

Eine gute Investition

Sarah-Jane Vaindorfer liebt ihr Ehrenamt mit Kindern.



VORARLBERG ONLINE
VOL.AT

Mehr Bilder von Julia aus Höchst

ALTACH Sie ist jung, hübsch und voller Idealismus. „Wir setzen uns zu wenig ein für andere Menschen“, sagt Sarah-Jane Vaindorfer mit ernstem Blick. Auch die Nächstenliebe, meint die 27-Jährige, gehe in dieser schnelllebigen Zeit oft verloren. Sie wollte es anders machen und zumindest ein bisschen etwas Gutes tun. „Helfen kann jeder“, ist Sarah-Jane überzeugt. Das Argument, keine Zeit zu haben, lässt sie nicht gelten. „Ein paar Stunden sind selbst bei einem vollem Terminkalender immer drin“, merkt sie energisch an, und: „Für andere Sachen nimmt man sich auch Zeit.“ Sie hat sich entschieden, zwei bis drei Stunden pro Woche in das Ehrenamt mit Kindern beim Vorarlberger Kinderdorf zu investieren. Seit eineinhalb Jahren



Kinder haben es Sarah-Jane Vaindorfer angetan. VOKI

weiß Sarah-Jane Vaindorfer. Berühmend für sie war zu wissen, dass die Fachfrauen des Vorarlberger Kinderdorfs stets mit Rat und Tat zur Seite stehen und verschiedenste Weiterbildungen geboten werden.

Viel Wertschätzung

Sarah-Jane verbringt etwa drei Stunden wöchentlich mit dem Zwillingsspaar. Sie spielt mit den Kleinen, wickelt und füttert sie, geht mit ihnen spazieren oder auf den Spielplatz. Das Engagement wird auch von Freund und Familie wertgeschätzt. Der Partner akzeptiert ihren Einsatz. „So hat außerdem jeder Zeit für sich und kann das tun, was er möchte“, erklärt Vaindorfer zufrieden. „Ich mache der Umgang mit den Kindern großen Spaß. Sie erlebt, wie sich die Babys entwickeln und sich freuen, wenn sie kommt. Auf diese Weise hat die Mutter der Kleinen etwas Luft für sich und sie selbst kann in die Familie hineinwachsen. Behutsam, ohne Zwang für beide Seiten.“

Erfahrungsschatz

„Die gemeinsame Zeit schafft wirklich unvergessliche Erinnerungen an tolle Momente und ist ein Schatz, den mir niemand mehr nehmen kann“, sagt Sarah-Jane Vaindorfer. Inzwischen zog die Familie von Hohenems nach Lochau. Ihr Engagement deshalb aufzugeben, war für Sarah-Jane keine Option. „Die Anfahrt ist halt etwas länger, aber das macht nichts.“ Eines ihrer liebsten Hobbys, das Reisen, fällt coronabedingt derzeit ohnehin aus. Da bleiben ihr wenigstens die regelmäßigen Abstecher an den Bodensee.

Sarah-Jane ist rundum glücklich bei dem, was sie abseits des Jobs tut und kann es wärmstens weiterempfehlen. **VN-MM**



unterstützt sie eine Mutter von Zwillingen. „Es fühlt sich gut und richtig an“, bekräftigt Sarah-Jane Vaindorfer.

Sofort angesprochen gefühlt

Mit ihrer Ausbildung zur Kinderbetreuerin und einem großen Freundeskreis wäre die Altacherin zwar mehr als ausgelastet. Dennoch fehlte ihr etwas, sie wollte ein Stück „bessere Welt“ mitgestalten. Auf der Suche nach für sie passenden Möglichkeiten für einen freiwilligen Einsatz stieß Sarah-Jane im Internet auf den Aufruf der Familienimpulse, einem Fachbereich des Vorarlberger Kinderdorfs. Gesucht wurden Menschen, die Familien ohne ausreichendes soziales Netz zwei bis drei Stunden pro Woche

hilfreich unter die Arme greifen. „Ich fühlte mich sofort angesprochen“, erzählt Sarah-Jane. Nicht ohne Grund, wie sie weiter verrät, hat sie doch für ihre drei Geschwister früher ebenfalls oft das Babysitten übernommen.

