

femail\* FÜR FRAUEN

femail\* FÜR FRAUEN

femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg  
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch, Österreich

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9.00–12.00 Uhr

Di 14.00–16.00 Uhr

T +43 5522 31 002

F +43 5522 31 002 - 33

info@femail.at

Bleiben Sie laufend informiert:

Newsletteranmeldung: [www.femail.at/newsletter](http://www.femail.at/newsletter)

[www.femail.at](http://www.femail.at) 

Herausgeberin: femail, Gestaltung: popup.at, Fotos & Illustrationen: shutterstock,  
Karin Csernohorski, Druck: flyeralarm, August 2019



Eine Zusammenarbeit zwischen dem Fachbereich Alleineziehende des Ehe- und Familienzentrums und femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg.

**Ehe- und Familienzentrum**  
In jeder Beziehung



**gleichstellung fördern**  
frauen und männer  


 Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend

mit fachlichen Impulsen

TREFFEN FÜR  
ALLEIN-  
ERZIEHERINNEN

2019 | 2020

# Treffen für Alleinerzieherinnen

Wir möchten Sie als Alleinerzieherin in Ihren persönlichen Bedürfnissen stärken und unterstützen. Sie bekommen die Möglichkeit, sich mit Frauen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Und Sie bekommen einen fachlichen Input, der Ihre jeweiligen Handlungsspielräume erweitern kann. Es besteht die Möglichkeit für individuelle und persönliche Fragen.

## Sechs Treffen an einem Freitag

jeweils von 17:00 bis 19:00

mit professioneller Kinderbetreuung

### Veranstaltungsort:

Ehe- und Familienzentrum / Beratungsstelle Dornbirn  
Poststraße 2, 6850 Dornbirn

### Leitung:

Christiane Huber-Hackspiel,  
Akad. Mentalcoach & Dipl. LSB

Anmeldung



Die Anmeldung zu den Treffen ist einzeln möglich.  
Anzahl der Teilnehmerinnen: min. 6 – max. 15  
Anmeldung: info@femail.at | 05522 31002  
Anmeldefrist: jeweils Montag vor der Durchführung  
Kostenbeitrag: nach eigenem Ermessen

# Themen und Inhalte

18. Oktober 2019

## Konstruktiv den ganz „normalen“ Alltag bewältigen

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Erweiterung der möglichen Bewältigungsstrategien.

22. November 2019

## Umgang mit Hoffnungen und Wünschen

Trauerarbeit über nicht erfüllte Hoffnungen und Wünsche: Welches Familienbild hat sich bislang nicht erfüllt? Welche Bilder verabschiede ich, welche möchte ich behalten?

10. Jänner 2020

## Kontaktrecht und Besuchsregelung – Grenzen setzen

Erfahrungsaustausch, rechtlicher Input durch die Rechtsanwältin Dr.<sup>in</sup> Katja Matt. Erweiterung der eigenen Möglichkeiten, Grenzen zu setzen.

21. Februar 2020

## Selbsterfahrung

Welchen Situationen begegne ich als Alleinerzieherin? Wann fühle ich mich ausgeschlossen oder stigmatisiert? Wie gehe ich damit um bzw. wie könnte ich besser damit umgehen?

03. April 2020

## Unterhaltszahlungen - Rollenbilder

Erfahrungsaustausch und rechtlicher Input durch die Anwältin Dr.<sup>in</sup> Katja Matt. Die unterschiedlichen Rollen erfahren und kraftvoll nutzen können.

08. Mai 2020

## Selbstwertschätzung

Was bin ich mir selbst wert? Sich selbst wertschätzen und stärken können.