



CARE ARBEIT

Die aktuelle weltweite Gesundheitskrise, ausgelöst durch die COVID-19-Pandemie, macht sichtbar, worüber sonst nur ungern offen gesprochen wird: Die Lebens- sowie Arbeitsrealität von Frauen und Männern ist grundlegend verschieden. **Anne Hauck** hat recherchiert.

[Care-Arbeit zwischen feministischer Anschauung und unsichtbarer Alltäglichkeit](#)

Text steht auch weiter unten



[BIST DU GLÜCKLICH?](#)

"Mein Vater ist ein unglaubliches Vorbild, wenn es um die vollkommene Akzeptanz der Lebenssituation geht, und er zeigt uns jeden Tag, wie befreiend es sein kann, zu verzichten und mit dem zufrieden zu sein, was man hat."

Miriam Sumann hat mit ihrem Vater **Alfred Joham** über sein Leben mit Multiple Sklerose gesprochen.

[Bist du glücklich?](#)

Text steht auch weiter unten

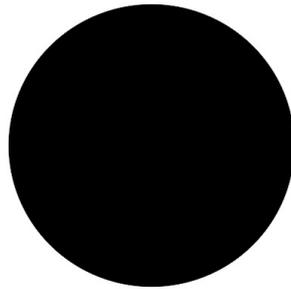


DIGITALISIERUNG GEGEN EINSAMKEIT

Wie digitale und soziale Medien eine Chance für Randgruppen der Gesellschaft in Krisenzeiten und danach darstellen können hat **Laura Knapp** für uns zusammengefasst.

[Digitalisierung gegen Einsamkeit](#)

Text steht auch weiter unten



TRAUER ALLEIN

Das Leben ging trotz des Lockdowns weiter. Es wurde gearbeitet, gefaulenzt, geliebt, gestritten, geboren und gestorben. **Uli Vonbank-Schedler** hat mit **Karin Moser** (Psychologische Trauerberaterin bei Bestattung Stolz) und **Rosa Hojas** (Krankenhausseelsorgerin im LKH Stolzalpe) über Trauer während Corona gesprochen.

[Trauer allein](#)

Text steht auch weiter unten



KINDERSOMMER

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Mit dem Sommer kommt für viele berufstätige Eltern auch wieder die Frage, wie sie ihre Kinder betreuen werden, **Heidrun Guber** ist dieser Frage nachgegangen.

[Kindersommer](#)

Text steht auch weiter unten



WEIL'S BESSER SCHMECKT, DIREKT!

Während der Corona-Zeit hat das Interesse an regionalen Produkten zugenommen. Nicht zuletzt hat die Frage „Wer ernährt mich, wenn der Discounter nicht mehr aufmacht?“ ein Umdenken in Richtung Direktvermarkter begünstigt. Welche Herausforderungen diese Zeit mit sich brachte hat **Gunilla Plank** bei **Waltraud Zeiner, Marieke Wernig, Karin Flatschacher** und **Petra Miedl** nachgefragt.

[...weils besser schmeckt, direkt!](#)

Text steht auch weiter unten



Women*sActionForumMEETSStyria – StyriaMEETSWomen*sActionForum

Corona – wer hat die Action? Es ist wohl kein Zufall, dass wir nun in der Krise rund um das COVID-19-Virus so deutlich vorgeführt bekommen, wie in dieser Gesellschaft die Rollen zwischen den Geschlechtern verteilt sind. Es braucht die Expertise aus unseren Professionen und Institutionen sowie die Erfahrungen aus der konkreten Alltagspraxis, damit wir das Beste draus machen.

[HIER GEHTS ZUR UMFRAGE Covid 19](#)



Care-Arbeit zwischen feministischer Anschauung und unsichtbarer Alltäglichkeit

„Care work, both paid and unpaid, is at the heart of humanity and our societies.”
(International Labour Organization 2018)

Die aktuelle weltweite Gesundheitskrise, ausgelöst durch die COVID-19-Pandemie, macht sichtbar, worüber sonst nur ungern offen gesprochen wird: Die Lebens- sowie Arbeitsrealität von Frauen und Männern ist grundlegend verschieden. Dieses Erkenntnis hat weniger mit feministischer Anschauung als mit simpler Realität zu tun.

Nach wie vor kommt Frauen am Arbeitsmarkt eine benachteiligte Rolle zu. Atypische Beschäftigungen, in denen vor allem Frauen beschäftigt sind, wie zum Beispiel Teilzeitarbeit, führen häufig zu prekären Lebens- und Arbeitsbedingungen und spiegeln sich unter anderem im Gender Pay Gap, der die Schere der ungleichen Bezahlung zwischen Frauen und Männern beschreibt, wider. Keine eigenständige Existenzsicherung, Armut trotz Erwerbstätigkeit, Altersarmut – einige der Konsequenzen der geschlechtsspezifischen Benachteiligungen von Frauen in der Arbeitswelt. Betroffen von diesen Benachteiligungen sind vor allem Berufsgruppen, denen gesamtgesellschaftlich rund um den Globus, Applaus zugetragen und seit der gegenwärtigen Krise das Wort ‚systemrelevant‘ zugeschrieben wird. Sogenannte Care-Berufe. Darunter sind Berufe zu verstehen, bei denen das Kümern um andere Personen im Zentrum steht. Dazu zählen Pflege-, Gesundheits- oder Erziehungsberufe. Frauen arbeiten überdurchschnittlich häufig in Care-Berufen, daher gelten diese als Berufe der Frauenbranche.

