

impuls – am puls

Wir sind im Trend!

Unbezahlbar statt gratis:

113 Jahre Freiwilligenarbeit im Frauenbund

Das Jahr 2026 steht ganz im Zeichen der Freiwilligenarbeit – Medien und Pfarrblätter sind voll davon. Für den Katholischen Frauenbund St.Gallen-Appenzell ist das

Thema seit 113 Jahren gelebter Alltag. Doch Freiwilligenarbeit hat ein Imageproblem: Sie gilt oft als «gut gemeint», aber nicht als systemrelevant. Ein Irrtum! Ohne unbezahlte Arbeit würde unsere Gesellschaft schlicht stillstehen.

Die 5 wichtigsten Argumente im Fokus:

Zentraler Pfeiler: Schweizer und Schweizerinnen leisten jährlich 590 Mio. Stunden unbezahlte Arbeit.

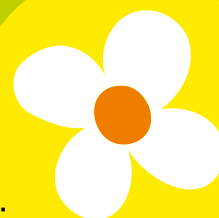
Aktive «Silver Society»: Die Generation bis 70 bringt wertvolle Lebenserfahrung ein.

Projekt statt Pflicht: Jüngere Frauen ab 30 suchen flexible, wirkungsorientierte Einsätze.

Starkes Netzwerk: Der Frauenbund verbindet Einzelkämpferinnen zu einer starken Gemeinschaft.

Reale Investition: Engagement ist nicht bezahlt, braucht aber Budget, Struktur und Begleitung.

HAST DU
GEWUSST?...



... **Schweizer & Schweizerinnen**
leisten jährlich **590 Mio.**
Stunden **unbezahlte**
Arbeit.

Fazit: Unsere Gemeinschaft ist unbezahlbar wertvoll!

Falls Sie noch denken, Freiwilligenarbeit sei etwas für «wenn dann irgendwann einmal Zeit ist»: Diese Zeit ist im Kalender ähnlich selten zu finden wie der perfekte Moment zum Entrümpeln des Estrichs oder zum Sortieren alter Fotos.

Die gute Nachricht ist: Engagement braucht keinen perfekten Zeitpunkt – nur Frauen, die anfangen! Egal ob Sie 30 oder 70 Jahre alt sind, ob Sie mitten im Berufsleben stehen oder den Ruhestand aktiv gestalten: Im Katholischen Frauenbund St.Gallen-Appenzell fliesst die Energie der Jüngeren mit der Gelassenheit und Weisheit der Erfahrenen zusammen. Das macht uns unschlagbar. Wir planen die Zukunft nicht nur, wir machen sie. Freiwilligenarbeit ist gratis – aber sie ist unbezahlbar wertvoll für uns alle. **Sei dabei und gestalte mit!**



Silver Society - das Potenzial der Älteren nutzen



Älterwerden mehr Gewinn als Verlust?

In einer Diskussionssendung bin ich auf diesen Titel aufmerksam geworden. Was ist es nun im Alter? Wird mein Leben durch Schmerzen, Unzulänglichkeiten oder Verlust bestimmt oder kann ich weiterhin in der Gesellschaft mitmischen, ja vielleicht sogar aufmischen? Das heisst, unsere Generation der «Silver Society» oder «Babyboomer» verschwindet nicht einfach aus dem Arbeitsmarkt, sondern sie bricht zu neuer, erfüllter Freiwilligenarbeit auf!

Ich kann meinen Alltag, meine freie Zeit gestalten, wie ich will. Bei vielen Personen, mit denen ich im Gespräch bin, heisst es:

«Ich hatte so viel Glück im Leben, jetzt möchte ich etwas zurückgeben!» Die freiwillige Arbeit kann nur Gewinn und nicht Verlust sein. Die Berichte der Frauen, die ich gesammelt habe, machen Lust aufs Aufmischen und Mitmischen! Wenn Sie das nächste Mal – wo auch immer – in Vorstand, Verein, Familie usw. Hilfe brauchen, überlegen Sie, welche Pensionäre Sie in Ihrem Umfeld kennen.

