

femail* FÜR
FRAUEN



mit fachlichen Impulsen

TREFFEN FÜR
ALLEIN-
ERZIEHERINNEN

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.

Fünf Treffen an einem Freitag

jeweils von 17:00 bis 19:00

mit professioneller Kinderbetreuung

Veranstaltungsort: femail FrauenInformationszentrum

Vorarlberg, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

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

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Themen und Inhalte

19. Oktober 2018

Konstruktiv den ganz „normalen“ Alltag bewältigen

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Erweiterung der möglichen Bewältigungsstrategien.

23. November 2018

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?

11. Jänner 2019

Kontaktrecht und Besuchsregelung – Grenzen setzen

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

15. März 2019

Unterhaltszahlungen

Erfahrungsaustausch und rechtlicher Input durch die Anwältin Dr.ⁱⁿ Katja Matt.

26. April 2019

Selbsterfahrung und Selbstwertschätzung

Welchen Situationen begegne ich als Alleinerzieherin? Wann fühle ich mich ausgeschlossen oder stigmatisiert? Wie gehe ich damit um? Was bin ich mir selbst wert? Was könnten Vorteile von meiner Situation sein? Wie stärke ich mich selbst?

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

www.femail.at 

Herausgeberin: femail, Gestaltung: popup.at, Fotos & Illustrationen: shutterstock,
Karin Csernohorski, Druck: flyeralarm, August 2018

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  Vorarlberg
NÖRDLICH

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend