

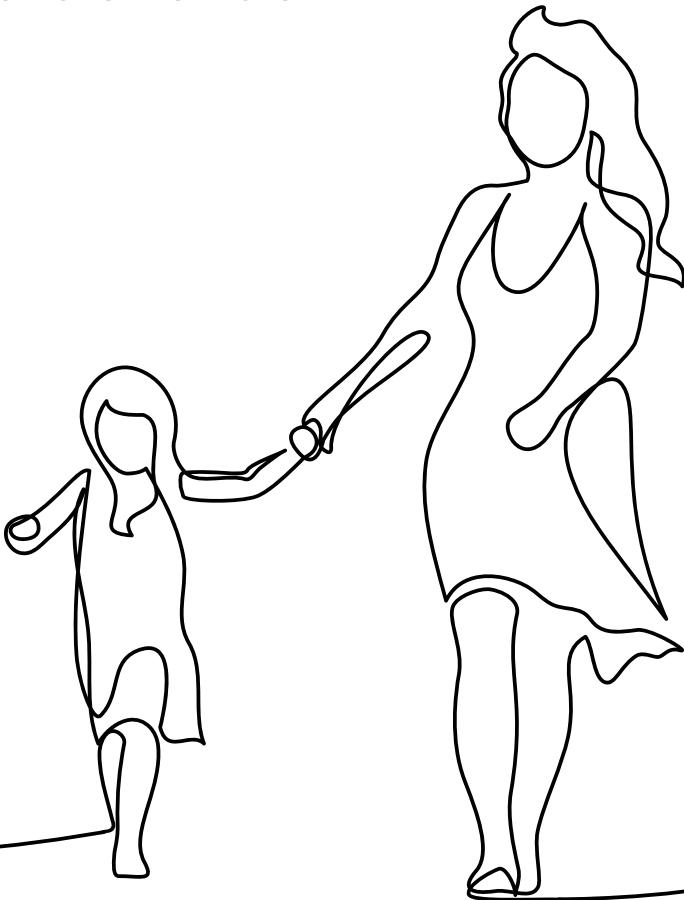


# *Ich schau auf mich*

Ein Ratgeber für

---

## *Alleinerziehende*



## ***Hinweis:***

Wir haben alles gründlich vorbereitet und mit vielen Expert\*innen zusammengearbeitet. Trotzdem kann es passieren, dass Informationen in dieser Broschüre nicht mehr korrekt oder nicht mehr aktuell sind, wenn du sie liest. Die Angebote im Sozialbereich und Gesundheitsbereich ändern sich immer wieder.

Es kann auch sein, dass uns ein Fehler passiert ist. Wenn dir etwas auffällt, schreibe bitte ein E-Mail an die Adresse: [office@alleinerziehen-juno.at](mailto:office@alleinerziehen-juno.at).

Wir freuen uns auf deine Rückmeldung!

Die meisten von unseren Expert\*innen sind oder waren übrigens selbst auch alleinerziehend.

Wir schließen jede Haftung aus und übernehmen keine Verantwortung für die Richtigkeit der Informationen.

## ***Schreibweise:***

In dieser Broschüre schreiben wir manche Wörter mit einem Sternchen \*. Zum Beispiel Expert\*in. Wir meinen damit alle Menschen: Männer, Frauen und Menschen, die sich nicht ganz als Mann oder als Frau fühlen.

## Eine Broschüre für dich als Alleinerziehende\*r!

4

## Alleinerziehend sein

8

Schwangerschaft und Geburt als Single	8
Trennung, wenn das Kind schon da ist	12
Der andere Elternteil und du	15
Binationale/bikulturelle getrennte Eltern	19
Mit herausfordernden Gefühlen umgehen	21

## Gesund bleiben

26

Selbstfürsorge	27
Resilienz	29
Mit Krisen umgehen	31
Unterstützung annehmen und geben	32
Freizeit und Urlaub	34

## Krank sein

38

Stress	39
Reha und Kur	43
Wenn dein Kind oder du krank werden	44
Behinderung oder chronische Krankheit	45

## Die Basis von Gesundheit

46

Familie und Beruf	46
Geld	50
Wohnen	52
Umgang mit Behörden	54

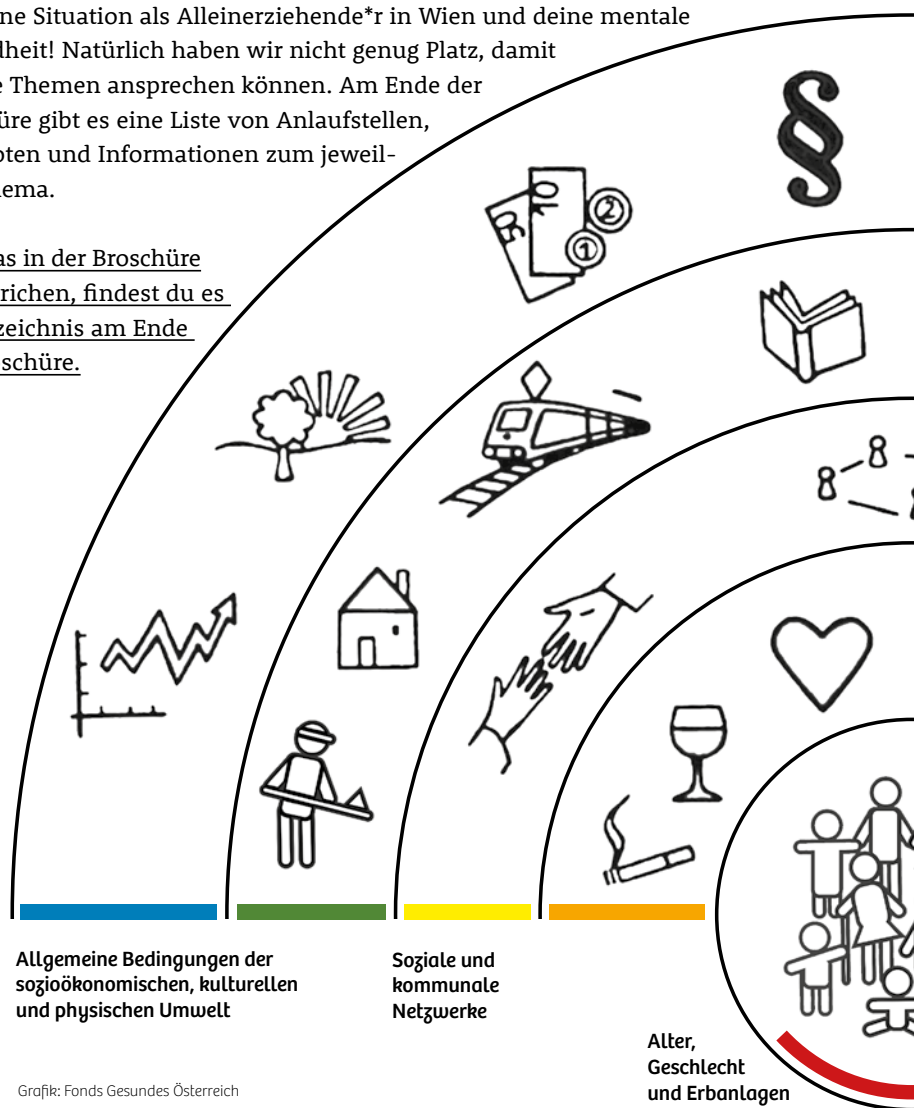
## Verzeichnis

56

# Eine Broschüre für dich als Alleinerziehende\*r!

In dieser Broschüre findest du eine Sammlung von Informationen, aber auch Ideen und Dinge, die dich vielleicht zum Nachdenken bringen. Es geht immer um deine Situation als Alleinerziehende\*r in Wien und deine mentale Gesundheit! Natürlich haben wir nicht genug Platz, damit wir alle Themen ansprechen können. Am Ende der Broschüre gibt es eine Liste von Anlaufstellen, Angeboten und Informationen zum jeweiligen Thema.

Ist etwas in der Broschüre unterstrichen, findest du es im Verzeichnis am Ende der Broschüre.





Die Zeichnungen sind übrigens alle zum Ausmalen gedacht. So hat auch dein Kind etwas von dieser Broschüre. Natürlich kannst du die Zeichnungen auch selbst ausmalen. Das kann sehr entspannend sein.

**Warum machen wir diese Broschüre?**

Es gibt Studien, die zeigen: Für Alleinerziehende und ihre Kinder ist es oft schwieriger, dass sie gesund bleiben. Das liegt natürlich nicht an uns selbst. Das liegt an den vielen Herausforderungen:

Die Mieten sind hoch. Die Kinderbetreuung ist teuer.

Es fehlt an Unterstützung. Es gibt Probleme mit den Behörden oder mit dem anderen Elternteil.

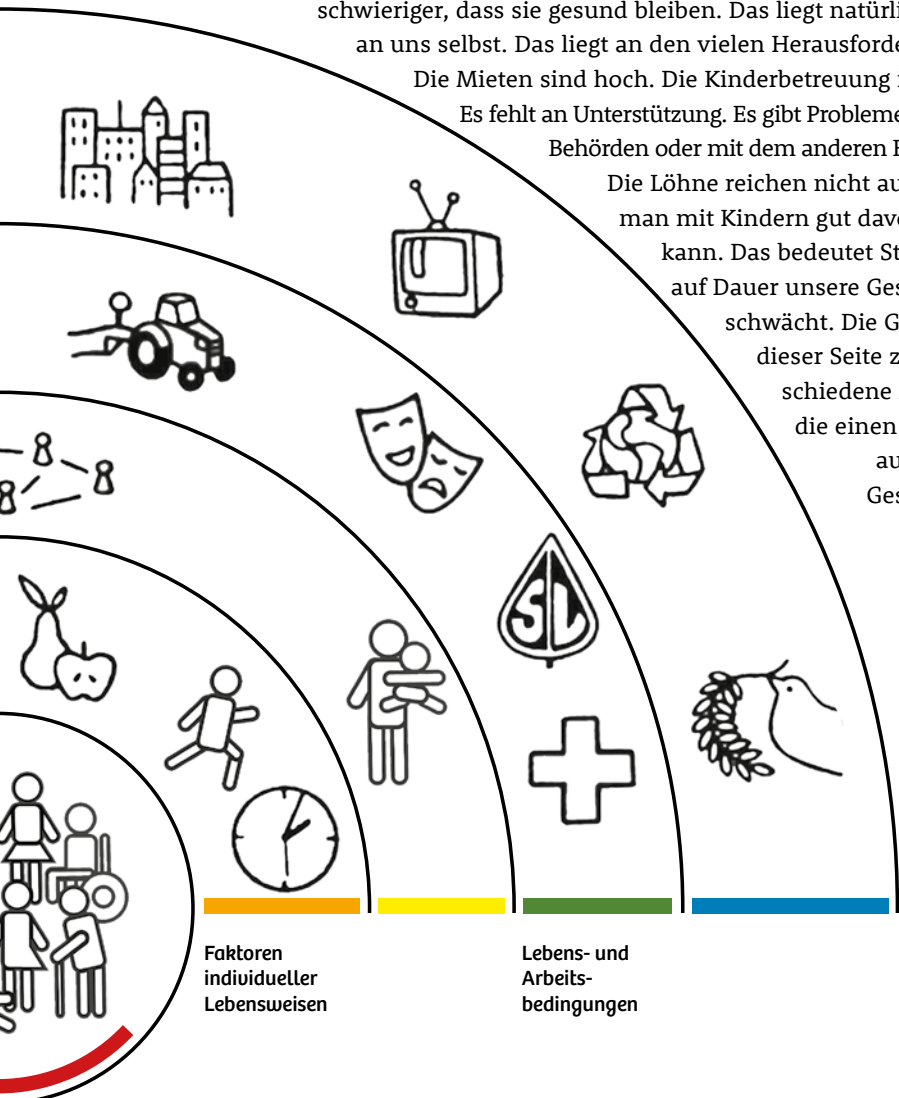
Die Löhne reichen nicht aus, damit man mit Kindern gut davon leben kann. Das bedeutet Stress, der

auf Dauer unsere Gesundheit schwächt. Die Grafik auf

dieser Seite zeigt verschiedene Aspekte,

die einen Einfluss auf unsere Gesundheit

haben.



Faktoren individueller Lebensweisen

Lebens- und Arbeitsbedingungen

**G**esundheit hat verschiedene Ebenen. Meistens denken wir zuerst an körperliche Gesundheit. Unsere psychische oder mentale Gesundheit und unsere soziale Gesundheit spielen eine genauso wichtige Rolle. Sie hängen eng mit unserer körperlichen Gesundheit zusammen. Mit psychischer oder mentaler Gesundheit meinen wir unser seelisches Wohlbefinden. Mit der sozialen Gesundheit meinen wir gesunde Beziehungen zu anderen Menschen. Gesundheit besteht also aus mehreren Bereichen.

### ***In dieser Broschüre geht es um deine mentale Gesundheit***

Die Broschüre zeigt Möglichkeiten, wie wir unsere seelische Gesundheit unterstützen können. Wir haben bei der Grafik auf der vorherigen Seite verschiedene Faktoren gesehen, die einen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Wir können nur manche Faktoren beeinflussen. Zum Beispiel können wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen pflegen. Wir können auch lernen, wie wir gut mit Stress umgehen können.

### **Für wen ist diese Broschüre?**

Wir wenden uns mit der Broschüre an Alleinerziehende.

Alleinerziehende leben getrennt vom anderen Elternteil. Sie übernehmen hauptsächlich die Betreuung und die finanzielle Verantwortung für ein oder mehrere Kinder. Sie stehen vor großen Herausforderungen, weil sie für vieles allein verantwortlich sind. Das kann auch einen Einfluss auf ihre Gesundheit haben.

Familienformen können sich immer wieder ändern. Paar-Familie, alleinerziehend, getrennterziehend, Patchworkfamilie – die Grenzen sind fließend.

Auch wenn sich Eltern trennen, ist in vielen Familien der zweite Elternteil noch für das Kind da. Trotzdem sind Alleinerziehende im Alltag und im Haushalt oft allein. Es gibt keine Entlastung.

Ein-Eltern-Familien, also Alleinerziehende und ihre Kinder, haben oft weniger Geld zur Verfügung. Mehr als die Hälfte der Ein-Eltern-Familien ist von Armut und Ausgrenzung betroffen.

Nur für die Hälfte der Kinder wird Unterhalt gezahlt. Unterhalt muss der Elternteil zahlen, der nicht mit dem Kind in einem Haushalt lebt. Mit diesem Geld sollen die Bedürfnisse des Kindes abgedeckt werden. Dazu zählen Wohnkosten, Essen, Kleidung und vieles mehr.

Auch wenn Unterhalt gezahlt wird, ersetzt das aber nicht das Einkommen einer zweiten Person im Haushalt. Denn der Unterhalt ist natürlich viel weniger.

Der Alltag für Alleinerziehende ist oft wirklich herausfordernd. Das wissen wir. Wir möchten aber in der Broschüre auch **positive Aspekte** ansprechen:

→ Für viele ist die Trennung vom anderen Elternteil eine große Erleichterung. Oft liegt vor der Trennung eine lange Phase von Konflikt und Streit in der Familie. Mit der Trennung wird der Alltag dann harmonischer, auch für das Kind. Eine Beziehung zu beenden, die nicht funktioniert, ist ein Schritt zu mehr Selbstbestimmung und Selbstfürsorge. Man tut etwas, das gut für einen selbst und meistens auch für das Kind ist.

→ Im besten Fall gibt es auch Zeiten ohne Kind, in denen sich Alleinerziehende ihrem Beruf widmen oder sich erholen können.

→ Man hat mehr Freiheiten bei Entscheidungen zu großen und kleinen Dingen. Es gibt im Alltag zum Beispiel weniger Diskussionen über Kindererziehung. ■

# Alleinerziehend sein

## *Schwangerschaft und Geburt als Single*



**M**anchmal entsteht ein Kind bei einer einmaligen Begegnung oder aus einer unverbindlichen Bekanntschaft. Manchmal zerbricht eine Beziehung auch während der Schwangerschaft: Ein Elternteil merkt, dass eine Familie zu dritt nicht funktionieren würde. Vielleicht merken das auch beide Elternteile. Manchmal entscheidet sich eine Frau ganz bewusst für diesen Weg der Alleinerzieherin: Wenn sie sich ein Kind wünscht, aber in keiner Beziehung ist.

Wenn eine Frau von Anfang an allein oder vom anderen Elternteil getrennt ist, stellen sich während der Schwangerschaft und rund um die Geburt manche Fragen.





## Begleitung bei der Geburt

### Wichtige Fragen zur Begleitung bei der Geburt:

- Auf wen kann ich mich wirklich verlassen?
- Bei welcher Person fühle ich mich wohl?
- Wem vertraue ich?
- Weiß meine Begleitung, was bei einer Geburt auf sie zukommt?
- Möchte meine Begleitung am Geburtsvorbereitungs-Kurs teilnehmen?
- Ist meine Begleitung 6 Wochen rund um die Geburt zu jeder Zeit bereit, mich zu begleiten?

Auch wenn der Vater des Kindes gerne bei der Geburt dabei sein möchte: Es ist wichtig, dass du dich wohlfühlst! Wenn du angespannt bist oder dich unwohl fühlst, weil der Vater des Kindes anwesend ist, ist das nicht ideal für den Verlauf der Geburt.

**Du** entscheidest, wer dabei sein darf: eine gute Freundin, ein Familienmitglied oder eine Doula.

Eine Doula ist eine private Geburtsbegleitung ohne medizinische Ausbildung. Sie begleitet Frauen vor, während und nach der Geburt. Sie wird nicht von der Krankenkasse bezahlt.

