Ehe- und Familienzentrum

In jeder Beziehung

Katholische Kirche Vorarlberg

gleichstellung fördern frauen und männer Vorarlberg

sozialfonds gemeinden und land Vorarlberg

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

familie. gemeinsam wachsen Vorarlberg

Bundeskanzleramt

STÜRMISCHE ZEITEN !?

Paar-, Familien- und Lebensberatung.
Diskret. Kompetent. Kostenlos.

Wir sind für Sie da, hören Ihnen zu und bieten Ihnen im Rahmen des bundesweiten Netzwerks der Familienberatungsstellen rasch und unbürokratisch Unterstützung. Persönlich und anonym begleiten wir Menschen unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft, Religion oder Beziehungsstatus bei Beziehungs- und Lebenskrisen bzw. bei herausfordernden Lebensphasen und Belastungen.

Unser Angebot dient Ihrem persönlichen Wachsen, dem Gelingen Ihrer Beziehungen und der Gestaltung eines guten Lebens. Beratungsmöglichkeiten mit und ohne Voranmeldung gibt es in Feldkirch, Dornbirn und Bregenz.
Unsere Beratungen sind grundsätzlich kostenlos, Termine sind meist kurzfristig möglich.

Infos, Öffnungszeiten & Anmeldung:
www.efz.at/beratung

MÄNNERBERATUNG

Probleme in der Beziehung?
Zu viel um die Ohren?

Männer haben angeblich keine Probleme. Oder zumindest reden sie nicht gern darüber. Aber sie spüren steigenden Druck: Im beruflichen und im privaten Kontext – in der Partnerschaft oder in der Verwandtschaft – sind sie mit vielen Erwartungen konfrontiert, denen sie entsprechen sollten. Mannsein in der heutigen Zeit bedeutet herausfordernde Arbeit an sich selbst.

Wir beraten Männer diskret, grundsätzlich kostenlos, mit oder ohne Voranmeldung.
Bei persönlichen Krisen, bei herausfordernden Partnerschafts- oder Familienproblemen, in Trennungs- und Scheidungssituationen oder bei anderen belastenden Themen.

Infos, Öffnungszeiten & Anmeldung:
www.efz.at/maennerberatung

BRING´S AUF VORDERMANN

Mann-Sein in Zeiten veränderter Rollenbilder.

Vordermann.at ist eine digitale Informationsplattform für männerspezifische Themen. Richtig für Männer jeden Alters, die Antworten suchen, um mit den neu definierten Rollen innerhalb der Gesellschaft zurecht zu kommen.

Unkompliziert und anonym finden Sie hier Hilfeleistungen, Beratungsmöglichkeiten bzw. redaktionelle Beiträge und Veranstaltungshinweise zu Themen wie Beziehung, Familie, Vaterschaft, Erziehungsfragen, Obsorge, Besuchsrecht, Unterhalt, Männlichkeit, Sexualität, Identitätsfragen, Glaube, Missbrauch, Gewalt, psychische Belastung, Geld oder Sucht. Herzliche Einladung zur gezielten Suche oder einem spontanen Stöbern!

Mehr Infos:
www.vordermann.at

SCHLUSS !? WIE GEHT´S WEITER ?

Kostenlose Beratung in rechtlichen Fragen rund um Familie und Scheidung.

Wenn es keinen Ausweg mehr gibt, ist Trennung oder Scheidung unvermeidbar. Doch auch diese können auf Augenhöhe und in respektvoller Weise erfolgen. Unsere Jurist:innen und Berater:innen unterstützen Sie dabei. Ohne Voranmeldung und kostenlos wird an den Landesgerichten Feldkirch, Dornbirn und Bregenz eine fachliche Beratung in Familienrecht angeboten.

Die Rechtsberatung ersetzt zwar nicht den Anwalt oder die Anwältin, wenn es um komplexe Angelegenheiten geht. Gerne geben wir Ihnen aber im diskreten Rahmen Orientierung für die weiteren Schritte. Darüber hinaus gibt es im EFZ die Möglichkeit einer Elternberatung nach § 95 Außerstreitgesetz. Diese ist gesetzlich verpflichtend für alle Elternpaare, die zum Zeitpunkt der Scheidung minderjährige Kinder haben.

Infos & Öffnungszeiten:
www.efz.at/gerichtsberatung

MEINE FAMILIE GIBT´S NICHT MEHR!

Gigagampfa® als Unterstützung für Kinder und Jugendliche in Trennungssituationen.