Nach dem persönlichen Kennenlernen fand sich alsbald eine Aufgabe, die der jungen Frau zusagte. In Hohenems benötigte die Mutter von Zwillingssbabys Unterstützung. Die erste Begegnung zwischen den Frauen wurde von einer Familienimpulse-Mitarbeiterin vorbereitet und begleitet. „Die Chemie zwischen Ehrenamtlichen und Familie muss unbedingt stimmen, damit Vertrauen aufgebaut werden kann“,

ZUR PERSON

SARAH-JANE VAINDORFER möchte mit ihrem Engagement ein Zeichen setzen und andere motivieren, es ihr gleichzutun.
ALTER 27
AUSBILDUNG derzeit in Ausbildung zur Kinderbetreuerin
HOBBYS Lesen und Reisen
FAMILIE Partnerschaft
WOHNORT Altach

Nix wie raus!

Für Julia (23) aus Höchst ist Sport das richtige Mittel gegen den Herbstblues. **VN/STEURER**

Wetter

Donnerstag, 1. Oktober 2020

wetter.vol.at



6 Uhr Der Donnerstag beginnt klar und damit der Jahreszeit entsprechend herbstlich kühl.

10 Uhr Mit viel Sonne steigen die Temperaturen an, hohe, dünne Schleierwolken ziehen über den Himmel.

14 Uhr Angenehm warm, die Wolken werden aber kompakter und dämpfen den Sonnenschein zunehmend.

18 Uhr Es geht bewölkt, aber meist trocken in den Abend. In der Nacht ziehen ein paar Regenschauer durch.

Kalenderblatt

40. Woche/275. Tag
Namenstage: Remigius, Theresia v.L., Werner, Andrea, Emanuel
Sonnenaufgang: 7.20 Uhr (MESZ)
Sonnenuntergang: 19.00 Uhr (MESZ)
Mondaufgang: 19.19 Uhr (MESZ)
Monduntergang: 6.31 Uhr (MESZ)

Biowetter

Vielfach überwiegen lange Zeit die positiven Biowetterreize. Nach einer erholsamen Nacht kommt der Kreislauf am Morgen gut in Schwung, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit liegen auf hohem Niveau. Morgendliche Kältereize klingen rasch ab. Sportliche Betätigung kräftigt den Körper!

Bodensee

Temperatur	Wasserstand
16,8° Gestern (7 Uhr)	362 cm
17,4° Vorgestern (Tagesmittel)	361 cm
21,2° Vorwoche (Tagesmittel)	354 cm
17,1° Vorjahr (Tagesmittel)	352 cm

Niederschlag

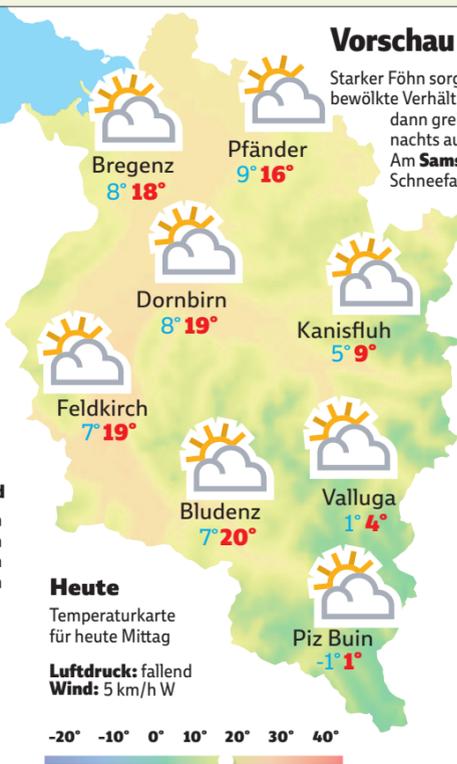
Bregenz	Niederschlag
Niederschlag 29. 9.:	11,7 l/m ²
Gesamt September:	168 l/m ²
September 2019:	155 l/m ²
Ø September 30 Jahre:	138 l/m ²

Feldkirch

Niederschlag 29. 9.:	2,6 l/m ²
Gesamt September:	97 l/m ²
September 2019:	132 l/m ²
Ø September 30 Jahre:	113 l/m ²

Vorschau

Starker Föhn sorgt am **Freitag** für recht milde, dennoch oft bewölkte Verhältnisse. Vormittags ist es meist noch trocken, dann greift immer häufiger Regen über. Abends und nachts auf **Samstag** regnet es kräftig, und es kühlt ab, die Schneefallgrenze sinkt bis zum Abend teils unter 1500 m. Ab **Sonntag** geht es wieder föhnig, teils sonnig und meist trocken weiter.