Jacqueline Bollhalder

Friedegg-Treff

Freiwilligenarbeit ist für mich wie selbstverständlich. Schon in meiner Jugend habe ich mich in Vereinen und in der Familienzeit in der Kirche, Kinder-Familiengottesdienste, Pfarreirat und Kirchenverwaltung engagiert.

Seit der Pensionierung engagiere ich mich im Friedegg-Treff, ursprünglich ein Begegnungsort für Randständige, sozial Schwächere, Armutsbetroffene und Flüchtlinge. Heute aber auch ein Treffpunkt für alle, alleinstehende, einsame Menschen, bunt gemischt, egal welcher Herkunft.

Gemeinsam essen, spielen, plaudern, lachen, auch mal weinen, zuhören und unterstützen, wo es nötig ist, Geborgenheit und Zeit schenken, all das ist mir wichtig und gibt mir eine grosse Befriedigung. Warum?

Die Begegnung, Gespräche, all die Lebensgeschichten der Menschen, die so verschiedene schwere Rucksäcke durchs Leben tragen, sind für mich berührend, bereichernd, lösen bei mir Achtung, Bewunderung und Dankbarkeit aus. Wir geben nicht nur, sondern wir werden auch reich beschenkt.

Diese Freiwilligenarbeit befriedigt mich sehr. Die sozialen Kontakte, Freundschaften, die neu entstehen, sind für mich sehr wertvoll.

Vrony Wenk-Cavelti

Senioren-Theater

Mir ist es wichtig, im Alter noch so lange wie möglich geistig und körperlich fit zu bleiben. Im Senioren-Theater St.Gallen habe ich genau das gefunden. Wir sind ein Wandertheater und reisen mit dem ÖV für unsere Aufführungen, vorwiegend Seniorenanlässe, in der ganzen Ostschweiz herum und bringen Freude und Abwechslung in den Alltag der Zuhörenden. Uns Spielern kommt entgegen, dass Proben und Aufführungen jeweils nachmittags stattfinden. Wir suchen immer neue Mitstreiter. Das Theater spielen und weitere Tätigkeiten erhalten uns jung, z.B. Technik, Licht und Ton bedienen, Kulissen auf- und abbauen, Requisiten bereitstellen, soufflieren, Vorstandsarbeit.

Unsere Internetseite www.senioren-theater.ch ist immer aktuell. Auch gesellige Anlässe kommen nicht zu kurz. Unter der Regie von Florian Rexer haben wir mit dem Proben vom neuen Stück «Ferie uf Mallorca» begonnen. Mit viel Spass aber auch mit Ernst erlernen wir unsere neuen Rollen. Machen Sie mit!

Monika Krapf

Bibelgarten

Nach meiner 35-jährigen Tätigkeit beim Schweizer Radio als Finanzcontrollerin von DRS1, hatte ich das Bedürfnis etwas ganz «Anderes» in der Pension zu erfahren. Vor allem hatte ich den Wunsch, mehr mit der Natur verbunden zu sein. Mein Mann und ich haben uns 2015 entschlossen, von Zürich nach Gossau zu ziehen und wir fühlten uns hier sofort wohl. Im Herbst 2017 erschien ein Inserat im Forum «Gesucht wird: freiwillige Mitarbeit im Bibelgarten Gossau». Mein Herz hat sofort höhergeschlagen, habe mich spontan gemeldet und wurde in das Team der Bibelgartengruppe aufgenommen. – Mein Traum ging in Erfüllung! Jetzt durfte ich Rosen scheiden, im Kornfeld säen und zusammen im Team diesen wunderbaren Bibelgarten von Gossau mitgestalten. Nach einiger Zeit wurde ich angefragt, Bibelgartenführungen für interessierte Gruppen durchzuführen, was ich gerne angenommen habe. Auch hier bekomme ich sehr viele Impulse von interessierten Besuchern, die oft ein grösseres Wissen über Pflanzen oder Bibel haben als ich.