### Schon früh informieren

Nütze die Zeit, bevor dein Baby auf die Welt kommt: Informiere dich über die Regelungen zu Obsorge, Anerken-

nung der Vaterschaft und ähnliche Themen. Du musst dir auch überlegen, wie du selbst diese Themen regeln möchtest.

Informiere dich auch schon während der Schwangerschaft zu Themen wie Finanzen und Wohnen.

Nach der Geburt bist du zunächst mit anderen Dingen beschäftigt.

**Wichtig ist:** Mach dir keine Sorgen! Mache immer eines nach dem anderen, ohne Stress. Nimm Angebote für die Unterstützung zuhause in Anspruch. Melde dich dort früh genug an. Such dir am besten auch rechtzeitig eine Hebamme, die von der Krankenkasse bezahlt wird.

*Du kannst dir sicher sein:  
Du bist genug für dein Kind!*



Diese Fragen können auftauchen, wenn das Kind unter schwierigen Umständen entstanden ist:

- Informiere ich den Kindsuater über die Schwangerschaft?
- Möchte ich, dass er die Vaterschaft anerkennt?
- Gehe am besten zu einer Beratungsstelle und lass dir dort helfen. Dann kannst du die Folgen dieser Entscheidungen besser einschätzen. Es gibt in Wien einige Anlaufstellen für Alleinerziehende.



### **Vorbereitung für das Wochenbett und die Zeit danach**

Gute Planung ist sehr wichtig für die ersten Wochen nach der Geburt, dem Wochenbett. Das solltest du dir überlegen:

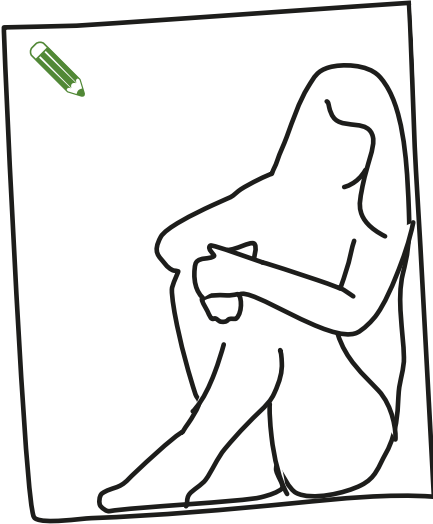
- Wer wird dir Essen kochen oder Dinge im Haushalt erledigen? Wer unterstützt dich, wenn du Sorgen hast? Wer kann dich zu Terminen bei Ärzt\*innen begleiten?
- Überlege dir auch, wo deine Grenzen sind. Bereite dich darauf vor, dass dir jemand vielleicht unangenehme Fragen zum Vater des Kindes stellt. Du bist niemandem eine Erklärung schuldig!
- Jeder Mensch hat eigene Erfahrungen und Vorstellungen zu Kindern und Familie. Viele Menschen wollen ihre Erfahrungen und Vorstellungen auch auf andere anwenden. Lass dich davon nicht verletzen.

### **Herausforderungen nach der Geburt**

Manches läuft auch nach der Geburt anders, als man es sich vorgestellt hat. Das ist normal. Der neue Alltag muss sich erst einspielen. Manchmal ist es aber mehr als das. Eine von sechs Müttern entwickelt nach der Geburt eine postpartale Depression. Wenn du denkst, das könnte auf dich zutreffen: Sprich unbedingt mit jemanden darüber. Bei der [Geburtsinfo Wien](#) findest du mehr Informationen und Anlaufstellen.

Wenn du alleine für den Alltag mit dem Baby verantwortlich bist, kann es schnell sehr anstrengend werden, wenn es lange weint. Bis zum dritten Lebensmonat ist es normal, wenn ein gesundes Baby zwei bis drei Stunden am Tag weint. Wenn dein Baby mehr weint oder du dir Sorgen machst, sprich mit deinem\*deiner Kinderärzt\*in darüber. Wenn du merkst, dass du die Nerven verlierst: Lege dein Baby an einem sicheren Ort ab. Verlasse den Raum, bleibe aber in der Nähe. Atme tief durch. Weiter hinten in dieser Broschüre findest du auch Atemübungen. Du kannst zum Beispiel auch in ein Kissen schreien, wenn dir das hilft, dich zu beruhigen. Schau alle paar Minuten nach dem Baby. Wenn es eine Person gibt, die jetzt zu dir kommen kann, ruf sie an und bitte sie um Unterstützung. ■

## Trennung wenn das Kind schon da ist



**A**ndere Eltern sind nicht von Anfang an alleinerziehend. Sie trennen sich im Lauf der Jahre. Mit Kindern ist eine Trennung meistens schwieriger. Es gibt starke Gefühle, die Platz brauchen. Getrennte Eltern bleiben auch weiter beide Eltern. Sie müssen über gewisse Dinge miteinander reden und sich einig werden.

Die beiden Elternteile erleben eine Trennung natürlich sehr unterschiedlich. Abhängig davon, von wem die Trennung ausgeht und wie die Beziehung davor war: Wenn du die Beziehung selbst beendet hast oder ihr beide für die Trennung wart, hat es vor dieser Entscheidung vielleicht eine längere Zeit mit Konflikten gegeben. Du erlebst die Trennung dann vielleicht sogar als Befreiung. Nach der Trennung gibt es dann in der Familie insgesamt möglicherweise weniger Konflikte. Die Familie kann zur Ruhe kommen.

Wenn dein\*e Partner\*in die Beziehung beendet hat, brauchen Trauer und Wut oft mehr Raum. Du brauchst vielleicht länger, bis du den neuen Weg annehmen kannst.

**Der Tod des zweiten Elternteils** ist wahrscheinlich die schwierigste Art, wie man alleinerziehend wird. In diesem Fall spielt Trauer eine andere Rolle. Unterstützung von außen und der Austausch mit anderen Betroffenen kann hilfreich sein. Auch für betroffene Kinder.

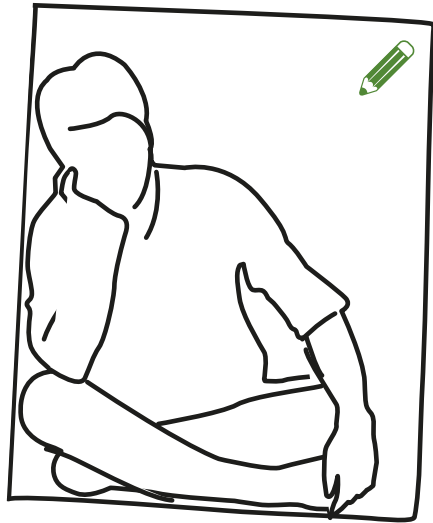
Vieles in diesem Kapitel kann trotz der anderen Situation hilfreich sein.

### **Neue Bilder für ein neues Familienleben**

Versuche auf jeden Fall, dir Zeit für die Verarbeitung der Trennung zu nehmen, trotz vollem Alltag. Auch wenn du das Ende der Beziehung als Erleichterung erlebst, ist eine Trennung mit Kind immer auch der Verlust der gewohnten Familiensituation.

In unserer Gesellschaft wird die typische Kleinfamilie mit beiden Elternteilen und Kind als Ideal gesehen. Die Wirklichkeit ist oft ganz anders: In vielen Paar-Familien gibt es große Konflikte. Die Eltern halten oft trotzdem an dieser Familienform fest. Es fällt uns nicht leicht, diese Vorstellungen von der idealen Kleinfamilie zu ändern, bei uns selbst und in der Gesellschaft.

Das wird einfacher, wenn wir uns bewusst überlegen: Wie können wir diese Vorstellungen unserer neuen Realität als Ein-Eltern Familie oder als getrennte Familie anpassen?



Du kannst dich zum Beispiel damit beschäftigen, wie sich der Begriff der Familie und verschiedene Formen von Familie im Laufe der Geschichte entwickelt haben.

Familie war zu jeder Zeit etwas anderes. Die jeweils häufigste Familienform galt immer als „normal“. Das Wort „Familie“ kommt aus der lateinischen Sprache und bezeichnete ursprünglich einfach eine „Hausgemeinschaft“.

Die aktuelle Kleinfamilie von Mutter, Vater und Kind ist eine eher neue Familienform. Sie ist nicht auf der ganzen Welt verbreitet.

Die Beschäftigung mit den geschichtlichen und kulturellen Unterschieden in Bezug auf „Familie“ kann dir dabei helfen, dass du dich von dem bei uns geltenden Ideal der typischen Kleinfamilie distanzieren kannst.

**Wichtig ist:** Eine Trennung bedeutet nicht, dass man gescheitert ist. Eine Trennung ist ein Weg, der für alle Beteiligten eine Chance sein kann: Eine Chance auf mehr Glück und Zufriedenheit in ihrem Leben! Alle Familienformen sind gleich gut. Keine ist besser oder schlechter als die andere. In der Phase der Trennung ist es wichtig, dass du dich von der Vergangenheit verabschieden kannst und neue Perspektiven findest.

Für ein Kind ist nicht wichtig, in welcher Familienform es aufwächst. Wichtig ist, dass es mit Liebe groß wird und dass es Stabilität, Kontinuität, Sicherheit, Perspektive und Zuversicht bekommt.

Eine getrennte Familie oder eine Ein-Eltern-Familie kann für ein Kind ein besserer Ort zum Aufwachsen sein als eine typische Kleinfamilie, in der es kein respektvolles und liebevolles Miteinander gibt.

### **Dein Kind unterstützen**

Für ein Kind ist eine Trennung eine große Umstellung. Sprich ehrlich mit deinem Kind. Erkläre deinem Kind alles altersgerecht, damit es alles gut

verstehen kann. Sprich offen darüber, was sich für dein Kind ändert und was gleich bleibt.

Oft dauert es, bis die neue Familienform und der neue Alltag bei deinem Kind so richtig ankommt. Manchmal beginnt das Kind erst die Trennung zu verarbeiten, wenn ein bisschen Zeit vergangen ist. Dann ist dein Kind vielleicht offen für Gespräche oder für Unterstützungsangebote von außen.

Es gibt unterschiedliche Unterstützungsangebote für Kinder, wenn sich ihre Eltern trennen. Mehr Informationen dazu findest du im Verzeichnis.

**Wichtig:** Versucht, eurem Kind Verlustängste zu nehmen. Es hat vielleicht Angst, dass es eine\*n von euch verliert. Sagt eurem Kind, dass ihr beide es liebhabt und weiter immer für es da sein werdet. Es darf natürlich auch weiter Mama und Papa lieben. ■

## Der andere Elternteil und du

### Kommunikation

Es gibt bestimmt gute Gründe, warum ihr euch getrennt habt. Für euer Kind ist es aber fast immer wichtig, dass es weiter Kontakt gibt. Das kann natürlich eine große Herausforderung für dich und den anderen Elternteil sein. Das gelingt besser, wenn ihr unterscheidet zwischen euch als Ex-Paar und euch als Eltern. Dann vermischt ihr Probleme aus eurer Beziehung als Paar nicht so leicht mit der Beziehung zum Kind.

Der andere Elternteil kümmert sich nicht um das Kind? Dann fragst du dich vielleicht: Wie kann ich für mein Kind vorsorgen, wenn mir etwas passiert? Das geht am besten mit einer Vorsorgevollmacht. Lass dich am besten bei einem\*einer Notar\*in oder Anwalt\*in dazu beraten.

Das ist natürlich oft schwierig, wenn es nach einer Trennung verletzte Gefühle gibt. Es ist aber wichtig, dass ihr weiter miteinander kommuniziert.

Ihr müsst wichtige Themen besprechen: Wer verbringt wann Zeit mit dem Kind? Wie regelt ihr das Finanzielle? Und viele andere Fragen.

Rechtliche Fragen spielen oft eine Rolle. Informiere dich bei einer Rechtsberatung rechtzeitig über die Rechte und Pflichten von dir und dem anderen Elternteil.

Vielleicht hilft dir die Methode der Gewaltfreien Kommunikation. Diese wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Die Methode besteht aus vier Schritten. Zuerst kommt man mit sich selbst in Verbindung, damit man herausfinden kann: Worum geht es für mich gerade? Was brauche ich? Dann kann man mit dem anderen in Verbindung gehen und eine möglichst konkrete Bitte äußern. Der oder die andere kann die Bitte dann hören und auch erfüllen.

*Die vier Schritte der  
gewaltfreien Kommunikation*





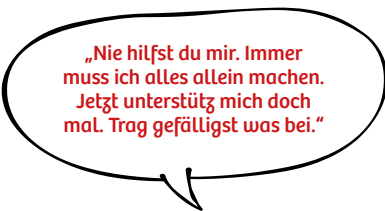
**1. Beobachtung 2. Gefühl****3. Bedürfnis 4. Bitte**

(Die Bitte soll möglichst konkret sein. Es soll möglich sein, dass man die Bitte erfüllen kann.)

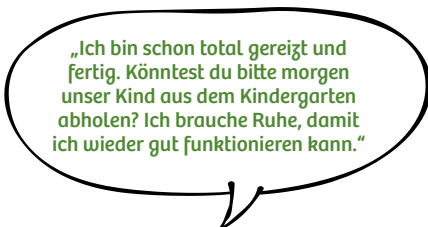
Was ist das Ziel? Wir formulieren unsere Bedürfnisse so, dass ein Gegenüber sie verstehen und erfüllen kann. Zum Beispiel: Sag klar, warum du um Unterstützung bittest. Je konkreter und umsetzbarer deine Bitte ist, desto besser kann dein Gegenüber sie erfüllen!

Hier ist ein Beispiel:

Wenn du eine Bitte so formulierst, funktioniert die Kommunikation nicht richtig:



So ist die Bitte viel konkreter und kann besser erfüllt werden:



Vielleicht hast du das Gefühl, der\*die andere ist schuld an der Trennung und der neuen Situation. Vielleicht möchtest du deshalb, dass diese Person deinen Schmerz sieht und vielleicht auch selbst fühlt.

Dein Schmerz, deine Trauer und deine Wut brauchen Platz. Der\*die ehemalige Partner\*in ist dafür aber wohl nicht der richtige Platz. Sprich mit einer\*einem guten Freund\*in, mit einem\*einer Therapeut\*in oder mit vertrauten Weggefähr\*innen. Du kannst dich auch in den Support-Gruppen von JUNO mit anderen austauschen.

Als Eltern müsst ihr herausfinden: Welche Form der Kommunikation passt am besten für uns? Bleibt respektvoll. Macht einander möglichst keine Vorwürfe.

In der Box unten findet ihr ein paar Möglichkeiten für eure Kommunikation. Ihr könnt euch auf eine beschränken oder auch mehrere kombinieren.

**Mögliche Formen der Kommunikation:**

- Schriftlich, zum Beispiel WhatsApp
- Zu festgelegten Zeiten telefonieren
- Persönliche Gespräche, zum Beispiel bei Übergabe des Kindes oder nach Vereinbarung

Überlegt auch: Worüber wollen oder müssen wir uns austauschen?

Alle Menschen haben unterschiedliche persönliche Grenzen. Zum Beispiel: Ist es dir wichtig, auch persönliche Dinge über deine\*n ehemalige\*n Partner\*in zu erfahren? Oder möchtest du lieber nur Informationen austauschen, die das Kind betreffen? Möchtest du erfahren, was dein Kind beim anderen Elternteil macht?

Sprecht vor eurem Kind nicht schlecht übereinander. Vielleicht gelingt es euch sogar, ab und zu gut übereinander zu sprechen. Dann entsteht eine Atmosphäre, in der das Kind das Gefühl hat: Ich darf mit beiden Eltern eine gute Zeit haben und kann auch davon erzählen.

**Bestimmte Informationen sollt ihr auf jeden Fall austauschen. Zum Beispiel:**

- zur Gesundheit eures Kindes
- zu sozialen Aktivitäten eures Kindes. Zum Beispiel: Einladungen zu Geburtstagsfeiern, die in die Zeit beim anderen Elternteil fallen
- wichtige Themen zu Kindergarten oder Schule

**Unterstützung von außen**

Ihr bemüht euch, aber es gibt trotzdem keine respektvolle Kommunikation zwischen euch? Ihr könnt euch bei Kinderbetreuung und Geld nicht einigen?

Dann ist es gut, wenn ihr euch Unterstützung von außen holt. Zum Beispiel bei einer geförderten Familien-Mediation, bei einer Familien-Beratung oder bei einer Eltern-Moderation. Je früher ihr euch Unterstützung holt, desto besser. Je länger Konflikte dauern, desto schwieriger kann man sie lösen.

