



Ab dem Grundschulalter

ist ein Mundschutz im Kontakt mit anderen Pflicht. Dies hat Landeshauptmann Arno Kompatscher präzisiert. Wie mehrfach berichtet, ist das Tragen eines Mundschutzes – Maske, Schlauchtuch oder Schal – verpflichtend, wenn man außer Haus geht und Menschen begegnen könnte. Zuwiderhandeln wird bestraft. ©

„Homeoffice bietet die Möglichkeit, die Kinder teilhaben zu lassen an der Arbeit, ihnen einen Einblick zu geben in das, was man tagtäglich so macht.“

Michael Bockhorni, „väter aktiv“

CORONAVIRUS UND DIE FOLGEN

„Vaterschaft ist eine Bereicherung“

INTERVIEW: Tipps und Anregungen für Indoor-Aktivitäten in Zeiten von Corona – Bockhorni: Bei Sorgen und Ängsten gibt es Unterstützung



Corona-Krise: Anlaufstellen auch für Männer

BOZEN. Zahlreiche öffentliche und private Stellen bieten derzeit Hilfe und Beratung, um Konflikte in Familien und Beziehungen vorzubeugen oder solche zu lösen:

So stehen die Fachleute der **Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol fabe** weiterhin für psychologische Beratungsgespräche zur Verfügung. Anmeldungen zur Beratung per Telefon oder via Skype können telefonisch (379/1 51 73 49) oder über E-Mail (kontakt@familienberatung.it)

Besonders an Männer in schwierigen Lebenssituationen gerichtet ist die **Männerberatung der Caritas** (0471/32 46 49 oder mb@caritas.bz.it). Eine weitere Anlaufstelle ist das **Forum Prävention** (0471/32 48 01; info@forum-p.it). Infos für Väter in Coronazeiten bietet die **Vereinigung „väter aktiv“**. Sie hat auch Tipps zur Alltagsgestaltung online gestellt (www.vaeter-aktiv.it und eigene Berichte auf dieser Seite). Für Notfälle sind Raffaele Virgadola (Psychologe) und Michael Bockhorni (Sozialarbeiter) unter 389/1 93 00 32 von 8 bis 22 Uhr erreichbar bzw. rufen zurück. ©

BOZEN (ih). Ob Homeoffice oder durch das Coronavirus beruflich total ausgebremst – zahlreiche Männer verbringen derzeit ungewohnt viel Zeit in den eigenen 4 Wänden und mit der Familie. „Eine gute Gelegenheit, die eigene Vaterschaft noch intensiver zu leben“, findet Michael Bockhorni von „väter aktiv“. Allerdings drohen auch Lagerkoller, Zukunfts- und Versagensängste. „Es gibt Unterstützung“, betont Bockhorni.

„Dolomiten“: In der Corona-Krise eine Chance sehen – wie kann das funktionieren?

Michael Bockhorni: Da gibt es ganz viele Aspekte, die man positiv angehen kann. Nehmen wir zum Beispiel das Homeoffice. Das kann natürlich mit Kindern in der Wohnung, die vielleicht noch nicht recht verstehen, warum der Vater jetzt zwar zu Hause ist, aber dennoch nicht spielen kann, schwierig sein. Aber man kann es auch anders angehen, die Kinder teilhaben lassen an der Arbeit, ihnen einen Einblick geben, in das, was man so tagtäglich macht. Das weckt bei den Kindern Verständnis – auch dafür, dass man zum Arbeiten dann auch wieder seine Ruhe braucht.

„D“: Zum Fußballspielen auf den Spielplatz, die ausgedehnte Fahrradtour oder der Ausflug ins Schwimmbad – die klassischen Väter-Kinder-Outdoor-Aktivitäten sind derzeit tabu. Wie kann es da gerade jetzt gelingen, Vaterschaft zu genießen? Bockhorni: Es gibt ganz viele In-



So viel Zeit wie derzeit verbringen Väter selten daheim. Eine Herausforderung in mehrfacher Hinsicht. shutterstock

door-Alternativen, die Vätern und Kindern gleichermaßen Spaß machen. Experimente oder Bewegungsspiele zu Hause. Auf unserer Internetseite bieten wir dazu einige konkrete Tipps. Aber es geht auch nicht darum, die Kinder beständig zu bespaßen, sondern um Teilhabe.

„D“: Inwiefern?

Bockhorni: Einfach indem man die Gelegenheit nutzt, Augen und Ohren ein wenig offen zu halten: Was machen die Kinder gerade an Schulfach durch, wie kommen sie mit den Hausaufgaben klar, welche Freunde bzw. Freundinnen haben sie.

„D“: Bleibt aber die Tatsache, dass gerade auf engem Raum

ein beständiges Aufeinanderhocken sehr belastend sein kann...