Es ist wunderbar, sich in diesem einzigartigen Garten einzubringen. Die spezielle Atmosphäre, die Ruhe und Ausstrahlung von Gottes Schöpfer-Kraft im spezifischen Wachstum der Pflanzen wahrzunehmen. So mache ich gerne weiter und freue mich immer wieder auf den Frühling, wenn der Bibelgarten ruft.

Ursula Rehmann

Generationen Z und Alpha? – Millennials zu den Digital Natives

«mitmischen – aufmischen»

Junge Generationen zwischen Digitalwelt und Sinnsuche

«Die Jugend von heute lebt nur noch am Handy.» Solche Aussagen hört man oft, wenn über die Generation Z oder Alpha gesprochen wird. Doch wer genauer hinschaut, entdeckt weit mehr als Smartphones und Social Media. Junge Menschen suchen Gemeinschaft, Sinn und Orte, an denen sie ernst genommen werden.

Die sogenannten Millennials (Gen Y), geboren zwischen 1980 und 1996, wuchsen als Brücke zwischen der analogen und digitalen Welt auf. Sie kennen Kassetten, Fotoalben und Telefongespräche ohne Bildschirm. Die Generation Z, geboren zwischen 1997 und 2012, hinge-

gen ist mit Internet, Smartphones und ständiger Vernetzung gross geworden. Themen wie Nachhaltigkeit, mentale Gesundheit und Mitbestimmung beschäftigen viele junge Erwachsene intensiv.

Die Generation Alpha, geboren zwischen 2010 und 2024, wächst in einer Welt auf, in der digitale Medien selbstverständlich zum Alltag gehören. Gleichzeitig wachsen viele Kinder und Jugendliche in einer Zeit voller Unsicherheiten auf – geprägt von Krisen, Leistungsdruck und schnellen Veränderungen. Umso wichtiger werden echte Begegnungen, Gemeinschaft und Menschen, die Zeit schenken. Zur Generation Beta zählen die Geburtsjahrgänge 2025 bis 2039. Sie gilt als erste Generation, deren Alltag stark von künstlicher Intelligenz, Algorithmen und Automatisierung geprägt sein wird.

Gerade hier kann Freiwilligenarbeit etwas bewegen. Junge Menschen möchten nicht nur zuschauen – sie wollen mitgestalten, Verantwortung übernehmen und ihre Ideen einbringen. Vielleicht anders als frühere Generationen: spontaner, projektbezogener und oft weniger langfristig. Doch die Bereitschaft, sich für andere einzusetzen, ist da.

Ein eindrückliches Beispiel dafür ist Mari Copeny (geb. 06.07.2007), auch bekannt als «Little Miss Flint». Als Achtjährige schrieb sie einen Brief an den damaligen US-Präsidenten Barack Obama, um auf die Wasserkrise in ihrer Heimatstadt Flint aufmerksam zu machen. Das Trinkwasser war durch Blei verunreinigt und gefährdete die Gesundheit vieler Menschen. Mari wollte nicht länger schweigen. Durch ihren Mut erreichte sie, dass landesweit über die Situation gesprochen und Hilfe organisiert wurde. Bis heute setzt sie sich für benachteiligte Menschen ein und sammelt Spenden für Kinder und Familien.

Die Geschichte von Mari Copeny zeigt mir, dass junge Menschen mit einer einfachen, vielleicht sogar unbedarften Aktion Grosses bewirken können. Man muss es einfach probieren – und zwar immer wieder.

Vielleicht unterscheiden sich die Generationen in Sprache, Mediennutzung oder Lebensstil. Doch vieles verbindet sie: die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Hoffnung und Sinn.

Junge Menschen wollen nicht nur zuschauen, sondern mitmischen, Verantwortung übernehmen und die Welt mitgestalten.