Kommt es zwischen euch zu psychischer oder körperlicher Gewalt? Schreit ihr euch zum Beispiel an oder kommt es zu Drohungen? Gibt es körperliche Auseinandersetzungen? Dann wende dich sofort an eine Gewaltschutz-Stelle! Suche dir Unterstützung, um dich und dein Kind vor Gewalt zu schützen oder mit deinen eigenen Aggressionen besser umzugehen. ■

## *Binationale/bikulturelle getrennte Eltern*

Wenn einer oder beide Elternteile nach Österreich eingewandert sind, gibt es bei einer Trennung noch zusätzliche Themen:

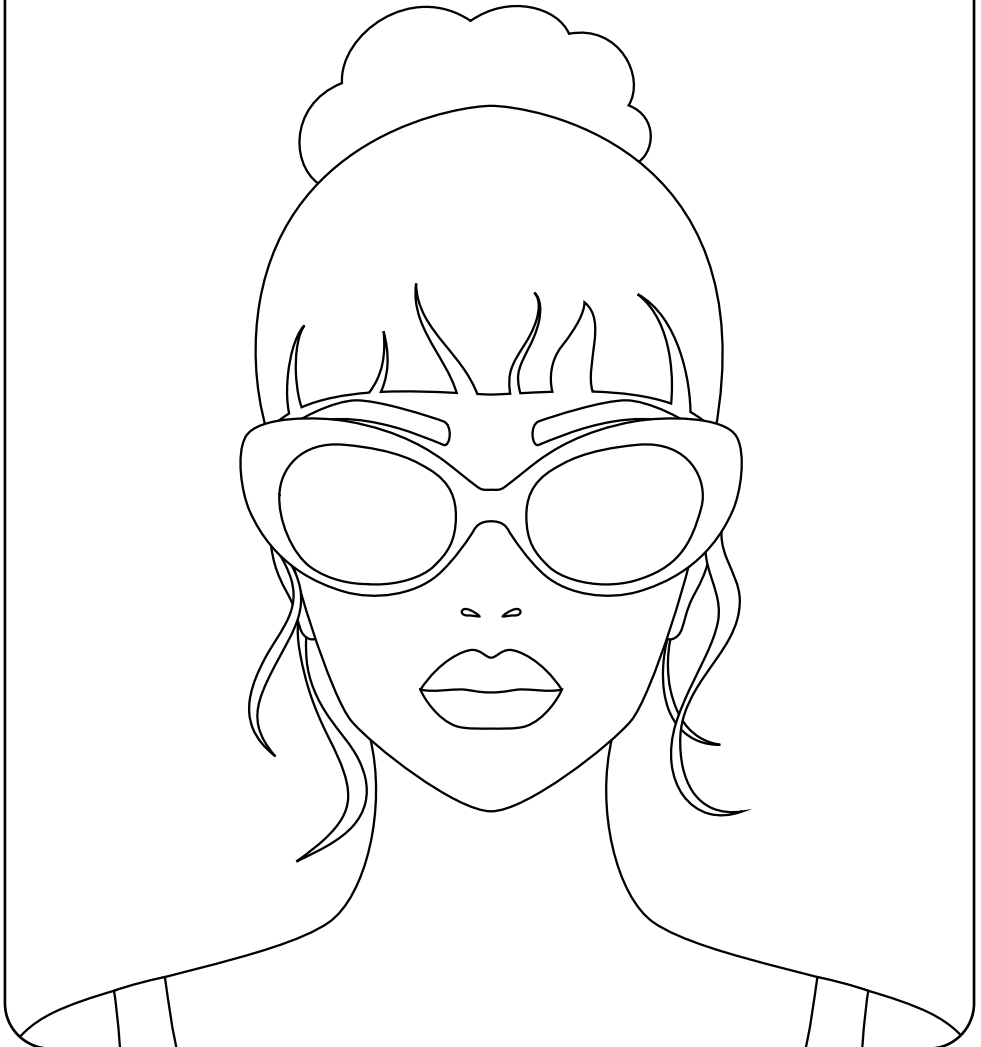
- Bei der Scheidung und den Regelungen der Obsorge gilt das internationale Familienrecht. Dazu gehören zum Beispiel die Bestimmungen der Brüssel-IIb-Verordnung.
- Vielleicht müsst ihr Lösungen für grenzüberschreitende Konflikte bei der Obsorge oder der Kontaktregelung finden. Habt ihr die gemeinsame Obsorge für euer Kind? Dann braucht ihr zum Beispiel die Zustimmung des anderen Elternteils, wenn ihr in ein anderes Land umziehen wollt.
- Wenn Elternteile in verschiedenen Ländern der EU arbeiten oder wohnen, kann das Einfluss auf den Anspruch auf Familienleistungen haben. Familienleistungen sind in Österreich zum Beispiel Familienbeihilfe und Kinderbetreuungs-Geld.
- Ein Beispiel: Die Mutter lebt mit Kind in Österreich. Sie hat keinen aufrechten Dienstvertrag. Der Vater arbeitet in einem anderen EU-Land. Dann müssen Österreich und das andere EU-Land klären, welches Land für die finanziellen Familienleistungen zuständig ist. In manchen Fällen kann das viele Monate dauern. In dieser Zeit bekommen die Mutter und das Kind keine oder nur geringe Familienleistungen in Österreich.
- Denkt auch an Bestimmungen des Fremdenrechts (Niederlassungs- und Aufenthaltsgesetz). Wenn ein Elternteil aus einem Land außerhalb der EU zugewandert ist, verliert er\*sie vielleicht nach einer Scheidung oder Auflösung einer eingetragenen Partnerschaft das Recht auf Aufenthalt in Österreich. Das führt dann zu schwierigen Entscheidungen, die man gut überlegen muss. Bedenkt auch: Wenn ihr getrennt lebt, aber weiter verheiratet bleibt, kann das wiederum andere Folgen haben. Es kann dann zum Beispiel sein, dass ihr keinen Zugang zu Mindestsicherung oder einer geförderten Wohnung habt.
- Eine Herausforderung ist auch das Erhalten von Sprache und Kultur des zugewanderten Elternteils. Es ist auch nicht immer einfach, mit dessen Land und Familie in Kontakt zu bleiben. Das gilt natürlich besonders dann, wenn es keinen oder nur sehr wenig Kontakt zu diesem Elternteil gibt. Es gibt aber Wege, wie ihr die Verbindung zu Land, Sprache, Familie und Kultur erhalten könnt. Einige Möglichkeiten: Urlaube in dem Land, Kinderbücher und Filme von dort oder Kontakt zu der entsprechenden Community in Wien. ■

In Wien gibt es allgemeine Beratungsstellen für Migrant\*innen und auch spezielle Familienberatung für Migrant\*innen.



## Die Bedürfnis-Brille

Setze dir im Alltag öfter die „Bedürfnis-Brille“ auf. Alles, was du von deinem Kind im Alltag forderst oder was dein Kind von dir fordert, drückt ein Bedürfnis aus. Stell dir die Fragen: „Was brauche ich jetzt gerade?“ oder „Was brauchst du jetzt gerade?“ So kannst du dein Bedürfnis oder das Bedürfnis deines Kindes besser erkennen. Darauf kannst du dann reagieren. Beobachte dich und dein Kind: Wie reagierst du, wenn eine Grenze überschritten wird? Wie reagiert dein Kind, wenn eine Grenze überschritten wird? Welche Reaktionen drücken welche Bedürfnisse aus?



## Mit herausfordernden Gefühlen umgehen

Das Leben mit Kind ist bunt und oft auch etwas chaotisch. Vielleicht bist du im Alltag oft mit deinem Kind allein und es gibt es niemanden, der in Belastungssituationen übernehmen kann. Dann kann das für die Beziehung von dir und deinem Kind manchmal schwierig sein. Du kommst immer wieder einmal an deine Grenzen! In Ein-Eltern-Familien ist man oft sehr direkt miteinander konfrontiert. Das kann auch sehr schön sein, weil man mehr Zeit, Aufmerksamkeit und Energie füreinander hat. Bei Konflikten gibt es aber oft niemanden, der zwischen euch vermitteln kann.

**Negative Gefühle** wie Zweifel, Überforderung oder auch Wut sind im Alltag mit Kind normal. Alle Eltern haben immer wieder negative Gefühle! Wenn diese negativen Gefühle aber überhandnehmen, hol dir Unterstützung von außen! Zum Beispiel bei einer **Erziehungsberatung** und durch Austausch mit anderen Eltern.

Es ist also sehr wichtig, dass ihr achtsam miteinander umgeht. Achte auch im Alltag auf die Gefühle und Grenzen von dir selbst und deinem Kind. Bei Elternschaft geht es sehr viel darum, dass man über sich selbst und die eigenen Handlungen nachdenkt. Es geht um gegenseitigen Austausch und vor allem um Beziehung.

### **Beschreiben statt bestrafen**

Vermeide Belohnungen, Strafen oder Drohungen. Bleib beim Thema des Konflikts, bei der Situation und bei der Grenze, die du setzen möchtest. Denke bei jedem Konflikt daran, was du daraus lernen und für dich verbessern kannst. Beschreibe die Situation, wie du sie siehst und wie sie sich für dich anfühlt.

### **Sei du selbst!**

Sei du selbst und bleibe bei dir. Verwende so oft wie möglich persönliche Ich-Botschaften. Zum Beispiel: „Ich brauche jetzt gerade fünf Minuten Ruhe.“ Und nicht: „Kannst du bitte endlich leise sein?“

Du hast ein Recht auf deine Grenzen und Bedürfnisse. Du musst nicht immer jedes Bedürfnis genau begründen können. Das gilt auch für dein Kind.

## Auf Gefühls-Wellen surfen



„Gefühle sind wie Wellen. Wir können sie nicht anhalten, wir können aber lernen, auf ihnen zu reiten und ihre Kraft für uns und unsere Beziehungen zu nutzen.“ (Petra Herout)

Hier sind ein paar Tipps, wie du besser mit solchen Gefühls-Wellen umgehen kannst. So könnt ihr einander besser verstehen und gemeinsam dazulernen:

### 1. Beobachten:

Den Ozean der Gefühle beobachten. Erkenne, wenn dein Kind frustriert ist oder etwas als ungerecht empfindet. Rede regelmäßig mit deinem Kind über Gefühle.

### 2. Wut-Wellen erkennen:

Wenn du eine Wut-Welle rechtzeitig erkennst, kannst du ausweichen, durchtauchen oder ruhigeres Gewässer aufsuchen. Dazu musst du genau hinsehen und beobachten. So lernst du, dich und dein Kind in unterschiedlichen Situationen zu verstehen. So schafft ihr es immer besser, Wut-Wellen auszuweichen.

### 3. Ruhig bleiben:

Erwischt die Wut-Welle dein Kind, dann bleibe bei ihm. Fühle mit deinem Kind. Bleibe ruhig und atme. Akzeptiere die Wut-Welle deines Kindes. Du kannst sie nicht mehr stoppen, auch wenn du noch so sehr auf das Kind einredest.

### 4. Begleiten:

Begleite dein Kind und zeige ihm einen Weg, wie es aus der Wut-Welle rauskommt. Du kannst eine Geschichte von dir in einer ähnlichen Situation erzählen, die dich auch wütend gemacht hat. Oder erinnere das Kind an eine Wut-Welle, die es gut gemeistert hat. Was hast du damals getan? Was hat deinem Kind in einer ähnlichen Situation geholfen? Nutzt auch euren Körper. Schüttelt die Wut gemeinsam ab. Lauft vielleicht zusammen eine Runde um das Haus.

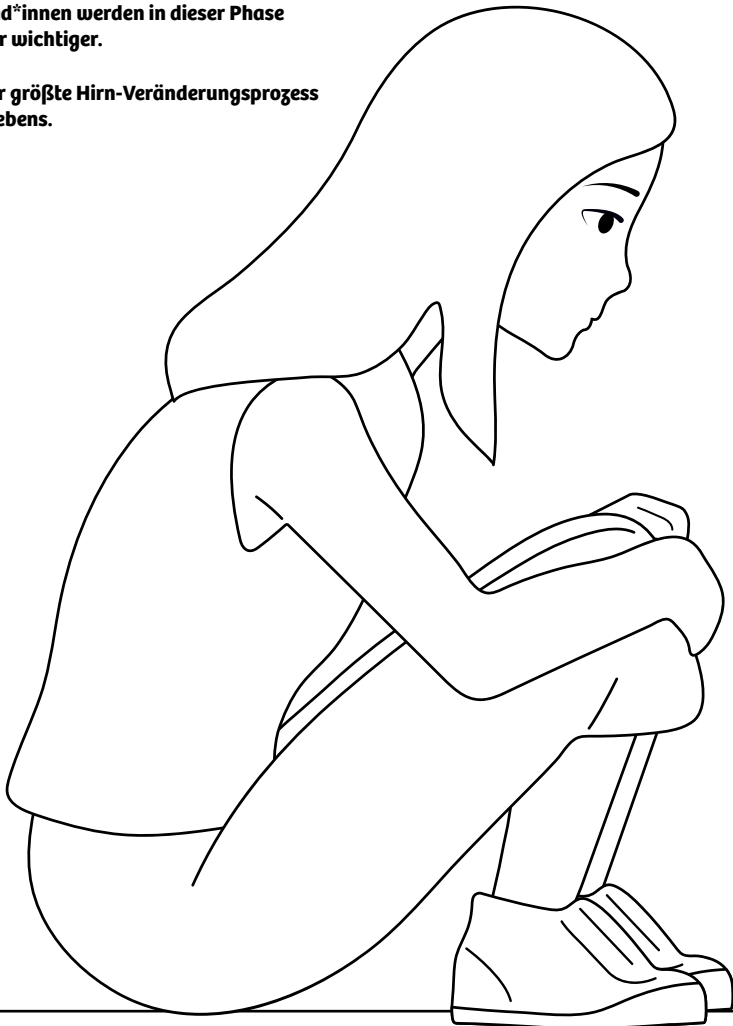
### 5. Besprechen:

Besprich mit deinem Kind danach, was passiert ist. Überlegt zusammen, was ihr bei der nächsten Wut-Welle anders machen könnt: Was ist da jetzt passiert? Wie haben dein Kind und du dich gefühlt? Was braucht dein Kind, wenn so etwas nochmal passiert? Was kannst du selbst tun? ■



## Die Pubertät

- **beginnt bei Mädchen zwischen dem 8. und 14. Lebensjahr. Bei Jungen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr.**
- **ist ein Prozess, bei dem sich ein Kind von seinen Eltern löst und abnabelt. Freund\*innen werden in dieser Phase immer wichtiger.**
- **ist der größte Hirn-Veränderungsprozess des Lebens.**



**E**ltern hören immer, dass die Pubertät schwierig ist. Das soll und muss sie aber nicht sein. Eltern hören auch immer, dass Kinder sich in der Pubertät ständig gegen sie auflehnen. Das stimmt aber meistens nicht. Die Pubertät ist eine natürliche und notwendige Entwicklung, die durchlaufen werden muss, um erwachsen zu werden.

Dein Kind hat die ersten 12 bis 13 Jahre seines Lebens gelernt, dass es sich an deine Werte hält. In der Pubertät überprüft es diese Werte. Dann übernimmt es sie für sein eigenes Leben oder es sucht nach Alternativen. Das ist notwendig, damit dein Kind ein verantwortliches erwachsenes Individuum werden kann.

### **Pubertät in Ein-Eltern-Familien**

Wenn du alleinerziehend bist, bist du vielleicht daheim die einzige „Reibungsfläche“ für dein Kind. Das kann sehr anstrengend sein. Die Abnabelung, die Konflikte, die veränderte Rolle, das Erhalten von Alltag, Regeln: Das ist anstrengend und erzeugt viele Gefühle. Das alles kann dich an deine Grenzen bringen.

Mit der Pubertät wird das soziale Umfeld außerhalb der Familie immer wichtiger für dein Kind. Dein Kind entwickelt eigene Werte. Manchmal wünscht sich ein Kind dann, beim anderen Elternteil zu leben. Vielleicht hat es bei diesem Elternteil das bessere soziale Netz oder

es funktioniert dort einfach besser in dieser neuen Lebensphase. Das kann schwer sein, aber: Versuche, das nicht auf dich selbst zu beziehen! Vielleicht kannst du es als Teil der Abnabelung verstehen.

Ab 14 Jahren darf dein Kind selbst entscheiden, bei welchem Elternteil es leben möchte. Ist dein Kind bisher ohne zweiten Elternteil aufgewachsen, möchte es in dieser Phase vielleicht mehr über diesen Elternteil wissen. Vielleicht möchte es erfahren, warum der andere Elternteil nicht da ist.

Auch wenn es vielleicht schwierig für dich ist: Unterstütze dein Kind so gut wie möglich in diesem Prozess!



**Was brauchen Jugendliche?**

Jugendliche brauchen genauso wie kleine Kinder Verständnis, Liebe und auch Widerstand. Außerdem wollen Jugendliche dafür anerkannt werden, wer sie sind. Sie wollen nicht nach dem beurteilt werden, wie sie nach der Meinung ihrer Eltern sein sollten. Sie brauchen unser Vertrauen.

Eltern sollten darauf vertrauen, dass Jugendliche das Beste aus dem machen, was wir ihnen beigebracht und vermittelt haben. Bleib deinem Kind zugewandt. Stärke durch richtige Kommunikation eure Beziehung.

Hier findest du ein paar Tipps:

- Warte auf eine Einladung: Sei da, wenn dein Kind das Gespräch sucht.
- Dialog statt Monolog: Höre deinem Kind zu. Bemühe dich, dein Kind zu verstehen.
- Kommunikation auf Augenhöhe: Die Bedürfnisse von deinem Kind sind genauso wichtig wie deine Bedürfnisse.

→ Persönliche Sprache: Mach dich selbst sichtbar. Sprich in Ich-Botschaften.

→ Aktiv zuhören: Lass dein Kind spüren, dass du wirklich zuhörst und verstehen willst!

**Deine Rolle als Elternteil**

Es gibt keine Empfehlungen, die für jedes Kind in der Pubertät und alle Eltern passen.

Wichtig ist: Die Zeit des Erziehens ist vorbei. Nun beginnt eine Zeit des Begleitens.

Du hast als Elternteil also eine neue Rolle. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dein Kind dich nicht mehr so liebt wie früher. Bitte versuche, das nicht persönlich zu nehmen!