Geschlechterungleichheiten werden in der Erwerbstätigkeit sowie in der privaten Arbeitsteilung sichtbar. Nicht nur Care-Berufe, sondern auch unbezahlte, private Care-Arbeiten wie Kinderbetreuung, Hausarbeit oder die Pflege von bedürftigen Angehörigen werden primär von Frauen bewältigt. Untermauert werden diese Aussagen von Daten der Zeiterhebungsstudie, welche die differente Zeitznutzung von Frauen und Männern illustriert.¹ Diese Studie verdeutlicht, dass Frauen mehr als die Hälfte der unbezahlten Sorgearbeit übernehmen. In Österreich leisten Frauen im Durchschnitt vier Stunden an unbezahlter Care-Arbeit pro Tag, Männer hingegen etwa die Hälfte. Diese geschlechtsspezifischen Ungleichheiten werden in Krisenzeiten verstärkt und bringen längst überwunden geglaubte Rollenbilder zum Vorschein. Stereotype, wie der Vater als Familienernährer und die Frau als Hausfrau, sind in unseren Köpfen verankert, zeigen ihre Wirkungsmacht und prägen gesellschaftliche Denkweisen.

Der Lockdown, bedingt durch die COVID-19-Pandemie, verstärkt diese Bilder. Aufgrund der statistischen Deutlichkeit hinsichtlich der geschlechtsspezifischen Verteilung von unbezahlter Sorgearbeit, ist anzunehmen, dass in der aktuellen Krise Frauen wesentlich mehr Zeit in Care-Arbeiten investieren als Männer. Unerheblich,

ob Frauen, Mütter im Home-Office tätig sind oder nicht, ihnen fällt überwiegend die Hilfe bei Schulaufgaben, die Kinderbetreuung oder die Abwicklung des Haushaltes zu.

In Krisenzeiten finden Diskurse rund um Geschlechtergerechtigkeit oftmals keine Aufmerksamkeit und werden auf dem Abstellgleis geparkt. Frauenpolitische Forderungen bleiben ungehört und Feminismus wird als Thematik für bessere Tage abgestempelt. Dadurch wird Geschlechterblindheit hervorgebracht. Umso zentraler ist es, geschlechterpolitische Aspekte in das Krisenmanagement einzubinden. Jede Krise ist eine Chance für neue, andere Wege. Doch weder Applaus noch mediale Anerkennung tragen zur nachhaltigen Verbesserung prekärer Lebens- und Arbeitsbedingungen von Frauen bei. Dafür sorgt ausschließlich Geschlechtergerechtigkeit. Sie muss sich in fairer Bezahlung, in Wertschätzung, in gerechten Aufstiegschancen, in neuen Karenzmodellen, in angepassten Kinderbetreuungsangeboten niederschlagen – dafür braucht es einen sozialpolitischen Diskurs. Applaus wird dieses Bewusstsein um die Notwendigkeit von bezahlter und unbezahlter Care-Arbeit nicht in Zeiten ohne Krise hineintragen, denn der meiste davon ist ohnehin bereits verstummt.

Autorin: Anne Hauck

¹ Die letzte Zeiterhebungsstudie in Österreich ist bereits ein Jahrzehnt alt, Forderungen neuer Datenerhebung zu unbezahlter Arbeit sind seit Jahren laut, politisch bleiben diese ungehört.

Literaturhinweise

Buchinger B and Diethör D (2020) Frauen, die Verliererinnen der Corona-Krise, In: frau-und-arbeit.at

Disslbacher F and Schnetzer M (2019) Höchste Zeit für eine Zeitverwendungserhebung! In awblog.at

Eurostat (2018) Gender Pay Gap Statistics, In: ec.europa.eu



Bist du glücklich?

Alfred Joham im Interview mit seiner Tochter Miriam Sumann

Alfred oder Fredi, wie er von den meisten genannt wird, ist 57 Jahre alt und lebt zurzeit alleine in einer barrierefreien Wohnung in St. Peter am Kammersberg.

Vor 16 Jahren wurde bei ihm die Erkrankung Multiple Sklerose, kurz MS, diagnostiziert. Dies ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Nervensystems, welche generell sehr unterschiedliche Verläufe aufweist. Im folgenden Text wurden ihm von seiner Tochter Miriam einige Fragen zu seiner derzeitigen Situation und dem Alltag mit dieser Erkrankung gestellt.

Miriam Sumann: „Als ich gefragt wurde, ob ich dieses Interview mit meinem Vater aufschreiben könnte, wollte ich als erste Reaktion eigentlich ablehnen. Aber dann wurde mir klar, dass ich in meinem Leben schon unglaublich viel von ihm gelernt habe und jeden Tag aufs Neue lernen darf. Und warum sollte ich das Anderen vorenthalten? Mein Vater ist ein unglaubliches Vorbild, wenn es um die vollkommene Akzeptanz der Lebenssituation geht, und er zeigt uns jeden Tag, wie befreiend es sein kann, zu verzichten und mit dem zufrieden zu sein, was man hat.“

• Wann und wie wurde die Erkrankung bei dir diagnostiziert?

Als die Diagnose MS 2004 gestellt wurde, lebte ich in Wien und war dort Inhaber eines erfolgreichen An- und Verkauf-Geschäfts. Damals war ich 41 Jahre alt und pendelte zwischen Wien und Murau hin und her, weil meine Tochter mit ihrer Mutter in St. Peter am Kammersberg wohnte. Die Diagnose wurde nach einem einwöchigen Aufenthalt im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien gestellt. Nach unzähligen Untersuchungsverfahren kam man zu

dem Ergebnis, dass es Multiple Sklerose sein müsste. Nach einem langen Gespräch mit einer Expertin und meiner eigenen Recherchen in Büchern wurde mit schnell klar, dass ich bald im Rollstuhl sein werde. Ich verkaufte also binnen zwei oder drei Wochen nach der Diagnosestellung mein Geschäft und zog dauerhaft nach St. Peter am Kammerberg, um näher bei meiner Tochter sein zu können. Vier Jahre später war die Symptomatik bereits um einiges schlechter geworden und mein Gangbild schon sehr verändert. Ich kann mich noch erinnern, dass ich für 6 Wochen eine Reha in Kapfenberg besuchte und dort noch zu Fuß hineingegangen bin und dann mit dem Rollstuhl wieder entlassen wurde. Das war 2008, seitdem sitze ich im Rollstuhl. Der Verlauf meiner Erkrankung ist leider sehr ungünstig, ich habe den progredienten Verlauf, welcher sich weniger in Schüben äußert, sondern kontinuierlich eine Verschlechterung der Symptome aufweist. Medikamente schlagen bei diesem Verlauf leider so gut wie nicht an.