Heute
Temperaturkarte für heute Mittag
Luftdruck: fallend
Wind: 5 km/h W



„Regen an St. Remigius, bringt den ganzen Monat Verdross“

Europa

Eisenstadt	18° ☁	Linz	19° ☁
Graz	20° ☁	Salzburg	20° ☁
Innsbruck	20° ☁	St. Pölten	18° ☁
Klagenfurt	19° ☁	Wien	18° ☁
Amsterdam	17° ☁	Lissabon	21° ☁
Athen	26° ☁	London	15° ☁
Barcelona	24° ☁	Madrid	23° ☁
Berlin	18° ☁	Mailand	21° ☁
Bozen	22° ☁	Mallorca	26° ☁
Brüssel	16° ☁	München	20° ☁
Budapest	17° ☁	Nizza	22° ☁
Bukarest	19° ☁	Paris	16° ☁
Frankfurt	18° ☁	Prag	17° ☁
Genf	18° ☁	Reykjavik	8° ☁
Hamburg	19° ☁	Rom	22° ☁
Helsinki	15° ☁	Stockholm	15° ☁
Istanbul	22° ☁	Venedig	21° ☁
Kiew	18° ☁	Warschau	16° ☁
Kopenhagen	16° ☁	Zürich	17° ☁

Welt

Beijing	21° ☁	Neu-Delhi	35° ☁
Buenos Aires	18° ☁	New York	22° ☁
Hongkong	27° ☁	Rio de Janeiro	31° ☁
Johannesburg	23° ☁	Sydney	24° ☁
Kairo	36° ☁	Tel Aviv	30° ☁
Las Palmas	22° ☁	Tokio	20° ☁
Los Angeles	40° ☁	Tunis	25° ☁
Mexico City	22° ☁	Washington	22° ☁

Freitag

Morgen	10° ☁	Mittag	21° ☁	Abend	19° ☁
Föhn, später Regen					
WvN: 80%					

QUELLE: ZAMG INNSBRUCK-BREGENZ

Samstag

8° 17°
WvN: 90%
nass, später Besserung

Sonntag

8° 18°
WvN: 40%
meist trocken, teils sonnig

Montag

9° 16°
WvN: 60%
wechselfalt

Dienstag

8° 16°
WvN: 40%
Sonne und Wolken

WVN: WAHRSCHEINLICHKEIT VON NIEDERSCHLAG

Rat des Mondkalenders

Mondphase: Vollmond, über sich gehend (bis 9.10.)

Tierkreiszeichen: ab 4.48 Uhr Widder

Günstig: Aufbau und Stärkung des Körpers, sportliches Training, Massagen zur Regeneration und Kräftigung, Fußreflexzonenmassage, aufbauende und

Bergwetter

Bis Mittag gibt es viel Sonne mit etwas Schleierbewölkung, dazu noch recht wenig Wind und angenehme Temperaturen. Auch am Nachmittag bleibt es meist noch trocken und die Sichten gut, es ziehen aber zunehmend kompakte

Österreichwetter

Mit Zwischenhocheinfluss einiges an Sonnenschein und warm.

Letzte Regenschauer im Osten klingen in der Früh rasch ab und die Wolken lockern hier auf. Am Nachmittag zieht

straffende Maßnahmen für die Haut, Blumen düngen und gießen.

Ungünstig: Oft seelische Niedergeschlagenheit, Haare schneiden und waschen, Maniküre und Pediküre.



Wolken durch und der Wind frischt auf. Am Abend und nachts ziehen ein paar Regenschauer durch. Temperaturen: In 3000 m von 0 bis 1 Grad, in 2000 m von 5 bis 9 Grad, in 1000 m von 9 bis 16 Grad.

ganz im Westen ebenfalls dichtere Bewölkung auf, vorerst bleibt es dabei noch trocken. Sonst verläuft der Tag nach Auflösung lokaler Nebel recht sonnig mit 16 bis 23 Grad. Es weht schwacher bis mäßiger Wind.