Eltern müssen auch damit umgehen lernen, dass sie weniger Kontrolle über ihr Kind haben. Pass dich an. Hinterfrage dein bisheriges Verhalten. Halte dich zurück. ■

# Gesund bleiben



## Selbstfürsorge

**S**elbstfürsorge bedeutet: Wir sorgen dafür, dass es uns selbst gut geht. Bei der Fürsorge für das Kind wissen wir sofort, was damit gemeint ist. Zum Beispiel: Für gute, regelmäßige Ernährung sorgen. Liebe und Zuneigung geben. Stabile soziale Beziehungen ermöglichen. Die Grenzen des Kindes wahren. Ausreichend Schlaf. Natürlich ist das unsere Aufgabe als Eltern. **Wir müssen uns aber auch um uns selbst kümmern.** Wir sind erwachsen und haben die Verantwortung für uns selbst und unsere Gesundheit.

Dieses Bild kennen viele von uns:



Bei Problemen im Flugzeug musst du zuerst deine eigene Sauerstoffmaske aufsetzen. Erst dann kannst du deinem Kind helfen. Das zeigt einen wichtigen Grundsatz: **Nur wenn du für dich und dein eigenes Wohlergehen sorgst, kannst du dich auch gut um dein Kind kümmern.**

Das ist leichter gesagt als getan. Der Alltag ist voll und dreht sich meist sehr um das Kind. Du hast oft kaum Zeit für dich selbst. Den ganzen Tag bist du am Geben, Machen und Tun. Die Gesellschaft hält ständige Aufopferung und Selbstlosigkeit für selbstverständlich – besonders bei Müttern. Nicht selten gibt es Unverständnis, wenn man kinderfreie Zeit für die eigene Freizeit nutzt. Oder wenn man die Bedürfnisse des Kindes einmal nicht über die eigenen Bedürfnisse stellt.

### **Deine Grenzen und deine Bedürfnisse**

Wir geben alle unser Bestes! Dabei vergessen wir oft uns selbst. In der Gesellschaft herrscht immer noch ein sehr traditionelles Rollenverständnis vor. In diesem Rollenverständnis wird Müttern oft das Recht auf die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse abgesprochen. Alleinerziehende Väter stoßen im Alltag an dieselben Grenzen, wenn es um Selbstfürsorge geht. In der Gesellschaft ist die Rolle der Väter aber immer noch anders besetzt: Persönliche Freizeit und persönliche Grenzen sind bei Vätern oft selbstverständlicher und werden vom Umfeld oft besser unterstützt. ■

## Ideen für Selbstfürsorge im Alltag



- Such dir ein Mantra, ein Spruch, der dir Kraft gibt. Schreib es dir auf und hänge es an einen Ort, wo du es täglich siehst. Ein Beispiel: Ich habe ein Recht auf meine Grenzen, auf meine Bedürfnisse und auf Pause.
- Beobachte deine Gefühle im Alltag: Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du zehn Minuten ohne Kind nur für dich selbst nutzt und nichts erledigst? Wenn ja: Denk an dein Mantra!
- Beobachte deine Grenzen im Alltag: In welchen Situationen werden sie von deinem Kind, dem anderen Elternteil oder deiner Arbeit überschritten? Wie kannst du dich in diesen Situationen verhalten, damit du deine Grenzen schützt?
- Was kannst du auch in kurzen Pausen im Alltag machen, damit du Energie und Wohlbefinden gewinnst?
- Die Fragen auf Seite 29 können dir dabei helfen etwas zu finden.
- Achte auf deinen Körper, du hast nur diesen einen! Nimm Schmerzen und Beschwerden ernst. Gehe regelmäßig zu Kontrollterminen und Vorsorgeuntersuchungen bei deinen Ärzt\*innen.



**Der erste Schritt** für mehr Selbstfürsorge ist also: Mach dir deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse bewusst. Mach dir auch bewusst, dass du ein Recht auf deine Bedürfnisse und Grenzen hast! Stelle dir dazu diese Fragen:

Wie kann ich wieder Energie tanken?

Was würde ich tun, wenn ich einen ganzen Tag ohne Kind und Arbeit hätte?

Was wollte ich schon lange machen?

Welche Hobbies hatte ich früher?

Was braucht mein Körper?  
Was braucht meine Seele?

Wo werden meine Grenzen überschritten?

Was kostet mich im Alltag am meisten Energie?

**Oft hilft es auch, wenn du dir diese Dinge aufschreibst!**

**Der zweite Schritt:** Sprich mit deinem Umfeld über deine Grenzen und deine Bedürfnisse! So kannst du Bewusstsein und Verständnis dafür schaffen. Sprich mit deinem Kind, aber auch mit anderen Menschen, die für deine Selbstfürsorge wichtig sein können. Ein Beispiel: Oft fragen wir Großeltern oder Freund\*innen nur nach Hilfe bei der Kinderbetreuung, wenn wir Zeit für Arbeit oder Haushalt brauchen. Manche Menschen sind vielleicht auch nur in diesen Fällen bereit, das Kind zu betreuen.

ABER: Der Erhalt der eigenen Gesundheit ist mindestens genauso wichtig. Dafür ist Selbstfürsorge unbedingt notwendig, und dafür brauchen wir Zeit für uns selbst.

**Der dritte Schritt:** Hier geht es um die Umsetzung. Es ist wichtig, dass du auch „Nein“ sagen kannst. Das ist oft schwer, weil du andere nicht verletzen oder vor den Kopf stoßen willst. Es kann aber mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation besser funktionieren.

Wenn du dir so Stück für Stück mit gutem Gewissen Zeit für Selbstfürsorge im Alltag schaffen kannst, gewinnst du extrem viel Lebensqualität und Energie. Davon profitiert dann auch dein Kind!

**E**s ist wichtig, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen. Wir müssen aufhören, sie allem anderen unterzuordnen. Dann können wir anfangen, unser Umfeld und unseren Alltag entsprechend zu gestalten.

Das ist nicht egoistisch. Es geht nicht darum, dass wir unser Leben nur an uns selbst ausrichten. Natürlich müssen wir im Sinne unseres Kindes handeln. Aber es geht darum, dass wir gesund bleiben. Es geht darum, dass wir ein Burnout verhindern. Es geht auch um unseren Selbstwert! ■

## Resilienz

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit. Es bezeichnet die Fähigkeit, dass man schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung übersteht und sich immer wieder neu aufrichtet. Der Bambus weigt sich mit dem Wind. Er bricht nicht ab. Deshalb nennen wir es hier das „Bambus-Prinzip“:

### **Das Bambus-Prinzip:**

- Sei präsent. Bleib in Kontakt mit dir und deinen Ressourcen und Fähigkeiten. Ein stützendes Netzwerk hilft dir, dass du gut verwurzelt bleibst.
- Kenne deinen Standpunkt. Sei trotzdem flexibel und beweglich.
- Gehe mit dem Wind, nicht gegen ihn.  
Richte Dich wieder auf, wenn sich der Sturm gelegt hat. ■

### **Meine Energie-Quellen**

Wir können einem Kind am besten Liebe und Energie geben, wenn wir selbst gut versorgt und geliebt sind.

Diese drei Fragen können dir dabei helfen, dass du deine Quellen für Energie und Liebe findest:

- Wo kann ich am besten Energie tanken?
- Wann fühle ich mich geliebt und gesehen?
- Woher bekomme ich Liebe und Anerkennung?

### **Übung: So komme ich durch Krisen**

Denke an drei Krisen, die du schon bewältigt hast. Stelle dir zu jeder Krise folgende Fragen:

- Welche Talente und Eigenschaften habe ich, die mir damals geholfen haben?
- Welche Unterstützung von außen habe ich bekommen?
- Welche Entwicklungsschritte hat die Krise bei mir eingeleitet?
- Was hat sich durch die Krise positiv verändert?

## Mit Krisen umgehen

**A**lleinerziehende sind Profi-Manager\*innen! Es gehört zu ihrem Alltag, dass sie viele verschiedene Dinge organisieren und dass auch unter schwierigen Umständen alles weiterläuft. In manchen Situationen funktionieren die normalen Strategien aber nicht. Das kann dann eine Krise auslösen.

In den letzten Jahren haben wir das alle gespürt: die Corona-Pandemie, Krieg, alles wird teurer. Das alles stellt uns vor verschiedene Herausforderungen. Manchmal führen diese Herausforderungen dann zu einer persönlichen Krise. Jede Krise ist aber auch eine Möglichkeit, dass man etwas lernen kann und sich entwickeln kann. Dazu muss die Krise aber erst einmal bewältigt werden.

Damit wir eine Krise bewältigen können, brauchen wir Ressourcen. Zum Beispiel: Zeit, Energie, Geld, Freund\*innen, eine passende Wohnung, Unterstützung, Gesundheit. Ein-Eltern-Familien haben von all dem oft weniger als Paar-Familien. Wir alle können daran arbeiten, dass wir unsere eigenen Ressourcen ausbauen. Das ist die beste Vorsorge für Krisen!

### **Ein Plan für Krisen:**

In einer Krise ist es oft schwer, dass man sich überlegt: Was mache ich jetzt? Welche Möglichkeiten habe ich? Deshalb ist es gut, wenn man sich in einer ruhigen Phase einen Plan für Krisen überlegt. Mache dir am besten Gedanken zu folgenden Punkten:

**Zeit:** Was kostet dich viel Zeit im Alltag? Was davon kannst du im Notfall weglassen? Ein Beispiel: Ist es notwendig, dass du deinem Kind jeden Abend vorliest oder kannst du das auch mal weglassen?

**Unterstützung:** Wen könntest du im Notfall um Hilfe bitten?

**Körperliche Gesundheit:** Welche Warnsignale bekommst du von deinem Körper, wenn dir alles zu viel wird? Zum Beispiel: Kopfschmerzen?

Rückenschmerzen? Vergesslichkeit? Was kannst du zur Vorbeugung tun? Vielleicht gibt es Angebote, die dir helfen und die die Krankenkasse bezahlt.

**Geld:** Von wem kannst du dir im Notfall Geld leihen? Wo kannst du um finanzielle Unterstützung ansuchen? Könntest du vielleicht etwas verkaufen?

**Wohnraum:** Könnt ihr euch in der Wohnung zurückziehen? Wohin könnt ihr gehen, wenn ihr es mal in eurer Wohnung nicht aushaltet? Ist langfristig eine Gemeindewohnung oder geförderte Wohnung eine Möglichkeit?

**Psychische Gesundheit:** Wo kannst du kleine Auszeiten für dich schaffen? Kannst du dir oder deinem Kind professionelle Unterstützung von außen holen? ■

## Unterstützung annehmen und geben

**G**egenseitige Unterstützung und Zusammenarbeit waren immer schon wichtig für den Erfolg der Menschheit. Ungefähr die Hälfte aller Österreicher\*innen engagiert sich freiwillig in Organisationen, in Vereinen oder bei der Nachbarschaftshilfe. Sie tun das vor allem, weil sie gerne anderen Menschen helfen. Sie möchten etwas Positives in der Welt bewirken. Du kennst vielleicht das gute Gefühl, wenn man jemandem geholfen hat?

### **Trau dich!**

Manchmal ist eine Bitte wie ein Geschenk an dein Gegenüber.

Trotzdem fällt es uns oft schwer, dass wir selbst um Hilfe fragen und andere um Unterstützung bitten. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Oft schämen wir uns. Wir haben das Gefühl, dass wir alles alleine schaffen müssen.

Unser Gesellschaftssystem ist nicht auf Alleinerziehende ausgerichtet. Es fehlt oft an Kinderbetreuung. Wohnen ist meistens teuer. Der Pflegeurlaub reicht nicht aus. Oder man bekommt nicht genug Gehalt, damit man die Familie gut versorgen kann. Es ist eine große Herausforderung, dass man das alles schafft. Das liegt am System und nicht an dir! Es bedeutet nicht, dass du versagt hast, wenn du um Hilfe bittest.

Die Support-Gruppen von JUNO können ein wertvolles Netzwerk für Unterstützung in deiner Nähe sein.

Vielleicht weißt du gar nicht genau, wie dich jemand unterstützen kann. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation können dir dabei helfen, dass du für dich herausfindest: Wie fühle ich mich? Was brauche ich gerade? Wenn du das weißt, kannst du eine konkrete Bitte formulieren, die dann auch erfüllt werden kann. ■

### **Ein Beispiel:**

**Hast du Zeit, dass du mir morgen eine Stunde beim Aufräumen hilfst? Ich bin völlig fertig und mir ist Ordnung wichtig, damit ich zur Ruhe kommen kann.**

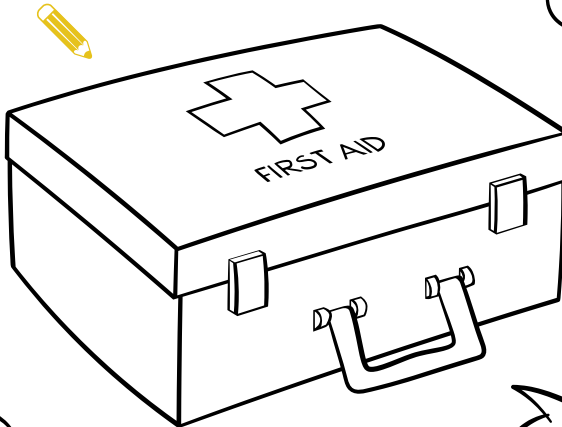


## Stell dir auch folgende Fragen:

Wie fühlt es sich an, wenn man jemanden unterstützt oder jemandem einen Gefallen tut?

Wie kann ich mich unterstützen lassen?

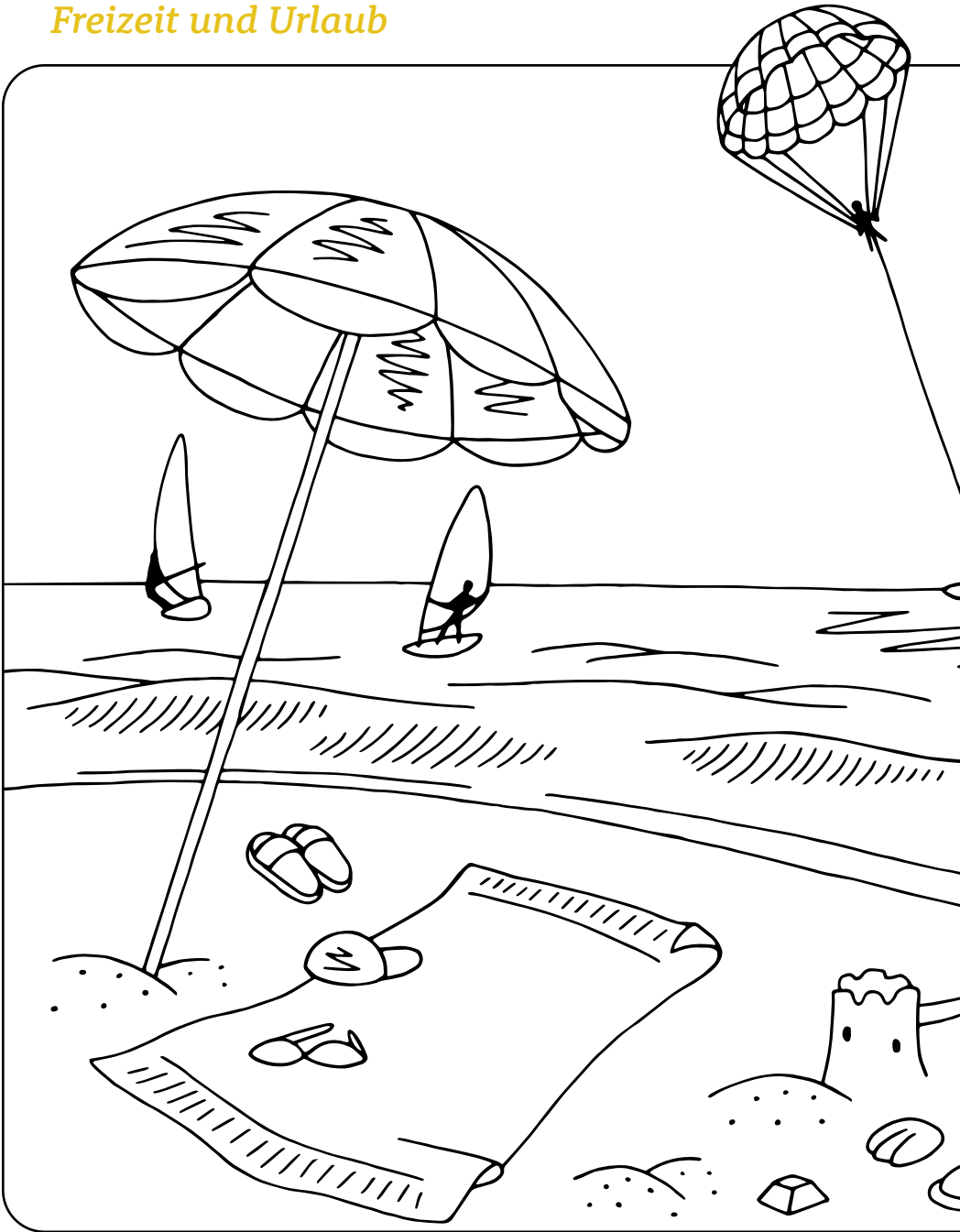
Was brauche ich?