- Wie war damals deine Reaktion auf die Diagnose?

Ich muss sagen, meine Reaktion war damals sehr gefasst. Im ersten Moment war ich sogar erleichtert, dass ich endlich wusste, was Sache ist. Die ersten Symptome der Erkrankung kamen während einer Rucksacktour durch Südamerika. Dort habe ich schon gewusst, dass irgendetwas mit meinem Körper nicht stimmt. Ich wusste aber nicht genau, was es war. Ausfallerscheinungen in den Füßen kamen immer wieder vor. Zuerst nur einmal im Monat und dann immer häufiger, mehrmals die Woche. Eschreckend war für mich jedoch, als man mir mitteilte, dass die Erkrankung unheilbar ist und es nichts gibt, um sie aufzuhalten oder zu lindern. Zu Beginn meiner Erkrankung habe ich natürlich trotzdem Therapieversuche unternommen. Eine Chemotherapie wurde bei mir durchgeführt und viele weitere Medikamente (unter anderem Cortison) wurden mir verabreicht und verschrieben – alles ohne Erfolg, dafür aber mit vielen Nebenwirkungen (zum Beispiel Angstzuständen). Irgendwann wurde mit klar, dass ich nicht in einem mentalen Schwebestadium

aufgrund dieser Medikamente leben möchte und habe mich dazu entschieden, klar im Kopf zu bleiben und daher auf weitere Medikamente zu verzichten. Was ich bis zum heutigen Tag so beibehalten habe.

Am Anfang war mir das Ausmaß dieser Erkrankung noch nicht bewusst. Erst jetzt wird mir klar, dass es immer noch schlimmer wird. Im Rollstuhl zu sein ist für mich okay, aber nicht mehr schreiben zu können, keine Feinmotorik mehr zu besitzen, die Hände nicht mehr richtig bewegen zu können, das sind für mich zusätzlich sehr erheblichen Einschränkungen. Man denkt sich dann halt auch: Was kommt als nächstes? Es ist wie ein Damoklesschwert, welches über mir schwebt. Die Krankheit kann als nächstes die Augen betreffen, werde ich blind sein? Sie kann den Schluckreflex beeinträchtigen und vieles mehr. Das Schlimmste sind meiner Ansicht nach die Folgeerscheinungen der Erkrankung. Durch die Immobilität leidet man unter Wassereinlagerungen, man bekommt Rückenschmerzen oder Spasmen.

• Wie sieht momentan dein Alltag aus?

Ich kämpfe jeden Tag gegen die MS und fange jeden Tag wieder von vorne an. Da sich mein Körper das Training vom Vortag nicht mehr merkt, fange ich jeden Tag wieder von Neuem an – mittlerweile seit 12 Jahren. Abends ist mein Körper dann wieder beweglicher, aber am nächsten Morgen ist wieder alles auf Anfang gestellt. Ich kann meine Erkrankung nicht ablehnen, ich lebe jeden Tag mit ihr. Ich glaube, das Wichtigste zur Bewältigung meines Alltags ist meine Resilienz. Um zu verstehen, was ich damit meine, sollte man das Buch von Viktor Frankl „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ lesen. Es geht um den geistigen Widerstand. In meiner Situation nimmst du nurmehr Dinge an, die wichtig für dich sind. Du kümmerst dich nicht mehr um unwichtige Bedürfnisse oder Wünsche. Wenn ich zu jemandem sage, dass mir etwas egal ist, dann spricht die Resilienz aus mir. Manche Sachen haben mit meinem Leben einfach nichts mehr zu tun, manches ist für mich einfach unwichtig, weil es für mich um andere Dinge im Leben geht: Ob ich selbständig essen kann oder ob ich morgens aus dem Bett komme zum Beispiel. Nicht welche neue Kleidung sich irgendwer kauft oder wann irgendwer einen Friseurtermin hat. Für mich wirken solche Gedanken manchmal absurd, aber andere wissen das natürlich nicht. Zudem ist es essentiell für mich, dass

ich klar im Klopff bin und für mich selbst sprechen kann. Es wäre sehr schlimm für mich, nicht mehr für mich selbst sprechen zu können und meine Entscheidungen nicht mehr selbst treffen zu können. Den Alltag jeden Tag aufs Neue bewältigen zu können, ist mein einziges Ziel. Jeden Tag kümmere ich mich nur darum, dass ich überlebe. Ich mache mir nicht über viele andere Dinge Gedanken. Für mich geht es um die allerwichtigsten Dinge: Wie schaffe ich es morgens aus dem Bett in den Rollstuhl? Wie schaffe ich die heutige Körperpflege selbstständig? Mein Leben ist reduziert auf die Grundbedürfnisse. Ich lebe so reduziert wie möglich, um meinen Alltag bewältigen zu können. Mit dieser Krankheit ist es einem nicht mehr möglich, so weiter zu leben wie bisher.

- Wie reagieren andere Menschen auf deine Erkrankung oder deinen Rollstuhl?