Impressum

Katholischer Frauenbund | St.Gallen – Appenzell
Graben 44 | Postfach 1122 | 9001 St.Gallen
Telefon 071 222 45 49

sekretariat@frauenbundsga.ch | www.frauenbundsga.ch

Ein kraftvolles Zeichen der Gemeinschaft:

Am 5. Juni fand unsere Generalversammlung in Jona statt. Es war ein Tag voller inspirierender Begegnungen und spürbarer Solidarität. Ein solches Ereignis gelingt jedoch nie im Alleingang. Von Herzen möchte ich im Namen des gesamten Kantonalvorstandes danke sagen.

Ein riesiges Dankeschön an die FG Jona

Ein Event steht und fällt mit der Organisation vor Ort. Danke:

- für die herzliche Gastfreundschaft,
- für die reibungslose Organisation,
- für das spürbare Herzblut.

Liebe Frauen der FG Jona: Ihr habt uns nicht nur einen Raum gegeben, sondern ein Zuhause für unsere GV geschaffen. Euer Engagement zeigt, wie stark und lebendig unser Netzwerk ist.

Wertschätzung, die trägt: DANK an unsere Sponsoren

Appenzeller Heilbad, Heiden; Ernas Teigwaren, Appenzell-Schlatt; Gebana AG, Zürich; Knies Kinderzoo, Rapperswil; Mangia Italiano, St.Gallen; Markwalder & Co., St.Gallen; Pius Schäfler AG, Gossau; Pro City

St.Gallen; Raiffeisenbank Rapperswil-Jona; Raiffeisenbank St.Gallen; Rhomberg Schmuck AG, Marbach; Rubens-Bistro, Bar&Take away, St.Gallen; Stadtrat Rapperswil-Jona



Ein Anlass dieser Grösse lässt sich ohne finanzielle und materielle Unterstützung kaum realisieren. Ihre grosszügige und wertschätzende Unterstützung ist für uns keine Selbstverständlichkeit. Sie ist eine Investition in die Gemeinschaft, in das Ehrenamt und in die Zukunft der Frauenförderung in unserer Region. Durch Ihren Beitrag konnten wir eine Verlosung mit attraktiven Preisen bieten.

Mit frischer Energie in die Zukunft

Die GV hat gezeigt, wie viel wir bewegen können, wenn wir zusammenhalten. Ich nehme die positive Energie sowie das Lachen dieses Tages mit. Schön, dass ihr alle Teil dieses Netzwerks seid. Auf ein weiteres erfolgreiches und solidarisches Verbandsjahr!

Herzlichst, Eure Kantonalpräsidentin

Warum ältere Menschen unsere stärkste Ressource sind

Der gesellschaftliche Wandel stellt neue Fragen an das Verständnis von Freiwilligenarbeit. Gleichzeitig eröffnet er Chancen, die Potenziale älterer Menschen, neuer Generationen und digitaler Lebenswelten stärker miteinander zu verbinden. Die Projekte «Übergang in die Pension» sowie «Living Books», setzen genau an dieser Schnittstelle an.

Freiwilligenarbeit bedeutet im Grundsatz ein freiwilliges, unbezahltes Engagement zugunsten anderer Menschen oder der Gesellschaft. Sie schafft soziale Teilhabe, stärkt Gemeinschaften und fördert psychische Gesundheit sowie Sinnhaftigkeit im Alltag. Besonders im Übergang von der Erwerbstätigkeit in die Pension gewinnt dieses Engagement an Bedeutung. Viele Menschen erleben die Pensionierung nicht nur als Entlastung, sondern auch als Verlust von Rollen, sozialen Kontakten und Struktur. Projekte wie «Übergang in die Pension» zeigen, dass Engagement eine wichtige Ressource für Identität, Wohlbefinden und gesellschaftliche Integration darstellen kann. Im Kontext der «Silver Society» wird deutlich, dass ältere Menschen nicht primär als Belastung, sondern als bedeutendes gesellschaftliches Potenzial verstanden werden sollten und müssen. Die heutige Generation älterer Menschen verfügt über hohe Bildungsressourcen, berufliche Erfahrung und soziale Kompetenzen und einen Lebensschatz an Erfahrungen. Gleichzeitig wünschen sich viele ältere Personen Möglichkeiten, ihre Erfahrungen sinnvoll weiterzugeben. Genau hier setzt das Projekt «Living Books» an: Menschen werden zu «lebenden Büchern», die ihre Lebensgeschichten, Erfahrungen und Perspektiven mit anderen teilen. Dadurch entstehen generationenübergreifende Begegnungen, die Vorurteile abbauen, Verständnis fördern und Ressourcen aktivieren. Die Freiwilligenarbeit verändert sich jedoch auch durch jüngere Generationen. Generation Z und Alpha wachsen in digitalen Lebenswelten auf. Sie sind geprägt von hoher Vernetzung, schnellen Informationszugängen und einem starken Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit und Mitgestal-