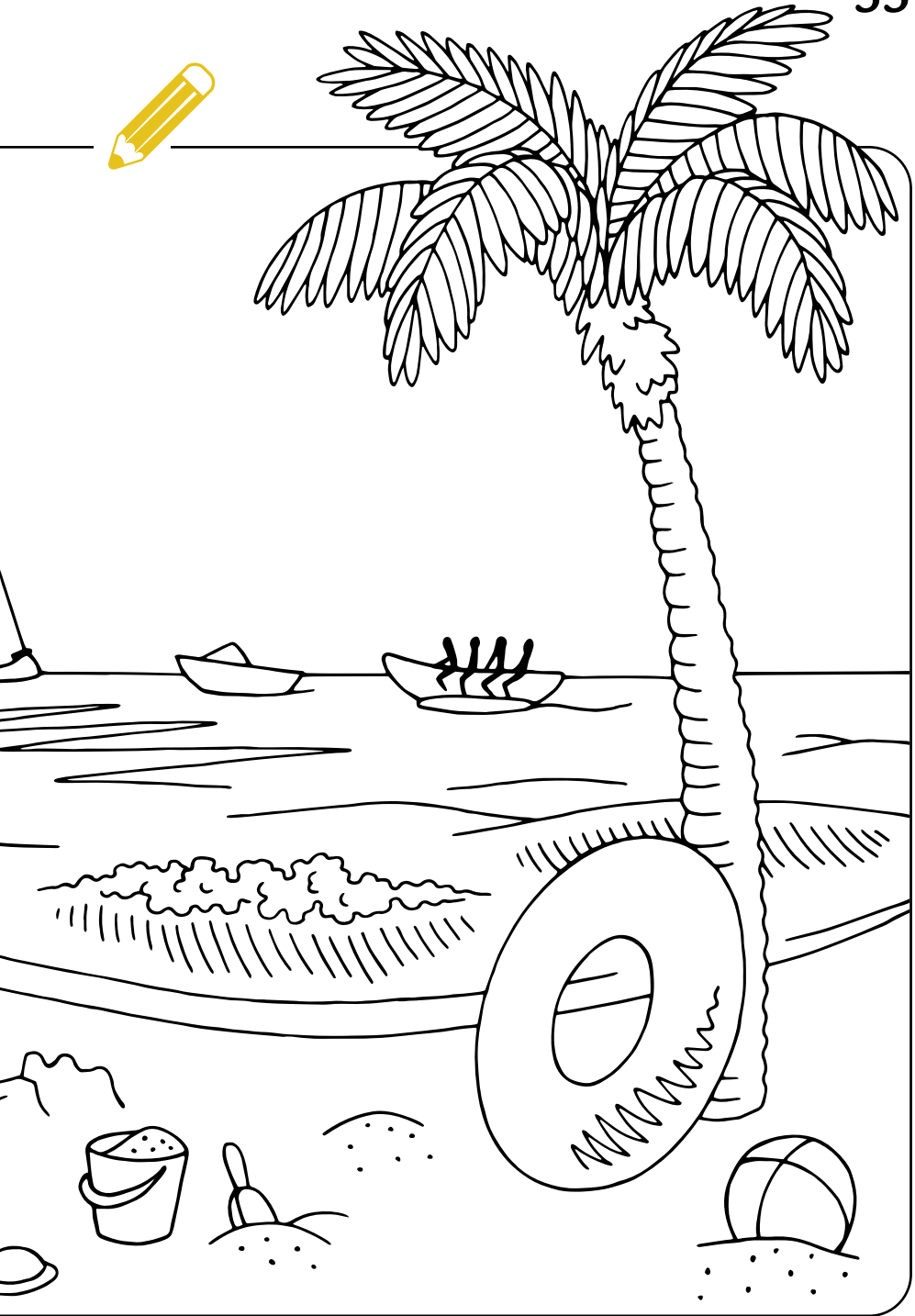


Wie fühlt es sich an, wenn man Unterstützung bekommt?

Wie könnte ich selbst jemanden unterstützen, so dass es für mich keine zusätzliche Last ist?

Was hindert mich daran, dass ich um Hilfe bitte?

*Freizeit und Urlaub*



Wenn du im Alltag viel Verantwortung trägst, ist Erholung umso wichtiger. Es geht darum, dass du deine mentale und körperliche Gesundheit erhalten kannst.

Wenn du nach längerer Zeit zum ersten Mal wieder Zeit für dich hast, bist du vielleicht sogar überfordert. Du fragst dich vielleicht: Was soll ich mit mir selbst anfangen?

Setze dich mit deinen Bedürfnissen auseinander. Wir haben das im Kapitel Selbstfürsorge beschrieben. Dann weißt du, wie du Energie tanken kannst und was dir guttut. Zum Beispiel: Sport, Freund\*innen treffen, am Abend feiern gehen, etwas Kreatives machen wie nähen. Oder einfach mal nichts tun.

**Stell dir folgende Fragen:**

- Was passt gut in meinen Alltag?
- Was passt zu den Zeiten, in denen ich ohne Kind bin?
- Was kann ich auch machen, wenn ich nur wenig Zeit habe?
- Was kann ich vielleicht am Abend machen oder online?

Mit dem Kulturpass und dem TU WAS! -Pass können Erwachsene mit wenig Einkommen und ihren Kindern kostenlos an vielen Kulturveranstaltungen und Sportkursen in Wien teilnehmen.

Im Sommer gibt es Bewegt im Park. Das sind viele kostenlose Bewegungsangebote in öffentlichen Parks in Wien.

Wenn die ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) deine Krankenversicherung ist, kannst du verschiedene

Kurse besuchen. Zum Beispiel kostenlose Kurse für Übungen gegen Rückenschmerzen.

Wenn die SVS (Sozialversicherung der Selbständigen) deine Krankenversicherung ist, gibt es den Gesundheitshunderter. Den gibt es auch für dein Kind, wenn es bei dir mitversichert ist. Damit kann man Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Anspruch nehmen. Zum Beispiel in den Bereichen Bewegung, mentale Gesundheit, Entspannung und Körperarbeit.

***Auch für den Urlaub gibt es kostenlose oder günstige Angebote.***

Eine Möglichkeit ist ein Wohnungstausch über Plattformen im Internet. Wenn du Mitglied bei der Plattform wirst, kannst du mit einem anderen Mitglied für die Dauer des Urlaubs Wohnung tauschen. Das spart viel Geld. Du musst nur für die Mitgliedschaft bei der Plattform zahlen.

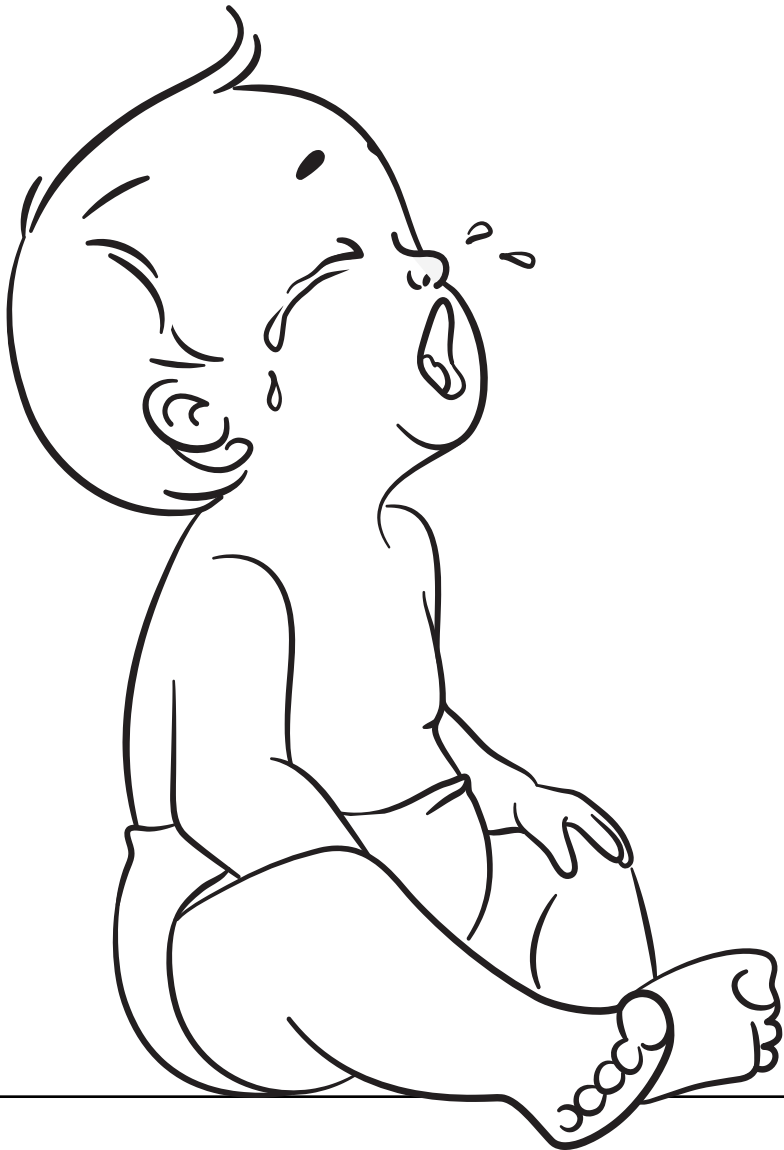
Urlaub gegen Hand ist eine andere Möglichkeit. Das funktioniert auch über Plattformen im Internet. Ein Beispiel: Du hilfst mehrere Stunden pro Tag auf einem Bauernhof mit. Dafür bekommst du Unterkunft und Verpflegung. Je nach Alter des Kindes kann das sehr bereichernd sein.

Die Organisation WIJUG organisiert jeden Sommer Urlaube. Es gibt Urlaube nur für Kinder und Urlaube auch für Eltern gemeinsam mit ihren Kindern. Die Kosten hängen von deinem Einkommen ab. Die Urlaube sind aber immer sehr günstig.

Manchmal gibt es auch über Vereine für Alleinerziehende Angebote für günstige Urlaube. Dort kannst du dich mit deinem Kind gemeinsam erholen und verbringst Zeit mit anderen Eltern-Familien.

Über die Krankenversicherung SVS gibt es für Versicherte und Mitversicherte auch verschiedene Angebote für Sommer-Camps. Dort geht es immer um Gesundheitsförderung. Für Erwachsene gibt es zum Beispiel Gesundheitswochen und SVS-Camps. Dorthin kannst du dein Kind aber nicht mitnehmen. Die Camps haben verschiedene Schwerpunkte. Zum Beispiel: ein gesunder Rücken, mentale Gesundheit oder Bewegung. Für Kinder gibt es SVS-Kinder-Ferien camps. Diese Camps haben auch verschiedene Gesundheits-Schwerpunkte. Für die Camps musst du abhängig von deinem Einkommen nur eine Zuzahlung zahlen. ■

# Krank sein



## Stress

Viele Alleinerziehende haben im Alltag ständig Stress. Es gibt aber nicht nur negativen Stress. Positiver Stress kann uns dabei helfen, unsere Leistungsfähigkeit für eine bestimmte Aufgabe zu steigern. Nach dem Erledigen der Aufgabe können wir uns dann gut entspannen.

Manchmal wird positiver Stress aber auch zu negativem Stress. Zum Beispiel: Wenn es zu viele Situationen gibt, die bei uns Stress auslösen. Dann haben wir keine Möglichkeit mehr, dass wir uns auch wieder entspannen.

Manche Dinge können auch zu negativem Dauerstress führen. Zum Beispiel: Wenn wir Angst haben, dass wir uns unser Leben nicht leisten können. Oder wenn wir ständig das Gefühl haben, dass uns alles zu viel wird.

Negativer Stress setzt uns unter Druck. Wir sind weniger leistungsfähig. Er wirkt sich auch negativ auf unsere Gesundheit aus. Das spüren wir dann auf verschiedene Art: häufige Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Verspannungen bis hin zu Burnout, Depression oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Du hast das Gefühl, dein Stress macht dich krank? Sprich mit deinem\*deiner praktischen Ärzt\*in darüber. Psychische und körperliche Krankheiten können von Fachärzt\*innen meistens gut behandelt werden. Die meisten Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Es gibt verschiedene Dinge in unserem Alltag, die Stress bei uns auslösen. Manche davon können wir selbst reduzieren. Dazu müssen wir sie zuerst erkennen. Wenn du die ganze Zeit gestresst bist, reicht schon eine Kleinigkeit, und der Stress steigt rasch an. Du spürst dann vielleicht spontane körperliche Reaktionen auf den Stress. Zum Beispiel: Du atmest schneller. Dein Herz schlägt schneller. Oder du bekommst kalte Hände und Füße.

### **Ein wichtiger und ganz einfacher Tipp:**

Denk daran, dass du regelmäßig isst und trinkst. Wenn wir gestresst sind, spüren wir manchmal unsere körperlichen Bedürfnisse nicht rechtzeitig. Das macht dann alles nur schlimmer! Kümmere dich um deine Bedürfnisse genauso gut und regelmäßig, wie du dich um die Bedürfnisse deines Kindes kümmerst.

Versuche einmal, dich selbst im Alltag mehrere Tage lang zu beobachten:

- Welche Situationen stressen dich am meisten?
- Wie reagiert dein Körper darauf?

Schreibe dir auf, was du beobachtest. Vermutlich haben einige der Situationen mit deinem Kind zu tun. Überlege dir mögliche Lösungen. Je nach Alter kannst du mit deinem Kind darüber sprechen. Hier kann dir auch die Gewaltfreie Kommunikation helfen. Überlege dir, was den Stress im Alltag für dich und dein Kind reduzieren kann. Das können auch ungewöhnliche Maßnahmen sein.

Ein Beispiel: Dein Kind räumt eine Schublade aus und verteilt den Inhalt in der ganzen Küche, während du kochst. Diese Situation kann natürlich Stress auslösen: Du musst kochen und all die Dinge müssen wieder weggeräumt werden. Überlege dir: Vielleicht ist es einfacher, wenn du nicht sofort eingreifst. Koche in Ruhe fertig. Ihr könnt dann später gemeinsam aufräumen.

Es gibt aber auch andere Dinge, die bei uns Stress auslösen. Die können wir nur wenig oder gar nicht beeinflussen. Zum Beispiel: Wenn wir nicht genug Geld haben, oder wenn unsere Wohnung zu klein ist. Das kann Stress verursachen. Eine Veränderung dieser Dinge dauert oft lange oder ist gar nicht möglich.

Wir können es auch nicht immer einfach ändern, wenn unser Alltag mit Verantwortlichkeiten und Aufgaben voll ist. Manchmal können wir nur ändern, wie wir damit umgehen. Wir können auch versuchen, dass wir die Folgen von Stress wie Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder Verspannungen lindern.



Hier findest du eine Übung für die Entspannung deiner Halswirbelsäule und deiner Schultern. Du kannst diese Übung jeden Tag machen, auch in der Straßenbahn auf dem Weg zur Arbeit. Vielleicht regst du so auch die anderen Menschen zu mehr Selbstfürsorge an.

- Setze dich aufrecht hin.
- Kreise ungefähr 30 Sekunden lang deine Schultern.
- Greife dann mit deiner rechten Hand über den Kopf und ziehe den Kopf vorsichtig nach links, bis der Kopf seitlich geneigt ist. Du spürst eine Dehnung in der Muskulatur von Nacken und Schultern. Halte den Kopf ungefähr 30 Sekunden lang in dieser Position. Atme dabei ruhig weiter.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite: Ziehe den Kopf mit deiner linken Hand auf die rechte Seite. Halte den Kopf wieder ungefähr 30 Sekunden lang in dieser Position.
- Verschränke dann deine Finger am Hinterkopf. Rolle deinen Kopf vorsichtig nach vorne, bis es hinten im Nacken zieht. Halte diese Position auch ungefähr 30 Sekunden lang. Atme auch hier ruhig weiter.

### ***Wie gehe ich mit Dingen um, die bei mir Stress auslösen?***

Es ist sehr wichtig, wie wir mit Dingen umgehen, die für uns Stress verursachen. Manchmal verstärken wir den Stress durch unsere Einstellung oder durch unsere Verhaltensweise. Das merken wir vielleicht gar nicht. Zum Beispiel: Wenn wir zu hohe Erwartungen an uns selbst haben. Wenn wir etwas unbedingt allein schaffen wollen und deshalb niemanden um Unterstützung bitten. Oder wenn wir zulassen, dass andere Menschen unsere Grenzen überschreiten.

Manchmal kann es schon eine große Hilfe sein, wenn du nach einer stressigen Situation einen kurzen, bewussten Moment der Entspannung zulässt. Das kostet gar nicht viel Zeit. Es geht oft nur darum, dass man es einfach tut! Es dauert eine Weile, bis man sein Verhalten im Alltag wirklich ändert. Es lohnt sich aber auf jeden Fall!

Ein Beispiel: Du hetzt von der Arbeit zum Kindergarten und kommst trotzdem zu spät. Dein Kopf ist voll mit den nächsten Aufgaben. Bleib dann kurz vor der Tür zum Kindergarten stehen. Atme mit geschlossenen Augen tief durch. So kannst du zu dir und in deinen Körper zurück kommen.

***Diese Atemübung kann dir dabei helfen:***

Atme einmal tief ein. Dann atme wieder aus, bis deine Lunge komplett leer ist. Beim nächsten Einatmen zähle dann bis vier. Dann mache eine kurze Pause, bevor du ausatmest. Zähle beim Ausatmen im gleichen Tempo wie beim Einatmen wieder bis vier. Beim nächsten Einatmen zählst du wieder bis vier. Versuche dann beim nächsten Ausatmen bis sechs zu zählen.

Konzentriere dich beim Einatmen und Ausatmen voll auf das Zählen.

Versuche das Ausatmen so weit zu verlängern, dass du beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis acht zählst. Atme insgesamt sechs Mal auf diese Weise ein und aus. Kehre dann zu deiner normalen Atmung zurück.

Diese Übung dauert etwa eine Minute. Sie ermöglicht dir, deinen akuten Stress zu reduzieren. So bist du entspannter, wenn du dein Kind abholst. Du bist besser bereit für die Herausforderungen des restlichen Tages. Mache das im Alltag immer wieder. So vermeidest du, dass du im Laufe des Tages immer gestresster wirst.