Generell kann ich sagen, dass die Menschen sehr hilfsbereit und zuvorkommend auf mich reagieren. Egal ob im Krankenhaus oder bei anderen Terminen, ich erlebe durchwegs positive Reaktionen im Alltag. Menschen bieten mir sofort ihre Hilfe an, halten mir die Türe auf und sind sehr freundlich.

Wenn man jedoch auf der Suche nach tieferen oder ehrlichen Freundschaften ist, wird das durch meine Erkrankung und meine Einschränkungen sicher erschwert. Ich glaube das liegt daran, dass die meisten zwar gerne helfen, aber lieber oberflächlich bleiben wollen. Bei einer tieferen Beziehung kann man sich meist mit dem Anderen identifizieren. Mir auf der gleichen Ebene zu begegnen, ist für Andere, glaube ich, oft schwierig. An dem Punkt, wo sich früher vielleicht eine Freundschaft ergeben hätte, merke ich, dass jetzt die Menschen anfangen abzublocken. Außerdem fehlt oft auch einfach die Basis einer Freundschaft, weil du ja nicht mehr viel anzubieten hast. Gemeinsame Unternehmungen oder Hobbys sind nicht mehr oder nurmehr sehr erschwert möglich.

- Du suchst seit kurzem einen persönlichen Assistenten – was ist das und was erwartest du dir davon?

Ich habe lange Zeit selbst nicht gewusst, dass es so etwas wie eine persönliche Assistenz gibt. Ich verstehe darunter in erster Linie jemanden, der mir hilft, die Dinge zu tun, die ich auch tun würde, wenn ich keine körperlichen

Einschränkungen hätte. Dass jemand in meinem Alltag da ist, der mir hilft, meine Freizeit so zu gestalten, wie ich es möchte. Ich brauche jemanden, der mir hilft, ohne dass er mir Dinge abnimmt, die ich selbst schaffen würde. Dabei geht es nicht um meine Pflege, sondern um die aktive Gestaltung meines Alltags. Egal ob ich meine Wohnung umdekorieren will, ob ich mir etwas kochen möchte, ob ich etwas vom Supermarkt benötige oder einfach einmal spazieren gehen möchte, muss ich momentan immer ein Familienmitglied oder einen Freund bitten, mir zu helfen. Durch eine persönliche Assistenz hätte ich die Chance, jemanden einzustellen, der diese Dinge für mich übernimmt ohne dass ich Angehörige damit belästigen muss.

Mir ist es besonders wichtig, dass ich so viel Selbstständigkeit wie möglich beibehalten kann. Ich brauche keinen, der mir die Zeitung morgens vorliest, obwohl ich es selbst könnte oder jemanden, der mir ein Glas Wasser auf den Tisch stellt, obwohl ich in der Lage bin, es mir selbst zu holen. Solange ich selbst essen kann, möchte ich es auch selbst tun. Vielleicht brauche ich länger als früher oder es sieht nicht mehr so schön aus, aber ich habe es selbst gemacht und das ist das Wichtigste. Wenn Andere einem alles abnehmen, kann man irgendwann nichts mehr selbst. So macht man die Menschen noch hilfloser.

- Bist du glücklich?

Diese Frage ist für mich sehr schwierig zu beantworten. Wenn ich darüber nachdenke, kann ich nicht sagen, dass ich glücklich bin, das wäre übertrieben. Ich kann aber auch nicht sagen, dass ich unglücklich bin, das stimmt nämlich nicht. Ich bin für vieles dankbar, ich habe eine tolle Familie und Freunde und bin finanziell abgesichert. Ich bekomme auch viel Hilfe, die sicher viele Andere nicht erwarten können. Aber für mich gehört Gesundheit zu einem glücklichen Lebens dazu und mit dieser Krankheit würde ich mich nicht als glücklich bezeichnen. Ich würde mich aber als zufrieden bezeichnen.

Vor der Krankheit war ich bestimmt auch nicht glücklich, ich wollte viel mehr erreichen. Ich wollte zum Beispiel ein teures Auto, ein Haus oder mehr Urlaube. Jetzt will ich nichts mehr erreichen, deswegen bin ich zufriedener. Solche Dinge

sind mir jetzt nicht mehr wichtig. Ich weiß jedoch, wie es ist, wenn man gesund ist. Wenn ich auf mein früheres Leben zurückblicke, vermisse ich natürlich schon viele Dinge. Durch die Erfahrungen, die ich während des Verlaufs meiner Erkrankung machen konnte, wüsste ich das Leben von früher viel mehr zu schätzen. Wenn du gesund bist, verlangt jeder etwas von dir, jeder verlangt von dir, dass du funktionierst und manchmal funktionierst du auch einfach nur noch. Von mir verlangt jetzt keiner mehr etwas, das macht einen ruhiger. Du hast keinen Stress mehr, musst nichts mehr beweisen. Ich habe gelernt, zu verzichten, dadurch wird man automatisch zufriedener.

- Was wünschst du dir für die Zukunft?

Durch meine Situation bin ich sehr altruistisch geworden, ich denke nicht mehr, dass ich der Mittelpunkt des Universums bin. Was ich mir wirklich wünsche ist, dass meine Familie und meine Freunde genau so bleiben, wie sie sind und mich weiterhin so unterstützen, wie sie es jeden Tag tun. Mein Leben kann so sein, wie es ist, weil ich Menschen in meinem Leben habe, die mich dabei unterstützen, ohne sie wäre es so nicht mehr möglich. Wenn diese Menschen nicht da wären, dann hätte ich keine Zukunft mehr. Dafür bin ich dankbar und ich hoffe, dass es so bleibt.

