



Liebe Familien,

das neue Jahr hat begonnen und wir hoffen Sie hatten einen guten Start! Mit Beginn von Kindergarten und Schule ist jetzt vielleicht ein bisschen Ruhe und Alltag eingekkehrt und Sie können sich von den Ferien erholen.

Die Netzgemeinde "da zwischen" schlägt **alternative Neujahrsvorsätze vor:**

sich einen faulen Tag im Monat gönnen, lecker Kuchen genießen, sich selbst mehr in den Mittelpunkt stellen.

Überlegen Sie ganz konkret, was Ihnen guttut und pinnen es sich nebens Bett oder an den Spiegel!

Wir freuen uns, wenn Sie aus unserem Newsletter die ein oder andere Anregung für sich mitnehmen können.

Wir wünschen Ihnen Zuversicht und Kraft und Gelassenheit für alles, was im neuen Jahr auf Sie zukommt!
Es grüßen Sie ganz herzlich

Edith Lauble und Christina Küchle

Aus unserem Veranstaltungsprogramm:

bei folgenden Veranstaltungen sind noch Plätze frei!

„Kleine Auszeiten“



Mi. 08.02.2023, 20:30 - 22:00 Uhr - Ein offener Zoom-Treff für Alleinerziehende

Kleine Online-Auszeiten zum Innehalten - wenn die Kinder im Bett sind und Zeit ist sich um sich selbst zu kümmern!

ONLINE

mehr ...

Ich setze meinen Fuß in die Luft und ...



Fr. 23.06.2023, 18:00 Uhr - So. 25.06.2023, 13:00 Uhr - Kinderfreie Auszeit für alleinerziehende Frauen mit spirituellen Impulsen, gemeinsamem Wandern, Stille und Austausch

Haus Maria Lindenberg

mehr ...

Finanzielle Unterstützung: kfd-Netz „Frauen in Not“



Seit dem Umzug fehlen die nötigsten Möbel, die Waschmaschine ist kaputt oder Mietschulden können nicht bezahlt werden. Mit dem Programm „Frauen in Not“ unterstützt die kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands) Frauen einmalig bei akuten finanziellen Engpässen und dringenden Notsituationen und begleitet dabei durch Ansprechpartnerinnen vor Ort. Unabhängig von Religion und Nationalität.

Kontakt zu den Ansprechpartnerinnen und mehr Information gibt es bei der kfd-Diözesanstelle unter Tel. 0761/5144-196 oder info@kfd-freiburg.de.

[kfd-Netz "Frauen in Not" \(kfd-freiburg.de\)](https://www.kfd-freiburg.de)

Familienweg: WIR SIND FAMILIE - SPIELEND UNTERWEGS



Auch wenn das Wetter gar nicht einladend ist – frische Luft tut gut und der Familienweg bietet mit 6 Outdoor-Stationen Anreiz. In spielerischer Weise und mit Leichtigkeit werden klassische Familienthemen aufgegriffen und unter Überschriften wie: Das sind wir! Stell dich in die Mitte! Streit gehört dazu! Lachen tut gut! Worauf du dich verlassen kannst! Auf dich kommt's an! kreativ erschlossen. Alle Stationen beziehen die ganze Familie mit ein, regen gemeinsame Aktionen an, und setzen inhaltliche sowie spirituelle Impulse. Die kostenlose Aktion ist einfach umsetzbar: ein Handy genügt, um direkt zu starten.

Das Projekt eignet sich für jegliche Familienform mit Kindern im Alter von 4 – 12 Jahren.

www.familienweg.de

7 Wochen Aktion für Familien in der Fastenzeit



- Was gibt eurem Familienalltag eigentlich die richtige Würze?
- Hat er genug Pfeffer?
- Ist euer Leben feinwürzig und gut abgeschmeckt?
- Oder fühlt es sich auch mal versalzen, fade, zu feurig oder ungenießbar an?

Unter dem diesjährigen Motto „7 Wochen gut gewürzt“ beleuchten wir sieben Wochen lang - mit sieben „würzigen“ Themen – unser Familienleben.

Jede Woche lädt euch ein Textimpuls zum Nachdenken und miteinander Sprechen ein. Ihr bekommt zu jedem Thema Ideen für kleine Familienaktionen und einen spirituellen Impuls. Musik und Videotipps gibt's obendrein.

Die Aktion passt gut für Familien mit Kindern im Grundschulalter. Per Post, Mail oder als Link aufs Handy: Ihr entscheidet was für euch passt!

www.7wochengutgewuerzt.de

Workshop: Alleinerziehende in die Politik!



Darum geht es beim zweitägigen kostenlosen Workshop (auch Fahrtkosten und Übernachtung werden übernommen) vom 9. - 10. März der Hertie-Stiftung in Berlin. Von Netzwerken über Kampagnenarbeit und inhaltlichen Diskussionen mit spannenden Referent*innen und Politiker*innen wird zwei Tage lang ein tolles Programm geboten. Allerdings gibt es keine Kinderbetreuung, auf Nachfrage hieß es im Einzelfall könne unterstützt werden.

[Homepage Hertie Stiftung](#)

WAS IST NEU IM JAHR 2023?



Ab Januar 2023 gibt es wieder Änderungen: Kindesunterhalt, Kindergeld, Kinderzuschlag und Regelsätze steigen deutlich, auch Unterhaltsvorschuss und der steuerliche Entlastungsbetrag für Alleinerziehende sind erhöht. Verbesserungen gibt es durch das Bürgergeld und bei BAföG-Leistungen, Hilfen für Energiekosten kommen. Weitere Informationen und aktuelle Zahlen finden Sie hier als Download: [Was ist neu 2023.pdf](#)



Hoffnungsfunken leuchten auf
in schlaflosen Stunden der Selbstzweifel:
Sei auch gut mir dir selbst
im tiefen Ein- und Ausatmen.

Friedenslichter scheinen hinein
in verzweifelte Kriegssituationen:
Dank unserer Solidarität kann
eine Trotzdem-Hoffnung wachsen.

Vertrauenskerzen brennen für dich
in Zeiten zerbrechlicher Gesundheit:
Zärtliche Zeichen seien dir geschenkt.
mitten in deiner Verunsicherung.

Mutanfälle richten dich auf
verwurzeln dich im Mitgefühl:
Ein heilend-göttlicher Atem
verbindet dich mit allem.

Gesegnet sei dein Weg
im Auf und Ab des Lebens
im Lachen und Weinen immer wieder neu.

@Pierre Stutz
www.pierrestutz.ch

**[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Homepage](#)
© [Referat Ehe-Familie-Diversität, Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg](#)**

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)