***Kinder spüren unseren Stress.***

Du kannst auch dein Kind in solche bewussten Entspannungsmomente nach stressigen Situationen einbeziehen. Ihr könnt euch auch schütteln oder hüpfen, wenn das für dein Kind passender ist. ■

Die **Notfallmamas von KiB** kann man auch bei Überlastung in Anspruch nehmen. Innerhalb von drei Monaten kann man sich an zwei Tagen Entlastung holen.

## Reha und Kur

**B**rauchst du eine Pause? Das Leben als Alleinerziehende kann sehr schön, aber auch sehr anstrengend sein. Oft baut sich die Erschöpfung langsam auf. Du merkst es gar nicht sofort. Wenn du merkst, dass deine Grenzen erreicht sind und du Erholung brauchst, kannst du eine Kur oder eine Reha machen. Eine Kur soll die Gesundheit erhalten. Eine Reha soll die Gesundheit wieder herstellen.

Auf Reha kann man also fahren, wenn man eine diagnostizierte Krankheit hat. Das kann auch eine psychische Krankheit sein. Dafür gibt es spezielle Reha-Angebote für Eltern und Kinder. In das Reha-Zentrum Wildbad kannst du dein Kind mitnehmen. Es wird dort betreut. Wenn du gerne eine ambulante oder stationäre Reha machen möchtest, sprich mit deinen Ärzt\*innen darüber. Über sie kannst du auch den Antrag stellen.

### ***Hier noch ein paar Informationen über die Ziele einer Reha:***

- Eine Reha findet im Anschluss an die Behandlung einer Krankheit statt. Mit der Reha soll der Erfolg der Behandlung gesichert werden. Oder die Reha soll die Folgen der Krankheit erleichtern.
- Bei einem stationären Reha-Aufenthalt wirst du in einer Reha-Einrichtung untergebracht. Dort bekommst du ärztliche und therapeutische Behandlungen. Bei einer ambulanten Reha bist du nur tagsüber in der Einrichtung für deine Behandlungen. Nach den Behandlungen gehst du nach Hause.
- Ein stationärer Reha-Aufenthalt ist immer ein Krankenstand. Ambulante Reha ist nur dann ein Krankenstand, wenn du arbeitsunfähig bist.

Auch für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle Reha-Angebote. Zum Beispiel für ihre psychische Gesundheit. Bei jüngeren Kindern wird auch eine Begleitperson aufgenommen. Wenn dein Kind eine Reha macht, hast du das Recht auf Freistellung von deiner Arbeit. So kannst du dein Kind zu seiner Reha begleiten. Den Antrag kannst du über die behandelnden Ärzt\*innen deines Kindes stellen.

### ***Das Ziel einer Kur ist das Erhalten und Festigen der Gesundheit.***

Ein Angebot speziell für die Stärkung der psychischen Gesundheit von Eltern und Kindern ist mia – Miteinander Auszeit. Die Kinder werden betreut, aber nicht behandelt. Im Mittelpunkt stehen die Eltern. ■

**Wichtige Infos über mia – Miteinander Auszeit:**

- Das Angebot gibt es für Personen, die bei der ÖGK krankenversichert sind.
- Das Konzept ist speziell für Eltern und Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren abgestimmt.
- Das Angebot ist für Menschen, die sich in einer Überlastungssituation befinden.
- Die Kur findet in Bad Hall in Oberösterreich statt.
- Dauer: 21 Tage.
- Es kann sein, dass die Krankenkasse nicht alle Kosten bezahlt. Dann musst du etwas zuzahlen.
- Du kannst gemeinsam mit deinen Ärzt\*innen einen Antrag ausfüllen.

## Wenn dein Kind oder du krank werden

Wenn dein Kind krank wird oder du selbst krank wirst, nimm bitte Hilfe von außen an!

Zum Beispiel: Bitte jemanden für dich zur Apotheke oder einkaufen zu gehen, wenn du es selbst nicht schaffst.

Auch eine leichte Verkühlung ist manchmal schon eine Ausnahmesituation, weil dein Kind vielleicht deshalb nicht in den Kindergarten oder in die Schule gehen kann. In dieser Situation können die Notfallmamas von KiB oder die Wiener Sozialdienste mit ihrer Kinderbetreuung Daheim eine große Hilfe sein. Natürlich ist es anfangs nicht einfach, dein krankes Kind bei jemand anderem zu lassen. Aber es kann eine große Entlastung für dich sein, wenn du arbeiten gehen musst und nicht zu Hause bleiben kannst!

Was mache ich, wenn mein Kind krank ist und ich allein entscheiden muss, was zu tun ist?

Eine erste Hilfe ist der Leitfaden „Ihr Kind ist krank“ der Ärztekammer Wien. Auch der Ärztefunkdienst unter der Telefonnummer 141 hilft dir weiter, wenn du unsicher bist.

In Wien gibt es nicht genug Kassen-Kinderärzt\*innen, für die du nichts bezahlen musst. Wahlärzt\*innen mit Rückerstattung der Kosten sind eine weitere Möglichkeit. Wahlärzt\*innen bestimmen ihre Honorare selbst. Du musst zuerst selbst für die Behandlung bezahlen. Du kannst die Rechnung dann bei deiner Krankenkasse einreichen. Dann bekommst du 80 Prozent des Betrages zurück, den Kassenärzt\*innen für die gleiche Behandlung bekommen würden.

Am besten informierst du dich direkt bei deiner Krankenkasse, wie die Rückerstattung der Kosten genau funktioniert.

Wenn dein Kind in einem Spital behandelt werden muss und dortbleiben muss, ist das eine große Herausforderung. Wenn du mit deinem Kind im Spital bleiben willst, können dadurch zusätzliche Kosten anfallen. Organisationen wie KiB oder Proterra bieten Möglichkeiten, damit du für solche Kosten vorsorgen kannst.

Wenn du selbst krank bist, musst du oft auf Menschen in deiner Umgebung zurückgreifen, damit du Unterstützung bekommst. Die JUNO-Support-Gruppen sind eine Möglichkeit, wie du solche Menschen in deiner Nähe finden kannst.

Wenn du eine psychische Krankheit wie ein Burnout oder eine Depression hast, ist die Behandlung deiner Krankheit sehr wichtig. Aber auch dein Kind braucht unbedingt Unterstützung. Dazu gibt es unterschiedliche Angebote. Zum Beispiel: SiBa oder das Projekt „verrückte Kindheit“ von HPE. ■

## Behinderung oder chronische Krankheit

Alleinerziehende mit einem Kind mit Behinderung oder einer chronischen Krankheit stehen vor besonderen Herausforderungen. In Wien gibt es einige Angebote zur Unterstützung, die dich ein bisschen entlasten können:

→ Die Vereine Integration Wien, MOKI, MOMO oder VKKJ bieten Unterstützung.

Auch der Fonds Soziales Wien (FSW) hat unterschiedliche Angebote.

→ Kinder mit mehr als 50 % Behinderung bekommen eine erhöhte Familienbeihilfe. Auch wenn dein Kind dauerhaft außerstande ist, sich selbst den Unterhalt zu verschaffen, kannst du einen Antrag stellen. Du kannst die erhöhte Familienbeihilfe bis zu 5 Jahre rückwirkend beantragen.

→ Bei der Wiener Jugenderholung (WIJUG) gibt es sehr günstige Urlaube mit Fokus auf Inklusion. An diesen Urlauber können auch Kinder mit Behinderung im Alter zwischen 7 und 14 Jahren teilnehmen.

→ Es gibt auch Selbsthilfegruppen für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung. Dort kannst du dich mit anderen Eltern austauschen und bekommst hilfreiche Informationen.

Es gibt auch Stellen, bei denen du um finanzielle Unterstützung für die Kosten von Therapien ansuchen kannst:

→ Krebshilfe

→ Stiftung „Fürs Leben“

→ Projekt „Nein zu krank und arm“

→ Mission Hoffnung

Wenn du als Alleinerziehende eine Behinderung hast, kann eine persönliche Assistenz für dich hilfreich sein. Die persönliche Assistenz unterstützt dich im Alltag. ■

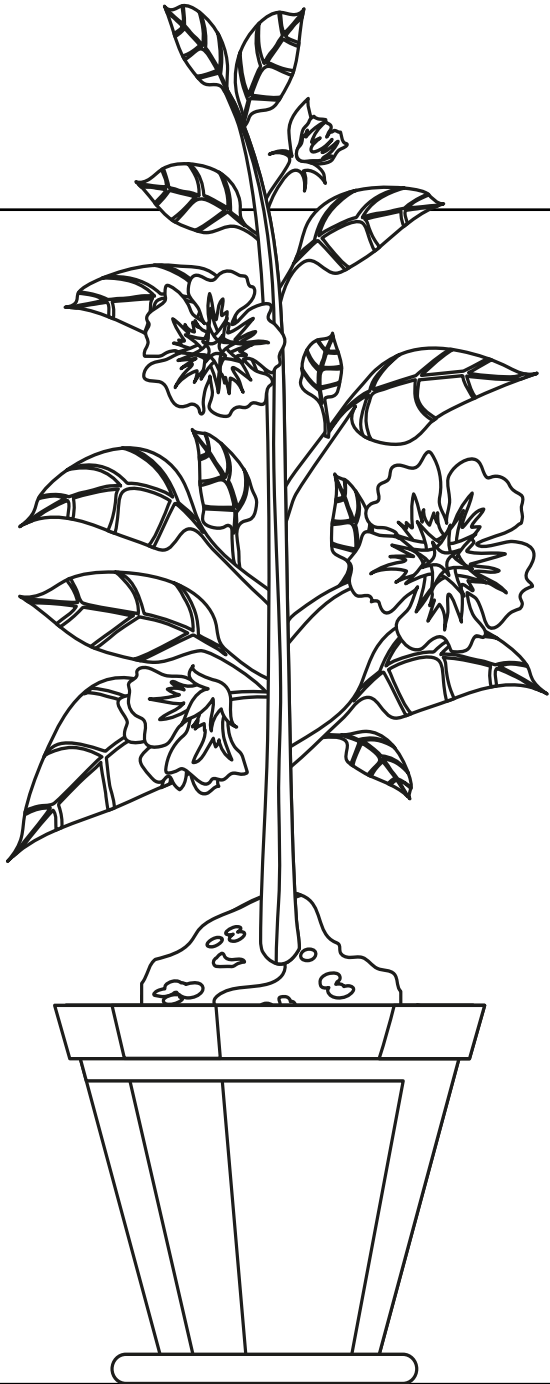
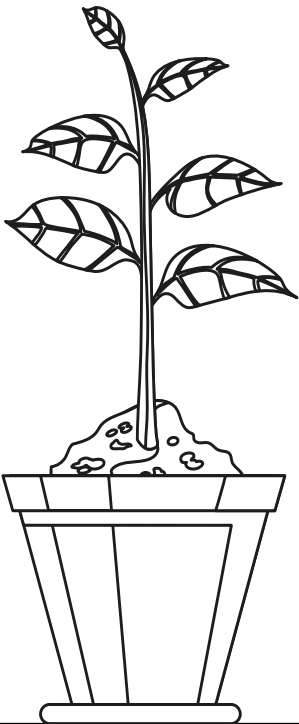
# Die Basis von Gesundheit

## *Familie und Beruf*

**A**lleinerziehende Mütter arbeiten im Durchschnitt mehr als Mütter in Paar-Familien. Viele haben sonst nicht genug Geld. Väter betrifft das nicht so oft. Männer arbeiten auch in Paar-Familien meistens Vollzeit und verdienen im Durchschnitt mehr als Frauen. Die Arbeit kann auch sehr schön sein: Beruf und Arbeit sind wichtige Elemente für unsere soziale, mentale und körperliche Gesundheit.

Alleinerziehende sind grundsätzlich mehr auf ihr eigenes Lohneinkommen angewiesen als Eltern in Paar-Familien. Ein gutes Arbeitsklima, eine passende Tätigkeit und natürlich die Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind für Alleinerziehende besonders wichtige Themen.



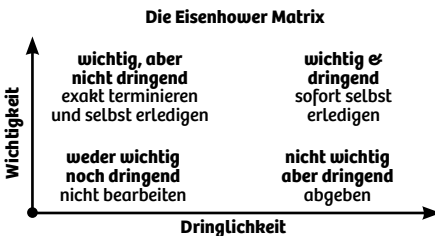


Hier haben wir einige Tipps gesammelt, damit die Vereinbarkeit von Beruf und Familie gut gelingen kann:

**Tipp 1:**  
**Zeit-Management**

Es ist hilfreich, alles aufzuschreiben, was du erledigen musst. So hast du einen guten Überblick über Termine und Aufgaben. Das entlastet deinen Kopf. Du kannst dafür einen Kalender oder auch Apps am Handy verwenden. Zum Beispiel: Trello, Bring oder To Do.

Du kannst deine Aufgaben auch danach ordnen, wie wichtig und dringend sie sind. So siehst du gleich, was als nächstes dran ist und was du nach hinten verschieben kannst. So hast du weniger das Gefühl, alles auf einmal machen zu müssen. Die Eisenhower Matrix ist eine Möglichkeit dafür.



**Tipp 2:**  
**Familienfreundlicher Arbeitsplatz**

Wenn es möglich ist: Achte schon bei der Wahl deines Arbeitsplatzes besonders auf Familienfreundlichkeit. Zum Beispiel mit flexiblen Arbeitszeiten oder der Möglichkeit, auch von zu Hause zu arbeiten.

Das staatliche Gütezeichen berufundfamilie zeichnet besonders familienfreundliche Arbeitgeber\*innen aus.

Auf der Homepage von berufundfamilie kannst du gezielt nach Arbeitgeber\*innen mit dem Gütezeichen suchen.

**Tipp 3:**  
**Aufgaben an andere abgeben**

Ältere Kinder können regelmäßig im Haushalt mithelfen. Manchen macht das sogar Spaß! Auch Freund\*innen oder Familienmitglieder kannst du immer wieder um Unterstützung bitten. Das geht natürlich auch in der Arbeit. Wenn möglich: Gib Aufgaben ab, die auch von anderen Kolleg\*innen erledigt werden können. Falls dir das schwerfällt, übe es: Beginne mit dem Abgeben von kleineren Aufgaben.

**Tipp 4:**  
**Ein gutes Netzwerk zur Unterstützung**

Es ist wichtig, dass du Unterstützung hast. Zum Beispiel: Wenn dein Kind krank ist und du es nicht betreuen kannst. Oder wenn du eine kleine Auszeit brauchst. Baue dir ein solches Netzwerk zur Unterstützung gezielt auf.

**Tipp 5:**  
**Achte auf deine Selbstfürsorge**

Achte regelmäßig darauf, dass du wieder Energie tanken kannst. Sorge für einen gesunden Ausgleich zu deinen Verpflichtungen. Es ist sinnvoll, dass du regelmäßige Pausen und kurze Auszeiten fix in deinem Kalender einträgst.



**Kinderbetreuung**

Es ist eine große Erleichterung, wenn du weißt: Mein Kind ist in guten Händen. Eine gute professionelle Kinderbetreuung ist für die mentale Gesundheit von Erwachsenen und Kindern ein großer Vorteil.

sionelle Kinderbetreuung für Kinder unter drei Jahren. Suche die Lösung, die für euch und eure Lebensumstände am besten passt. Lass dich nicht von anderen verunsichern!

In Ein-Eltern-Familien ist professionelle Kinderbetreuung oft die einzige Möglichkeit, wie ihr ein bisschen Pause voneinander bekommen könnt. Kinderbetreuung ist also auch unabhängig von Berufstätigkeit sehr wichtig. Auch private Kinderbetreuung zum Beispiel durch gute Freund\*innen kann eine gute Ergänzung sein. Es ist absolut in Ordnung, wenn du einfach mal Pause machst, während dein Kind im Kindergarten oder in der Schule ist!

In Wien ist die MA 10 die erste Anlaufstelle, wenn du einen Kinderbetreuungs-Platz für dein Kind suchst. Du fängst nach der Karenz wieder zu arbeiten an und hast noch keinen Kinderbetreuungs-Platz für dein Kind gefunden? Die MA10 kann dich in dringenden Fällen auch bei der Suche in privaten Kindergärten unterstützen. Die Stadt Wien, verschiedene Organisationen und Vereine bieten unterschiedliche kostengünstige Ferien-camps für Kinder an. Dabei werden die Kinder in den Ferien in Wien ohne Übernachtung betreut, es ist also eine Ferienbetreuung. ■

In Österreich gibt es sehr unterschiedliche Meinungen über profes-

**Selbst-Test zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf**

Wie gut kannst du Familie und Beruf vereinbaren? Wähle die Bewertung aus, die für dich am besten passt. Denke nicht zu lange darüber nach! Mit dem Ergebnis kannst du überlegen, wo es für dich noch Möglichkeiten zur Verbesserung gibt.