St. Peter am Kammersberg, 19.05.2020

Autorin: Miriam Sumann



Digitalisierung gegen Einsamkeit

Das Coronavirus und die damit verbundenen Maßnahmen zwangen die Bevölkerung dazu, ihren Alltag umzustellen. Eine besondere Herausforderung in der Umstellung der Arbeitsweisen liegt im Feld der Sozialen Arbeit. Ist es möglich, den Ausschluss von gesellschaftlichen Gruppen zu verhindern und wenn ja, wie?

Insbesondere am Beginn der Corona-Pandemie wurde darauf verwiesen, ältere Menschen zu schützen. Alte Menschen oder Menschen mit erheblichen Vorerkrankungen gelten als Risikogruppe. Eine Welle der Solidarität im ganzen Land kann nun als Chance für die Entwicklung neuer Handlungswege in der Sozialen Arbeit aufgefasst werden. Während des Lockdowns ergaben sich viele neue Projekte, in denen verschiedene Altersgruppen miteinander digital verknüpft wurden und so voneinander profitierten. Ein Beispiel hierfür ist die Website: oma-skypt.at. Hier besteht die Möglichkeit, dass alte Menschen Schulkinder beim Lernen unterstützen. Die Begegnungen begrenzen sich auf den digitalen Rahmen. Auch hierfür liegt in der Zeit nach dem Lockdown ein Potential. Alte Menschen leiden oftmals unter der Einsamkeit und fehlenden Kontaktmöglichkeiten nach außen, dies kann durch digitale Kontakte abgebaut werden.

Gerade die Besuchsverbote zum Schutz vor der Infektion haben den gesellschaftlichen Ausschluss im realen Leben in den letzten zwei Monaten sicher sehr vorangetrieben. Dies hat sich nicht nur in Altenpflegeheimen gezeigt, sondern auch im Bereich der Behindertenarbeit. Auch Menschen mit Behinderungen können ihre Fähigkeiten im digitalen Rahmen unter Beweis stellen. Hierfür gibt es eigene Apps, die eine erleichterte Bedienung ermöglichen und beispielsweise Inhalte vorlesen. Auch der Zugang zu „Leichter Lesen“-Versionen von Informationsmaterial über Corona war in dieser Zeit gegeben. Sogar Nachrichten wurden in „Leichter Sprache“ gesendet. Dieses Vorgehen der Medien zeigt, dass auch die

Personengruppe von Menschen mit Behinderung in der Corona-Krise nicht ausgeschlossen wurde.

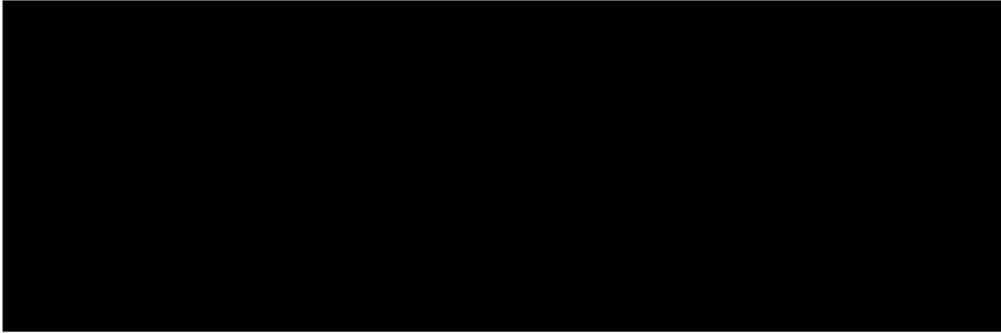
Da viele Menschen ihren Arbeitsplatz in die eigenen vier Wände verlagern mussten und gezwungen waren, auf soziale Kontakte zu verzichten, wird nun der Fokus auf Menschen mit psychischen Erkrankungen gelegt. Eine solche Isolation kann viele psychische Belastungen mit sich bringen und verstärken. Menschen in besonders großer Sorge, die etwa unter einer Angststörung leiden und/oder in einer Einzelquarantäne zu vereinsamen drohen, dürfen in Krisenzeiten nicht an den Rand der Gesellschaft gerückt werden, sondern müssen in die Mitte geholt werden. Angebote digitaler Beratungen basieren an dieser Stelle natürlich vermehrt auf der Freiwilligkeit der Betroffenen. Jedoch liegt die Verantwortung für die Aufklärung über das Vorhandensein vieler Hilfsmöglichkeiten bei den professionellen Instanzen. Die wichtigste Verantwortung in der Verbesserung der psychischen Gesundheit liegt aber in einem solidarischen Miteinander.

Ein einfaches: „Hey alles ok bei dir?“, per Nachricht oder Telefon zeugt schon davon, dass jemand an dich denkt. Telefonate oder Chats können bei drohender Vereinsamung Wunder bewirken und einem bedrückenden Tag deutlich mehr Qualität einhauchen.

Nutzen wir die Welle der Solidarität, um unser Gegenüber mal ehrlich zu fragen: „Hey, wie geht's dir?“, um uns dadurch vielleicht auf etwas Neues einzulassen und neue Erkenntnisse mitzunehmen.

Abschließend ist festzuhalten, dass der Lockdown uns physisch gesehen zwar voneinander getrennt hat, aber definitiv als Chance für ein ehrlicheres und aufrichtigeres Miteinander in der Zukunft gesehen werden kann. Gerade für Menschen, die in der Normalität nicht in der Mitte der Gesellschaft stehen, wird jetzt die Chance für mehr Kommunikation und Vernetzung ergriffen.

Autorin: Laura Knapp



Trauern alleine

Das Leben ging trotz des Lockdowns weiter. Es wurde gearbeitet, gefaulenzt, geliebt, gestritten, geboren und gestorben.