Eine Trennung der Eltern ist ein massiver Einschnitt in die bisher vertraute Welt der Kinder.
Sie bedeutet die Auflösung des Familienverbands und bringt Veränderungen in vielen Lebensbereichen mit sich. Beispielsweise müssen Kinder mit Schul- und Wohnortwechseln, Besuchsregelungen, neuen Partnern der Eltern umgehen lernen. Trauer, Angst, Wut oder Schuldgefühle werden oft durch Rückzug, Aggressivität oder besonders angepasstes Verhalten ausgedrückt.

Gigagampfa® begleitet und stärkt die Kinder in dieser Zeit des familiären Umbruchs sowohl in Form eines Gruppenprogramms als auch durch Einzelbegleitung. Parallel werden den Eltern Möglichkeiten aufgezeigt, wie das Eltern-Sein trotz Trennung gut gelebt werden kann.

Infos, Termine & Anmeldung:
www.gigagampfa.at

JUGEND & LIEBE & SEX

Sexualpädagogische Workshops für Kinder & Jugendliche ab neun Jahren.

Beziehung kann besser gelingen, wenn wir uns selbst kennen und schätzen. Das EFZ bietet Bildungseinrichtungen in Vorarlberg Workshops zu den Themen Liebe, Freundschaft und Sexualität an.

Auf Grundlage von Aufklärungs- und Präventionsarbeit verfolgen diese Workshops das Ziel, junge Menschen in ihrer Beziehungsfähigkeit und positiven sexuellen Entwicklung zu fördern. Eine wertschätzende Haltung sich selbst und den Anderen gegenüber ist das Fundament unseres Zugangs.

Fachlich und pädagogisch kompetente Workshopleiter:innen bieten entwicklungsspezifische Programme für unterschiedliche Schulstufen und -typen sowie für die Lehre.

Infos, Termine & Buchung:
www.efz.at/wolke6

FIT FÜR DIE EHE

Eheseminare mit wertvollen Tipps für die Liebe im Alltag.

Die Hochzeit, oft „schönster Tag des Lebens“ genannt, ist nicht das Ziel, sondern der Ausgangspunkt für intensive Arbeit am Ehe-Glück. Deswegen ist es unseren Trainerpaaren in den eintägigen Ehevorbereitungen wichtig, die gegenseitige Ergänzung innerhalb der Partnerschaft zu betonen. Unterstützt werden soll eine Beziehung, die in guten Zeiten Freude bereitet und in schwierigen Zeiten Kraft gibt.

Unsere Referent:innen versuchen, den angehenden Eheleuten Grundlagen für eine wertschätzende Kommunikation zu vermitteln. Darüber hinaus wird das Besondere einer Ehe aus dem Glauben heraus beleuchtet, als Verbindung zweier Menschen unter dem besonderen Segen und Schutz Gottes.

Infos, Termine & Anmeldung:
www.efz.at/ehevorbereitung

SEXUALITÄT REIN BIO & VOLL ÖKO

Natürlicher Weg der Empfängnisregelung bzw. bei Kinderwunsch.

Mit über 50 Jahren wissenschaftlicher Forschung im Bereich der Fruchtbarkeit kann die „symptothermale Methode der Natürlichen Empfängnisregelung (NER)“ nach Prof. Dr. Rötzer zu einer lang ersehnten Elternschaft verhelfen. NER kann aber auch eine große Hilfe sein, wenn die Zeit für eine Schwangerschaft noch nicht reif ist.

In den Seminaren werden von zertifizierten Expert:innen des Vereins INER© der Zyklus und die Individuellen Körperzeichen sowie die fruchtbaren Phasen und der Zeitpunkt der Empfängnisbereitschaft erläutert. Die NER will durch die Einbeziehung beider Partner das Beziehungsleben stärken: „Eine gelebte Sexualität mit positiven Nebenwirkungen.“ Im Anschluss an die Kurse ist vertiefende persönliche Beratung und Begleitung möglich.

Infos, Termine & Anmeldung:
www.efz.at/ner

INVESTITION IN DIE BEZIEHUNG

Angebote und Impulse für Familie, Erziehung und Partnerschaft.

Eine lebendige Beziehung zeigt sich vor allem in einer lebendigen, gelingenden Kommunikation. Damit diese nicht abbricht und lediglich auf die Organisation des Alltags reduziert wird, benötigt es ein regelmäßiges Update. Viele Paare haben für sich gute Strategien dafür gefunden. Vor allem in anspruchsvollen Zeiten und bei Umbrüchen im Leben kann aber eine Unterstützung und Begleitung bei der bewussten Auffrischung der Verbindung wichtig und sinnvoll sein.