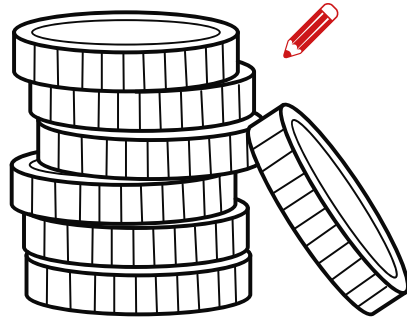
	stimme voll zu	stimme eher zu	stimme eher nicht zu	stimme nicht zu
Ich habe immer einen Plan für den nächsten Tag oder die nächste Woche. <b>(Zeit-Management)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Arbeitsplatz ist familienfreundlich. <b>(Familienfreundlichkeit im Beruf)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, dass ich im Alltag regelmäßig Pausen mache. So bleibe ich fit und gesund. <b>(Selbstfürsorge)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss nicht alles selbst erledigen. Ich kann Aufgaben an andere abgeben. <b>(Abgeben von Aufgaben an andere)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne meine Grenzen. Ich kann auch „Nein“ sagen. <b>(Abgeben von Aufgaben an andere, Selbstfürsorge)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bitte andere um Hilfe. Ich unterstütze auch gerne, wenn ich jemandem helfen kann. <b>(Netzwerk zur Unterstützung)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Geld

Die wichtigste Grundlage für Gesundheit ist, dass man sich das Leben leisten kann. Wenn es in einem Haushalt nur ein Einkommen statt zwei gibt, merkt man das natürlich. Wir wissen auch, dass für viele Kinder kein Unterhalt gezahlt wird oder dass dieser auch nicht ausreicht. In Österreich wird nur für ungefähr die Hälfte der Kinder, die Recht auf Unterhalt haben, wirklich Unterhalt bezahlt.

**Der Unterhalt ist aber ein Recht von deinem Kind.** Du bist dafür verantwortlich, dass dein Kind den Unterhalt auch bekommt. Immerhin dient ein Teil des Betrags auch dazu, um deine monatlichen Kosten für dein Kind abzudecken. Du darfst offiziell nicht auf den Unterhalt für dein Kind verzichten. Die Rechtsvertretung von der Wiener Kinder- und Jugendhilfe kann dich dabei unterstützen, wenn du dieses Recht durchsetzen willst. Du bekommst Hilfe dabei, den Unterhalt vom anderen Elternteil einzufordern.

In Österreich gibt es zum Glück auch unterschiedliche Möglichkeiten von Beihilfen, Steuervergünstigungen und Gebührenbefreiungen. Zu viele, um sie hier alle aufzuzählen. Es hängt von deiner Situation ab, welche Beihilfen du beantragen kannst. Informiere dich bitte auf jeden Fall über deine Möglichkeiten!



Andere Alleinerziehende haben sicher nützliche Hinweise und Tipps. Die zuverlässigsten Informationen bekommst du bei Expert\*innen. Lass dich beraten! Jeder Fall ist anders. Es gibt auch ständig Änderungen im Sozialsystem.

Vielleicht gibt es auch sonst noch Möglichkeiten, von denen du nichts wusstest. Für Studierende gibt es zum Beispiel ein Stipendium für den Studienabschluss, Leistungs-Stipendien, das Selbsterhalter\*innen-Stipendium oder in bestimmten Fällen auch Unterstützung von der Österreichischen Hochschüler\*innenschaft (ÖH).

Die zuverlässigsten Informationen bekommst du bei einer Sozialberatungsstelle oder bei einer der Anlaufstellen für Alleinerziehende.

In manchen Firmen oder Branchen gibt es Sozial-Fonds für Notfälle für Arbeitnehmer\*innen. Es ist immer eine gute Idee, wenn du nachfragst: bei Arbeitgeber\*innen, Schule, Ausbildungsstätte, Uni, Gemeinde. Vielleicht gibt es Möglichkeiten für finanzielle Unterstützung.

***Fühle dich nicht als Bittsteller\*in.***

Beihilfen sind für Menschen in Situationen wie deiner gemacht. Nicht alle können in jeder Lebensphase aus eigener Kraft genug Geld verdienen. Es gibt Zeiten, da kann man geben und Zeiten, da darf man nehmen. Vergiss nicht: Du ziehst ein Kind groß! Damit gibst du unserer Gesellschaft so viel und leistest täglich Unglaubliches.

Wenn du einen Antrag stellst, der abgelehnt wird: Schau dir nochmal alles genau an. Manchmal passieren Fehler, auch in Behörden. Wenn du nicht nachvollziehen kannst, warum dein Antrag abgelehnt wurde: Ruf an oder schicke ein Mail und frage nach!

In manchen Fällen kannst du schriftlich Einspruch einlegen. In anderen Fällen reicht ein Anruf, damit der Antrag neu bearbeitet wird.

Wenn du allein nicht weiterweißt, kannst du dir in solchen Fällen auch bei einer Sozialberatung Unterstützung holen. ■

Immer mehr Menschen in Österreich haben Schulden. Alleinerziehende sind da keine Ausnahme. Besonders in Zeiten, in denen alles teurer wird. Hol dir Unterstützung, wenn du Schulden hast. Bei einem Termin bei der Schuldenberatung des FSW kann man sich einen Überblick verschaffen. Die Expert\*innen dort können die rechtliche und wirtschaftliche Situation klären. Sie helfen dir dabei, Lösungen zu finden. Wenn nötig, bietet die Schuldenberatung auch Unterstützung bei der Vorbereitung eines Privatkonkurses und Begleitung im Konkursverfahren an.

## Wohnen

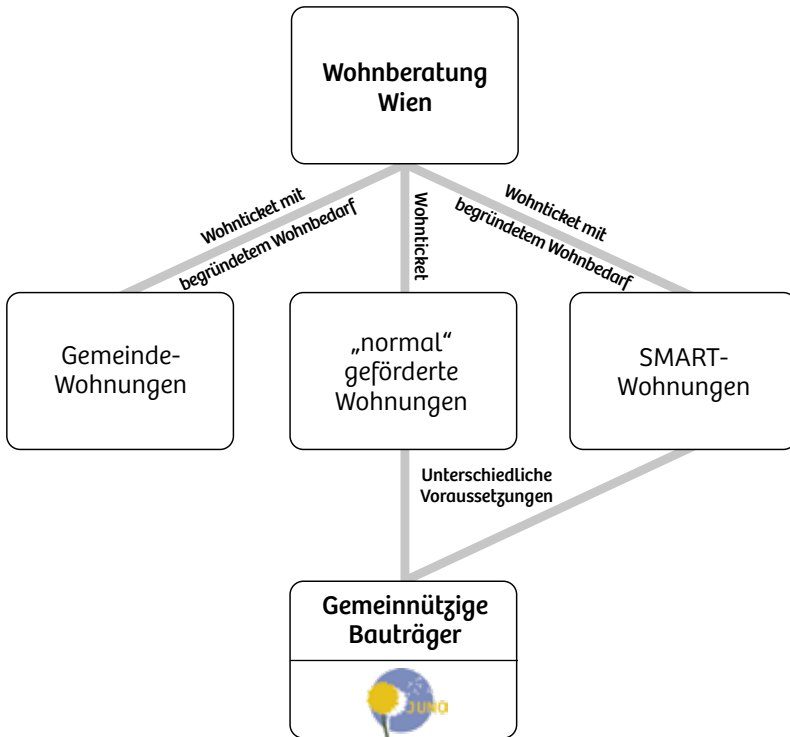
Für Menschen ohne eigene Wohnung gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Sie bekommen Hilfe bei der Wohnungslosenhilfe in Wien. Du kannst dich beim bzWO darüber informieren und einen Antrag stellen.

geht es auch nur darum, dass man eine Wohnung ohne Schimmel und mit funktionierender Heizung hat!

Passender Wohnraum ist wichtig für ein gesundes Leben. Wohnraum → Gemeindewohnungen, soll leistungsfähig sein. Jede Person soll die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen. Eine unterstützende Nachbarschaft ist auch wichtig. Manchmal

In Wien gibt es ein gutes Angebot an sozialen Wohnungen. Auch für Allein-erziehende. Das wird möglich durch:

→ geförderte Wohnungen,  
→ Wohnangebote der Wohnungslosenhilfe und  
→ Projekte wie die JUNO-Wohnprojekte



Als Alleinerziehende hat man aber nicht automatisch Anspruch auf eine geförderte Wohnung oder auf eine Gemeindewohnung der Stadt Wien. Es gibt verschiedene Voraussetzungen für die verschiedenen Arten von Wohnungen. Ausführliche Informationen dazu bekommst du bei unseren Info-Workshops oder der Wohnberatung Wien.

**SMART-Wohnungen** sind sehr kostengünstige geförderte Wohnungen. Hier gibt es Einstiegskosten, du musst einen Finanzierungsanteil von 60€/m<sup>2</sup> vor Einzug bezahlen. Du bekommst ihn bei Auszug zurück, abzüglich 1% pro Jahr, das du die Wohnung bewohnt hast.

„Normal“ **geförderte Wohnungen** sind meistens günstiger als am privaten Wohnungsmarkt. Sie sind aber teurer als SMART-Wohnungen. Hier gibt es auch Einstiegskosten, du musst einen Finanzierungsanteil bezahlen, der meistens deutlich höher als bei den SMART-Wohnungen ist. Auch hier bekommst du ihn größtenteils bei Auszug zurück.

Bei **Gemeindewohnungen** gibt es keine Einstiegskosten. Du musst weder Kaution noch Finanzierungsanteil zahlen.

Wenn du dringend eine Wohnung brauchst, dann nutze am besten verschiedene Möglichkeiten gleichzeitig:

- Suche über die Stadt Wien, wenn du die Voraussetzungen für ein Wohnticket erfüllst.
- Erzähle in deinem Umfeld allen, dass du dringend eine Wohnung suchst.
- Lasse dich bei den JUNO-Wohnprojekten auf die Liste der Interessent\*innen setzen.
- Melde dich bei Bauträgern direkt für eine Wohnung an. Eine Liste aller Bauträger in Wien findest du im Internet oder du bekommst sie von JUNO.
- Versuche es auch auf dem privaten Wohnungsmarkt. Es gibt auch Vermieter\*innen, die nicht so viel Geld verlangen und auch an Alleinerziehende vermieten.

### **Mietrecht**

Auch wenn man bereits eine Wohnung hat, kann es zu Problemen kommen. Es gibt mehrere kostenlose Beratungsstellen für Mieter\*innen in Wien. Dort bekommst du kostenlose Beratung zu mietrechtlichen Fragen. Das kann besonders am privaten Wohnungsmarkt sehr hilfreich sein und deine Situation langfristig verbessern. In Österreich haben Mieter\*innen viele Rechte. Das wissen aber nicht alle Menschen. Die Höhe von Mieten in den meisten Altbauten ist gedeckelt. Wenn du zu viel Miete bezahlt hast, kannst du das noch Jahre später zurückfordern. Manchmal werden unrechtmäßig Provisionen verlangt. Hol dir Unterstützung, wenn du dir nicht sicher bist, ob sich dein\*e Vermieter\*in korrekt verhält. ■

### **Laufende Wohnkosten**

In Zeiten, in denen die Mieten schnell steigen, gibt es viele Herausforderungen. Du hast Probleme, deine Miete zu zahlen? Es kann hilfreich sein, möglichst früh Kontakt mit deine\*r Vermieter\*in aufzunehmen. Dann kannst du die Situation erklären und vielleicht eine Ratenzahlung vereinbaren. So zeigst du, dass du zusammenarbeiten willst und dein Bestes

gibst, um die Situation gut zu lösen. Informiere dich auf jeden Fall bei einer Beratungsstelle über deine Möglichkeiten für finanzielle Unterstützung. Bei offenen Mieten oder offenen Zahlungen für Energie wende dich am besten an FAWOS: die Fachstelle für Wohnungssicherung der Volkshilfe Wien. Dort kann auch ein Antrag für den Wohnschirm gestellt werden. ■

## **Umgang mit Behörden**

Wenn es um Geld und Wohnen geht, ist man oft mit Behörden in Kontakt. Das kann oft frustrierend sein. Die Menschen dort sind leider oft überhäuft mit Anträgen. Sie sind auch nur Menschen. Wir haben hier ein paar Tipps für dich gesammelt, damit dein Anliegen möglichst rasch bearbeitet wird:

- Erkundige dich, in welcher Form du am besten Kontakt zu der Behörde hältst. Beim AMS funktioniert das zum Beispiel am besten über die Internet-Plattform eAMS. Bei anderen Behörden funktionieren Telefonanrufe am besten.
- Versuche kooperativ zu sein. So sehen die Mitarbeiter\*innen in der Behörde, dass du um eine Lösung bemüht bist. Manchmal gibt es Unklarheiten. Dann ist es meistens hilfreich, Kontakt zu halten.
- Zu persönlichen Terminen kannst du immer auch eine Begleitperson mitnehmen. Das hilft zum Beispiel, wenn du unsicher bist oder wenn es Sprachprobleme gibt. Suche dir eine Begleitperson, die sachlich und ruhig ist und die dich mit ihrer Anwesenheit stärkt.
- Manchmal fällt es schwer, aber: Bleibe sachlich und höflich. Die meisten Menschen in Behörden geben ihr Bestes, auch wenn einzelne Menschen dort vielleicht wenig Verständnis für deine Lebenssituation zeigen.
- Wenn du das Gefühl hast, eine Auskunft von eine\*r Mitarbeiter\*in ist nicht korrekt: Erkundige dich am nächsten Tag noch einmal bei einer anderen Person. Schau, ob du die Informationen auf der Homepage der Behörde findest. Oder kontaktiere eine Beratungsstelle.



## Verzeichnis

Hier findest du nach Themen geordnet wichtige Anlaufstellen und weiterführende Informationen für Alleinerziehende in Wien. Dabei folgen wir weitgehend der Reihenfolge in der Broschüre. Die meisten dieser Angebote sind kostenlos, viele sind mehrsprachig.

Du kannst dich bei Fragen immer auch an uns,  
JUNO – Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende, wenden!

### Allgemeine Informationen und Anlaufstellen rund um Alleinerziehende und Gesundheit

#### ÖPA Kompass

[www.oepa.or.at/kompass](http://www.oepa.or.at/kompass)

umfassende online Informationen für Alleinerziehende zu den Themen Kinderbetreuung, Geld, Wohnen, Gesundheit, Recht



#### FEM Frauengesundheitszentrum

[www.fem.at](http://www.fem.at), Tel.: 01/27700 – 5600

Beratung rund um körperliche und psychische Gesundheit,  
Schwangerschaft, Elternschaft

#### FEM Süd Frauengesundheitszentrum

[www.femsued.at](http://www.femsued.at), Tel.: 01/60191 – 5201

Beratung rund um körperliche und psychische Gesundheit,  
Schwangerschaft, Elternschaft



#### FEM Med Frauengesundheitszentrum

[www.femmed.at](http://www.femmed.at), Tel.: 01/890 2222

Beratung zu gesundheitlichen Themen, Unterstützung  
beim Ausfüllen von Anträgen

#### MEN Männergesundheitszentrum

[www.men-center.at](http://www.men-center.at), Tel.: 01/60191 – 5454

Beratung rund um körperliche und psychische Gesundheit,  
Vaterschaft, Beziehung



#### Publikationen Wiener Programm für Frauengesundheit

[www.wien.gv.at/kontakte/frauengesundheit](http://www.wien.gv.at/kontakte/frauengesundheit)

Publikationen über unterschiedliche gesundheitliche Themen



## Schwangerschaft und Geburt

### **Hebammenzentrum**

[www.hebammenzentrum.at](http://www.hebammenzentrum.at), Tel.: 01/408 8022

Beratung, Kurse, Vorträge für werdende Mütter und Väter



### **Aktion Leben**

[www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at), Tel.: 01/1512 5221

Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt, Finanzen, Recht, materielle Unterstützung

### **Nanaya**

[www.nanaya.at](http://www.nanaya.at), Tel.: 01/523 1711

Beratung und Kurse rund um Schwangerschaft, Geburt und Leben mit kleinen Kindern, monatliches Sonntagsbrunch für Alleinerziehende



### **Schwangerenberatung St. Elisabethstiftung**

[www.elisabethstiftung.at](http://www.elisabethstiftung.at), Tel.: 01/5455 222-5550

Beratung und materielle Unterstützung für Schwangere in Krisensituationen

### **Frühe Hilfen**

[www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at), Tel.: 01/38983

Beratung und Unterstützung für Schwangere und Eltern von Kleinkindern



### **Familienhebammen**

[www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge](http://www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge)

Kostenlose Beratung und Betreuung vor und nach der Geburt

### **FEM Elternambulanz**

[www.fem.at](http://www.fem.at), Tel.: 01/149150 – 4277

Beratung bei psychischen Krisen für Schwangere und Eltern von Kleinkindern



### **Geburtsinfo Wien**

[www.geburtsinfo.wien](http://www.geburtsinfo.wien)

Informationsplattform rund um Geburt und Baby

### **Administration und Finanzen rund um die Geburt**

[www.fruehehilfen.at/infos-fuer-familien](http://www.fruehehilfen.at/infos-fuer-familien)



## Unterstützung zuhause

### **Caritas Calimero**

[www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie](http://www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie)

Tel.: 01/664 316 33 40

Unterstützung für wachsende Familien



### **Caritas Familienhilfe klassisch**

[www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie](http://www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/kinder-familie)

Tel.: 01/544 3751

Entlastung in schwierigen Phasen

## Anlaufstellen für Alleinerziehende

### **JUNO – Zentrum für Getrennt und Alleinerziehende**

[www.alleinerziehen-juno.at](http://www.alleinerziehen-juno.at), Tel.: 01/366 2934

Beratung, Workshops, Wohnprojekte, Vernetzung



### **Österreichische Plattform für Alleinerziehende (ÖPA)**

[www.oepa.or.at](http://www.oepa.or.at), Tel.: 01/890 3890

Interessensvertretung für Alleinerziehende

### **Kontaktstelle für Alleinerziehende**

[www.alleinerziehende.at](http://www.alleinerziehende.at), Tel.: 01/515 52-3343

Beratung und Veranstaltungen für Alleinerziehende



### **FEM.A**

[www.verein-fema.at](http://www.verein-fema.at), Tel.: 0676/772 1606

Interessensvertretung, psychosoziale Beratung,  
Veranstaltungen für Alleinerzieherinnen