Die Auswirkungen der Corona-Bestimmungen auf Menschen, die einen Trauerfall in ihrem nahen Umfeld hatten, lässt sich nicht pauschal abhandeln. Trauer ist ein sehr vielschichtiges Gefühl, das sich sowohl in der persönlichen Ausprägung als auch im gesellschaftlichen Kontext sehr unterschiedlich zeigen kann.

Auf der persönlichen Ebene ist die Trauer nicht selten mit Wut über den Verlust, mit dem Gefühl von Ungerechtigkeit, Verzweiflung oder auch Resignation gepaart. Und sie führt oft an die Grenzen physischer und psychischer Belastbarkeit. In der Trauer sind Menschen daher zum einen sehr verletzlich, zum anderen aber meist bereit, über die Verstorbenen zu reden und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Dieses Reden, Weinen, Schreien ... hilft zu verarbeiten und kann, wenn es nicht unmittelbar stattfindet, kaum nachgeholt werden.

Das Sterben wurde schon in den letzten Jahrzehnten in Institutionen verlagert. Während der Ausgangsbeschränkungen war es selbst Angehörigen verboten, die letzten Stunden bei den Sterbenden im Krankenhaus, Pflege- oder Altersheim zu verbringen. Dieses Zusammensein aber ist der erste Schritt des Verabschiedens, des Begreifens der Endlichkeit des Lebens und des „Gehen-Lassens“.

Auch die auf den Tod folgenden Rituale zur Verabschiedung wurden aus dem Privaten – der Aufbahrung und der dreinächtigen Totenwache zu Hause – in speziell dafür geschaffene Räume ausgelagert. Was einst Familien mit

Unterstützung der Dorfgemeinschaft vollbrachten, die Begleitung der Verstorbenen auf dem Weg in die andere Welt, wurde im christlichen Kontext auf ein Wachgebet in der Kirche verkürzt. Im Anschluss ans Wachgebet wird häufig eingekehrt. Dabei geht es ums Beisammensein, ums Teilen von Erinnerungen, ums Reden – um ein Gefühl des Miteinanders, das den Verlust mitunter etwas erträglicher macht. Die Aufbahrung in Kirchen oder Aufbahrungshallen war zu Beginn des Lockdowns nicht möglich, geschweige denn das Wachgebet und das anschließende Beisammensein. Die soziale und persönliche Nähe, Umarmungen, die Hand geben ... lassen sich aber durch Telefonate oder Social Media nicht ersetzen. Auch dieser Teil der Trauerbegleitung fiel ersatzlos weg. Der „Trend“, Verstorbene nicht aufzubahren, sondern gleich einäschern zu lassen, ist im Steigen. Mitunter, um den mit diesem Ritual verbundenen Aufwand zu vermeiden; mitunter, um sich nicht der sozialen Nähe aussetzen zu müssen; mitunter aus konfessionellen Gründen. Das ist zu respektieren! Aber es ist ein großer Unterschied, ob Hinterbliebene das nicht wollen oder nicht dürfen.

Die anfängliche Regelung, dass fünf Personen an Beerdigungen teilnehmen dürfen, war mit Priester, Sargträgern und Bestatter schon fast ausgereizt. An der Verabschiedung nahestehender Verstorbener nicht teilhaben zu dürfen bzw. bei der Verabschiedung nahestehender Verstorbener nicht im Kreis der Lieben zu sein, ist für die Trauerarbeit alles andere als förderlich. Denn in der Trauer Gemeinschaft zu erleben, kann ein Gegengewicht zum Verlust sein. Zudem können Strukturen, Regeln oder Rituale, also Anforderungen von außen, helfen, die erste Phase einer Extremsituation wie Trauer zu überstehen.

Kontaktbeschränkungen bei freudigen Ereignissen sind bitter. Um wieviel bitterer ist es, in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen von einem Schicksalsschlag getroffen zu werden, einen geliebten Menschen zu verlieren, allein zu trauern? Viele Menschen in unserer Gesellschaft tun sich auch ohne Krise immer schwerer im Umgang mit Hinterbliebenen. Ansprechen ja oder nein? Wenn ja, wie? Etwas tun, nichts tun? Wenn ja, was? ... Obwohl das Sterben das Ende jedes Lebens ist, scheint es keinen Platz im Alltag zu haben.

Scheinen wir die Umgangsformen zu verlieren, mit denen wir unser Mitgefühl ausdrücken können.

Eine Erkenntnis, die hoffentlich durch die Erfahrungen in der Corona-Krise entstanden ist: Persönlicher Kontakt ist unersetzbar. Vielleicht hilft die zweimonatige Abstinenz ja, dass wir wieder mehr aufeinander zugehen, bewusster und achtsamer – vor allem in emotionalen Krisen.

Danke Karin Moser, Psychologische Trauerberaterin bei Bestattung Stolz, und Rosa Hojas, Krankenhauseelsorgerin im LKH Stolzalpe, für die fruchtbaren und informativen Gespräche, auf deren Grundlage dieser Artikel zustande kam.



Kindersommer – Kinderbetreuung in der Region

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Mit dem Sommer kommt für viele berufstätige Eltern auch wieder die Frage, wie sie ihre Kinder betreuen werden – heuer möglicherweise mehr denn je, speziell da wir alle nach wie vor nicht wissen, wie sich die Situation rund um Corona weiterhin entwickeln wird.

Daher freut es mich ganz besonders, dass ich Ihnen die neue Website www.kindersommer.info vorstellen darf. Mit Unterstützung des Regionalmanagement Obersteiermark West, Dr. Bibiane Puhl, ist es mir gelungen, diese Seite auf die Beine zu stellen.

Sie zeigt eine Übersicht von Ferienbetreuungsprogrammen aus einigen Gemeinden der Region Murau-Murtal. Ziel für die kommenden Jahre ist die lückenlose Abbildung der Ferien-Betreuungs-Programme aus allen 34 Gemeinden der Region.

