

Presseinfo Nov. 2023

Durchatmen im Alleinerziehenden-Café

Mit Ann-Katrin Hofmann stressige Zeiten meistern

Ende November fand das letzte Treffen des Alleinerziehenden-Cafés in diesem Jahr im Familienzentrum St. Michael statt.

Zur oft recht stressigen Vorweihnachtszeit passend, luden die Organisatorinnen Susanne Reinert (Familienzentrum St. Michael), Katrin Fedler (Koordinierungsstelle frau+wirtschaft) und Mirja Kleuker (Jobcenter im Landkreis Nienburg) Ann-Katrin Hofmann als erfahrene Expertin für Yoga, Meditation und Atemtechniken ein. Mit ihren Entspannungsübungen und Atemtechniken zeigte Hofmann den anwesenden Alleinerziehenden, wie sie mit wenig (Zeit-)Aufwand für kurze, aber intensive Momente der Entspannung sorgen können. „Mir war gar nicht klar, dass ich mit so einfachen Mitteln, also dem „richtigen“ Atmen, akut für Entspannung sorgen kann und werde mich in Zukunft immer wieder selbst daran erinnern“, resümiert eine alleinerziehende Mutter am Abend.

Alleinerziehende sind im besonderen Maße häufig von Überlastung betroffen, spüren die Last der Verantwortung und finden oft keine Zeit, sich um sich und die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

„Es ist uns wichtig, Alleinerziehenden aus unserem Landkreis eine Plattform zu bieten, um sich auszutauschen, Kraft zu tanken, andere Menschen in ähnlichen Lebenslagen kennenzulernen und einfach in unserem Alleinerziehenden-Café einen schönen Nachmittag zu verbringen“, betonen die drei Organisatorinnen, die vor einigen Jahren gemeinsam diese Idee hatten. Seitdem hat sich das Alleinerziehenden-Café in Nienburg etabliert und seinen Kreis stetig erweitert.

„Ein großes Dankeschön geht an die Gleichstellungsbeauftragte Petra Bauer, da wir durch ihre finanzielle Unterstützung die Kinderbetreuung vor Ort anbieten und immer wieder tolle Angebote in unsere Treffen einbauen können, wie

gerade den Input durch Frau Hofmann“, sagt Katrin Fedler von der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft.

Bauer war bei dem Treffen am Freitag ebenfalls dabei und hat von ihrer Arbeit als Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis berichtet. Gleichzeitig sensibilisierte sie die Anwesenden zum internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, der am nächsten Tag mit vielen Aktionen auf der ganzen Welt und auch in Nienburg auf die Gewalt an Frauen und Mädchen aufmerksam machen sollte.

Für das nächste Jahr haben die Organisatorinnen wieder einiges vor. „Die Termine stehen und das Programm nimmt Formen an – alle Interessierten sind herzlich eingeladen und dürfen sich auf tolle Treffen freuen“, so Susanne Reinhardt. Kleuker ergänzt: „Im Januar starten wir mit einer Coaching-Einheit, dem Vision-Board. Wir freuen uns, wenn wir dazu viele Alleinerziehende begrüßen dürfen und unser Kreis weiterhin wächst!“

Folgende Termine sind im nächsten Jahr vorgesehen:

- 19. Januar 2024
- 12. April 2024
- 14. Juni 2024
- 23. August 2024
- 22. November 2024

16 bis 17.30 Uhr im Familienzentrum St. Michael, Martinsheidestr. 2 in Nienburg.

Für eine Kinderbetreuung bis 9 Jahre ist gesorgt.

Um Anmeldung bei den Organisatorinnen wird gebeten, aber auch Kurzentschlossene sind immer willkommen.

Nähere Informationen zum Alleinerziehenden-Café gibt es im Familienzentrum St. Michael unter Telefon 05021 - 9155311 oder per E-Mail an familienzentrum.michael.nienburg@evlka.de, in der Koordinierungsstelle frau+wirtschaft unter Telefon 05021-9229195 oder per E-Mail an katrin.fedler@vnb.de und im Jobcenter Nienburg unter Telefon 05021-9071225 oder per E-Mail an JC-Nienburg.BCA@jobcenter-ge.de.