## Unterstützung für Kinder

### **Rainbows Wien**

[www.rainbows.at/wien](http://www.rainbows.at/wien), Tel.: 01/907 3733

Begleitung von Kindern und Jugendlichen,  
die von Trennung der Eltern oder Tod betroffen sind



### **Möwe**

[www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at), Tel.: 01/532 1515

Beratung bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche

### **Kinderschutzzentrum**

[www.kinderschutzzentrum.wien](http://www.kinderschutzzentrum.wien), Tel.: 01/526 1820

Beratung bei Gewalt gegen Kinder und Jugendliche



### **Die Boje**

[www.die-boje.at](http://www.die-boje.at), Tel.: 01/406 6602

Unterstützung für Kinder und  
Jugendliche in Krisensituationen

### **Gesund aus der Krise**

[www.gesundausderkrise.at](http://www.gesundausderkrise.at), Tel.: 0800 800 122

Psychologische Beratung für Kinder,  
Jugendliche und junge Erwachsene



### **Rat auf Draht**

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at), Tel.: 147

Beratung für Kinder und Jugendliche per Chat oder Telefon

### **Younus (ehemals Big Brothers Big Sisters)**

[www.younus.at/du/kind-anmelden](http://www.younus.at/du/kind-anmelden), Tel.: 0660/104 8904

Mentoring-Programm für Kinder



## Rechtsberatung

### **Frauzentrum Stadt Wien**

[www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung](http://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung)

Tel.: 01/408 7066

Rechtsberatung, Sozialberatung, psychologische Beratung



### **Frauen beraten Frauen**

[www.frauenberatenfrauen.at](http://www.frauenberatenfrauen.at), Tel.: 01/587 67 50

Rechtsberatung, psychologische Beratung, Gruppenangebote

### **Institut für Ehe und Familie**

[www.ief.at](http://www.ief.at), Tel.: 01/348 4777

Rechtsberatung, Familienberatung



### **Familienberatung bei Gericht**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

An Bezirksgerichten

### **Kostenlose Erstberatung Rechtsanwaltskammer**

[www.rakwien.at](http://www.rakwien.at)



### **Kolpinghaus**

[www.kolping.at/beratung-in-lebenskrisen/lebensberatung](http://www.kolping.at/beratung-in-lebenskrisen/lebensberatung)

10. Bezirk Tel.: 01/586 6175, 9. Bezirk Tel.: 01/479 6128

### **Aufleben Erzdiözese Wien**

[www.erzdioezese-wien.at](http://www.erzdioezese-wien.at)

Tel.: 0676/668 8902



### **St. Elisabethstiftung**

[www.elisabethstiftung.at/beratung/rechtsberatung](http://www.elisabethstiftung.at/beratung/rechtsberatung)

Tel.: 01/54 55 222-10

### **Rechtsberatung VHS Hietzing**

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

Tel.: 01/891 7411 3000



**Frauenrechtsschutz**

[www.frauenrechtsschutz.at](http://www.frauenrechtsschutz.at), Tel.: 0665/6557 1801  
 Finanzielle Unterstützung für Rechtsverfahren  
 und anwaltliche Vertretung

**Privileg – Recht für Alle**

[www.privileg-info.at](http://www.privileg-info.at), Tel.: 01/890 4400  
 Kostenlose Rechtsberatung für Mitglieder,  
 Mitgliedschaft ist kostenlos

**Kommunikation mit dem anderen Elternteil****Geförderte Familienmediation**

[www.trennungundscheidung.at/mediation](http://www.trennungundscheidung.at/mediation)  
 Konfliktlösung zwischen Eltern,  
 nach Einkommen gestaffelte Preise

**JUNO Elternmoderation**

[www.alleinerziehen-juno.at/peer-beratung](http://www.alleinerziehen-juno.at/peer-beratung), Tel.: 01/366 2934  
 Unterstützung bei Vereinbarungen  
 zwischen getrennten Eltern

**Geförderte Familienberatung**

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

**Gewaltschutz****Gewaltschutzzentrum Wien**

[www.gewaltschutzzentrum.at/wien](http://www.gewaltschutzzentrum.at/wien), Tel.: 01/585 3288

**Frauenhelpline Österreich**

[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)  
 Tel.: 0800 222 555

**24h Frauennotruf Wien**

[www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf](http://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf)  
 Tel.: 01/71 719

**Frauenhäuser Wien**

[www.frauenhaeuser-wien.at](http://www.frauenhaeuser-wien.at), Tel.: 01/485 3030

**Männerberatung Opferschutz**

[www.maenner.at/opferschutz](http://www.maenner.at/opferschutz), Tel.: 01/603 2828

**Binationale Elternschaft und Migration****Übersicht Allgemeine Beratung für Migrant\*innen**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

**Übersicht Familienberatung für Migrant\*innen**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

**Fibel**

[www.verein-fibel.at](http://www.verein-fibel.at), Tel.: 01/212 7664

Beratung für binationale/bikulturelle Eltern

**Übersicht psychologische Beratung und Therapie für Migrant\*innen**

[www.psychische-hilfe.wien.gv.at](http://www.psychische-hilfe.wien.gv.at)

Mehrsprachige Angebote

**Erziehungsberatung, Elternberatung****Übersicht Erziehungsberatung**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

**Übersicht Elternberatung**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

## Unterstützung und Austausch



### **JUNO Support-Gruppen**

[www.alleinerziehen-juno.at](http://www.alleinerziehen-juno.at), Tel.: 01/366 2934

Gegenseitige Unterstützung im Wohnumfeld

### **Übersicht Selbsthilfegruppen für Alleinerziehende**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

Austausch und gegenseitige Unterstützung



### **Übersicht Spielgruppen und Eltern-Kind-Treffs**

[www.wienextra.at/kinderaktiv/infos-a-z](http://www.wienextra.at/kinderaktiv/infos-a-z)

### **Younus (ehemals Big Brothers Big Sisters)**

[www.younus.at/du/unterstuetzung-eltern](http://www.younus.at/du/unterstuetzung-eltern), Tel.: 0660/104 8902

Mentoring-Programm für Eltern



## Freizeit und Urlaub



### **Kulturpass**

[www.hungeraufkunstundkultur.at/wien](http://www.hungeraufkunstundkultur.at/wien)

### **TuWas!Pass**

[www.bewegungshunger.info](http://www.bewegungshunger.info), Tel.: 01/810 6022



### **Bewegt im Park**

[www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

**ÖGK Gesunder Rücken**[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)**SVS Gesundheitshunderter**[www.svs.at](http://www.svs.at)**WIJUG**[www.wijug.at/angebot](http://www.wijug.at/angebot), Tel.: 01/4000 90860

Geförderte Urlaube

**WienXtra**[www.wienextra.at](http://www.wienextra.at), Tel.: 01/909 4000 84400

Kostenlose Freizeitangebote

**SVS Gesundheitswochen**[www.svs.at](http://www.svs.at)**SVS-Camps**[www.svs.at](http://www.svs.at)**Psychische Krankheit, Reha, Kur****Reha-Kompass Österreich**[www.rehakompass.goeg.at](http://www.rehakompass.goeg.at)**MiA – Miteinander Auszeit**[www.promente-reha.at/standorte/mia-miteinander-auszeit](http://www.promente-reha.at/standorte/mia-miteinander-auszeit)

Tel.: 07258/50940

Eltern-Kind Kur



**Reha-Zentrum Wildbad**

[www.psychreha-wildbad.at](http://www.psychreha-wildbad.at), Tel.: 04268/2822-0

Psychische Reha mit Kinderbetreuung



**Psychotherapie**

[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

**Krankheit von deinem Kind oder dir****Ärztammer Leitfaden „Ihr Kind ist krank“**

[www.aekwien.at/ihr-kind-ist-krank](http://www.aekwien.at/ihr-kind-ist-krank)



**KiB Notfallmamas**

[www.notfallmama.at](http://www.notfallmama.at), Tel.: 07672/8484

Betreuung von Kindern daheim bei Krankheit oder Überlastung

**ProTerra**

[www.proterra.at](http://www.proterra.at), Tel.: 07211/20064

Unterstützung bei akuter oder chronischer Krankheit des Kindes



**Wiener Sozialdienste Kinderbetreuung Daheim**

[www.wienersozialdienste.at/kinderbetreuung-daheim](http://www.wienersozialdienste.at/kinderbetreuung-daheim)

Tel.: 01/98121-1810

Betreuung von Kindern daheim bei Krankheit

**SiBa – Sichere Basis**

[www.femsued.at/arbeitsbereiche/sichere-basis](http://www.femsued.at/arbeitsbereiche/sichere-basis), Tel.: 01/267 55 81 – 30

Beratung und Begleitung für Kinder,  
deren Bezugspersonen psychisch belastet sind



**Projekt "Verrückte Kindheit"**

[www.verrueckte-kindheit.at](http://www.verrueckte-kindheit.at), Tel.: 01/526 4202

Beratung und Begleitung für Kinder, deren Bezugspersonen eine  
psychische Erkrankung haben

## Behinderung oder chronische Krankheit

### Übersicht Persönliche Assistenz

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

Unterstützung im Alltag für Erwachsene mit Behinderung



### MOKI Wien

[www.wien.moki.at](http://www.wien.moki.at), Tel.: 0699/1667 7700

Mobile Kinderkrankenpflege

### MOMO

[www.kinderpalliativzentrum.at](http://www.kinderpalliativzentrum.at), Tel.: 01/403 1018 - 0

Unterstützung für Familien mit Kindern  
mit lebensverkürzender Krankheit



### VKKJ

[www.vkkj.at](http://www.vkkj.at)

Gemeinsam aktiv für besondere Kinder und Jugendliche

### WIJUG Inklusionsurlaub

[www.wijug.at/angebot/kinderurlaub](http://www.wijug.at/angebot/kinderurlaub)

Tel.: 01/4000 90860

Geförderter Urlaub für Kinder mit Behinderung



### Selbsthilfegruppe „Enthindert“

[www.enthindert.blogspot.com](http://www.enthindert.blogspot.com)

Austausch mit Eltern von Kindern mit Behinderung

### Cape 10 Projekt „Nein zu krank und arm“

[www.cape10.at/nein-zu-krank-und-arm](http://www.cape10.at/nein-zu-krank-und-arm), Tel.: 0664/590 0703

Finanzielle Unterstützung für Therapien,  
Heilbehelfe, Behandlungen



### Mission Hoffnung

[www.missionhoffnung.org](http://www.missionhoffnung.org), Tel.: 01/879 0736-14

Unterstützung für Familien mit krebskrankem Kind

### Krebshilfe Wien

[www.krebshilfe-wien.at](http://www.krebshilfe-wien.at)

Tel.: 01/402 1922

Finanzielle Unterstützung für krankheitsbezogene Kosten



**Samariterbund Stiftung fürs Leben**

[www.samariterbund.net](http://www.samariterbund.net), Tel.: 01/89145 160

Finanzielle Unterstützung

für therapeutische oder medizinische Kosten für Kinder

**Wiener Sozialdienste Kinderbetreuung Daheim Plus**

[www.wienersozialdienste.at/kinderbetreuung-daheim-plus](http://www.wienersozialdienste.at/kinderbetreuung-daheim-plus)

Tel.: 01/981 21 -1810, Betreuung gesunder Geschwisterkinder

von chronisch lebensverkürzend erkrankten Kindern

**Wiener Sozialdienste Zentren für Entwicklungsförderung  
und mobile Frühförderung**

[www.wienersozialdienste.at/kinder-jugendliche-foerderung-lernen](http://www.wienersozialdienste.at/kinder-jugendliche-foerderung-lernen)

**Integration Wien**

[www.integrationwien.at](http://www.integrationwien.at), Tel.: 01/789 2642

Beratungsstelle für Eltern von Kindern und Jugendlichen  
sowie junge Erwachsene mit Behinderung

**Caritas Familienhilfe KiB**

[www.caritas-wien.at/hilfe-angebote](http://www.caritas-wien.at/hilfe-angebote)

Tel.: 01/544 3751

Entlastung für Eltern von Kindern mit Behinderung

**FSW Förderungen für Kinder mit Behinderung**

[www.fsw.at/p/foerderungen-fuer-kinder](http://www.fsw.at/p/foerderungen-fuer-kinder)



## Familie und Beruf

**Gütesiegel „berufundfamilie“**

[www.familieundberuf.at/unternehmen](http://www.familieundberuf.at/unternehmen)

Liste der zertifizierten Arbeitgeber\*innen

**FEM Frauenassistenz**

[www.frauenassistenz.at](http://www.frauenassistenz.at), Tel.: 01/813 1810

Beratung zu den Themen Arbeit und

chronische Erkrankung oder Behinderung

**ABZ\* Austria**

[www.abzaustria.at/de/projekte-abz-austria](http://www.abzaustria.at/de/projekte-abz-austria)

Unterschiedliche Angebote rund um Beruf und

Weiterbildung, u.a. speziell für Frauen



**WAFF**[www.waff.at](http://www.waff.at), Tel.: 01/217 48 555

Förderungen für Weiterbildungen und Ausbildungen

**MA 10 Suchseite für Kinderbetreuungsplätze**[www.wien.gv.at/bildung/kindergarten-suche](http://www.wien.gv.at/bildung/kindergarten-suche)**Übersicht Ferienbetreuung**[www.kinderdrehscheibe.at/ferienbetreuung](http://www.kinderdrehscheibe.at/ferienbetreuung)**SVS-Feriencamps**[www.svs.at](http://www.svs.at)

## Geld

**Schuldenberatung FSW**[www.schuldnerberatung-wien.at](http://www.schuldnerberatung-wien.at), Tel.: 01/24 524 – 60100**Übersicht Sozialberatung**[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)**Stipendien für Studierende**[www.stipendium.at/stipendien](http://www.stipendium.at/stipendien), Tel.: 01/60173-0**Rechtsvertretung MA 11**[www.wien.gv.at/menschen/kind-familie](http://www.wien.gv.at/menschen/kind-familie)

Beratung und Unterstützung rund um Unterhalt für Kinder

**Übersicht finanzielle Nothilfen für Familien**[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

## Wohnen

### **Wohnberatung Wien**

[www.wohnberatung-wien.at](http://www.wohnberatung-wien.at), Tel.: 01/24 111

Vergabe von Gemeindewohnungen und geförderten Wohnungen



### **FAWOS**

[www.volkshilfe-wien.at/angebote-services](http://www.volkshilfe-wien.at/angebote-services)

Tel.: 01/360 64-0

Beratung und Unterstützung bei drohendem Verlust der Wohnung

### **bzWO**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

Tel.: 01/24524

Beratung bei Wohnungslosigkeit oder drohender Wohnungslosigkeit



### **JUNO-Wohnprojekte**

[www.alleinerziehen-juno.at/wohnprojekte](http://www.alleinerziehen-juno.at/wohnprojekte), Tel.: 01/366 2934

Wohnprojekte für Alleinerziehende

### **Übersicht Mieter\*innen-Beratung**

[www.wien.gv.at/sozialinfo](http://www.wien.gv.at/sozialinfo)

Beratung zu Mietrecht und Wohnrecht



### **Wohnschirm**

[www.wohnschirm.at](http://www.wohnschirm.at)

Unterstützung bei Mietschulden und Energieschulden

### **immo-humana**

[www.immo-humana.at](http://www.immo-humana.at)

Verein für Mütter in Wohnungsnot



## **Expert\*innen**

Wir haben bei der Erstellung dieser Broschüre mit vielen Expert\*innen zusammengearbeitet. Bei diesen bedanken wir uns herzlich!

### **Fachlicher Expert\*innen-Beirat**

Alexandra Münch-Beurle (*Wiener Programm für Frauengesundheit, Magistratsabteilung 24, Strategische Gesundheitsversorgung*)

Birgit Wenty (*Frühe Hilfen Wien*)

Eva-Maria Strobl (*FEM Frauengesundheitszentrum*)

Kathleen Löschke (*FEM Süd Frauengesundheitszentrum*)

Dagmar Bojdunyk-Rack (*Rainbows Österreich*)

Dr. Ata Kaynar (*MEN Männergesundheitszentrum*)

### **Alleinerziehenden- Expert\*innen-Beirat**

Vier alleinerziehende Mütter und Väter.

Danke, dass ihr euch die Zeit genommen habt!

## **Impressum**

### **Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin**

JUNO – Zentrum für Getrennt- und Alleinerziehende

ZVR: 651026052

Bloch-Bauer-Promenade 20/5, 1100 Wien

Tel: +43 1 366 2934

office@alleinerziehen-juno.at

www.alleinerziehen-juno.at

### **Redaktionsteam (alphabetisch):**

Bianca Bittermann, Christina Steinle, Elisabeth Auer,

Erika Heimhilcher, Eva Karel, Julia Schranz, Olga Waitz, Petra Herout,

Sabine Göls, Sarah Zeller, Stanislava Schraufek Merdinger

Inhaltlich verantwortlich: Sarah Zeller

### **Textarbeit:**

Eva Karel

### **Übersetzung in Einfache Sprache und Lektorat:**

Capito Wien, Auftakt Services GmbH

### **Layout, Grafik und Druck:**

werbstatt.at

**Gefördert von:**





**JUNO**  
**Zentrum für Getrennt-  
und Alleinerziehende**  
Bloch-Bauer-Promenade 20/5 (EG)  
1100 Wien  
office@alleinerziehen-juno.at  
www.alleinerziehen-juno.at

---