Die Idee dahinter ist, Eltern und Kindern einen möglichst umfassenden Überblick über regionale Betreuungsangebote während der Sommerferien zu zeigen, die über die Gemeindegrenzen hinweg besucht werden können – auch von auswärtigen Kindern oder Kindern, die in der Region auf Urlaub sind.

Das Kinder-Sommer-Programm – kurz KISO – ist für Kinder im schulpflichtigen Alter gedacht, da hier die Angebote eher rar sind, Kinder aus den unteren Klassen aber noch nicht alleine zu Hause gelassen werden können. In der Angebotsgestaltung wird darauf geachtet, dass die Programme abwechslungs-, lehr- und erlebnisreich sind und mindestens eine Betreuung in der Zeit von 8:00 – 13:00 Uhr garantieren. Je nach Programm auch bis 16:00 Uhr, wie zum Beispiel die Sportwochen von „RegioMotion“, die vom Team rund um Theresa Dorfer veranstaltet werden. Für das Programm von RegioMotion kann zusätzlich unter gewissen Voraussetzungen um eine Förderung des Landes Steiermark angesucht werden.

Neben sportlichen und handwerklichen Themen gibt es in den unterschiedlichen Wochen auch die Möglichkeit, einiges zu erkunden wie z. B.: Wunder der Natur oder eine Fremdsprache.

Der Angebotsgestaltung sind keine Grenzen gesetzt und ich habe mir für die kommenden Jahre schon einige Themen ausgedacht, die ich gerne gemeinsam mit den BürgermeisterInnen und AnbieterInnen aus der Region (KünstlerInnen, HandwerkerInnen, SprachexpertInnen, Vereinen ...) umsetzen möchte. Wenn Sie selbst eine Idee haben oder ein Programm online stellen möchten, melden Sie sich bitte bei mir unter Tel: 06645103700 oder office@ggc-group.cc.

Ich hoffe, Sie mit diesem Angebot zu unterstützen und unseren Kindern einen spannenden Sommer in der Region Murau-Murtal zu ermöglichen!

Liebe Grüße, Heidrun Gruber-Größwang

www.kindersommer.info



Weils besser schmeckt: direkt!

Während der Corona-Zeit hat das Interesse an regionalen Produkten zugenommen.

Nicht zuletzt hat die Frage „Wer ernährt mich, wenn der Discounter nicht mehr aufmacht?“ ein Umdenken in Richtung Direktvermarkter begünstigt. Die Wertschätzung gegenüber der Berufsgruppe und den Produkten ist gestiegen.

Wie sieht die Thematik aus, wenn man sie von der anderen Seite aus betrachtet? Wie haben unsere Direktvermarkterinnen diese Zeit wahrgenommen? Welchen Herausforderungen müssen sie sich stellen? Grundsätzlich und auf Corona bezogen?

Langjährige Erfahrung hat Waltraud Zeiner aus St. Peter am Kammerberg (Fam. Speckbauer). Bereits 1995 wurde am Hof mit der Direktvermarktung begonnen, 2009 stellte sich die Frage „investieren oder bleiben lassen“. Die Entscheidung fiel – wie viele in der Region wissen – zugunsten der Direktvermarktung aus. Langfristig hat sich die Entscheidung für die Familie ausgezahlt.

Das direkte Feedback der KundInnen ist ihnen wichtig, daher werden die Marktstände auch persönlich betreut. Die erste Woche des Lockdowns hat durch die Schließung der Bauernmärkte einen Einbruch mit sich gebracht und auch in einigen Bereichen ein Umdenken erzwungen. Neue Erfahrungen mit dem Postversand und der Hauszustellung wurden gesammelt, diese werden auch zukünftig eine Rolle spielen. Während der Corona-Zeit haben sich auch neue Kundengruppen etabliert, vor allem junge Familien haben den Wert regionaler Nahrungsmittel erkannt. Die Tatsache, dass die Leute mehr Zeit zum Einkaufen hatten, hat sich positiv bemerkbar gemacht.

Marieke Werning aus Mühlen am Zirbitzkogel (Bio-ZirbitzLamm) hat vom elterlichen Heurigenbetrieb schon Wissen über die Direktvermarktung mitgebracht. Als der Betrieb 2006 von Milchvieh auf Schafe umstellte, konnte sie diese Kenntnisse in die neue Betriebsform einfließen lassen. Mit der Schließung der Gastronomie erfolgte auch bei ihr ein Einbruch im Absatz, das Netzwerk an Zirbitzlamm-Partner-Betrieben,

das sie sich erfolgreich aufgebaut hatte, brach weg. Marieke Wernig hat die Chance in der Krise erkannt und begonnen, das Lammfleisch selbst zu verarbeiten. Seit Kurzem gibt es bei ihr Sugo, Gulasch, Beuschel und Ragout vom Zirbitzlamme fertig zu kaufen. Es sind regionale Fertigprodukte von höchster Qualität, die sie auch weiterhin anbieten wird, zur Freude ihrer KundInnen und Campinggäste.

Der Wunsch nach einem neuen Arbeitsplatz abseits des Büros, bei dem sich Familie und Landwirtschaft integrieren lassen, hat Karin Flatschacher (Sonnberg Pilze) in die Direktvermarktung geführt. Seit Anfang des Jahres züchtet sie am Sonnberg in Stadl-Predlitz Austernpilze. Die Idee dazu kam von einem Zeitungsartikel über ihren jetzigen Partnerbetrieb, die Pilzfactory aus Sankt Andrä im Sausal. Pilze waren schon immer ihre Leidenschaft, daher fiel die Entscheidung nicht schwer, den Stall für die Pilzzucht umzubauen. Die Zeit während des Lockdowns hat sie genutzt, um mithilfe von Familie und FreundInnen Beziehungen zu PrivatkundenInnen aufzubauen. Die Pilze werden zugestellt, das Interesse ist groß, die Kundschaft bunt gemischt.

