möglichst baldigen Wiedereinstieg nach der Geburt der Kinder.

Wie sagte Ihr „neuer“ Kollege Christoph Leitl so schön: „Geht's der Wirtschaft gut, geht's uns allen gut.“ Ich gehe davon aus, dass auch er nicht weiß, mit wie viel, oder besser: wie wenig, Geld eine alleinerziehende Friseurin auskommen muss und wie viele Familien von seinem Gehalt leben könnten.

Auch wenn eine Teilnahme als Mitglied an den Arbeitskreisen nicht mehr möglich ist, würde ich mir doch wünschen, über das, was dabei produziert wird, mehr und das im Detail zu erfahren und auch einmal Gelegenheit zu erhalten, in so einem Arbeitskreis vorstellig zu werden.

Mit unseren besten Wünschen für Ihre politische Arbeit!



Die Auslöschung

Wien, 2013
 ORF und SWR
 Mit:
 Klaus Maria Brandauer
 (Ernst Lemden)
 Martina Gedeck (Judith
 Fuhrmann)
 Nikolaus Leytner
 (Regisseur)

Faszinierendes Drama um eine späte große Liebe und die Alzheimer-Krankheit, die eine von Geist und Witz getragene Beziehung auf das blanke Über- und Weitererleben reduziert.

Anders als in dem Film *Amour – Liebe* (2012) bewältigt die gesunde, im Vergleich junge, Partnerin den Verfall ihres Mannes und kann ihm deshalb bis zuletzt eine echte Stütze sein. Dadurch kommt auch sie selbst mit dem Unglück besser zurecht. Der Film zeigt ebenso wie das von dem Kunstexperten Ernst Lemden (Brandauer) mit Freude interpretierte Lieblingsbild, dass auch das pralle Leben schon den Keim des Todes in sich trägt.

Was als oberflächliche Bekanntschaft zwischen ihm und der viel jüngeren Restauratorin Judith (Gedeck) beginnt, wächst zu einer unerwartet tiefen Liebe und innigen Beziehung heran, obwohl der große Selbstdarsteller und Redner bereits mit den ersten Anzeichen seiner „Auslöschung“ konfrontiert ist. Eine Zeitlang kann er seine Umgebung noch täuschen und sogar sich selbst darüber hinwegschwindeln, dann mehren sich die Verdachtsmomente aber, und die Problematik wird offenbar. Er vergisst zuerst unwichtige Kleinigkeiten, später Wichtiges und zuletzt sich selbst. Seine Erkenntnis, dass er zu einem nahen Zeitpunkt nicht mehr selbst entscheiden können wird, lässt ihn Vorsorge treffen. Als seine Frau das Gift findet, ist sie zuerst darüber entsetzt, versteht ihn dann aber richtig und tut im passenden Moment das für ihn, was er selbst nicht mehr tun kann.

Der Film beginnt und endet mit einer Videoaufnahme bei einer Tauffeier: Das verliebte Paar filmt dabei auch einen Regenbogen, der dann verschwindet. Er sagt dazu: "Ich glaub', jetzt ist es vorbei." Und sie antwortet: "Aber schön war's."



Martina Leibovici-
 Mühlberger

**Die Burnout Lüge –
 Was uns wirklich
 schwächt und wie wir
 stark bleiben**
 Verlag edition a, Wien
 2013

www.edition-a.at

„Burnout macht deutlich, dass wir als Gesellschaft keine Wahl mehr haben“, so die US-Autorin, Ärztin, Mutter von vier Kindern, Gynäkologin und Psychotherapeutin.