Bockhorni: Hier hilft es, eine klare Struktur in den gemeinsamen Tagesablauf zu bekommen. Zeiten für die Arbeit, für die Familie, für die Partnerin, aber auch für sich. Oder aber wie bei einem Hotelzimmer ein Schild an der Tür anbringen, wenn man absolut nicht gestört werden soll.

„D“: Auf der Internetseite von „väter aktiv“ findet man auch einen Link zu einem Survival-Kit für Männer. Sind die denn in der Corona-Krise besonders gefährdet? Geht es ihnen anders als Frauen?

Bockhorni: Ohne in Klischees verfallen zu wollen, so wissen

WENN MÄNNER UNTER DRUCK STEHEN

Survival-Kit für schwierige Situationen

Gerade die aktuelle Situation kann zu Stress führen, und Stress verleitet dazu, Schuldige zu suchen. Doch es gibt Einiges, das man(n) tun kann, um mit Stress klar zu kommen, ohne seine innere Not an anderen auszulassen:

- Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Du verlierst unnötig Kraft, wenn du gegen Corona rebellierst.
- Tu dir Gutes, Sorge dafür, dass du dich jeden Tag auf etwas freuen kannst.
- Schaff Ordnung, eine Tagesstruktur und ein Wochenplan geben Orientierung.
- Teil dich mit, hab den Mut, deiner Partnerin zu sagen, wie es dir geht.

- Achte auf deine Grenzen, es ist in Ordnung, sich auch mal rauszunehmen.
- Nimm wahr, was in dir passiert. Wenn du hinschaust, gewinnst du Kontrolle.
- Mach einen Plan für den Notfall.
- Achte auf deine Notsignale und wende deinen Notfallplan rechtzeitig an.
- Erlaube dir, Unterstützung zu holen.
- Nimm eigene Verletzungen und Verwundungen ernst.

Quelle: Bundesforum Männer in Deutschland

INHALTE auf abo.dolomiten.it

wir doch aus Erfahrung, dass während Frauen über Probleme und Gefühle mit Freundinnen oder Vertrauten reden, Männer lieber schweigen – und sich mit ihren Sorgen und Ängsten in sich zurückziehen. Der Schritt zur Aggression ist dann manchmal nur mehr ein kleiner.

„D“: Wieso fällt es Männern so schwer, über Schwierigkeiten zu reden?

Bockhorni: Männer sind lieber Macher, sie sehen sich nicht gerne in der Rolle des Hilfsbedürftigen. Das liegt zu einem großen Teil an der Erziehung und dem Rollenverständnis im männlichen Freundeskreis. „Ein echter Mann schafft das allein“ ist ein tief verinnerlichtes Motto. Selbst

wenn der Leidensdruck sehr groß wird, brauchen Männer immer noch sehr, sehr lange, bis sie sich selbst eingestehen, an ihre Grenzen zu kommen, das dann auch nach außen hin zu zeigen und sich Unterstützung zu suchen – und zum Beispiel bei einer Beratungsstelle anrufen. Sich Unterstützung zu suchen, ist aber kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz.

„D“: Welche Ratschläge geben Sie Männern, die aktuell den Druck und vielleicht auch die Aggressionen wachsen spüren? Bockhorni: Ich empfehle, einen Blick in das Survival-Kit zu werfen. Da sind jede Menge sehr konkrete Hilfestellungen aufgelistet. © Alle Rechte vorbehalten

Rentner sollen mutig sein

OFFENER BRIEF: Darauf achten, dass Renten nicht zu „Geldautomaten“ werden

BOZEN. „Vorsichtig sind wir alle seit langer Zeit schon, weil wir seit einem Monat zu Hause sind, um die Infektion zu bekämpfen.“ Aber jetzt sei es an der Zeit, mutig zu sein, Traurigkeit, Zukunftsangst, schleichen den Fatalismus beiseite zu legen und sich mit Hoffnung auf die Zeit nach Corona vorzubereiten. Dazu fordert Anna Rita Montemaggiore, die Landesgeneralsekretärin der Rentnergewerkschaft FNP im SGB/CISL Südtirol, alle Rentner und Rentnerinnen auf.

Wie es in einem offenen Brief heißt, komme der berühmte Satz, „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ nicht von ungefähr. Er bedeute, dass sie mit unserem Verschwinden verschwindet, „und weil wir leben, muss auch die Hoffnung lebendig bleiben. Die Hoffnung wird stärker durch das Vertrauen in die Kreativität der Intelligenz, in die Leidenschaft der Zivilcourage vieler, in die Fähigkeit und den Willen, ein Land wieder aufzubauen. Ich hoffe, ein besseres Land“, so Anna Rita Montemaggiore.