Eine solche bieten wir an. Mit erfahrenen Kommunikations-Trainer:innen können zum Beispiel Spielregeln für gute Gespräche und faires Streiten erarbeitet werden. Aber auch Freizeitangebote, die den Zusammenhalt des Familiensystems stärken, stehen auf dem Programm.

Infos, Termine & Anmeldung:
www.efz.at/familienbegleitung

ICH KANN NICHT MEHR...

Angebote für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern.

Alleinerziehende Mütter und Väter sind in der Bewältigung des Familienalltags oft einem hohen Druck ausgesetzt. Neben der persönlichen Neuorientierung ist auch ein sensibler Blick auf die Kinder gefragt. Ein achtsames Umgehen mit den Bedürfnissen der Kinder und Beziehungssicherheit von beiden Elternteilen sind während und nach der Trennung/Scheidung von großer Bedeutung.

Zur Unterstützung und Entlastung bieten wir Müttern, Vätern und den aus der Trennung neu wachsenden Familiensystemen unterschiedliche Formate wie Seminare, Beratung, begleitende Elterngruppen, Treffen für Alleinerziehende und auch Familienferien an.

Infos, Termine & Anmeldung:
www.efz.at/alleinerziehende

REGENBOGEN**PASTORAL**
VORARLBERG

QUEER & CHRISTLICH?

Bunt wie ein Regenbogen sind die Geschöpfe Gottes.

Wer will ausschließlich auf sein sexuelles Leben reduziert werden? Regenbogenpastoral Vorarlberg ist ein Arbeitskreis, der seit 2015 im EFZ angesiedelt ist. Unser Engagement liegt im Spannungsfeld zwischen der christlichen Identität und der Lebenswirklichkeit queerer Menschen. Im Namen der christlichen Gemeinschaft möchten wir ein offenes Ohr anbieten und die Hand ausstrecken zu Menschen, die sich nicht verstanden wissen oder als ausgeschlossen erleben.

Wir unterstützen auch Eltern, die mit dem Coming-Out ihrer Kinder gefordert sind. Durch Angebote und Beratung möchten wir dazu beitragen, Grenzen zu überwinden, so dass sich jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit auch in der Kirche angenommen und geschätzt erleben kann.

Mehr Infos:
www.efz.at/regenbogenpastoral

BERATUNG OHNE VORANMELDUNG

Ehe- und Familienzentrum
In jeder Beziehung

EFZ Feldkirch

Herrengasse 4

Beratung in Lebenskrisen
Dienstag 8:00 - 10:00

Beratung am Bezirksgericht
Dienstag 10:00 - 12:00

Männerberatung
Montag 17:00 - 19:00

EFZ Dornbirn

Poststraße 2 / 3.OG

Beratung in Lebenskrisen
Mittwoch 8:00 - 10:00

Beratung am Bezirksgericht
Dienstag 8:30 - 10:30

Männerberatung
Donnerstag 17:00 - 19:00

EFZ Bregenz

Rathausstraße 25 / 1.OG

Beratung in Lebenskrisen
Mittwoch 10:30 - 12:30

Beratung am Bezirksgericht
Dienstag 8:30 - 10:30

Änderungen
ersichtlich unter www.efz.at

Terminvereinbarungen:
beratung@efz.at
+43 5522 74139 (werktags 8:00 - 12:00)

Kontakt:
Ehe- und Familienzentrum
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
+43 5522 74139
info@efz.at

Stiftung der Diözese Feldkirch
Unternehmensregister: R114T4636
LQW-zertifizierte Bildungseinrichtung

SPENDEN

und Menschen in Not professionelle Hilfe ermöglichen.

Das EFZ wurde 1979 als Stiftung der Diözese Feldkirch gegründet. Die Kernaufgabe des EFZ ist es, Menschen in ihrer Beziehungsfähigkeit professionell zu unterstützen: Sei es durch Beratung in unterschiedlichen Formen von Partnerschaften, durch Bildungsangebote, die einzelne Personen und familiäre Systeme resilienter machen bzw. durch Begleitung von Menschen in Trennungssituationen.

Unterstützen Sie uns dabei!

PayPal
paypal.me/EFZFeldkirch

Betrag

Kontonummer Empfänger

AT29 2060 4031 0022 0288

Zahlungsempfänger

Ehe- und Familienzentrum Feldkirch

Verwendungszweck

Spende

Kontonummer Auftraggeber:in

Auftraggeber:in