In diesem Buch wird aufgezeigt, wie man Betroffene als Bauernopfer benutzt, um nicht zugeben zu müssen, dass Konsumzwang und Leistungsdruck die Lebendigkeit in uns töten. Wenn wir uns dem widersetzen, so rationalisiert die Evolution UNS weg. Bisweilen droht die Autorin durch ihren sehr technischen Sprachstil den roten Faden zu verlieren. Dann sorgen Fallbeispiele dafür, dass man doch weiterliest. Darüber, wie nötig es wäre, das System zu ändern, statt nur jene zu therapieren, die es unerträglich finden. Weder hohe Arbeitsbelastung oder Mobbing führen zwingend zu einem Burnout, aber Sinnverlust und Ausweglosigkeit können die Opfer bis zum Selbstmord treiben. Eine Lösung? „Work, pray, love!“: die bewusste Entscheidung für Selbstbestimmung und mehr Achtsamkeit. Dann hat Burnout wenig Chancen. fey

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichische Hausfrauen-Union in Kooperation mit HeRA – Landeszeigverein Steiermark, Schmiedgasse 21, 8010 Graz,
Büro: jeden 2. und 4. Do im Monat: 10 - 13 Uhr,
Tel.: 0316 - 82 90 34 oder 0316 - 21 55 98.
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Erika Gossler, Präsidentin der ÖHU; **Redaktion:** Dr. Gabriele Feyerer, Mag. Erika Gossler, Mag. Helga Hasso, Andreas Gutl, hausfrauenunion@gmx.at oder g.fey@tele2.at,
 Erscheint 4 mal jährlich, **Abopreis:** 12 Euro, für Mitglieder im Jahresbeitrag (24 Euro) enthalten
Druck: Khil Druckerei GesmbH, Neutorgasse 26, 8010 Graz
Blattlinie: Unabhängige Information für Familien und Eintreten für Wahlfreiheit im Lebensentwurf. www.hausfrauenunion.at

ZVR: 403479201

Qualitätszeit mit Kindern – was soll das sein?

Mit seinen Kindern soll man viel Qualitätszeit verbringen. Hat die restliche Zeit keine Qualität?, fragt Julia Langeneder, Mutter einer Tochter und teilzeitbeschäftigt, in „Welt der Frau“ Nr. 1/14. Ein Zitat aus ihrer Kolumne:

„Die US-amerikanische Soziologin Arlie Russel Hochschild hat den Begriff „quality time“ geprägt – diese soll der Festigung von Beziehungen dienen. Die Idee dahinter: Es kommt nicht auf die Menge der Zeit an, sondern darauf, wie man sie nutzt. Da ist was dran. Manchmal erscheint Qualitätszeit aber wie ein Alibi für ein schlechtes Elterngewissen. Das Familienleben lässt sich nun mal nicht so effizient gestalten wie ein Unternehmen. Qualitätszeit kann man nicht per Mausclick abrufen. Manchmal pfeifen Kinder einfach drauf und wollen lieber ihr Puzzle fertig bauen oder mit dem Bauernhof spielen. Dafür fordern sie wiederum ganz spontan Zeit ein, um ein Kochtopfkonzert vorzutragen oder ihre Lieblingsgeschichte zu hören. **Qualitätszeit ist ein Erwachsenenkonstrukt, das sich nicht auf Kinder überstülpen lässt. Kinderzeit ist anders. Und manchmal brauchen Kinder auch nur die stille Anwesenheit eines Elternteils, während sie ihre Stofftiere bekochen. Kinder brauchen keine Qualitätszeit, sondern einfach Zeit.**“

Übrigens: wo liest man etwas Eindeutiges darüber, dass Babys ein Menschenrecht auf das Stillen und insbesondere Kleinstkinder ein Recht auf Betreuung durch die eigenen Eltern haben? Immer wieder werden Fälle von Missbrauch in Kinderkrippen bekannt. Wer schützt Kinder wirksam vor diesem Grauen? Ist das Abschieben der Kleinsten in eine – oftmals mangelhafte – Betreuungseinrichtung, wenn sie sichtbar darunter leiden, nicht auch eine Form von Gewalt, die hier von Teilen der Politik geradezu erzwungen werden soll?

Die Autorin Birgit Kelle bemerkte über die Vereinbarkeitsdebatte:

„Es gibt nichts zu vereinbaren, es gibt nur zu addieren, jede berufstätige Mutter weiß das. Weil die Bedürfnisse von Kindern sich nicht in kleine Zeitfenster pressen lassen und unsere eigenen auch nicht.“

ÖHU HeRA
Frauen für
Familie

ÖHU
HeRA
Frauen
für
Familie

„Hausfrauen“ – das sind wir doch alle!