tung. Klassische, langfristige Vereinsbindungen verlieren teilweise an Bedeutung. Stattdessen bevorzugen viele junge Menschen flexible, projektbezogene und digital unterstützte Formen des Engagements. Damit Freiwilligenarbeit für diese Generationen attraktiv bleibt, braucht es neue Zugänge. Gefordert werden transparente Kommunikation, Mitbestimmung, Diversität sowie die Möglichkeit, rasch Wirkung zu erleben. Gefördert werden Engagement und Motivation insbesondere dort, wo soziale Medien, digitale Plattformen und hybride Begegnungsformen sinnvoll integriert werden.

Gleichzeitig zeigen Erfahrungen aus Projekten wie «Living Books», dass junge Menschen ein grosses Interesse an authentischen Geschichten, persönlichen Begegnungen und gesellschaftlicher Relevanz haben.

Die Verbindung zwischen älteren und jüngeren Generationen birgt grosses Potenzial, welches aktuell nicht ausreichend genutzt wird. Während ältere Menschen Erfahrungswissen und Stabilität einbringen, tragen jüngere Generationen digitale Kompetenzen, eine andere Form der Kreativität und neue Perspektiven bei. Freiwilligenarbeit kann dadurch zu einem Ort des gegenseitigen Lernens werden. Gerade in einer zunehmend individualisierten Gesellschaft entstehen so Räume für Dialog, Solidarität und soziale Verbundenheit.

Die Zukunft der Freiwilligenarbeit liegt deshalb nicht im Festhalten an traditionellen Modellen allein, sondern in der Fähigkeit, unterschiedliche Generationen, Kompetenzen und Lebenswelten miteinander zu verbinden. Wenn Sie sich mit Ihren Erfahrungen, Ideen oder Ihrem Engagement im Angebot «Übergang in die Pension» einbringen möchten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme und den gemeinsamen Austausch zu neuen generationenverbindenden Perspektiven.

*Prof. Dr. Manuel P. Stadtmann
Studiengang MSc Pflegewissenschaft*

FRAUENBUND-ANLÄSSE

Buch und Prosit

Frauenwege Gossau – berührende Geschichten
Di 22.9.2026 | 19 – 21 Uhr
St.Gallen | Denkbar, Gallusstr. 11
Vorlesung: Brigitte Hollenstein

Herbstimpuls (HIP)

Das Ende vom Leben gestalten
Führung, anschliessend informelles Zusammensein
Di 3.11.2026 | 15 – 16.30 Uhr
St.Gallen | Hospiz, Kreuzackerstr., 4

Präsidentinnen / Leitungsfrauen-Treffen

Mit Zita «The Butler»
Sa 21.11.2026 | 9 bis 13.30 Uhr
St.Gallen | Bildungshaus St.Wiborada, St.Georgen-Strasse 91a

WEITERBILDUNGEN

Aktuariat – kompetent und speditiv

Sa 29.8.2026 | 9.15 – 16.30 Uhr
Chur
Leitung: Natalie Vogel

Freiwilligenarbeit, Beruf und Familie – motiviert und effizient die Herausforderungen meistern