Es sei die Hoffnung, die zum Handeln ansporne, unternehmungslustig und gewagt zu sein, denn diejenigen, die zur Hoffnung fähig sind, könnten auch handeln, um Angst, Unsi-



Anna Rita Montemaggiore

cherheit und die lähmende Apathie der immer noch düsteren Gegenwart zu überwinden. „Liebe Rentner und Rentnerinnen, wir Führungskräfte der Rentnergewerkschaft müssen auch mutig für euch sein und Verantwortung übernehmen, um euch allen eine Gewissheit zu geben: Die Welt wird weder untergehen, noch wird es danach eine Anarchie geben“, versichert Montemaggiore.

Es werde sicherlich eine ernsthafte Wirtschaftskrise geben, aber es könne auch eine große historische Chance sein:

Zum Beispiel werde es möglich sein, zu versuchen, Wohlstand neu zu verteilen und soziale Ungleichheiten wieder auf ein für die Menschen erträgliches und würdiges Niveau zu bringen.

„Wir werden es schaffen, denn gerade in den tragischsten Momenten wissen wir, wie man aufsteht, kompakt und vereint. Wir werden eine neue Zukunft aufbauen, menschlicher, gerechter, solidarischer und digitalisierter. Wir Gewerkschaftsführer auf allen Ebenen möchten auch mutig sein und euch die Gewissheit geben, dass wir eure Renten und eure Rechte mit allen Mitteln verteidigen.“

Die alten Leute hätten in dieser Pandemie bereits einen sehr hohen Preis für Abgänge, Trauer und Schmerz gezahlt. Die Gewerkschaftsvertreter wollen immer darauf achten, dass niemand die Renten als Geldautomaten verwendet, um die Wirtschaft wieder anzukurbeln.

Die Rentner werden aufgerufen, geduldig zu Hause zu bleiben, für sich selbst, ihre Lieben und für das ganz Land. „Und wir warten zuversichtlich und gelassen darauf, dass der Sturm vorüber ist, und dann werden wir wieder die Natur genießen“, stellt Montemaggiore in Aussicht. © Alle Rechte vorbehalten

Den Familien schnell helfen

VORSCHLAG: Kindergarten- und Schulpersonal für Sommerbetreuung einsetzen

BOZEN. Die Corona-Krise hat viele stille Helden, die seit Wochen Großartiges leisten, dazu zählen auch die Familien. Die Herausforderungen, denen sich die Familien stellen müssen, dürften in aktuellen und künftigen Diskussionen nicht vergessen werden, fordern die Fachstelle Familie im Forum Prävention und das Netzwerk der Eltern-Kind-Zentren Südtirols.

Einige Familien trifft diese Zeit nämlich besonders schwer: enger Wohnraum, Existenzsorgen, Ängste, Konflikte, Gewalt, Überforderung durch die Hausaufgaben, Stress durch Homeworking, große Zusatzbelastung für Familien, die Senioren, Angehörige mit einer Beeinträchtigung oder psychischen Erkrankung betreuen und vieles mehr.

„Das Thema Familie braucht die nötige Aufmerksamkeit. Besonders, wenn die Situation noch weiter anhält, braucht es kreative Lösungen und eine ressourcenorientierte Herangehensweise“, sagt Sandra Moszner, Präsidentin des Netzwerkes der Eltern-Kind-Zentren (Elki) Südtirols.

Auch die Organisation der Kinderbetreuung in den Sommerferien bereite schon jetzt große Sorgen. Noch wisse niemand, wie lange die derzeitigen Maßnahmen andauern. Der Urlaub bzw.



„Es ist wichtig, dass die Bereiche Soziales, Kleinkindbetreuung und Wirtschaft ihre Maßnahmen aufeinander abstimmen.“
Manuela Lechner, Forum Prävention



„Besonders, wenn die Situation weiter anhält, braucht es kreative Lösungen und eine ressourcenorientierte Herangehensweise.“
Sandra Moszner, Elki-Präsidentin

die Elternzeit werden teilweise jetzt schon aufgebraucht. Die Sommerangebote werden sich aber einige Eltern in der aktuellen Situation nicht leisten können.

Dazu wird angeregt, dass beispielsweise auf Personal aus dem Kindergarten- und Schulbereich oder den Nachmittagsbetreuungen zurückgegriffen werden könnte. „Leerstehende“ Strukturen habe die öffentliche Hand in den Sommermonaten ja zuhauf, heißt es in der Aussendung. Alternativ könnte man über eine Verkürzung der Ferienzeiten nachdenken.

Was die finanziellen Sorgen und Nöte von Familien betrifft, geht ein Appell an die Politik. „Es braucht jetzt schnelle und unbürokratische Hilfe für Familien, auch im Bereich der finanziellen Sozialhilfe“, sagt Manuela Lechner vom Forum Prävention. „Es ist wichtig, dass die verschiedenen Bereiche Soziales, Kleinkindbetreuung und Wirtschaft ihre Maßnahmen aufeinander abstimmen, geeignete Unterstützungsleistungen auf den Weg bringen und die Informationen zielgerichtet bei den Eltern ankommen.“ © Alle Rechte vorbehalten