Liebe Familienfrauen und Mütter, liebe Familienmänner und Väter,

Am 3. Mai 2011 veröffentlichte in Brüssel die Delegation "Movement Mondial des Mères – MMM-Europe" die Ergebnisse einer europaweiten Befragung von 11.000 Müttern in 16 Staaten, in welchen sie ihre Wünsche und Nöte bekannt geben konnten. Das Ergebnis kann nicht genug Würdigung erfahren:

3 Dinge sind es insbesondere, die sich Mütter in Europa wünschen:

Zeit: Frauen und Mütter wollen mehr Zeit für ihre Familien und ihre Kinder, ohne deshalb berufliche und andere Interessen wesentlich einschränken zu müssen. Gefordert wird aber nicht mehr außerhäusliche Betreuung, sondern eine Besserstellung durch effektive Teilzeitarbeit, familienfreundliche Betriebe und eine Verlängerung der finanziell ausreichend abgegoltenen Zeit nach der Geburt eines Kindes. Diese soll auch zwischen Vater und Mutter geteilt werden können. Das provokative Ausspielen „arbeitender“ Mütter gegen „Hausfrauen“ ist kontraproduktiv und obsolet. Hausfrauen bzw. Familienfrauen sind wir alle, zumal immer noch 70 Prozent der Männer im Haushalt nicht regelmäßig helfen!

Wahlfreiheit: Gefordert wird mehr gesellschaftliche Anerkennung jener Mütter, die ihre Kinder längere Zeit selbst erziehen und versorgen wollen! Dennoch muss die spätere Rückkehr ins Arbeitsleben gewährleistet sein, ebenso wie pensionsrechtliche Absicherung für Frauen, die sich ganz der Familie widmen. Echte Wahlfreiheit statt Fremdbestimmung ist das Thema!

Anerkennung: ausdrücklich betont wird die Wichtigkeit ausreichender Betreuung eines Kindes innerhalb der Familie während seiner ersten drei bis vier Lebensjahre zur Entwicklung seiner sozialen und emotionalen Bindungsfähigkeit! Hierin sind sich Mütter (und wohl auch Väter) von London bis Budapest, von Stockholm bis Madrid laut Umfrage vollkommen einig:

Familienarbeit hat – auch finanziell – etwas wert zu sein!

Die österreichische Hausfrauenunion (ÖHU) tritt seit jeher überparteilich und überkonfessionell für diese Forderungen ein! Helfen auch Sie mit, dem „Frau/Mutter- (und Mann/Vater-) Sein heute“ ein würdiges und zeitgemäßes Gesicht zu geben!

Der Begriff „HeRA“ steht seit Jahrzehnten für: „Hausfrauen erwerben Recht und Anerkennung“. Diesem Grundsatz wollen wir weiter treu bleiben, heute aber Frauen bzw. Eltern jeden Alters und jeder beruflichen Orientierung ansprechen und für deren familiäre Anliegen eintreten!

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung durch eine fördernde Mitgliedschaft oder Abo-Spende – vielen Dank!

ZAHLUNGSANWEISUNG
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

AT HYPO STEIERMARK

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma		
Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszeigverein Steiermark		
IBAN EmpfängerIn		
AT885600020141271033		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank		
HYSTAT2G		
EUR	Betrag	Cent
Zahlungsreferenz		
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
Verwendungszweck		
<input type="radio"/> Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,- <input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende		

EmpfängerIn Name/Firma		
Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszeigverein Steiermark		
IBAN EmpfängerIn		
AT885600020141271033		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank		Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt.
HYSTAT2G		EUR Betrag Cent
Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz		
Verwendungszweck		
<input type="radio"/> Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,- <input type="radio"/> Abo Zeitung 12,- <input type="radio"/> Spende		
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma		
Unterschrift Zeichnungsberechtigter		006
		Betrag 30+ Beleg +