Sa, 12.9.2026 | 9.15 – 16.30 Uhr
Weinfelden
Leitung: Stephanie Neuhauser

Führungshaltung – gestalten und entwickeln ●

Mi 9.9.2026 | 9.15 – 16.30 Uhr
St.Gallen
Leitung: Miriam Christen-Zarri

Intergenerationelle Vorstände – wie wir am besten voneinander profitieren

Di 27.10.2026 | 9.15 – 16.30 Uhr
St.Gallen
Leitung: Zita Küng

Vereinsstatuten – das Salz in der Suppe

Mi 11.11.2026 | 18 – 20.30 Uhr
Online
Leitung: Claudia Legler

Feiern und Rituale gestalten – für Klein und Gross

Fr 13.11.2026 | 9.15 – 15.15 Uhr
Schaffhausen
Leitung: Andrea Koster Stadler

● Modulare Weiterbildung
«Führungskompetenz Vereinswesen»

Das Ende vom Leben gestalten

Das Hospiz St.Gallen in der Villa Jacob bietet schwerstkranken und sterbenden Menschen in neun Zimmern eine geborgene Atmosphäre für die letzte Lebensphase. Ein multiprofessionelles Team sorgt für ganzheitliche Pflege, Linderung von Symptomen (Schmerzen, Angst) und Unterstützung für Angehörige, um ein würdevolles Leben bis zum Schluss zu ermöglichen. In einer einstündigen Führung durch das Haus erfahren wir viel über den Alltag, der für jede Bewohnerin und jeden Bewohner individuell und bedürfnisorientiert gestaltet wird. Das Ziel des Aufenthaltes ist es, die Lebensqualität bestmöglichst zu erhalten. Im Anschluss wird Jacqueline Bollhalder bei Kaffee und Kuchen über die Arbeit als freiwillige Helferin im Hospiz berichten und Fragen zum Trauercafé beantworten.



Buch und Prosit - Vorschau

Dienstag, 22.09.2026, 19 Uhr bis 21 Uhr
Denkbar, Gallusstrasse 11, 9000 St.Gallen

Frauen-, Dorf- und andere Geschichten Auf weiblichen Spuren unserer Vorfahrinnen

Brigitte Hollenstein, Präsidentin des Vereins Frauenspur Gossau, nimmt uns mit auf eine lebendige Zeitreise in den Alltag vergangener Generationen. Mit liebevoll recherchierten Anekdoten und persönlichen Erzählungen beleuchtet sie das Leben von Frauen im dörflichen Umfeld und gibt Einblick in deren oft vergessene Leistungen, Rollen und Geschichten. Ihre Erzählungen wecken zahlreiche «Weisch no?»-Erinnerungen und lassen uns staunen, wie viel sich verändert hat – und was geblieben ist. Interessiert? www.frauenspur-gossau.ch

2. Präsidentinnen-Treff - Vorschau

Samstag, 21. November 2026

Seminar- und Bildungshaus St. Wiborada,
9000 St.Gallen-St.Georgen

Was Dich erwartet?

Ein inspirierender Vortrag von Zita the Butler über «Leadership» in der Freiwilligenarbeit versus Privatwirtschaft.

Wir freuen uns auf einen spannenden Austausch mit Dir!



Zita Langenstein,
Alias «Zita the Butler»

Blumenwiese



WIE GEHT ES IHNEN ... MIT IHRER RUHE?

Beziehungsprobleme, herausfordernde Situationen mit den Kindern, Spannungen am Arbeitsplatz – vielfältige Gründe können uns alle aus der Ruhe bringen, Stressgefühle auslösen.

Oft fehlt gerade auch den Klientinnen von MÜTTER IN NOT die Ruhe, die ihnen Kraft schenken könnte.

Umso wichtiger ist es, dass wir Beraterinnen bei MÜTTER IN NOT Ruhe und Zuversicht ausstrahlen. Durch besonnenes Vorgehen kann oft mehr erreicht werden als mit hektischem Aktivismus oder überstürzten Entscheidungen.