Während der Corona-Zeit hat sich Petra Miedl aus Oberwölz für die Direktvermarktung ihrer Milch entschieden. Die Idee dazu und der Wunsch nach Unabhängigkeit haben schon länger in ihr geschlummert, während der Krise hat es „einfach gepasst“. Alle waren daheim, um bei der größten Maßnahme, dem Umbau des Milchverarbeitungsraumes, mitzuhelfen. Mittlerweile rennt das Geschäft. Die Direktvermarktung sieht sie als Zusatzeinkommen zum regulären Milchgeld. Anderen Frauen rät sie: „Nur Mut!“

Was sie zuvor lange abgehalten hat, war die Angst vor den Auflagen, die sie als unkalkulierbares Risiko wahrgenommen hat. Das sind grundlegende Fragen, die viele beschäftigen, die man aber durch Beratung und Information in den Griff bekommen kann. Wichtig ist vor allem sich VOR dem ersten Schritt über bauliche Maßnahmen, entstehende Kosten und die Anforderungen diverser Produktgruppen zu informieren. Alles was in diesen Bereichen nachträglich noch dazukommt, macht das Unterfangen schwierig.

Beratungsleistungen werden von der Landwirtschaftskammer sowie von der Lebensmittelbehörde angeboten. Die Beratungen der Lebensmittelbehörde sind kostenlos und insofern sinnvoll, als dass diese genau die Stelle ist, die später die Kontrollen durchführt. Von unschätzbarem Wert sind die Unterstützung und die Vernetzung innerhalb der Berufsgruppe. Tipps von KollegInnen – Kooperationen, Marktgemeinschaften, Erfahrungswerte – helfen speziell beim Neueinstieg in den

Beruf. Ernst nehmen muss man das Ganze schon, auch zeitlich gesehen. „So nebenher“ kann man die Direktvermarktung nicht betreiben.

Ein Erfolgsfaktor der DirektvermarkterInnen ist neben der hohen Qualität der Produkte die Fähigkeit, sich selbstständig Märkte aufzubauen, ob auf Bauern- und Weihnachtsmärkten, virtuell per Social Media oder durch ein weitreichendes Netz an persönlichen Beziehungen zu PrivatkundInnen und zur Gastronomie. Die Freude am Kontakt zu den KundInnen ist wichtig.

Als Herausforderung bzw. Schwierigkeit wird von den DirektvermarkterInnen die erhöhte Nachfrage nach einzelnen Produktgruppen bzw. „GustostückerIn“ genannt.

Aber – um es überspitzt zu formulieren – ein Schwein besteht nicht nur aus Schnitzeln. Auch mit der Nachfrage nach ständig gleichbleibenden Mengen und gleichbleibendem Geschmack muss umgegangen werden. Das sind Erwartungshaltungen, die auf Erfahrungen mit industriell hergestellten Nahrungsmitteln zurückzuführen sind. Ein gezieltes Informieren der KundInnen über die Produktionswege und Herausforderungen in der Direktvermarktung und die wesentlichen Unterschiede zum industriell hergestellten Produkt könnte diese Erwartungshaltungen abfedern und würde gerade jetzt, wo Regionalität hoch im Kurs steht, auf fruchtbaren Boden fallen. Seitens der Bäuerinnen besteht die Hoffnung, dass die große Nachfrage auch in der nächsten Zeit bestehen bleibt, denn mit der Direktvermarktung wird ein zusätzliches Standbein etabliert, das sich speziell in Krisenzeiten als nützlich erweist.

Einig sind sich die Befragten auch in folgenden Punkten:

- Die Wertschätzung für ihre Produkte ist gestiegen.
- Mundpropaganda ist die beste Werbung.

In diesem Sinne, erzählen Sie es weiter ...

Eine Auflistung der DirektvermarkterInnen finden Sie regelmäßig auf der Plattform www.murau.life.

Bauernmärkte

Murau

Jeden Freitag von 7.00 - 12.00 Uhr / Hauptplatz

Diverse Anbieter

Neumarkt

Bio-Bauernmarkt

Jeden Samstags von 9.00-12.00 Uhr / Hauptplatz

Gemüse, Obst, Fleisch, und Milchprodukte

Oberwölz

Bauernmarkt Oberwölz

Jeden ERSTEN Freitag im Monat

14.00 - 17.00 Uhr / ADEG Parkplatz

Speckbauer (Schwein /Rind), Golahof (Huhn / Pute), Fischzucht Pichler

St. Peter am Kammersberg

Jeden Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr / Hauptplatz

Speckbauer (Schwein /Rind), Golahof (Huhn / Pute), Fischzucht Pichler

Scheifling

Freitag von 9.00 - 12.00 Uhr/ Hauptplatz

Speckbauer (Schwein /Rind)

St. Lambrecht

Freitag 07:00 -12:00 Uhr / Hauptstrasse 13

(Barbaras Genuss- und Bioladen)

Gemüse, Obst, Fleisch, und Milchprodukte

Eine Auflistung der Direktvermarkter*innen und

Bauernmärkte gibt es unter

murauf.life/index.html

Offenlegung laut § 25 Mediengesetz:

Name des Medieninhabers: muraufInnen/HolzWelt Murau, Bundesstraße 13a. A-8850 Murau

Abmeldung bitte

per E-Mail an gunilla.plank@holzwelt.at



Interesse unseren Newsletter mitzugestalten?

...dann meldet euch unter gunilla.plank@holzwelt.at

Wer diesen Newsletter weiterempfehlen möchte:

Anmeldung unter gunilla.plank@holzwelt.at

oder unter newsletter-murau.life