Wie gelingt es uns Beraterinnen auch bei äusserst komplexen Fragestellungen und Lebensgeschichten ruhig und bedacht zu agieren? Zentral sind sicherlich unsere professionelle Ausbildung und stete Weiterbildungen. Ergänzend sind eine gute Psychohygiene und ein wertschätzendes Arbeitsklima entscheidend, damit wir unsere Arbeit über all die Jahre auf hohem Niveau anbieten können.

Wie gelingt es Ihnen, ruhig zu bleiben, wieder zur Ruhe zu kommen? Mögen Sie, während Sie diese Zeilen lesen, sich einen Moment auf Ihren Atem konzentrieren? Wie viele

Sekunden atmen Sie ein, wie viele aus? Oft ist es so, dass wir länger ein- wie ausatmen. Um uns und damit unser gesamtes Herz-Kreislaufsystem zu beruhigen ist die umgekehrte Variante, also länger aus- wie einatmen, hilfreich: 4 Sekunden einatmen, Atempause, 6–8 Sekunden ausatmen, Atempause. Dies braucht zu Beginn etwas Übung. Eine Übung, die sich jedoch lohnt, da unser Atem das ganze Leben über mit uns ist. So können wir uns jederzeit, ob beim herausfordernden Gespräch mit dem Vorgesetzten, im hektischen Alltag mit den Kindern, in anspruchsvollen Prüfungssituationen mit Unterstützung unserer Atmung beruhigen und fokussiert bleiben.

Die Kraft, die in der Ruhe liegt, immer wieder zu erfahren ... das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn (zu) Vieles Sie belastet, Sie kaum mehr Ruhe finden? Momente der Entspannung, des „Ausatmens“ fehlen?

- ❁ Was brauche ich, um immer wieder auch «auszuatmen», loszulassen?
- ❁ Wie kann ich gerade in anspruchsvollen Zeiten zwischendurch zur Ruhe kommen?
- ❁ Wer oder was kann mich in herausfordernden Situationen unterstützen, ruhig und bedacht zu handeln?
- ❁ In welchen Momenten gelingt es mir, die Kraft, die in der Ruhe liegt zu spüren?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie in Ihrem

Atem einen wertvollen Verbündeten finden, der Sie das ganze Leben über begleitet, Ihnen Kraft und neue Energie schenkt.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin

Wechsel auf der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT

Patricia Steiger hat sich nach rund 3-jähriger Tätigkeit bei MÜTTER IN NOT entschieden, eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen. Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich für Ihren Einsatz auf der Beratungsstelle und wünschen ihr alles Gute.

Im Juli 2026 dürfen wir Irina Keller-Frischknecht als psychologische Beraterin auf der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT herzlich willkommen heissen. Frau Keller freut sich auf die neue Herausforderung und möchte eine wertschätzende und ressourcenorientierte Beratung für Frauen anbieten.

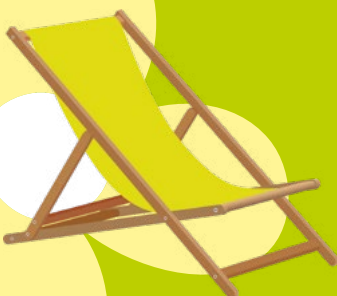
Nach ihrem Psychologiestudium war sie unter anderem als forensische Psychologin, Psychotherapeutin und Schulpsychologin tätig. In den vergangenen Jahren engagierte sie sich zudem ehrenamtlich in der Beratung von Menschen mit Migrationshintergrund.



Irina Keller ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

Kontakt: Beratungsstelle MÜTTER IN NOT – Gabriela Horvath, gabriela.horvath@frauenbundsga.ch, Tel. 071 222 45 60
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Sommerlektüre



Nebelflüchtige

Aita kehrt nach dem Tod ihrer Mutter ins Engadin zurück und findet ein Dorf im Umbruch, das ihr fremd geworden ist. Während Erinnerungen sie überrollen, kämpft Luis im Dorfladen gegen den Ausverkauf der Heimat.

«Nebelflüchtige» erzählt von Verlust und Wandel und stellt die Frage: Was bleibt, wenn das Vertraute verschwindet?